

<<我知女儿心>>

图书基本信息

书名：<<我知女儿心>>

13位ISBN编号：9787540230821

10位ISBN编号：7540230827

出版时间：2013-5

出版时间：绉绉 北京燕山出版社 (2013-06出版)

作者：绉绉

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>

## <<我知女儿心>>

### 前言

台湾作家三毛在《雨季不再来》中写道：“窗外是绵密而恼人的细雨，让女孩们没有理由地心烦意乱。但这一切都会过去，她们总会在一个充满阳光的清晨醒来，发现那些烦恼与忧愁都如这消失的雨季，再也不来。

”确实，青春期是青少年生理发育和心理发展急剧变化的时期，是童年向成年过渡的时期，也是人生观和世界观逐步形成的关键时期。

在这段日子里，女孩子心细如尘，多愁善感，尤其容易感到困惑与挫折。

而妈妈，就是引导女儿走过迷茫雨季、消除烦恼的那束最灿烂的阳光！正是基于此，本书使用了丰富生动的案例、切实可行的建议与通俗易懂的语言，来帮助妈妈们全面了解青春期女儿从生理到心理的变化。

本书列举的105个青春期难题，涵盖了青春期女孩的生理、心理、学习、交友、性启蒙等方方面面，并提供了温暖贴心、极具操作性的建议，有的放矢地帮助妈妈解决问题，帮助女孩成长。

在阅读本书之前，首先希望妈妈们调整心态，思考青春期女儿的需求是什么。

女儿需要关爱。

她们希望妈妈不要只顾着工作与做家务，而是尽可能地关心自己。

可以是一起看电视、吃饭时的随意交流，也可以是一起逛商场时妈妈帮自己选购卫生巾，抑或是上学出门时，妈妈站在身后注视自己的温暖目光……这些，你是否已给予她呢？女儿需要理解。

她们希望妈妈包容自己因青春期荷尔蒙变化而引发的小脾气，希望妈妈不要“唯成绩论”，希望妈妈能明白自己为什么喜欢追星、爱上打扮……这些，你是否能懂得？女儿需要信任。

她们希望妈妈不要打开自己的抽屉翻看日记，希望自己接到男生电话时，妈妈不要每次都像审犯人似的审问自己，希望妈妈能平和地看待自己与男生交往……这些，你是否能做到？女儿需要尊重。

她们渴望参加每一次家庭会议，渴望对等的沟通而不是接受命令式、唠叨式的教育，渴望能独立处理自己的事情……这些，你是否能明白？其次，希望妈妈想一想，正确引导青春期女儿应从哪些方面入手。

