第一图书网, tushu007.com

# <<妈妈送给青春期女儿的书大全集>>

## 图书基本信息

书名：<<妈妈送给青春期女儿的书大全集>>

13位ISBN编号：9787511305718

10位ISBN编号：7511305717

出版时间：2010-9

出版时间：中国华侨出版社

作者：田萍

页数：579

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

## 前言

青春期，一个听上去充满朝气与活力的词语，然而对很多父母来说简直就是一道令人头疼的紧箍咒。
它的科学定义是由儿童发育成为成年人的过渡时期。
这个时期的孩子生理上逐渐发育成熟，同时也有了与儿童明显不同的社会心理特征，但他们又不同于真正的成年人，他们虽然有一定的独立性，但还没有完全独立，这种介于儿童和成人的过渡阶段的地位，使得青春期的孩子成为社会学上所说的“ 边缘人 ”。
他们的地位的不确定性和社会向他们提出的要求的不确认性，使他们面临着前所未有的生理变化和诸多特殊的心理问题。
他们对有关于“ 性 ”的话题充满好奇甚至跃跃欲试，他们对师长、对社会总是怀有莫名的反叛情绪甚至充满敌意。
在这成长的关键时期，如果师长因为无所适从而听之任之，或是因为恨铁不成钢而简单粗暴地对待孩子，很容易亲手把花季少年变成问题少年；如果孩子们得不到科学、有效的指导与帮助，也许会因一念之差而毁了自己的人生。
因此青春期教育已经不仅仅是一个简单的教育问题，而变成了不可逃避、亟待解决的社会问题。
很多母亲都有这样的体会，自己的女儿进入青春期突然变得陌生起来。
她开始在意脸上的小痘痘，开始向往精致的高跟鞋，开始悄悄试用妈妈的化妆品，开始和心仪的男孩子“ 谈恋爱 ”，甚至开始跟父母强调起了“ 自由 ”，追问起了未来；不可避免的，她也不再愿意把所有的小秘密都告诉妈妈，不再把老师的话当“ 圣旨 ”，不再坚定地认为“ 学习 ”是自己唯一该做的事，甚至专挑那些师长反对和禁止的事来做，似乎只有这样，才能证明她的存在与长大。
因为自己曾同样经历过这段“ 成长的烦恼 ”，所以母亲最能理解女儿面临各种情形时心中的不安与困惑，了解女儿充满疑问，却又无人可问的无助与迷茫。
可以说母亲是青春期女儿最合适的老师。
但事实上，并不是每个母亲都是合格的老师。
一方面是因为我们面对女儿突然的变化，自己没有做好充分的准备，所以在与女儿沟通时显得不得要领、不知所措，只能端起家长的架子强硬管教。

## 内容概要

青春期是女孩心理和生理发生较大变化、由童年向青年转变的关键时期，青春期的女孩对生理、心理、情感、学习、理想、人际交往等问题慢慢开始产生困惑，此时的女孩最需要父母来帮她，而不是管她。
维护女孩青春期的心理健康，做好孩子的青春期教育，关系到她们今后能否健康成长。
只有母亲，因为同样经历过青春期的烦恼，具备一定的智慧和人生体验，所以才是帮助女儿顺利度过人生这一关键时期的人。
　本书就是一本妈妈为女儿编写的“青春期百科全书”，从妈妈的角度来帮助女儿解决成长过程中发生的各种烦恼和问题，内容从生理变化到成长烦恼，从自我防卫到心理剖析，从学业指点到修养提升，从形象气质到礼仪交往，无所不包，是送给青春期女孩的成长礼物，帮助女儿度过一个安心快乐的青春期。
同时也是天下父母必备的青春期教育实用指南，帮助父母与青春期女儿建立起沟通的桥梁，找到最恰当的方式来引导女儿健康成长。

## 书籍目录

生理＆变化——给悄悄变化的你　胸部变化的小秘密　　总是觉得胸部胀痛，甚至发痒　　乳房中好像有硬硬的包块　　为什么有的女孩胸部大小不一样　　我该穿文胸了　　怎样选择文胸　　清洗文胸的时候要注意什么　　乳房在发育过程中，应该注意些什么　甩不开的“大姨妈”　　下边出血了，我该怎么办　　为什么月经周期不规律　　肚子疼啊　　痛经要人命　　“特殊时期”可以游泳吗　　能上体育课吗　　妈妈不让我乱吃东西　　哪些因素可以使经期改变　　卫生巾选择什么样的好呢　　月经期间用药有禁忌吗　　白带里为何会出现血丝　　好像情绪有点不稳定　赶走“月球表面”，还回纯净的脸　　不再当“满天星”，我要祛痘　　痘痘可以挤掉吗　　怎样有效地预防青春痘呢　　雀斑能治好吗　　用药物治疗雀斑管用吗　　我可以用用化妆品吗　怎么变成了“小毛孩”　　长“小胡子”了　　我是不是小猿人　　身上的汗毛好像越来越重了　　汗毛会不会越剃越长　　为什么身上会有体味　　有狐臭怎么办　　呀，掉了好多头发 身心健康，愉快成长　　我要减肥，努力减肥　　怎样可以帮助我长高　　如何摆脱失眠的困扰　　女孩也会神经衰弱吗　　我是不是得了焦虑症　　我得了“健忘症”　　神秘的处女膜　　为什么会有“性幻想”　　任何性行为都有后果成长＆烦恼——给满腹疑问的你　爸爸听我说，妈妈听我说　　爸爸妈妈，请你们理解我　　我也是家庭的一员　　日记被父母偷看怎么办　　我也想多做些家务　　父母为了忙事业，我们无话可说怎么办　　父母要离婚，我该怎么办　　无法接受继父或继母，怎么办　　怀念亲爱的奶奶　生活中的酸甜苦辣　　同学在背后说我的坏话，我怎么办　　勤工俭学会被人瞧不起吗　　同学总是嘲笑我怎么办　……心理＆秘密——给躁动不安的你安全＆健康——给需要保护的你学校＆学习——给苦练“内功”的你艺术＆情趣——给灵动聪颖的你自信＆乐观——给独一无二的你打扮＆服饰——给渴望美丽的你形象＆气质——给逐渐成熟的你礼仪＆交往——给细心周到的你品格＆品质——给温润如玉的你梦想＆超越——给希望无限的你

