

《励志教育》

图书基本信息

书名：《励志教育》

13位ISBN编号：9787535863157

10位ISBN编号：7535863159

出版时间：2011-9

出版社：湖南少儿出版社

作者：冯美华

页数：228

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

前言

每一个女孩都是一朵花，每一朵花都需要精心的呵护与关爱才能绽放得更彻底，这个呵护与关爱花朵的人当然非妈妈莫属。青春期是女孩心理和生理发生较大变化、由童年向青年转变的关键时期，青春期的女孩对生理、心理、情感、学习、理想、人际交往等问题慢慢开始产生困惑，此时的女孩最需要父母来帮她，而不是管她。曾经听一位母亲这样说：“我的女儿，我只希望她能健康地成长，在成长的过程中不要出任何闪失，给她的心灵造成阴影，这我就放心了。至于她的学习和将来，那要靠她的能力，我们不强求，只要她安全、幸福，我也就知足了。”这是多么诚恳、真实的语言啊！而一位父亲却是这样说的：“我的女儿，我一定要天天接送她上下学，女孩不像男孩。对于女孩来说，安全是第一位的。”真是可怜天下父母心，可见家长们对女孩健康成长更甚于对她能否成才的要求。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，尽量不让他们偏离轨道，然后才能谈到如何成为更优秀的人，成为社会的精英。相对于男孩来说，女孩身体较弱，感情更细腻，心理更敏感，因此更容易出问题，更容易吃亏，也更令父母担心。所以，女儿能够平安、健康地长大，顺顺利利地度过她们的青春期，这对父母们来说是最大的安慰，也是最大的期盼。目前，市场上琳琅满目的家教书籍让家长们眼花缭乱，教育孩子如何度过青春期的书更是数不胜数，这让很多家长难以选择。他们觉得哪本说得都有道理，可针对自己关心的问题却总是说得很含蓄，有点隔靴搔痒的感觉。因此，针对这一状况，为了满足妈妈们的需求，帮助女孩健康成长，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多一份保障，多一份健康；让妈妈们多一份安心，多一份开心。本书是所有妈妈送给青春期女儿最贴心的“礼物”，愿所有女孩能在妈妈的精心呵护下健康、快乐地度过每一天，走向美好的未来。

内容概要

目前，市场上琳琅满目的家教书籍让家长们眼花缭乱，教育孩子如何度过青春期的书更是数不胜数，这让很多家长难以选择。他们觉得哪本说得都有道理，可针对自己关心的问题却总是说得很含蓄，有点隔靴搔痒的感觉。

因此，针对这一状况，为了满足妈妈们的需求，帮助女孩健康成长，《女儿不懂妈妈要说》的编者冯美华从妈妈的角度出发，想女孩之所想，解女孩之所惑，让女孩们的成长之路多一份保障，多一份健康；让妈妈们多一份安心，多一份开心。

《女儿不懂妈妈要说》是所有妈妈送给青春期女儿最贴心的“礼物”，愿所有女孩能在妈妈的精心呵护下健康、快乐地度过每一天，走向美好的未来。

书籍目录

开·篇 美好的青春期成就女孩一生的幸福

生理篇 我家有女初长成

第一章 女孩长大了

青春的脚步何时到

初潮很神圣

痛经千万别大意

“好朋友”总是姗姗来迟

羞答答的玫瑰静悄悄地开

小百灵消失了

战“痘”正当时

神秘的处女膜

第二章 青春期那些尴尬事

选择胸罩有讲究

使用胸罩要注意

内裤上的白点点

为什么月经周期不规律

“特殊时期”可以下水吗

月经期间能上体育课吗

卫生巾应该这样用

如何处理经期的怪味道

“那几天”为什么会暴躁

第三章 妈妈是你的营养师

长高不是梦

都是减肥惹的祸

我不想成为“小四眼”

