

<<妈妈送给青春期女儿的书>>

图书基本信息

书名：<<妈妈送给青春期女儿的书>>

13位ISBN编号：9787539031842

10位ISBN编号：7539031840

出版时间：2009-6

出版时间：江西科学技术出版社

作者：钟淼淼

页数：229

字数：150000

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>

## <<妈妈送给青春期女儿的书>>

### 前言

青春期女孩的身体产生了较大的变化，已具备了全部女性的特征，从少女变成青年，身材窈窕，皮肤细腻，声调变高，乳房隆起，脂肪丰满及体毛出现等生理特征显现。

与此同时，其心理也产生了巨大的变化，心态错综复杂。

一方面要求和渴望像成人那样行动；另一方面她们还不成熟，还没有具备成年人应有的品质和能力。因此，这一时期女孩的心理特征有：自我意识增强；自尊心和自信心得到发展；性意识觉醒与发展；理想初步形成；认识力有了长足的进展。

另外，她们依赖性逐渐减少，行动的目的性不断提高，克服困难的毅力和自制力不断增强，这些都是青春期女孩走向心理成熟的标志和表现。

但在这一过程中，其心理发展又充满了矛盾和问题。

这些矛盾和问题如果处理得当，可以健康发展，顺利度过青春期；反之则可能阻碍延缓这一过程的完成，甚至误入歧途。

女孩青春期主要矛盾和问题体现在生理上的早熟与社会心理上不成熟的矛盾；独立性和依赖性的矛盾；心灵开放与闭锁的矛盾；自我意识能力欠佳问题；社会适应不良问题；理想与实现矛盾问题及性心理问题等。

因此，维护女孩青春期心理健康，搞好孩子青春期的教育，关系到她们一生能否健康成长。

但是，大多家长并不能很好地处理孩子成长的烦恼。

有些父母会因为孩子的突然疏离而惊惶失措；或者对孩子比以前管得更严；或者为这种疏离表现出极度伤心；这些做法往往适得其反，会更让孩子反感，从而给她们的成长带来障碍。

## <<妈妈送给青春期女儿的书>>

### 内容概要

本书是继畅销书《妈妈送给青春期女儿的书》之后，又一份送给所有处于青春期的女孩子和她们父母的特殊礼物。

书中以女儿点点的口吻讲述了她自己在青春期发生的种种或是高兴，或是悲伤，或是疑惑的成长事件，而其间，她的妈妈都会适时给予她鼓励、督促，引导她发现自己更是一个独立的个体：让她越来越把自己和父母区分开。

寻求自己的独立性和自主性。

## <<妈妈送给青春期女儿的书>>

### 作者简介

钟淼淼，女，新锐亲自畅销书作家，著有《父母应该说的100句话》、《父母不该说的100句话》、《妈妈送给青春期女儿的书》、《帮助孩子上好小学一年级》、《青少年多角度思维故事集：换个角度切苹果》等畅销图书，累计销量数达十万册。

## <<妈妈送给青春期女儿的书>>

### 书籍目录

生理篇 来月经前，为什么总是失眠？

如何保持经期卫生 少女倒经怎么回事？

月经量多少是正常的？

乳房出现了疼痛的症状 我是“太平公主” 乳头内陷怎么办？

我变成能吃能睡的“小胖猪” “班花”的厌食症 恼人的痘印 塑身衣带来的烦恼 让人痛苦的早上手足冰凉的“魔女” 想长胖的“排骨精” 艾滋病防治义务宣传员 一堂特殊的生理卫生课学习篇 数学是我的“敌人” 第一次上台演讲 “变味”的英语角 在学习上应该“争第一”吗？

讨厌的“考试焦虑症”与“瞌睡虫”的战争 读书让人美丽 我想说相声 能给老师提意见吗？

笔记是学习路上最忠诚的伙伴 如何克服上课“神游”的毛病？

恋爱交友篇 暗恋的滋味 一封不知道如何处理的情书” 奇怪的“网上婚礼” 友谊的真实性 用真诚去寻找朋友 喜欢脸红的朋友 周蕾的多疑症生活篇 “假小子”风潮 听别人的话，走自己的路 这是“强迫症”的征兆？

