

妈妈送给青春期女儿的枕边书



[妈妈送给青春期女儿的枕边书 下载链接1](#)

著者:胡坤

出版者:中国纺织

出版时间:2010-8

装帧:

isbn:9787506464642

《妈妈送给青春期女儿的枕边书》是送给青春期女孩及其父母解惑答疑的实用读本。书

中以母女对话的形式，从生理、心理、社会三个部分指导青春期女孩正确认识自己的生理变化、心理成长、情感困惑、学习问题等，帮助她们解决与人交往、建立自信、培养心态、呵护健康、拒绝诱惑等难题。《妈妈送给青春期女儿的枕边书》是妈妈送给青春期女儿最好的礼物，让你的女儿更加独立、自主并健康地成长。

青春期是女孩生理和心理发生较大变化、由童年向青年转变的关键时期。青春期的女孩对生理发育的困扰，对心灵、情感、学习、理想、人际交往等问题也同样存在很多的困惑。小小的年纪要承受诸多烦恼的侵恼，此时期也是最容易迷失方向、荒废学业、禁受不住诱惑的危机期。

作者介绍：

目录: 生理篇——女孩的烦恼要解决第一章 女孩别惶恐——身体变化不可怕一
胸部鼓起来了 1.乳房为什么会胀痛，还有硬硬的包块
2.乳房为什么这么小，而且两个也不一样大 3.乳房怎么会流出乳汁
4.乳房发育过程中应注意些什么 5.该如何保护乳房 二 该戴文胸了
1.何时需要开始佩戴文胸 2.佩戴文胸的技巧 3.如何选择文胸 4.怎样清洗文胸
5.青春期女孩切忌束腰和束胸 三 来月经了 1.什么是月经 2.什么时候开始来月经
3.来月经意味着什么 4.月经是在每月的同一天来临吗 5.月经量多少是正常的
6.经血为什么有气味 四 巧妙应对经期烦恼 1.如何应对月经的突然造访
2.经期你将面临这些问题 3.这些信号告诉你月经即将来临 4.经期卫生要注意
5.经期洗澡用淋浴 6.来月经时.要减少体育课上的剧烈运动 7.如何清洗衣物上的血渍
8.如何面对经期的不适感 9.经期的饮食和休息 五 卫生巾的正确使用
1.挑选卫生巾的技巧 2.女孩慎用药用卫生巾 3.卫生巾要及时更换
4.用了卫生巾。阴部为什么会出现瘙痒 5.尽量不选用卫生栓第二章
女孩别着急——青春期也可以很美丽 一 不要痘痘要美丽 1.什么是青春痘
2.青春痘的形成因素有哪些 3.怎样祛除青春痘 4.青春痘的疤痕可以治好吗 二
恼人的脸面问题 1.怎样让雀斑消失 2.不做眼镜女 3.女孩也会长胡子吗
4.白头发并不是老年人的专属 5.声音为什么会变尖细 6.贪吃贪睡的小文 三
女孩，如何面对你的不完美 1.“小猿人”别担心 2.有狐臭该怎么办 3.身高的烦恼
4.为什么女孩的个子比男孩还高 5.月经初潮后.就不长个了吗 6.正确看待肥胖 四
青春期女孩要杜绝不良行为 1.最好不用化妆品 2.染发、文眉的不良影响
3.不要穿紧身衣裤 4.长大再穿高跟鞋第三章 女孩别害羞——大方面对私密问题 一
属于女人的秘密 1.内裤上怎么会有白色的东西 2.白带有什么作用
3.正常的白带是什么样的 4.白带异常就是有病吗 二 隐秘处的健康保护
1.阴部痒痒的是怎么回事 2.少女易患的几种阴道炎 3.少女也需做妇科检查
4.别轻视内裤的选择与洗涤 5.卫生护垫不能天天用 三 大方面对“性”问题
1.什么是处女膜 2.处女膜有什么用处 3.处女膜不完整，就不是处女了吗
4.阴道检查会损伤处女膜吗 5.青春期千万别接触性生活
6.怀孕会给青春期女孩带来哪些不利影响 7.人工流产百分百安全吗 8.避孕药是什么
9.女孩子也会手淫吗 四 关于“性”的困惑 1.为什么要做和男孩在一起的梦
2.男女拥抱、亲吻就会怀孕吗 3.女性是怎么怀孕的 4.怎么知道自己怀孕了呢
5.小宝宝是怎么出世的 6.为什么有男生男孩，有女生女孩 五 女孩子要学会保护自己
1.什么是性骚扰 2.遇到性骚扰怎么办 3.如何避免性骚扰 4.结交无良网友会受骗
5.能和男孩子约会吗 6.怎么和男孩子相处 7.和其他同学保持适当的距离
心理篇——别让新事成为负担第四章 女孩别烦恼——坦然面对情窦初开 一 初恋滋味
1.收到了一封“情书” 2.小小的甜蜜和羞涩：被“追”的感觉
3.暗恋，那么甜那么涩那么美 4.好伤心，他拒绝了我 二 早恋的烦恼
1.“网络爱情”现实吗 2.牵手和初吻 3.如何对待异性的礼物 4.从单恋的幻影中走出来
5.偷尝了“禁果”怎么办 三 爱情初体验 1.对老师有好感怎么办 2.正确区分友情与爱情
3.爱慕但不要早恋 4.爱.不能轻易说出口 四 该怎样与异性相处
1.“尊重”是异性交往的前提 2.千万不要和男孩玩爱情游戏 3.得了异性恐惧症怎么办 五

