· 剖析花季少女成长心理
· 深入豆蔻女孩情感世界
· 定位父母教育角色

资深青少年问题专家
告诉你如何培养最完美
最优秀的初中女孩



初中3年『女孩』如何教养

胡倩 著

云南出版集团公司
云南人民出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

序　青春的花朵该如何绽放

盛夏来临之际，我的新作也即将付印，在成书之前，朋友们都想要我再说点什么，按照他们一贯的逻辑，就是我这个青少年问题专家对于自己的著作肯定是最熟悉的，应该多和广大家长、父母说说自己的教子心得。

当然，能和朋友们交流，我还是很高兴。我的老读者应该对我不会陌生，去年我出版了《世上没有懒孩子——让孩子主动学习的 101 个策略》和《父母习惯影响孩子一生》两部作品，得到了一点小小的关注。对于新朋友，我可以先作个自我介绍，我是一名心理咨询师，到目前已经拥有 13 年青少年心理咨询经验，同时也是一个 9 岁男孩的父亲。可能也正因为如此，我在家庭教育理论研究方面，还可以和读者们探讨一下。

此次出版的《初中三年，女孩如何教养》一书，是应出版界的朋友相邀，专门撰写的具有针对性的作品。当时我一见到这个选题就非常有感触，义不容辞地应承了下来，原因有以下几点：

第一、在我多年的职业生涯中，接触最多的心理咨询对象，是 12～15 岁的女孩，而这个年龄段的女孩们大都是就读于初中的女学生，所以对于她们的问题，我觉得我最有发言权。

第二、这个年龄段的女孩们心理产生的问题带有很强的普遍性，有的时候，我经常就一个类似的心理问题要面对数个甚至十数个女孩。这让我觉得自己有义务把这些本来很简单的问题说清楚，让家长和孩子们不用在我的办公室浪费时间。

第三、越多地接触这些女孩，我就越能感受到她们面对青春期诸多问题的无奈和脆弱。我的工作性质决定了我每次只能帮到一个女孩，但如果我的著作能弥补这种不足，我会非常欣慰。

12～15 岁的初中女孩正处于青春过渡期，她们会在生理、心理、情感、学习、人际交往等问题上慢慢开始产生困惑。表现症状通常是烦燥不安、痛经失眠、注意力不集中、思维能力下降等等，后果就是成绩下降、性格喜怒无常、自我封闭，心理上出现逆反心态，与老师、同学、家长、朋友对立情绪浓重，甚至跟自己较劲。

我认为维护女孩青春期的心理健康，做好女孩青春期的教育关系到她们今后一生的幸福。父母是女孩的贴心人，对女儿出现的种种问题，要多引导，少指责；多关爱，少主张；多赞誉，少打击。因此，在这本书里，我将自己这几年对 50

多个初中女孩各种心理问题的干预和矫正经验奉出，结合国际、国内最新的教育理念，专门针对初中女孩，从生理变化到成长烦恼，从自我防卫到心理剖析，从学业指导到修养提升，从形象气质塑造到礼仪交往，深入解说、全面剖析，和广大父母们一起，探讨如何教养出最完美、最优秀的初中女孩。

最后，让我祝愿每一个女孩都能度过一个平静的青春期，让这些刚吐露娇艳的花蕊们都能绽放出真正属于她们自己的美丽。

第一章　吾家有女初长成——面对长大的女儿，家长怎么办

人生的道路虽然漫长，但关键的路常常只有几步，当女孩进入青春期，她们就迈开了从童年走向成人的第一步，这个阶段接受的教育，往往影响她们一生。好的教养，对于女孩今后的发展有着至关重要的作用。

一、初中三年，决定女孩的一生

人生的道路虽然漫长，但关键的路常常只有几步，当女孩进入青春期，她们就迈开了从童年走向成人的第一步，这个阶段接受的教育，往往影响她们今后的一生。好的教养，对于女孩今后的发展有着至关重要的作用。