第一，妈妈要教导女儿爱护自己的身体。

进入青春期，身体变化是最明显的。

女孩的胸部开始发育，月经初潮开始来临。

妈妈应及时告知女儿相关的生理知识，使其了解生理状况，做好卫生保健。

第二，妈妈要帮助女儿维护心理健康。

青春期是女孩心理变化最大的时期。

她们开始注意周围的异性，重视自己的外表，有了爱美的需求。

同时，在内在与外在因素的作用下，她们也容易变得叛逆或者自闭。

如果妈妈没有及时与之沟通并开导，女儿可能会出现一些心理上的问题，甚至会造成人生观发生偏移。

第三，妈妈要帮助女儿缓解学习上的压力。

青春期正值学习压力最大阶段，女孩子在各种各样外在诱惑的影响下，学习态度与学习成绩都会发生变化。

而在分数压倒一切的年代，父母、老师又对她们寄予了过高的期望，这让她们不堪重负，进而厌学、逃课或患上学习强迫症。

这个时候，妈妈需要做的是了解并走进女儿的内心，成为她最坚强的后盾，和她一起面对青春期的学习问题。

第四，妈妈要传授女儿正确的两性知识。

青春期的女孩开始有了性别意识，对异性或多或少产生了好感，甚至发生了早恋。

有些女孩自我保护意识不强，结果身心均遭到了伤害，给以后的人生留下了阴影。

为此，妈妈一定要提前打好“预防针”，及时给予女儿关于爱情与性方面的教育，帮助她树立正确的

## <<我知女儿心>>

恋爱观，学会珍惜并保护自己。

只有从生理到心理对女儿进行全方位呵护，妈妈才算得上称职；只有拥有家庭成员的关爱，女儿才能够自爱自重，幸福一生。

妈妈，永远是照亮女儿人生的那束最灿烂的阳光！

## <<我知女儿心>>

### 作者简介

绾绾，本名李梦冰，毕业于西南师范大学中文系，主要从事青少年家教教育、社科励志、心理自助等领域图书策划。

## <<我知女儿心>>

### 书籍目录

序言青春是雨季，妈妈是阳光 第一章女儿心里长出青春的嫩芽——认识人生这段最特殊的时期 1.青春什么时候到来 2.青春期有哪些特征 3.青春期就是叛逆期吗 4.青春期就是危险期吗 5.青春期一定长个性吗 第二章乳房与体毛的变化——青春期女儿的身体发育信号 6.青春期发育从乳房开始 7.乳房发育时，又胀又痒 8.乳房发育时为什么会疼痛 9.两个乳房一样大吗 10.乳房是大好还是小好 11.女儿的乳头内陷怎么办 12.乳房不能“拔苗助长” 13.什么时候为女儿准备文胸 14.教女儿选择内衣尺寸 15.“秘密花园”长起“草” 16.女儿的腋毛是什么时候长出来的 17.女孩也长“小胡子” 18.女孩的汗毛为何又粗又黑 19.女儿的“战痘”计划 20.明星的皮肤为什么如此光洁 第三章“小红”的突如其来——青春期女儿的月经来潮 21.女儿应该什么时候来月经 22.女孩为什么会来月经 23.月经的好处 24.青春期少女月经迟迟不来 25.每个月那几天要注意 26.经期少女饮食有禁忌 27.教她选择卫生巾 28.帮女儿向体育老师请假 29.来月经后，女孩子会发胖吗 第四章女孩子的清爽干净——注意青春期女儿的卫生保健 30.清理乳头预防疾病 31.卫生护垫不要天天用 32.女孩私处要天天清洗 33.洗液不要每天用 34.经期私处如何清洗 35.内裤洗涤要讲究 36.阴部瘙痒要重视 37.妇科检查很必要…… 第五章女儿的心事，妈妈你来猜——应对青春期女儿的心理变化 第六章女孩长大了就会笨吗——应对青春期女儿的学习问题 第七章让“代沟”在青春期填平——应对与青春期女儿的沟通问题 第八章“初恋这件事”——应对青春期女儿的异性交往 第九章教女儿做个好女孩——应对青春期女儿的叛逆行为 第十章“妈妈，我有问题想问您！”——青春期女儿不愿公开的秘密

## <<我知女儿心>>

### 章节摘录

版权页： 社会对中学生形成正确的审美观有着非常大的影响。

审美观是人类以一种审美观点、审美态度和审美方法对自然景观、社会生活、文学艺术和人生进行审美活动的总称，是一个人审美情趣和审美理想的集中体现。

当孩子从生理和心理上对美出于本能的需求时，便是进入了审美敏感期。

从心理学角度来讲，从审美敏感期开始到生命的结束，女孩会一直处在一种对美丽的探索之中。

如果妈妈忽视女孩的心理状况，只是粗暴地干涉、阻止、限制女儿追求美丽，这很可能会起到相反的作用，使得女儿的审美长期处于停滞状态；如果父母能够进行正确地指导、引导、鼓励，就很可能培养出一个美丽优雅的女性。

我们还发现，现在社会上许多行为已经背离了主流价值，许多孩子的审美观因为各种原因而发生了扭曲。

首先，家庭是青春期少年审美观念形成的根源。

在家庭教育里，许多父母只关心孩子的学习成绩，思想品德被排挤在议程之外。

有些家庭条件较好的父母用尽一切办法满足孩子对物质的需求，还有的家长用金钱来衡量孩子的学习成绩，使得孩子的审美观念发生了极大的偏移。

其次，学校教育是孩子审美观念发展中的重要一环。

但是现在，中小学校的教育往往没有涉及正确的审美观念和良好的审美修养，只是将目光和精力放在智育之上而忽视了德育，这是教育现状的一个悲哀。

最后，孩子审美价值的误区与长期的感官刺激分不开。

各种电视节目、时尚杂志、动漫影音无一不在刺激着孩子的感官，很容易使孩子沉迷其中，争相模仿，无法形成属于自己的正确审美观。

其实，妈妈应该在女儿开始爱美的时候，就要有意识、有技巧地培养她的审美观。

第一点：让女儿明白“自然就是美”的道理。

自然方显本性，衣服要适合自己所处的年龄阶段，所用饰品不可太过成熟。

一个人的气质优雅与否，离不开内在的修养和心灵的美丽。

第二点：妈妈应该给女儿树立一个榜样。

这个年纪的少女具有很强的可塑性和模仿性。

她可能因为尚未接触社会，导致辨别是非的能力较差，意识较为单纯。

女儿对妈妈有着天生的依恋性，妈妈的兴趣爱好。

## <<我知女儿心>>

### 编辑推荐

《我知女儿心:妈妈须知的青春期女孩100个密码》编辑推荐：女孩成长步步惊心，妈妈必须处处留心。  
不动神色中化解女儿的成长困惑，是每个负责人妈妈的必修课。  
一本破解成长难题的百科全书，一部增进母女感情的幸福秘籍，万千妈妈必备的亲子枕边书！

<<我知女儿心>>

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>