告诉你一些男孩的小秘密 1. 男孩子的身体发育过程是什么样的

2. 喉结小、胡子少就不是男子汉了吗 3. 男孩子也爱长痘痘第五章

女孩别抓狂——青春期让自己爱上学习一 你是不爱上学的女孩吗

1. 学习压力大，常常想逃学 2. 不要为父母而学习 3. 别拿“差生”当借口

4. 不喜欢这个老师，为什么还要上他的课 5. 新“读书无用论” 6. 尖子生逃学为什么二

让人揪心的考试 1. 别为成绩所累 2. 轻松面对考试焦虑 3. 勇敢面对大考失利

4. 认清“考试”的真正意义三 巧妙应对学习的压力

1. 充分挖掘自身的记忆潜能：巧妙利用零碎时间 2. 掌握阅读的小窍门

3. 休息好，才能学习好：不要给自己太大的时间压力 四 老师不可怕

1. 避免与老师发生言语冲突 2. 被老师“骂”不是一件丢人的事 3. 轻松地与老师交往

4. 努力取得老师的 support 五 如何面对父母的管教 1. 让父母不再偷看你的日记

2. 别和父母对着干 3. 让父母了解你 4. 父母怀疑我“早恋”怎么办

5. 如何让父母认同自己的想法 6. 和父母进行适当的争论 7. 学会和父母交朋友

8. 青春期如何和父母相处第六章 女孩别叛逆——给感情找一个宣泄出口一

认识自己的负面情绪 1. 你是不是抑郁了 2. 你怀疑自己得了自闭症

3. 如何排解青春期的不良情绪 4. 总是爱发无名之火 5. 患上了青春期焦虑症二

正确面对心理问题 1. 不要让嫉妒划伤青春 2. 失败只当为青春买单

3. 不必自卑，你也拥有很多让别人羡慕的地方 4. 失恋了，也不要从此一蹶不振

5. 为什么会想到死 6. 青春期的“多疑症”三 摆脱青春期的无助感 1. 想做坏女孩

2. 别厌烦父母的唠叨 3. 每天都要学习、学习，烦死了

4. 为什么在父母眼里表姐什么都比我好 5. 最近经常失眠 四 有些时尚并不适合你

1. 想去染发 2. 想多扎几个耳洞 3. 不要盲目追星 4. 想去整容 5. 流行的紧身裤不宜常穿 五

女孩的美丽心事 1. 怎样面对自恋 2. 父母总是干涉你的穿着打扮

3. 别人都穿名牌，我当然也不能落伍 4. 害怕与众不同，学会了抽烟、喝酒第七章

女孩别担心——与同龄人友好相处并不难一 打造好人缘 1. 同学不喜欢你怎么办

2. 不要害怕与同学交往 3. 成绩太好，被人嫉妒 4. 成绩太差，被人歧视

5. 学会接纳不同个性的同学 二 别心甘情愿受欺负 1. 总是被人嘲笑怎么办

2. 最烦同学喊我绰号 3. 同学向你借钱不还怎么办 4. 和同学闹矛盾遭报复怎么办

5. 班里新来的讨厌男生 6. 不受欢迎的课代表三 矛盾的友情

1. 记住，不是所有的人都喜欢你 2. 被同学误解时怎么办 3. 与不良朋友划清界限

4. 如何向朋友道歉 四 女孩之间的友谊 1. 什么是真正的友谊 2. “闺蜜”的“背叛”

