

<<10~16岁叛逆期3, 妈妈送给青春>>

图书基本信息

书名：<<10~16岁叛逆期3, 妈妈送给青春期女儿的礼物>>

13位ISBN编号：9787505422643

10位ISBN编号：7505422642

出版时间：2010-1

出版时间：朝华

作者：程文艳

页数：236

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>

<<10~16岁叛逆期3，妈妈送给青春>>

前言

“他们说，我到青春期了！”

“首先向大家自我介绍一下，我叫肖筱，今年念初一，是一个可爱的小女孩(这可不是我自己说的哦)。

最近妈妈和同学都说我脾气很大，动不动就发火，而且特别敏感。

比如，妈妈最近说的话我一个字都听不进去，感觉就是啰嗦、啰嗦、啰嗦。

她一叫我的名字，我就觉得长篇大论又要开始了，还经常和她顶嘴。

所以，现在能在学校磨蹭一会儿就磨蹭一会儿，反正回家也是被妈妈唠叨。

我有一个最好的朋友，她叫当当，和我同岁。

她最近总是频繁地和我说：“筱筱，我妈妈到了更年期才会这样，原来你到青春期了也会这样啊？”

“唉，我也不知道自己怎么了，居然会变成这样。

但是我最生气的还是因为我自己。

为什么呢？

因为我长得不够漂亮！

除了有点儿胖，脸还是婴儿肥，眼睛也不大，鼻子也不够挺……总之怎么看自己怎么不顺眼。

如果比现在更瘦一点，脸上的肉再少点，眼睛再大一点，该多好啊！

为什么现在时不时地就突然发火，也不想学习，情绪时好时坏……连我自己都不知道为什么，如果我能再冷静一点就好啦。

但是这些都只是我美好的愿望而已。

妈妈和朋友告诉我：“你这是青春期到了，乱折腾。

“我真的到青春期了吗？

是因为青春期才这样吗？

青春期究竟是什么？

感谢筱筱同学华丽丽的登场！

筱筱同学的问题真多！

青春期究竟是什么？

这不是一个可以简单回答的问题。

但有一点毫无疑问，筱筱确实到了青春期——一个美好而关键、困惑而敏感的时期，一个求知欲旺盛、记忆力强、思维敏捷的时期，一个给青春少女带来几多憧憬和几多烦恼的时期！

相信有很多女孩和筱筱一样陷入了对青春期的迷惑和烦恼中。

一方面，她们已经发觉了自己身体上的巨大变化，突然产生了自己已经成熟的感觉；另一方面，她们的行为和认识上仍然存在很多错误，依然被大人们视为幼稚。

这种外表与内在之间的差距所产生的矛盾，让她们和老师、父母，甚至这个世界之间冲突不断、误会重重。

此时，她们需要热忱的帮助、真诚的鼓励、耐心的解惑和正确的引导。

但是，大多数家长并不能很好地处理青春期女孩遇到的问题和麻烦。

有些父母甚至因为对青春期没有深入的了解和正确的认识而做出了对女儿成长不利的的事情，从而加深了两代人之间的隔阂，给孩子的成长造成了不应有的障碍。

为此，我们特别编撰了这本书，这是送给青春期女孩及其父母的一份特别的礼物。

筱筱前面提出的那些问题将在本书中找到答案。

就让正处于青春期的读者顺着主人公筱筱的心路历程去感受青春期的一切美好，去探索青春期的一切奥秘；让父母读者通过筱筱的日常生活和内心独白去了解青春期女孩的生理、心理发展变化，去感受她们色彩绚丽的内心世界吧！

最后，我们想说，青春是人生的一个挑战，一个飞跃，也是一首乘着阳光飞翔的自由自在的歌，

<<10~16岁叛逆期3, 妈妈送给青春>>

希望这本书能成为青春期少女和家长的好帮手, 为青春期女孩们开启一个崭新的世界!