一位母亲在无意中发现上初一的女儿越来越喜欢照镜子，尤其是在晚上，她发现女儿常常一个人专心致志地站在家中的穿衣镜前，欣赏着镜子里的自己。遇到这个情景，如果这位母亲稍微细心一点，或者阅读过一些青春期孩子心理类型的书刊，她就会明白，照镜子实际上是女孩进入青春期的一个比较典型的行为，需要进行一定的约束和引导。但这位母亲却忽略了女儿的心理，对女儿的变化视而不见，任由她发展。从在家照镜子发展到随身携带一面小镜子，不分场合地照。过了一段时间，女儿从照镜子发展到关注发型、关注衣着，结果注意力分散，学习成绩严重下降，直到这个时候，她的问题才引起了家长的重视，但最佳的教育时机已经错过了。

基于我们国家的国情，初中生的平均年龄，基本介于 12 岁～15 岁之间，这个年龄的学生，正处在青春发育的重要时期，尤其相对男孩子而言，发育更早一些的女孩子，她们在身体和心理，俨然已经出落得像个大人了。

但是，这些身材窈窕、亭亭玉立，已经开始微微显露出女性曲线美的身姿后面，却是一颗颗并没有脱离儿童的心灵。所以，这个时候的女孩子，是最让父母操心和烦恼的。

12 岁～15 岁的女孩子正处于青少年过渡期，她们逐渐告别了天真无邪的孩童时代，对生理、心理、情感、学习、理想、人际交往等一系列问题慢慢开始产生困惑。外在表现通常是：烦躁不安、痛经失眠、注意力不集中、思维能力下降等等，而如果这个时候，在这些问题上，家长不注意加强关怀或者使用了简单、粗暴的教育方法，造成的后果可能就是女儿学习成绩下降、脾气喜怒无常，或活跃异常，或自我封闭，拒绝与外界的沟通交流；心理上则出现逆反心理，与老师、

同学、家长、兄弟姐妹产生严重的对立情绪，甚至与自己也常常处于对立和矛盾之中。

一位知名的教育专家说过这样一句话：青春期的女孩如同含苞初放的花朵，每一步都是稚嫩而小心翼翼的。

成长总是懵懂的，或许还会跌跌撞撞，当然一定会有一些成长的快乐和忧愁。但是，对于每一个花季女孩来说，成长的道路是无人能够替代其行走的，这就是一场独自一人的旅行，尽管成长的道路上，也有一路看不完的风景。

那么，作为一个负责任的家长，为了女儿的健康成长，为了让她快乐、健康、充实地度过初中三年的时光，应该特别关注和了解哪些重要的问题呢？

其实，所有初中阶段的女生都有一些共同的特质，需要家长们注意观察：

1.初中女孩有很强的自尊心

女孩进入初中后，在价值观上会逐步告别蒙昧的孩童时代，自尊心会越来越强，还会萌发出特别强烈的荣誉感。因此，在家庭教育上，如果家长一味地训斥、讽刺和责骂，会让她们产生强烈的排斥和反感。

2.初中女孩有很强的独立意识

处于这个时期的女孩由于人生观的觉醒，会在更多时候和许多事情上不愿意再和父母商量，而是选择自己独自承担。同时，她们内心也强烈地希望父母不要再干涉自己的一些私事。如果家长一味地认为孩子做不好事情，处处代劳，或者对她的生活和学习上的一些不必要的小事横加干涉，一方面会使女儿失去独立思考的能力，另一方面，对她们健全的人格成长也极为不利。所以家长一定不要错过培养女儿独立意识的好机会。

3.初中女孩思维活跃、敏感多疑

进入青春期后，女孩们的思维比起儿童来会活跃很多，思考的问题也会涉及到各个方面。而由于生理上的改变，她们也会变得敏感而多疑，极易受到周围环境的影响。这个时候，父母应该在不伤及女儿心灵的前提下尽可能地给予女儿更多的关怀和教育。另外，还有重要的一点是：要尽量给女儿创造一个单纯、积极的成长空间。

综上所述，初中三年是女孩成长的关键时期，思维在这个阶段得到延伸，性格在这个阶段初步确立，如果在这个时候确立了优势，打下了良好的知识基础，养成了良好的学习习惯，到了高中以后，女孩就会越来越优秀、越来越突出。

人生的道路虽然漫长，但关键的路常常只有几步，当女孩进入青春期，她们就迈开了从童年走向成人的第一步，这个阶段接受的教育，往往影响她们一生。好的教养，对于女孩今后的发展有着至关重要的作用。

