

<<十几岁女孩成长必读书>>

图书基本信息

书名：<<十几岁女孩成长必读书>>

13位ISBN编号：9787543679658

10位ISBN编号：7543679655

出版时间：2012-5

出版时间：青岛出版社

作者：吕艳 编

页数：245

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<十几岁女孩成长必读书>>

### 前言

在生活中，经常听到父母这样的抱怨：“现在的孩子真不知道怎么了，衣食无忧，生活条件这么好，可是为什么一天到晚这么多的烦恼？”

的确，现在的孩子在物质条件上确实比父母更为优越，但是这并不能代表他们就没有烦恼。

十几岁的女孩，正处在青春期的门槛上，青春期是衔接女孩童年和青年，身心发育最快、最关键的时期。

女孩子在这一时期会经历生命中最灿烂的花季和最迷茫的雨季，是人生的岔路口，是长身体、学知识、立志向的黄金期。

青春的心灵、情感、梦想都从此开始萌发，可以说把握住这一时期，就把握住了未来。

但在这一时期，各种各样的青春期烦恼也随之降临。

好像是一夜之间，女孩子的心理发生了翻天覆地的变化，原本喜欢的事物，一下子变成了令女孩子们厌恶的东西。

生理上的变化让女孩子们不知所措，对异性的好感让她们变得焦躁不安，原来要好的同学现在却看着不顺眼了。

形形色色的压力、困难和挫折像是商量好了一样接踵而至……所以，此时期也是最容易迷失方向、最容易荒废学业、最可能受到不良诱惑的危险期。

诗人席慕容曾这样对青春加以注释：“含着泪我一读再读，却不得不承认，青春是一本太仓促的书。”

如果在女孩子成长过程中，没有适当地处理这些关于生理、心理、爱情、学业、人际关系等方面的问题，无法让她们正确的去解决这些问题，就很容易错过解决这些问题的最佳时机，让这些本来并不可怕的问题最终发展成心理疾病，变为人生中永远的痛。

但对于十几岁的女孩子来说，稚气未脱，又很难独自承担成长过程中的压力和迷茫的。

这时候就需要父母给予帮助；同时也需要她自己去摸索，去寻找，寻找一个能帮助她解决问题的去处。

而且有些事情即便她自己解决了，父母也进行指导了，但仍然需要从另外的地方去获得帮助和确认，这样女孩才能安心地成长。

本书针对十几岁女孩生理、心理、交际、学习等方面有可能遇到的苦恼和困惑，以案例的形式表现出来，用温暖轻松的笔触，循循善诱，全面而细致地给予剖析和讲解；而且对可能遇到的问题给出了2—4个行之有效的解决方法，同时在每节的最后，还设计了“给女孩子的小纸条”这个小栏目，让女孩子在温暖心灵的同时，对价值观和人生观进一步思考，做出正确的选择。

可以说，本书是父母送给青春期女孩最好的礼物，也是亲子共读的必备书。

翻开这本充满人文关怀和理性温暖的书，让十几岁的女孩子们感受到“春雨的滋润”，和她们一起倾听“花瓣绽放的声音”吧！

每一页文字，都会让孩子们从中有所发现、有所领悟、有所释然！

让这本书成为父女、母女之间手握手的纽带，和女孩子一起进行着一场关于青春、体验、秘密、情怀的谈话，让十几岁女孩的青春之旅不再孤独迷茫，顺利走向更美好的未来！

编者

## <<十几岁女孩成长必读书>>

### 内容概要

《十几岁女孩成长必读书》衔接着女孩的童年和青年，是身心发育最快、最关键的时期。女孩在这一时期会经历生命中最灿烂的花季和最迷茫的雨季，是长身体、学知识、立志向的黄金期，青春的心灵、情感、梦想都从此开始萌发。