<<10~16岁叛逆期3，妈妈送给青春>>

内容概要

10~16岁，解开青春期女孩成长的困惑每一个育有女儿的妈妈，有一天会突然发觉，女儿好像有了很多粉色的心事，她开始变得多愁善感，变得敏感脆弱。处于青春期的女孩，她的身体、心理上都发生了巨大的变化，但是，那稚气未脱的脸庞仍然在提醒我们：她们还没有真正成熟，非常需要正确的引导。而犹如蛹化蝶般的身体蜕变和层出不穷的“心事”无疑是青春期带给孩子的最大困惑。这是一本送给女儿的书，里面包含了整个青春期的密事，女儿阅读它，可以帮助她揭开青春期神秘大幕；这也是一本送给妈妈的书，可以引导妈妈帮助女儿去拨开青春期的层层迷雾。

<<10~16岁叛逆期3, 妈妈送给青春>>

书籍目录

生理篇天啊, 胸部变大了我穿上了文胸穿戴文胸有技巧内裤上的白色东东是什么?

什么是“好朋友”?

——月经来了卫生巾选什么样的好呢?

该死的肚子痛处理经期的怪味道月经是在每个月的一天来临吗?

腋下和下身都是讨厌的毛毛我长青春痘了我怎么长白头发了?

我要减肥天啊!我为什么会做和男孩在一起的梦?

小baby是怎么出世的?

我要长高讨厌的“瞌睡虫”我不要“眼镜姑娘”;心理篇早恋离你有多远?

男生喜欢什么类型的女孩?

我偷偷喜欢上了网上的他迷恋成熟男性我怎么变得越来越自恋了?

第一次化妆我不想长大怎样才可以戒掉父母的唠叨?

妈妈爱“突袭”;跟妈妈的战争班花, 又是班花请保护我的自尊心我也想要一双NIKE鞋骄傲的小情绪刻薄的女孩没人爱什么是真正的友谊?

唉, 我什么都不如表哥失眠来袭责任感的树立试一下的勇气妈妈不爱我了吗?

一个学习班我部不想上活着真没意思我渴望被关注全世界好像只剩下我自己了死, 让我恐惧老师真不公平难道我喜欢上了语文老师?

每天都要学习、学习, 烦死了学会坚强行为篇“处理”;了一封肉麻的情书网友见面历险记令人恐惧的家长会上女生真的学不好数学吗?

唉, 这次又没及格班里新来的讨厌男生同学真难相处, 我不想上学了作弊不是小问题绯闻风波逃学威龙闺蜜的“背叛”;妈妈不喜欢我的朋友青青的“批斗会”;不准偷看我的日记“魔鬼”;教官与“地狱式”;军训我会越来越笨吗?

盐水里泡大的小马虎我的健忘症摆脱“三分钟热度”;我就爱“多管闲事”;怎样学会说“不”;?

一言既出, 驷马难追第一次尝试高跟鞋我想学才艺学会做事有计划我要学理财该学做饭了家务活谁来干?

超强的时间观念回家的路上被跟踪无处不在的“性骚扰”;我想离家出走理性追星, 妈妈也支持只有尊重才能换来尊重亲爱的好爸爸像妈妈一样孝顺父母给妈妈过生日

<<10~16岁叛逆期3，妈妈送给青春>>

章节摘录

天啊，胸部变大了 一天早晨，我从梦中醒来，只觉得胸部有些疼。我很奇怪，就去问妈妈：“妈妈，我今天胸部好疼，是不是生病了？”妈妈回过头来一看，笑咪咪地说：“你的胸部发育了，说明你已经进入青春期了，长大了！”

啊？
胸部发育？

我一下子惊呆了。

没有等妈妈再说话，我就一头钻进了小屋里。

越看越觉得奇怪，从第二天开始，我就穿了很宽很大的T恤，开始讨厌穿短袖。晚上我还使劲地在床上压，心里想着：变平，变平，我压，我压……不知不觉，我慢慢开始驼背了，总感觉心里有块大石头让我喘不过气啊。

听说女孩子胸部发育了要穿文胸，那天晚上曾经偷偷穿过妈妈的，可惜太大了。

后来妈妈知道了，就笑着告诉我，现在我还没有完全发育，还不是穿文胸的时候。

妈妈说，现在只可以穿小背心，不然将来乳房会发育不好的。

妈妈真是个好妈妈，我自然也很听妈妈的话了。

妈妈的悄悄话：女孩进入青春期后，体内的雌激素开始发挥作用，促使女孩的第二性征出现，乳房就是其中之一。

因为乳房对雌激素最敏感，所以最先发育。

这时，乳房内的乳腺管和皮下脂肪不断发育，日趋增多，乳晕周围的肌肉发达起来，由于乳腺组织较硬而脂肪组织较软，所以乳房渐渐隆起成为半球形，明显地高出胸部并富有弹性，成为女性成熟的标志。