透过铺满鲜花的小径，女孩一步一步走向成熟，家长们一定要好好陪着她们一起走过开满鲜花却也布满泥泞的初中三年，这是她们人生中最重要的时期——青春期。

二、青春期来了，家长应该和女儿一起作准备

女儿长大了，家长一方面感到欣慰，另一方面也会担心。很多家长把女孩的青春期当作洪水猛兽，害怕这个时候的孩子会叛逆，会做错事。

青春期的孩子充满了各种挑战、困惑和矛盾。尤其是孩子升入初中以后，家长会觉得孩子变了，变得不顺从、不听话，亲子关系也不太自然，不太和谐，有时甚至是对抗的、带有敌意的。总之，这时的孩子变得反叛又矛盾，他们的情感强烈又细腻，固执却又多变，有时否定一切，有时盲目崇拜，有时喜欢谴责，有时会无视道德，父母常常会感到孩子变得难以捉摸，是个不可理解的矛盾体。同时他们与父母不再亲密依恋，与父母关系开始疏远，有的甚至恶化，他们开始不再凡事都对父母说，开始学会把真实的情感藏于内心而不表露，情绪控制的能力也大大加强了。

女儿长大了，家长一方面感到欣慰，另一方面也会担心。很多家长把女孩的青春期当作洪水猛兽，害怕这个时候的孩子会叛逆，会做错事。因为青春期是人生的岔路口，心灵、情感、梦想在这个年龄段开始进入萌发阶段，但是随着青春期的开始，各种烦恼也好像在一夜之间就滋生出来。

青春期来临，女孩会在心理上存在三大矛盾冲突，这些矛盾可能会让女孩烦躁不安，但只要家长给予女儿正确的引导和教育，她们就能坦然地面对成长中的风风雨雨。

1. 性成熟与性心理发展滞后的冲突

进入青春期后，随着身体的发育，性意识开始觉醒，孩子产生了性心理并受到性成熟的冲击。性的成熟使女孩出现月经，这使她们感到困惑和不安。女孩可能由此而产生自卑、害羞，甚至身为女儿身的愤慨。另外，性成熟使女孩的情感由同性转为异性，开始对异性有莫名的好奇和幻想，并产生了对性的渴望和冲动，产生了一些与性有关联的新的情绪和情感。但由于羞耻心和道德感的增强，她们不敢公开表露自己内心的“小秘密”，因此会体验到一种强烈的冲击和压抑感，处在一种矛盾和混乱之中。

2.成人感和幼稚感的矛盾

身体的成熟使女孩有了成人的感觉。他们有了和成人一样的体型和性能力，这会让她们产生一种惶恐的感觉，在思想意识上重新回归自我，她们力求摆脱对成人的依赖，反抗成人的权威，要求独立自主，希望得到成人式的信任和尊重。

另一方面，心理发展速度滞后于生理发展进程，她们的人格特点、思维能力、社会经验等还很幼稚，与成人有较大差距。看问题容易极端片面，情绪情感也是游移不定的，意志力和毅力也很差，社会阅历十分欠缺。因此她们的心里充满了矛盾和冲突，既反抗又依赖，既开放又封闭，既勇敢又怯懦，既自尊又自卑。

3.想独立又无法独立

伴随着生理上的成熟，青春期的女孩产生了强烈的独立意识。他们喜欢批判，喜欢谴责，喜欢否定一切，喜欢蔑视权威，喜欢不顺从，希望自己独立自主，不受约束。她们讨厌父母把他们当作孩子看待，从头到脚一一关照，讨厌父母处处限制自己，不给自己自由，因此会由于逆反而顶撞父母，反抗父母的权威。另一方面，她们又不能在内心上完全摆脱对父母的依赖。他们渴望从父母那里得到精神上的安慰、理解、保护和支持，特别是当遇到困难和挫折的时候。

总之，青春期的孩子处在一种矛盾和冲突之中，一方面身心发展失衡；另一方面，又面临着诸多的社会问题，青春期是家庭和社会的边界地带，是“风暴和紧张”时期，如果得不到有效的调和，就会出现心理和行为的偏差。甚至，女孩会出现一些极端的做法，导致悔恨终身的事发生。青春来了，能够让女孩顺顺利利、平平安安地走过青春期，才是父母最希望的。那么，家长就和女儿一起做好成长的准备吧！

