

<<女儿不懂妈妈说>>

图书基本信息

书名：<<女儿不懂妈妈说>>

13位ISBN编号：9787802501720

10位ISBN编号：7802501725

出版时间：2010-5

出版时间：中国言实

作者：冯美华//唐菁

页数：258

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>

<<女儿不懂妈妈要说>>

前言

生活对于心理和生理都处于变化中的十几岁女孩来说既充满了诱惑也充满了危机：时髦的衣服、帅气的男孩、身体上某些部位的明显变化、心理上的丝丝异动、涉世之初的懵懂、可能遭遇的种种陷阱与危险……然而，这一切的变化与诱惑无时无刻不在牵动着做父母的心，尤其对母亲而言，女儿的一个眼神，一个动作，一丝喜悦或者是一抹愁云，都会让母亲高度敏感，高度关注，也高度担忧。

曾经听一位母亲这样说：“我的女儿，我首先希望她能健康地成长，在成长的过程中不要发生这样那样的意外，给她的心灵造成阴影，这我就放心了。

至于她的学习和将来，那要看她的能力，我们不强求，只要她安全、幸福，我也就知足了。

”而一位母亲却是这样说的：“我的女儿，我要天天接送她上下学，不能让她有一点闪失。

对于女孩子来说，安全是第一位的。

”真是可怜天下父母心，可见家长们对女儿的安危是多么紧张。

实际上，更多的家长关心的是如何让孩子拥有健康的身体、良好的生活环境及良好的心态，如何让他们在健康的轨道上行驶、在他们偏离轨道时给以纠正，然后才能谈到如何成为更优秀的人，成为社会上的精英。

而相对于男孩而言，女孩作为弱势群体，更容易出问题、更容易吃亏，因此也更令父母担心。

所以，能够平安、健康地长大，使她们的成长之路能够顺顺利利，这对父母们来说是最大的安慰，这已足够。

如今，市上琳琅满目的家教书籍让家长们眼花缭乱，却难明所以，觉得哪本都有道理，可对于自己关注的问题却总是犹抱琵琶半遮面，总是说得那么含蓄，让人觉得意犹未尽，有点隔靴搔痒的感觉。

不然就是告诉家人们如何将自己的女儿打造成精英、淑女，如何让女儿更优秀。

诚然，这是每个家长的共同愿望，但是，保障女儿更优秀、更出众的前提是什么呢？

那一定是她们的安全，她们的健康——包括身体的健康与心理的健康，只有具备了这一切，才有可能谈到如何成为一个出类拔萃之人。

为了满足妈妈们的需求，满足女儿健康成长的愿望，我们从妈妈的角度出发，想女孩之所想，解女孩之所惑，让女孩们的成长之路能多一份保障，多一份健康。

对于女儿的成长困惑，相信妈妈是更有发言权的，毕竟她们也是从女孩演变为母亲的，对女儿的心思、困惑也更能做到心有灵犀，更能从女孩的角度为她们答疑解惑。

而这些问题，有时爸爸是爱莫能助或者不方便解答的。

所以，妈妈应当在家庭教育中充当好女儿的家庭老师，帮助她们完善自己的人格，远离生活中的危险，远离不良诱惑，使她们的人生道路上的每一步都走得一帆风顺，走得健康有力。

我们精心编撰的这本《女儿不懂，妈妈要说》，希望能成为所有妈妈送给青春期女儿们的一份贴心“礼物”，希望女孩们在母亲的精心呵护下能够健康、快乐地度过青春期的每一天，走向美好的未来。

<<女儿不懂妈妈说>>

内容概要

青春期的女孩儿像朝气蓬勃的花朵，她们既单纯又容易叛逆。心理和生理的微妙变化让她们既好奇又害怕，而涉世未深也会让她们难抵一些危险的诱惑。

很多母亲，面对女儿的这些变化，既担心又无措。本书就从青春期女孩的各种变化入手，提出了女孩儿们容易出现的一些典型问题，并有针对性地为母亲提出了行之有效的解决方法。让母亲成为女儿成长中的良师益友，也让女孩儿们健康快乐、远离成长烦恼。

<<女儿不懂妈妈说>>

作者简介

冯美华，教育学硕士，平时喜欢看孩子教育与幼儿心理等各方面的图书，了解孩子心理，对工作与教育孩子有自己的见解和方法。

<<女儿不懂妈妈说>>

书籍目录

第一章 成长是一种美丽的痛

当青春悄然而至
胸部，羞答答的玫瑰静悄悄地开
胸罩，不止为了美丽
初潮，如此神圣
好朋友让你欢喜让你忧
痛经可不能太大意
美少女战“痘”进行时
神秘的处女膜
我是怎么来的？

有那么一点点“动心”

第二章 你的心思只有我最懂

你怎么像只刺猬，见谁“扎”谁
你为什么变得不再“听话”
你如此烦躁为哪般？

你的躲避让我很受伤
你的电话里“煲”的什么“粥”
拔掉心中那根嫉妒的“刺”
说谎，并非解决问题的良方
给别人机会，就是给自己机会
其实妈妈也曾经不想长大
别跟自己的长相过不去
没有人在背后说你坏话
别让一次失败击倒