女孩要认识到青春期乳房发育是正常的生理现象，就像个子会长高一样，没有什么大惊小怪的，不要过于紧张。

压是压不下去的啊，呵呵。

当然了，不能过于紧张，也不可毫不在意，应该重视自己身体的这一变化，因为这个时期要更加注意保护乳房。

比如，在体育课、各种活动中，包括平时乘公交车、去商场等，要小心别人或坚硬的东西碰撞到自己的乳房；洗澡、穿脱衣服时动作要轻柔一些，读书、写字的时候与桌子保持合适的距离，不要把前胸紧贴桌沿，以免压迫和碰到乳房；更不要用手去挤捏和搔抓，以免伤害乳房或抓破皮肤而感染。应该在合适的时候穿戴文胸。

乳房发育过程中，会出现轻微的胀痛或痒痒的感觉，这是正常现象，过一段时间自然就好了。

如果有明显的疼痛或肿块，应该及时告诉妈妈，视情况决定是否应去看医生。

我穿上了文胸 我再也不能穿小背心了，我把那些小背心都叠好放起来，因为从今天开始，我就要开始穿文胸啦！

让我来晒晒妈妈给我买的文胸：这件粉红色小点点的文胸，叫“运动型文胸”，穿上后非常柔软舒服，而且不影响我们这个年纪女孩的发育，它好柔软好贴身，戴在胸前好舒服！

还有一件蓝色的棉布文胸，非常吸汗，而且料子也很柔软舒服，最重要的是可以完全衬托出我的胸型，嘿嘿！

妈妈用的是那种有海绵有钢圈的文胸，有的上面还有蕾丝花边，好漂亮！

但是妈妈说那种文胸我不能穿戴，因为会影响我的发育，当我长大之后就可以戴那些成熟漂亮的文胸了。

穿上文胸，今天去上学时，我突然感觉自己已经是一个大姑娘了，胸部挺挺的，终于想起了那句广告：“做女人，挺好！”

哈哈！

<<10~16岁叛逆期3，妈妈送给青春>>

妈妈的悄悄话： 文胸可不能乱穿啊，特别是青春期的女孩子，胸部还在发育期，选择文胸一定要谨慎，合适的文胸穿上后要没有紧箍、封锁的感觉，柔软，舒适，呼吸不受限制，也不会妨碍身体的活动。

青春期的女孩比较好动，新陈代谢很旺盛，所以最好选择纯棉质地的，透气性好、吸汗，可防止汗液的积聚，以防引起乳房炎症和感染。

穿戴文胸初期，可以选择背心式的，它的设计以把胸部充分包裹为主流，并备有相应的依托，能完全适应长期身体的变化。

切忌不要选择带有海绵垫和钢圈的文胸。

在购买文胸的时候，可以请售货的阿姨帮助量一量尺寸，选择一个适合自己的尺码，因为文胸的尺寸是有它的计算方法的。

乳房还在发育期间，肩带的宽度不要窄于两厘米，还要有可调的肩带和纽扣；最好每半年重新选择一次，如果使用觉得肩带或胸围过紧，就一定要及时更换了。

……

<<10~16岁叛逆期3，妈妈送给青春>>

编辑推荐

告诉你，如何把10~16岁的“危险期”变成“机遇期”！

告诉你，如何把10~16岁的“爆发期”变成“创造期”！

抓住孩子的叛逆期发掘成长危机中的巨大潜力。

10-16岁，孩子一生的关键期，10 - 16岁的少男少女，正在经历人生“第二次诞生”的阵痛。

在生理上，身体迅速发育成熟；在心理上，他们的自我意识突然觉醒，产生情绪上的激荡和动乱。

这个年龄阶段的孩子似乎一夜之间长大成人，精力旺盛，兴趣广泛，对人生充满幻想和希望。

此时的教育，关系到孩子一生的成败。

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>