三、初中三年，女孩学习知识的黄金年华

初中时期是学习的关键期。在这三年中，女孩将经历一个成绩突变期，把握好了这一点，小学时成绩一般的女孩很容易翻身成为学习上的“佼佼女”，而以前成绩很好的女孩也很容易在经过一段不适应后进入“差生”的行列。如果家长能够引导女儿重视和利用这一学习成绩的突变期，那她们就能很轻易地步入优秀学生的轨道。

田蕊是我的一个咨询对象，那天下午，田蕊在她母亲的带领下来到我的办公室接受心理咨询和矫正。她是个漂亮的小姑娘，今年 13 岁，刚上初一。据她母亲介绍，小学时期田蕊的成绩相当好，刚升入这所省重点中学时，她参加摸底考试，取得了全年级第一的好成绩。全家人一致以为，她会在其后的时间里保持着领先的势头。但刚过了一个学期，田蕊的成绩就迅速下滑到班里二十名之后，而

且由于这个原因，新学期刚开始，她的学习委员一职也被老师交给了其他同学担任。田蕊一肚子委屈，回家向大人诉苦，但田蕊的父母显然没有意识到女儿的苦衷，不但没有安慰她，反而更加严肃地把她批评了一通。结果，小姑娘受不了这样的打击，这段时间精神一直萎靡不振，人也变得有点呆呆的，学习成绩自然就下滑得更厉害了。

“我们也没办法呀……”田蕊的母亲愁眉苦脸地说，“这孩子小学时成绩一直拔尖，进了初中以后我们在各方面也是一直都给她最大的支持，那天她回家说学习委员被老师撤了，她爸爸一时生气，说了几句重话，说她越大越笨，哪知道就把孩子害成这样了？”

我对田蕊进行了心理测试，结果表明田蕊有轻度的抑郁症，这样的病症其实在许多孩子身上都有，不是什么严重的问题，只是要进行正确的心理辅导和适量的药物治疗。

接下来的日子，我在治疗田蕊的同时也和她的父母有过交流。我告诉他们，田蕊学习成绩的下降，并不是田蕊变笨了或者说她贪玩不学习，而是由于田蕊进入初中后，各项学习科目的结构、老师的授课方法都和小学有所不同，她还按以前的方法学习，成绩自然提不上去。何况，她就读的重点中学汇集了很多成绩优异的学生，激烈的学习竞争让她更加烦躁不安，心理的烦恼不懂得找人诉说，影响着学习，这样成绩下滑就更厉害了。

了解了这些，田蕊的父母和我一起对症下药，给田蕊总结了几个适合她的学习方法。慢慢地，田蕊的成绩逐渐好转，名次也开始回升，她整个人变得自信起来，抑郁症也很快就痊愈了。

初中阶段之所以对于女孩来说特别重要，其中一个很大的原因是——初中时期是学习的关键期。在这三年中，女孩将经历一个成绩突变期，把握好了这一点，小学时成绩一般的女孩很容易翻身成为学习上的“佼佼女”，而以前成绩很好的女孩也很容易在经过一段不适应后进入“差生”的行列。如果家长能够引导女儿重视和利用这一学习成绩的突变期，那她们就能很轻易地步入优秀学生的轨道。

我一个朋友的女儿，小学时成绩很普通。她刚升入初中时，她的父母就鼓励她不要被以前的经历绊住了求学的脚步，正是由于这种信念的支撑，她会主动地去寻找最有效的学习方法，每天晚上除了做完课堂作业之外，还把白天老师教的内容复习一遍。然后再预习明天将要学到的内容，尽管这样做比较辛苦，但她一点都不感觉疲惫，反而对学习充满了斗志和激情。结果，她的学习成绩进步很大。

当女孩从小学升入初中，意味着一个新的开始。家长应该让她明白，一切都可以重新开始，对于那些想改变自己的女孩来说，初中阶段就是一个最佳契机。

如果女孩以前学习不好，家长就告诉她：“进了初中，大家都处在同一个起跑线上，只要去努力，任何人都会有机会当冠军。”

