

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扰，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.为什么会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.为什么有人生男孩，有人生女孩 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.结交不良网友会受骗

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.努力取得老师的支持 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.照顾好眼睛 5.刷牙护牙有讲究 二
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 一 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。/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](#)