章节摘录

不过，同桌正在收拾东西，把他的书本都堆到依风这里，看到这乱糟糟的样子，依风又忍不住又发脾气了：“弄得这样乱，拿走！
全都拿走！
”同桌看到她的情绪这样激烈，一个上午都没敢和她说话。
其实依风自己也感到很奇怪，怎么最近脾气这么大呢？
伤害了最疼爱她的妈妈，还有陪伴她共同成长的同学，实在是太不应该了。
依风，我知道你这几天为什么情绪这样不稳定，估计你的“好朋友”快来了吧。
不过，这也不是特别严重的问题，你不要过去担心，通过自己慢慢地调适，以后会好的。
曾经有心理学家研究发现，世界上约有近一半的女性在月经期间会出现情绪上的变化。
一般这种变化会出现在月经来潮的前两天，除了身体有不适应的症状之外，还会出现不同程度的情绪反常，如情绪低落、心烦意乱、好发脾气、注意力不集中等现象，有些女孩容易变得火冒三丈。
看你发脾气的样子，真是有点吓人呢。
这次，妈妈原谅你，妈妈给你支招，让你有效地控制这些症状，保持经期愉快：1.尽量减少刺激。
在来潮之前应该有意识地避免一些不愉快事情的刺激，谨慎从事，不跟人争吵、斗嘴，少接近那些性格粗暴的人。
2.学会自我控制。
在生活中有时挫折难以避免，有时会遇到令人气恼的、不顺心的事，在这时要学会自我控制，多做自我批评，多替别人着想，不要意气用事。
在有了不良情绪的同时可以有意识地想些方法转移注意力，比如可以找好朋友聊聊天，宣泄一下，或者也可以看看电视、听听音乐，读一些幽默的作品，从而淡化不愉快的感情。
3.调节饮食习惯。
这一段时间要注意不可以吃太咸的食物，因为过成的食物会使体内的盐分和水分储量增多，从而造成在月经来潮之前发生头痛的症状。
这段时间建议你多吃一些开胃助消化的食物，比如枣、面条、粥之类。

## 编辑推荐

送给所有处于青春期女孩和她们父母的特殊礼物，青春期女孩快乐成长必读。
《妈妈送给青春期女儿的书大全集(超值白金版)》是父母送给青春期女儿的最好礼物，是父母帮助女儿健康成长的最佳读本。
它集通俗性、实用性、知识性、可读性于一体，是一本不可多得的青春期女孩成长指南。
不仅适合广大家长与女儿共同阅读，也将使女孩更加正确认识自己，从而快乐走过青春期。
一本专属于青春期女孩的百科全书，从生理变化到成长烦恼，从自我防卫到心理剖析，从学业指点到修养提升，从形象气质到礼仪交往，几乎无所不包，面面俱到。
一本能够让妈妈和女儿一起阅读的亲子书，字字句句都凝结着母亲的疼爱与呵护，让女儿感受到母亲的浓浓爱意与细致入微的关怀。
一本送给天下父母的青春期女儿成长笔记，让父母可以从中得知女儿那些不肯讲出的烦恼和秘密，理解女儿产生种种变化的原因，面对女儿的教育时不再束手无策，成为女儿青春期最知心的良师益友。
《妈妈送给青春期女儿的书大全集(超值白金版)》是青春期女孩成长必备书，一份特殊的礼物、一份心灵的关爱、一份温暖的呵护，妈妈送给女儿的最好礼物。
妈妈写给青春期女孩的成长百科全书，一本让妈妈和女儿共同阅读的智慧读本，一本送给天下父母的青春期女儿成长笔记，青春期是人生中最美丽的成长岁月，让女儿度过一个安心、无忧的青春期，绽放出绚丽的光彩，留下动人的回忆，是所有父母的心愿。
希望这份妈妈送给女儿的礼物让天下父母如愿以偿。

## 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