如果女孩不喜欢以前的老师或同学，家长可以告诉她：“幸亏你升到初中了，在新的环境里，一起又可以重头再来。”

初中三年，女孩能不能掌握好的学习方法和养成良好的学习习惯，很大程度上决定了她们高中三年的道路，同时也将决定她们高考成绩的好坏。作为家长，绝不能错过这个提高女儿学习能力的最佳时期，要有效地帮助女儿在这个时期获得更大的提高。

四、初中时期，女孩良好习惯形成的关键期

初中三年对于女孩一生起着至关重要的作用。这三年是孩子品质、个性、习惯定型的重要时期。在这个阶段，形成了好的生活、学习习惯能使女孩获得一生的成功与快乐，而坏习惯则可以使女孩的一切努力变成徒劳，甚至毁掉孩子的一生。

早上，我的办公室里迎来了新的咨询者，这是一位气度不凡的父亲，跟在他后面的是一个十三、四岁的女孩，显然就是他的女儿。那么，我接下来的小病号，应该就是这个看上去还是比较精神和活泼的小女孩了。

这个孩子叫小方，一般开始治疗之前，我总会先听听家长的意见。于是，我和小方父亲的谈话就开始了。

“我这孩子真不让人省心，又调皮，又没规矩，说了她好多次，打也打过了，一点用都没有，我看她是得了多动症，胡老师，你可要好好地治治她。”

“她有没有具体的病症需要我做进一步的检查，我可以再问一下您关于您女儿的问题……”我微笑着问。

“哎呀，胡老师，你怎么也这么麻烦，我都说了，我女儿就这病，不用问了……”这位父亲很不耐烦地打断了我的话。

不过，我还是得尽到我做咨询师的职责，所以尽管这位口口声声说自己孩子有病的父亲不愿意，还是向我详细描述了小方的症状。

在这位父亲眼里，小方是个很调皮很不安静的“坏孩子”，她成天不专心听课，经常在课堂上和同学说小话、接老师话茬、画只乌龟贴在同学背上、欺负同学，朝他们的衣领里塞蜘蛛什么的。

“老师和她同学的家长找了我好几次，我脸都不知道朝哪搁，每次我和她谈话，她都一副天不怕地不怕的样子，还跟我顶嘴，胡老师，您一定要把她的多动症给扭过来。”

我把小方带进治疗室，经过一番心理测量和人格测试，我确认，小方没有任何心理疾病，不需要我们进行心理矫正和救助。那么，她这方面的毛病是怎么养成的呢？其实我心里已经比较清楚问题的原因。正在这个时候，外面一阵喧嚣，我开门一看，是我的助理和小方的父亲正在争执着什么。

原来，小方的父亲在女儿进入治疗室以后，就打开烟盒抽出一支烟，坐在沙发上开始吞云吐雾，而我们办公室是禁止吸烟的。

第一次，助理上前制止了小方的父亲，他也把烟掐灭了，但没过一会儿，他不自觉地又拿出第二支烟。于是，助理只能再次制止，可能是语言上有点过激，因此两人起了摩擦。

见到我出来，小方的父亲有点不好意思，讪讪地说：“瞧我，习惯了！”

那天我对小方的处理是：继续给她治疗，因为我明白，如果就这样对她父亲说她没有病也不会得到信任。小方的问题实际上不在她自己，而是在这个说话不耐烦，把公众场合规定置于脑后的父亲。想想看，她平时就是这个样子，又怎么能约束到孩子呢？小方正是把父亲的一举一动都看在了眼里并且照着学，才使自己成为了“问题孩子”。

“习惯”这两个字，对于我们大家来说是再熟悉不过。然而，广大的父母是否知道，成功的人都有一个共性——那就是基于良好习惯的日常行为规范。

本杰明·富兰克林是美国历史上最有影响力的伟人之一。作为科学家、作家、外交家、发明家、画家、哲学家的富兰克林博学多才，他自修法文、西班牙文、意大利文、拉丁文，并引导美国走上独立之路。富兰克林的成功也是来自于他对习惯的运用。