如何防止长白发

“特殊时期”你该怎么吃

心理篇 你的心思妈妈懂

第四章 多变的青春期

女儿不是妈妈的死对头

女孩说谎为哪般

收起你自私的小把戏

自恋不是青春期的特权

把嫉妒变成动力

骄傲的代价

女孩爱猜疑一定有原因

你没有理由自卑

第五章 什么样的女孩才美丽

要健康还是要美丽

微笑是最美的符号

自信成就美丽

懂礼仪的女孩人人爱

美由“善”生

用幽默塑造美丽

用智慧扮靓自己

有一种美丽叫宽容

行为篇 妈妈是女儿的引路人

结·语 女儿的幸福是妈妈一生的事业

章节摘录

青春的脚步何时到 成长的烦恼 周末，一大早起床后，12岁的董靓就一副心不在焉的样子。妈妈以为女儿没睡醒，就没往心里去，于是母女俩各忙各的。吃过午饭，妈妈让女儿陪她去买东西，女儿还是一副若有所思的表情，妈妈感觉很奇怪：“这孩子，想什么呢？”妈妈决定一探究竟，把女儿叫到跟前，问道：“靓靓，怎么回事，从一大早起来就魂不守舍的，有什么事吗？”靓靓欲言又止。“这孩子，跟妈妈还有什么不能说的。到底怎么回事？”“哎呀，是这样的。妈妈，我们班有很多同学最近都不一样了，我也说不上来她们到底有什么变化，反正就是跟从前不同了。男生有的说话翁里翁气的；女生有的长高了，有的声音有了变化，可我什么也没感觉到，难道我有什么问题？”看着女儿那认真又严肃的小脸，妈妈决定好好给女儿讲讲女性的变化过程。有一种变化叫“成长”，它能使种子发芽，也会让小孩子发生变化。它就像不请自到的“客人”，当你还没有作好心理准备的时候，它就带着发育的种子迫不及待地跨进青春的门槛，让你的身体由里到外都发生很大的变化，给你制造不少“麻烦”，引起你无穷的担忧和烦恼。但是，我们应该感谢它，因为它能让我们从一个黄毛丫头变成亭亭玉立的少女。它，就叫青春期。那么，每个人青春期到来的时间一样吗？男女有不同吗？青春期是从儿童期迈向成年期的一个过渡时期，也可以说是从发身到发育成熟的成长期。青春期是人生发展的第二个转折期，其年龄大约从10岁至18岁。进入青春期的孩子，不论男孩或是女孩，在身体上和心理上都会发生很大的变化，尤其是性器官的迅速发育成熟，会给青少年的身心健康带来很大困扰。一般来说，女孩的青春期比男孩要来得早，大约从10~12岁开始，而男孩子则要到12~14岁才开始。不过，由于个体差异很大，所以人们通常把10~20岁这段时间统称为青春期。女孩到了青春期，变化比男孩大得多。女孩大约在10岁，身体会不知不觉地发生一些变化：先是身体快速长高，之后体重会不断增加；一两年后乳房开始隆起，随后逐渐增大；接着阴部开始出现稀疏的阴毛，说话的声音越来越悦耳；到了12~16岁这一阶段，将迎来“月经初潮”，这是青春期最明显的标志。

初潮很神圣 成长的烦恼 杨小丽性格很内向，初潮来临时正好是周六。那天，她看到自己的内裤上有血迹，吓坏了，以为身体出了问题。她躲在被窝里偷偷地哭，一整天她都没迈出自己的卧室一步，饭也没吃，水也没喝。因为她现在的妈妈是个后妈，爸爸又比较粗心，所以杨小丽的异常举动没有引起他们的注意。第二天，血还在流。小丽不敢再耽误了，她哭着给自己的亲妈打电话。告诉她发生在自己身上的情况。接到女儿的电话，妈妈很心痛，也很内疚。她先安慰小丽，让她别紧张，告诉她那是每个女孩长大后必经的事，缓解了小丽的恐惧心理。之后，妈妈放下手里的一切事情，赶到女儿身边，给她送来最体贴、最温暖的爱。

月经来潮与卵巢和子宫膜的周期性变化有关。从青春期开始，卵巢内的卵细胞陆续发育成熟并排出。与此同时，卵巢分泌雌激素和孕激素，促使子宫内膜增厚和血管增生，为受精卵在子宫内发育创造条件。排出的卵如果没有受精，卵巢雌激素和孕激素的分泌会很快减少，引起子宫内膜组织坏死脱落，血管破裂出血。脱落的子宫内膜碎片连同血液一起由阴道排出，这就是月经。月经第一次来潮称为“初潮”，它是女性进入青春期的标志。初潮来临的时间受许多因素影响，如种族、文化、环境、体质、运动、营养、健康等。初潮的来临表明一个女孩的性发育成熟，这是人生道路上的“成人仪式”。月经来临是女性正常的生理现象，如同人的呼吸、心跳一样。周期性的月经来潮是女性生命活动健康化、青春化的标志。在此过程中，虽然身体可能会有一些不适，但除病理性不适外，一般不会给人的活动带来不利影响。大多数女孩会在12~16岁开始来月经，月经周期一般为28~32天，每次来潮的经期为3~7天，出血量为30~60毫升。月经来潮的当天到下次月经来潮的前一天为一个月经周期。女性的月经周期因人而异，长短不一，但只要是规律的，一般都属于正常现象。另外，少女正处于性成熟期，卵巢功能尚未完全发育成熟。经过一段时间的调整，卵巢发育成熟，能够有规律地排卵，才能建立起正常的月经周期。同时，情绪的波动，运动量过大，学习的紧张，环境、气候的改变，都会影响月经周期。每个少女的月经周期都有自己的规律，少数人两个月甚至半年行经一次，如果年年如此，也是正常的，不必过多担忧。

。P7-10

编辑推荐

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。冯美华编著的《女儿不懂妈妈要说》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。

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:www.tushu111.com