

<<和女儿说的知心话>>

图书基本信息

书名：<<和女儿说的知心话>>

13位ISBN编号：9787505424685

10位ISBN编号：7505424688

出版时间：2010-9

出版时间：朝华

作者：尹莉

页数：211

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>

<<和女儿说的知心话>>

前言

不知从何开始，成长的烦恼组合了起来，仿佛在一夜之间，春芽脱颖而出，女孩们步入了青春期，开始了成长的蜕变。

然而就像蚕蛹破茧而出，蜕变化蝶的过程一样，青春期的女孩也正经历着痛苦的挣扎。

女孩的身体逐渐褪去了童气和幼稚，青涩的女性特征慢慢取而代之，与此同时，她们的心理也产生了巨大的变化。

由于身体上的种种变化，女孩有了自己的小秘密，且不愿意再与父母分享。

她们强烈的独立意识正逐渐觉醒，她们渴求像成人那样可以自由行动，然而又因为自己的不成熟以及品质和能力的欠缺而陷入了困惑和迷茫。

梦幻般的青春，花一样的年华，女孩却在独自承担着内心的迷茫和困惑。

生理上的成熟与心理上的脆弱形成强烈的矛盾，随之而来的是独立性与依赖性的矛盾，成人感与幼稚感的矛盾，开放性与封闭性的矛盾，克制性与冲动性的矛盾，理想与现实的矛盾等。

这种种矛盾如果没有及时得到化解，就会形成严重的心理问题，阻碍女孩的健康成长。

谁不曾拥有紫色梦幻般的青春年华？

经历过才会长大。

细心的妈妈或许早已发现女儿的变化，然而面对女儿的疏远，不少父母也慌了手脚；面对女儿的叛逆，不少父母也会觉得无所适从。

妈妈有许多悄悄话儿想和女儿说一说，却难以启齿。

因为女儿的疏离，慌张的父母更想紧紧地抓住女儿，却往往适得其反。

其实，比起生理上的变化，女孩心理上更加敏感和脆弱。

妈妈需要学会与女儿打起心理战，此时的女孩更需要正确的指导，而不是严厉的管教。

<<和女儿说的知心话>>

内容概要

进入青春期女孩逐渐褪去了童气和幼稚，青涩的女性特征慢慢显现，与此同时，她们的心理也产生了巨大的变化。

由于身体上的种种变化，女孩有了自己的小秘密，且不愿意再与父母分享。

她们心理上强烈的独立意识正逐渐觉醒，她们渴求像成人那样自由行动，然而又因为自己的不成熟以及品质和能力的欠缺而陷入了困惑和迷茫。

本书通过科学合理的分析，浅显易懂的讲述，从不同侧面完整地呈现出女孩们逐渐成长的过程。

将本书轻轻展开，细心品读，就能找到女孩们所需要的答案，从而让其成功度过青春期，成长为美丽、健康、阳光的青春美少女。

<<和女儿说的知心话>>

书籍目录

第一章 生理悄悄发生变化，化蝶见证成长的蜕变 当青春期悄悄靠近 青春带着痘痘来敲门 胸部花蕾含苞待放 佩戴文胸不害羞 谨防驼背，不要含胸 私处绒毛让你“丑不堪言” 女孩子的秘密花园 内裤上的小秘密 和妈妈一起迎接你的好朋友 不要忽视生理痛 为什么会失眠 坚决不做“紧衣卫” 女孩也变声 健康的，才是最美的

第二章 摆脱心理问题，让阳光洒满你的少女时代 摆脱对父母的依赖，学会长大 抬头挺胸，青春没有什么不可以 想变成男生 不做叛逆的公主 谁是“班花” 自己就是自己，没必要和别人攀比 总喜欢打扮自己 是太高还是太矮 “太平公主”不悲哀 盲目节食瘦身不可取 女孩们的“Prada”情结 明星，是偶像但不一定是榜样 怎样摆脱开学恐惧症 日记风波