3. 结识有益处的“闺蜜” 4. 刻薄的女孩没人爱五 让更多同学喜欢你的方法

1. 朋友交谈切勿太“随便” 2. 有了矛盾要及时化解 3. 与好朋友闹翻后怎么办

4. 多参加有意义的聚会 5. 慎重对待网络朋友 社会篇——女孩要学着适应社会第八章

女孩别害怕——妈妈会陪伴你长大一 别让缺点伴你长大 1. 摆脱“三分钟热度”

2. 别让虚荣心害了你 3. 对付坏脾气的“秘方” 4. 学会调整自我意识的缺陷二

掌握一些自立的本领 1. 学点才艺 2. 要会理财 3. 该学做饭了 4. 家务活谁来干

5. 学会做事有计划 6. 怎样学会说“不”三 培养一些成功者拥有的品质

1. 诚实比分数更重要 2. 寻找属于自己的路 3. 学会依靠自己 4. 责任感的树立

5. 告诉自己“我是谁” 6. 你要找到学习和成功的自信 四 拥有一些让人钦佩的精神

1. 一言既出，驷马难追 2. 超强的时间观念 3. 女孩必须实现自己的价值 五 学会面对困境

1. 回家的路上被跟踪 2. 理性追星，妈妈也支持 3. 只有尊重才能换来尊重 4. 亲爱的好爸爸

5. 你会有很多个第一次第九章 女孩别紧张——做个会社交的聪明人一

女孩与不同人交往的技巧 1. 跨越代沟，与父母愉快地交往 2. 不要因为怕羞而忘记礼貌

3. 与人交往从主动打招呼开始 4. 遇到“半生不熟”的人不妨点头或微笑

5. 跟女伴相处应注意的事项 6. 多结交积极优秀的人 7. 与陌生人沟通的技巧二

女孩不可不知的社交礼仪 1. 拜访他人讲礼仪 2. 学会与人合作 3. 站在对方的角度看问题

4. 信守自己的每一个承诺 5. 怎样面对比你强的朋友 三 学会与人沟通

1. 在幽默中成功沟通 2. 把握倾听的艺术 3. 拒绝别人也有策略 4. 得体地赞美别人

5. 轻轻松松开玩笑 6. 交谈的禁忌要牢记 四 做一个受欢迎的女孩

1. 做你自己，不要去模仿别人 2. 给别人喜欢自己的理由

3. 用“我们”等字眼，形成共同意识 4. 把自己变得“外行”一些

5. 向同性密友开怀倾诉第十章 女孩爱健康——从小懂得爱惜自己一

追求健康的生活方式 1. 注意膳食营养，吃得健康 2. 劳逸结合科学用脑

3.正确认识肥胖，理性对待减肥 4.照顾好自己的眼睛 5.刷牙护牙有讲究
保持健康有妙方 1.减轻多汗和脚臭有妙法 2.增强记忆力有妙招 3.面部皮肤保养有讲究
4.预防和治疗少年白发 三 健康依赖于好的生活习惯 1.背要挺直了
2.睡眠对人体健康的影响 3.保持卧室的清洁卫生 4.自己动手布置打理温馨闺房
5.心情好身体自然会好第十一章 女孩要自重——有些东西千万别碰 — 拒绝黄色诱惑
1.女孩别让自己成为“黄毒”口中的羔羊 2.远离黄毒，让自己生活在纯净之中
3.网络世界，黄毒害人没商量 4.学会正确抵制“黄毒” 5.接受健康科学的“性教育” 二
绝不参与赌博 1.正确认识赌博的危害 2.别让赌博毒害你的青春 3.女孩要远离赌场
4.拒绝做个小赌徒 5.头脑清醒，坚决反对校园赌博 三 坚决拒绝毒品
1.吸毒是通向地狱的绝望之路 2.吸毒是美好人生的杀手 3.抵制诱惑，不要走入吸毒人群
4.采取有效措施，主动远离毒品 5.坚定信心，坚强地戒除毒瘾参考文献
• • • • • (收起)

[妈妈送给青春期女儿的枕边书](#) [下载链接1](#)

标签

枕边书

青春

爱情

成长

喜欢

初恋

88888888

评论

因为是母亲大人送的，所以算是第一本官方性启蒙书籍哈哈哈哈哈哈。/不对不对，真正意义上的第一本性启蒙书籍是那些路边发的医院宣传小册子。很低俗。却又躲着看得面红耳赤。/后来的性教育途径渐渐高大上了起来。好在现在的性观念一切正常。/又得感叹国内性教育是有多匮乏。

[妈妈送给青春期女儿的枕边书 下载链接1](#)

书评

[妈妈送给青春期女儿的枕边书 下载链接1](#)