富兰克林在年轻时就发明了一种方法，他首先列出获得成功必不可少的 13 个条件：节制、沉默、秩序、果断、节俭、勤奋、诚恳、公正、中立、清洁、平静、纯洁和谦逊。然后，富兰克林决心获得这 13 种美德，并养成习惯，为此，他设计了一个成功记录表，每一项美德占去一页，画好格子，每天晚上反省时若发现有未达到的地方，就用笔作个记号。

就是这样，富兰克林把这些美德化为自己的习惯，从而走向了成功。

富兰克林在79岁时，把自己的一生记录在了自传当中，他花了整整15页纸，特别总结了自己的一生，他认为，他的一切成功与幸福都得益于一件事情——那就是对习惯的控制。他在自传中这样写道：我希望我的子孙后代效仿这种方式，有所受益。

事实正是如此，习惯对于一个人的影响是非常深远的。英国著名哲学家培根说："习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生，因此，人从小就应该通过教育培养一种良好的习惯。"

习惯是影响女孩成长的重要因素，初中三年对于女孩一生起着至关重要的作用。初中三年是女孩品质、个性、习惯定型的重要时期。在这个阶段，形成好的习惯能使女孩获得一生的成功与快乐。而形成坏的习惯则可以使女孩的一切努力变成徒劳，甚至毁掉孩子的一生。

有记者在采访以优雅知性、仪态万方著称的台湾名模林志玲的时候问："为什么你总是很优雅，从来没有见过你生气、失态的时候。"

林志玲微笑着说："从小，妈妈就教育我说，优雅的女人从不生气。每次当我要生气时，我都用那句话告诫自己，现在已经养成习惯了，无论遇到多么糟糕的事，我都不会生气。"

家庭是习惯的学校，父母是习惯的老师。父母今天如何教育女孩，明天女孩就会有怎样的收获。初中三年是女孩各种行为习惯日趋成熟的时候，会对她们今后的人生产生重大的影响。

现实中，有些家长只重视女儿掌握了多少知识，考了多少分，而不管女儿是否养成了良好的生活和学习习惯，是否具备正确的价值观和思维方式。随着时间的推移，等坏习惯影响到了女儿的生活，再想改造已经来不及了。

习惯将伴随女孩一生的成长，无论是学习还是生活，做人还是处世。家长用心教养，让女孩在初中三年养成良好的习惯，会对女孩的未来增强有力的羽翼。因为习惯一旦形成，就会成为一种自然而然的事情，好的习惯自然而然就会让女孩在将来拥有美好的人生。

印度大诗人泰戈尔说："把信念播种下去，收获的是行为；把行为播种下去，收获的是习惯；把习惯播种下去，收获的是性格；把性格播种下去，收获的是命运。"

在女孩的初中阶段，父母们请一定要让女孩养成好的习惯，为女孩美好的人生播种。

五、初中时期，性格定性的重要时期

初中三年是女孩品质、性格定型的重要时期，作为家长，要培养女孩良好的行为，帮助她们改变性格上的弱点。而女孩性格的培养，家长的影响是非常重要的，因为家长就是孩子的老师。

小熙是我的外甥女，是个美人胚子，从小只要带她出门，回头率那是相当的高。而且，她那时嘴巴还特别甜，也很懂事，乖巧又懂礼貌，待人接物跟个大人似的，她家所在小区的人都很喜爱她。这样的“小公主”，全家人自然更是爱如珍宝，况且她又是我姐姐、姐夫的独苗，那时爸爸妈妈宠着，爷爷奶奶惯着，姥姥姥爷疼着，是捧在手里怕飞了，含在嘴里怕化了。不知从什么时候开始，小熙在家里就是说一不二，想要什么就要什么，想做什么就得要做什么。年纪小还不要紧，等她上学升到三、四年级的时候，已经成为班里出名的“女霸王”，因为她学习还不错，老师也比较宠她，平时做错了什么事情也不会过分责怪。同学们对她自然是又爱又怕。毕竟，长得这么清丽的小女孩，无论大人、小孩都会给点面子的。