盼望一夜长大 能依赖的只有自己 助力往往就潜藏在困境中 放弃也是快乐的 我不必太完美 父亲的眼泪 学会赞美别人 到美国朋友家做客 给流浪狗一个温暖的家 宽恕别人，解脱自己 自卑也可以是美好的 爸爸的“戒烟大战” 节约是一种修养 人的敌人有时就是自己 网络“上当记” 放学路上遭遇抢劫 一次胆战心惊的郊游

## <<妈妈送给青春期女儿的书>>

### 章节摘录

插图：生理篇来月经前，为什么总是失眠？

早上起床的时候，我对镜子一看，真是不看不知道，一看吓一跳呀。

镜子中，我的眼睛已经变成了标准的“水泡眼”，而且还出现了严重的黑眼圈。

天呀，我这副模样怎么去上学呢！

哎，这都是连续失眠带来的“杰作”。

不知道为什么，我已经有好几个晚上没睡好觉了，尽管把妈妈教过的治疗失眠的办法都用过一遍，可“周公”还是难以把我带入甜蜜的梦想。

“点点，你的眼睛怎么啦？”

“妈妈指着我的“水泡眼”问道。

我苦着脸说道：“这都是失眠惹的祸，我好几个晚上都没怎么合眼啦。

我可以改名叫‘圆圆’了。

亲爱的妈妈，这到底是怎么回事呢？

我好想睡觉呀……”妈妈被我的话逗得又好气又好笑，“呵呵，你的‘熊猫眼’的确很严重，看来咱家真出了个‘国宝’呀。

”“老妈，你就别拿我开玩笑啦。

失眠真的很痛苦呀，你倒是帮我想想办法啊？”

”我哀求道。

妈妈收起了笑容，认真地问道：“你睡前有没有喝咖啡或者喝可乐呀？”

还是最近学习过于紧张造成的失眠呢？”

”我摇摇头，回答道：“没有，最近学习还不算太紧张，另外，我睡前都喝一杯牛奶，希望能改善睡眠，可丝毫没见成效。

”“哦……”妈妈沉思了片刻，然后突然问了一句：“你现在正是月经期吧？”

”“是呀，例假刚来两天……不过，你干嘛把话题扯到这里呀？”

”我疑惑地问道。

“我知道你为什么失眠啦，很多女孩子在经期的前几天都会出现失眠的情况，这是正常现象。

你别太紧张了，适当调理好作息习惯，睡前让自己进入非常放松的状态中，你就能很快地见‘周公’了。

”妈妈胸有成竹地说道。

“原来是这样呀。

老妈，你总算解开了我心中的谜团。

我怀疑自己就是在睡前老紧张会失眠，才越发的睡不着的。

”我这才恍然大悟。

失眠的原因总算找到啦，希望今晚能睡个好觉，更希望我的黑眼圈赶快消失。

妈妈的话点点：女生在月经期一般无特殊症状，但是有些女生在月经初期可有轻度神经系统不稳定症状如失眠、头痛等。

通常认为月经初期出现的失眠现象是属于正常的，并不是疾病的征兆。

其实，这种失眠是有阶段性的，有一个明显的规律，都是在月经之前发生，而月经之后则恢复正常睡眠。

许多女生有这样的经历，失眠轻重不一，但并非每一位有月经周期的女生都有这样令人烦心的失眠(也许你在下次月经来潮时，这种失眠症状就会消失的)。

月经周期属于女性的一种正常生

<<妈妈送给青春期女儿的书>>

编辑推荐

《妈妈送给青春期女儿的书(2)》是亲子互读·爱的礼物系列书中的一册。

<<妈妈送给青春期女儿的书>>

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>