第三章 解开学习的死结

不做考试的奴隶
宝贝儿，兴趣班是你的不是我的
天才不努力也会变庸才
没有人是天生的“笨蛋”
学是给自己上的，与老师何关？

别把考试太当真
抄作业，你还不如痛痛快快玩个够！

别让脑袋开小差
女生不是越来越笨

第四章 什么才是女孩真正的美？

外表的美丽很易碎
健康本身就是一种美
微笑，是美丽的名片
自信，给你无须任何点缀的美
礼貌，美在优雅中流露

<<女儿不懂妈妈要说>>

善良，美由“善心”生

乐观，给你最富感召力的美

幽默，美是一个跃动的精灵

阅读，让美的气质由内而外

绘画，给你一双鉴赏美丽的慧眼

第五章 公众场合，小节别忽略

第六章 成功的社交，从修身做起

第七章 要知道生活原本就有许多不完美

第八章 恋爱了，怎一个“情”字了得

第九章 不可不防的性骚扰

第十章 别给生命投下阴影

<<女儿不懂妈妈说>>

章节摘录

当青春悄然而至女儿不懂小小有了新发现，她发现班上有些女生的身体有了明显的变化。比如：有的女生身材突然变高了，肌肤变得红润了、细腻了，声音也失去了童声的稚嫩，变得又尖又细了。

其他方面嘛，倒是参差不齐，有的胸部已经悄悄隆起，有的却还是平静如大海，不起一丝波浪。参照班上女生的这些变化，她偷偷地观察了自己一下，自己好像也有了些变化。

首先是个子突飞猛进了，其他部位嘛，好像有变化，又似乎没有。

这让小小有点惊喜，又有点担忧，但更多的是对这些“莫名其妙”变化的疑惑：我们为什么会有这些变化呢？

我们年龄相仿为什么变化得程度却各有不同呢？

我的身体会不会跟她们有什么不一样呢？

我该不会是有毛病吧？

小小越想越觉得疑惑和恐惧，“还是赶紧回家问问老妈吧！”

“妈妈要说青春的来临是美丽的，如何善待这份美丽是每个女孩子的必修课。

比如：“身体为什么会突然发生变化？

“乳房、皮肤、腋毛的变化以及月经的来临都是怎么一回事？

“身体变化了，为什么我的心里也跟着产生了那么多以往没有的想法儿？

“这诸多的问题都随着青春期的来临与每个女孩子不期而遇。

面对这一系列的问题，女孩们可能会产生一些生理上或心理上的困惑与烦恼。

而这一切，作为母亲，都曾亲身经历过。

所以，妈妈要在第一时间注意到女儿的变化，及时向困惑中的女儿伸出温暖的双手，不要让女儿在青春的路上困惑太久。

对于处于青春期变化阶段的女儿，妈妈首先要给予赞许。

祝贺女儿“要成为真正的女人了！”

“让女儿从心理上对青春期所带来的一切好的坏的变化都产生认同感与接受感，消除女儿对青春期变化可能产生的抵触感与厌恶感。

然后给女儿上一堂青春期必修课。

妈妈先要把青春期带来的生理变化向女儿解释清楚，告诉女儿女孩进入青春期，一般而言生理上会出现这些变化：身体的增长速度加快，体重会明显增加；12岁左右乳房开始发育；13岁左右乳房继续增大；面部可能出现暗疮或粉刺；14岁左右月经初潮，开始出现腋毛；15岁时乳房会有明显的增大；16岁时骨骼愈合，停止生长。

在此期间，噪音会变得尖细；臀部慢慢发育得浑圆而骨盆较宽；皮肤会越来越细嫩、红润。

当然，具体的变化时间会因人而异，没有必要为自己变得过早或过迟而担忧。

对于女孩儿而言，青春期到来在生理上最显著的表现就是月经的出现，妈妈要把这一点作为重点来向女儿讲解：少女的首次阴道流血叫“月经初潮”，年龄多在14岁左右，当然也会有更早或更晚的，比如八九岁或十五六岁等。

大多数少女初潮的出血量并不多，身体上也不会有什么不适的感觉。

初潮出现后的一两年内也不会像成人那样规律，每月都会出现，这是正常的生理现象，少女们不要因此而焦虑。

经过一年左右的时间后，内分泌会趋于稳定，排卵也会逐渐有规律性，此后就会按照一定的周期行经了。

妈妈还要注意，伴随生理上的这些变化，女儿的心理也会有相应的反应，要及时地帮助女儿调整。

比如月经来临前，女儿会有情绪上的不稳定。

据心理学家调查研究发现，约有一半以上的健康女性在月经期间或轻或重地会出现情绪上的变化。如情绪低落、心烦意乱、爱发脾气、注意力不集中等，这些症状医学上称为“经前紧张综合症”。

妈妈要让女儿学会在月经来临前有意识地避免不愉快事情的刺激，保持心境的平和。

<<女儿不懂妈妈说>>

另外，妈妈可以用饮食来帮助女儿调节月经来临前的不良情绪。

比如多吃一些开胃、易消化的食物，少吃过咸的食物，因为过咸的食物会使体内的盐分和水分储量增多而造成头痛、激动、易怒等现象。

再比如进入青春期，女儿会有意无意地去关注异性，并希望得到异性的认可与喜欢。

妈妈切不可对此大惊小怪、小题大做，而应该教女儿正视自己的感受，正确地处理与异性的关系，保持好与异性交往的“度”。

让女儿把与异性交往的重点放在向异性学习同性伙伴所没有的优秀品质上面。

<<女儿不懂妈妈说>>

编辑推荐

《女儿不懂妈妈说》编辑推荐：妈妈是女儿成长的引路人。
妈妈最爱读的亲子书，女儿最得益的教子法，一份妈妈送给青春期女儿们最贴心的“礼物”。
希望能成为所妈妈送给青春期女儿们的贴心“礼物”，希望女孩们在母亲的精心呵护下能够健康、快乐地度过青春期的每一天，走向美好的未来，送给母亲的养女宝典。
真实的三种·展现女孩儿成长中的多种问题，有效的方法·指导母亲实施温情的家庭教育。

<<女儿不懂妈妈说>>

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>