第三章 情窦初开，忧伤与喜悦并在 男女为何要疏远 那小子真帅 不只是吸引 在异性面前，特想表现 与男生交往，要掌握尺度 青梅竹马，是友情还是爱情 收到情书莫惊慌 偷偷喜欢上心中的那个“他” 爱不要轻易说出口 距离产生朦胧美 不要过早谈恋爱 男老师面前的少女情结 与妈妈促膝长谈 爱情

第四章 拨开迷雾，走出青春的困惑 多愁善感不是女孩的本性 父母成了出气筒 性幻想、爱做梦不可耻 坏习惯，不代表你是个坏女孩 勇敢走近妇产科 做自己的守护女神 什么是艾滋病 了解性知识是有必要的 珍爱生命，远离毒品 网络那头，是白马还是木马 单亲家庭又如何

第五章 积极与人交往，做人见人爱的女孩 与人交往，礼仪先行 尊敬师长，赢得老师的喜爱 树立正确的择友标准 与同学沟通的艺术 三人行，必有我师 和爸妈的感情风暴 朋友间也要懂得拒绝 窃窃私语“姐妹淘” 怎样与“哥们儿”相处 网络交友不可靠 交往中，要学会保护自己

第六章 塑造优秀品质，成为秀外慧中的女孩 温柔是女孩的本性 施展微笑，尽显宽容 乐观开朗，积极向上 面对挫折，要勇敢、坚强 谁说女子不如男 运动，让女孩活力四射 自己的事情自己做 女孩要懂些理财常识 亲自动手，打造品味闺房 和妈妈一起做家务，体味生活的乐趣 多才多艺，培养良好的气质 请永远做妈妈的贴心小棉袄

第七章 轻轻松松学习，做个让人佩服的小才女 学习是基础，实现理想是目标 如何完成小学到初中的过渡 小小错题本，让你轻松闯过错题难关 考试，别太当回事儿 学会动脑，善于发问 从学习的接受者变为发出者 头脑好，不如计划表 充分发挥女孩的记忆优势 轻松选择，快乐阅读 记日记，锻炼自己的小笔头 丰富自己的课余生活

<<和女儿说的知心话>>

章节摘录

1. 预防青春痘最重要的是清洁预防青春痘，最重要的就是要养成勤洗脸、洗净脸的习惯。青春痘之所以会发生，就是由于油脂与细菌的混合，所以应该在油脂和细菌相遇之前，就把脸洗干净。
但是洗脸也不要过于勤勉和用力，否则也会对皮肤造成伤害的。
另外，还应经常洗头 and 换洗被褥和枕头，否则每天接触带油脂的不干净的被褥和枕头也会让细菌有机可乘，从而生出痘痘。
2. 切忌挤压爱美的女孩，脸上长了痘痘，就会不自觉地形成一种用手挤压、挖除痘痘的习惯。其实，这种行为不但不能将痘痘赶走，还会使炎症越来越严重。特别是在额头和鼻子两翼的面部三角区，挤压后，病菌可经过面部血管进入颅腔内，引起感染扩散，可导致非常危险的后果。
常常挤还会使脸上留下黑黑的色素沉着，即暗疮，于是疤痕就轻易地留在了脸上。
因此，如果不想落下满脸疤痕，你就要管住自己的手，不要招惹痘痘。
3. 形成良好的饮食习惯为避免皮肤再受刺激，应该多食清淡、新鲜的食物，避免辛辣、刺激的饮食。这样还可以增加肠胃的蠕动，促进新陈代谢，预防便秘，避免身体毒素的积存，从内部起到预防和治疗痘痘的功效。
4. 给皮肤做按摩清洁皮肤不只是表面功夫，还应从内部清洁。
每天晨起时，喝一杯温开水或不时地多喝开水，能够促进皮肤的新陈代谢。
在保持皮肤清洁的前提下，可以经常对脸部进行按摩，从而促进血液循环，调节皮脂腺的分泌功能。

<<和女儿说的知心话>>

编辑推荐

《和女儿说的知心话:父母送给青春期女儿最好的礼物》:不知从何开始,成长的烦恼组合了起来,仿佛在一夜之间,春芽脱颖而出,女儿步入了青春期,开始了成长的蜕变。

<<和女儿说的知心话>>

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>