但与此同时，各种各样的青春期烦恼也随之降临。

这一时期也是最容易迷失方向、最容易荒废学业、最难拒绝诱惑的危机期。

本书是送给《十几岁女孩成长必读书》女孩最好的礼物，也是亲子共读的必备图书。

与《十几岁女孩成长必读书》的女孩一起翻开这本充满人文关怀和理性温暖的书吧，让《十几岁女孩成长必读书》女孩感受到春雨的滋润，与她们一起聆听花瓣绽放的声音吧！

## &lt;&lt;十几岁女孩成长必读书&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 没有代沟的青春期 一、让沟通融化亲子关系的坚冰 二、没有人比父母更爱你 三、更年期妈妈遭遇青春期女儿 四、让父母感受到你的成长 五、不要与父母作对 六、自我意识在苏醒第二章 让心灵充满阳光 一、过分敏感会让你陷入不安 二、嫉妒之火让青春之花早早枯萎 三、叛逆心理该如何调适 四、孤独感该如何排解 五、不要把依赖当成女孩的特权 六、青春期不稳定的情绪如何化解 七、别让虚荣心害了你第三章 学习好方法，为青春期加分 一、男生要比女生聪明吗？ 二、讨厌任课老师，你还听课吗？ 三、学习上的高原期如何度过 四、为何会厌恶上学 五、找回你的好记性 六、不会休息就不会学习 七、不需要因考试而焦虑第四章 善待变化中的身体，倾听花开的声音 一、看我的女大十八变 二、胸部凸起的小花苞 三、青春期女孩的“毛毛尴尬” 四、如何让声音变得纯净、柔美 五、初潮，成为小女人的起点 六、引发惊恐的“内裤事件” 七、伤及面子的青春美丽疙瘩豆第五章 十几岁女孩的生理保健课 一、青春少女的第一件文胸 二、讨厌的小雀斑 三、善待每月见面的“好朋友” 四、肚子疼，究竟为什么 五、卫生巾也会有卫生问题 六、认识秘密花园中的小虫虫 七、出汗多，出现腋臭怎么办 八、“白天鹅”的厌食症 九、勤打理自己的温馨闺房第六章 十几岁怎样最美 一、缺点在镜中无限放大 二、本色出场是年轻才有的资本 三、胸太大是丢人的事吗 四、减肥药会害你一生 五、吃出健康身体 六、高跟鞋，偶尔穿穿就可以 七、紧身裤，潜在的健康威胁 八、让体态优美的方法第七章 不做带刺的刁蛮公主 一、越来越爱美的小女孩 二、心中装把“择友尺” 三、主动打招呼让你认识更多朋友 四、酒精会毁掉你的形象和身体 五、吞云吐雾一点也不酷 六、染发的女孩很有个性吗 七、和男生交往要大大方方第八章 让女孩受益一生的好品质 一、如何让别人都喜欢你 二、做懂礼节的优雅公主 三、别总是抢了别人的风头 四、小闺蜜也要分你我 五、独立，女孩最高贵的品质 六、多找找别人出色的原因 七、大手大脚不是公主的作风 八、学会用微笑面对挫折第九章 让懵懂的情思少一分苦涩 一、奇妙的“异性效应” 二、学会对闯入你生活中的男生说“不” 三、暗恋，青春不能承受的悸动 四、同性恋是怎么回事 五、喜欢上了自己的老师该怎么办 六、群星灿烂，你究竟该追哪一颗？ 七、不要陷进网络的情丝第十章 性，每个女孩都要知道的事 一、如何面对突如其来的性冲动 二、消除手淫的罪恶感 三、潜意识里的羞耻 四、出现性幻想就是坏女孩吗？ 五、处女膜并不是纯洁的唯一标识 六、女孩的魅力指数与追你的男生多少无关 七、两情相悦要自重 八、“美丽的错误”该如何面对第十一章 远离危险的青春最幸福 一、女孩，勇敢地做自己的“守护神” 二、公交车上的怪人 三、不要轻易答应与网友见面 四、警惕窃取隐私的网络强盗 五、同情心，女孩子的软肋 六、尴尬情境如何化解 七、小心暗处的色狼

## <<十几岁女孩成长必读书>>

### 章节摘录

版权页：二、没有人比父母更爱你 这个世界上除了父母，没有人会真正发自内心地、完全无条件地包容你、关心你，不论何时都要坚信：没有人比父母更爱你。

青春期与父母的矛盾，很难分出孰对孰错，这是青春期特有的一道风景。

每个人都要经历叛逆的青涩岁月，那是人生无法回避的一个阶段，但有一个底线，就是不能放任自流。

小心事大分析 心仪一个人坐在操场边发呆，与父母相处的一幕幕像放电影一样出现在自己的眼前。就因为一次单元测试没有考好，妈妈就冲自己发了整整一天的火；由于自己练琴没有练好，父母竟然让自己在门口站了一中午；最不能让心仪接受的是，父母总是赞扬别人家的孩子，今天觉得李阿姨家的孩子聪明，明天又觉得张叔叔家的孩子学习好。

每次父母拿自己和别人家的孩子作比较时，那种羡慕的表情，让心仪别提多难受了，自己才是父母的孩子，为什么总是看着别人家的孩子好呢？

父母看上去一点都不关心自己的快乐和感受，而只看重自己的成绩。

每当看到别人家的父母与孩子一起快乐地逛街、谈笑，心仪就有一种想哭的冲动。

自己的父母总是拉着一张脸，好像总是看不上自己，不管自己干什么事情，都不能令他们满意，总是能够挑出自己的毛病和错误。

难道父母生自己，就是为了让自已考出好成绩，考上好大学，让他们光宗耀祖吗？

心仪有时候甚至觉得，自己简直就是父母的奴隶，背负着父母的愿望，父母只想他们脸上有光，从来都不考虑自己的感受。

青春期最重要的人际关系之一是与父母和同辈之间的关系。

这时女孩们对父母的态度与儿童期相比有了显著的变化，她们不像小时候那样处处依赖父母，而是因寻求独立与父母有所疏远，反倒与同辈如同学、朋友的关系开始变得紧密，越来越迫切希望和同龄伙伴建立依恋关系。

正处于青春期的少女希望不依赖父母而自立，但在事实上却离不开父母，这种心理矛盾是青春期的主要标志。

随着思维能力的提高，追求独立和自主意识的加强，女孩们常常会拒绝父母的指导，总是持批判的态度对待父母的意见。

她们总觉得父母好像什么事也做不好，什么都不懂，将一切不如意之事都归咎给他们，父母俨然成了替罪羊。

有些女孩甚至会觉得自己的父母不爱自己。

## <<十几岁女孩成长必读书>>

### 编辑推荐

《十几岁女孩成长必读书》是父母送给青春期女孩最好的礼物，也是亲子共读的必备书。翻开这本充满人文关怀和理性温暖的书，让十几岁的女孩子们感受到“春雨的滋润”，和她们一起倾听“花瓣绽放的声音”吧！消除十几岁女孩的成长烦恼，让青春的心灵充满阳光。

<<十几岁女孩成长必读书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>