但我看出了其中的隐忧，也曾经对姐姐说起过关于小熙的教育问题。

“有什么好担心的，我闺女这么优秀，怎么着都吃不了亏。”姐姐大大咧咧地回答我，她显然是认为我没事找事。

事情的发展一如我所料，小熙的脾气越来越大，性格也越来越蛮横无礼，越来越霸道。等到她升上初中以后，终于尝到了苦果。那所知名的重点中学里藏龙卧虎，比她优秀，比她漂亮，比她能干的女孩比比皆是。同时，她却没有其他女孩的温和、懂事和有礼有节。同学们面对一个脾气又臭，架子又大的“小魔女”都选择了敬而远之。渐渐的，小熙变得越来越孤单，整天闷闷不乐，性格更加倔强和不可理喻。

这个时候，姐姐才想起我当初说的话来。“虽然现在才开始约束女儿有点晚，但总比什么都不做好吧？”她无奈地对我说。

有人说，性格即命运。性格对女孩的能力发展有重要影响。比如：主动的性格倾向，有利于女孩积极参加活动，在活动中增长才干。反之，有的女孩能力不强，学习不好，是受她被动的性格特征影响。再有，性格对孩子的交往有重要影响。比如：自我中心、独霸等特征会使她们失去朋友，缺乏人际交往，对她们自身的发展十分不利。一个人的一生是否幸福，在很大程度上取决于这个人的性格。小熙的性格霸道、蛮横，难免会受到同学的冷落。这样的她在学习以及生活中又怎能有幸福感呢？

“人之初，性本善。”每个人刚出生的时候，性情几乎是没有太大区别的。但是随着日后生活的家庭环境，以及社会环境的影响，人们的性格开始渐渐出现了“分歧”。这种“分歧”一旦形成是难以一下子改正过来。

有人谈到性格，就说它与遗传因素有关系，说“生就的脾气，长就的命”，改不了，其实不尽然。

心理学家做过情感剥夺实验：把一同生下的小猴子分成两组，一组放在铁笼子里，用奶喂养，什么也没有；另一组给它们用长毛绒做了个假妈妈，吃完奶它们可以在假妈妈身上玩。实验结果表明：小猴子慢慢长大后，没有假妈妈的这一组胆子比较小，反应暴躁，不合群，与人不好接近；有假妈妈的这一组正好相反，不胆小，合群，与人容易接近。

这项实验说明，生活的环境不同，性格也会不同，性格是可以塑造的。列夫 .托尔斯泰年轻的时候曾有过一段放荡的生活，但他在一次彻底反省中，发现了自己的八条主要性格缺点：缺乏刚毅力、自己欺骗自己、有少年之轻浮、不谦逊、脾气太躁、生活太放纵、模仿性太强、缺乏反省。从此，他开始了新的生活，跟哥哥尼古拉来到高加索，在炮兵队里当了一个下级军官，并走上了文学创作道路，最终成为一位著名的作家。

初中三年是女孩品质、性格定型的重要时期，作为家长，要培养女孩良好的行为，以此帮助她们改变性格上的弱点。而女孩性格的培养，家长的影响是非常重要的，因为家长就是孩子的老师。那么，家长应该通过哪些方法来培养孩子良好的性格呢？

1.通过交友来培养孩子的性格

不善交际的女孩大多性格抑郁，因为享受不到友情的温暖而感到孤独痛苦。很多孤独症孩子都有缺乏人际交往的现象。性格内向、抑郁的孩子应多交一些性格开朗、乐观的同龄朋友。

2.通过阅读来培养孩子的性格

一部好书可以影响人的性格形成，乃至影响一个人的一生，所以在空闲的时候要多让孩子读一些好书。

3.教会女孩如何与别人相处

懂得与人相处的孩子容易接纳各种性格的人，有助于养成豁达的心胸，快乐的性格。此外，家长自己应与他人相处融洽，热情、真诚待人，给孩子树立起好榜样。

4.在体育锻炼中培养性格

体育锻炼对人的性格培养的重要作用，并不是所有的人都了解，据有关专家的研究表明，一些体育项目的锻炼可以培养良好的性格品质。这些性格特征包括：决心、进取心、自信心、坚韧性、责任感、勇敢、果断性、主动性、独立性和自制力等。

5.让孩子爱好广泛

开朗乐观的孩子心中的快乐源自各个方面，一个孩子如果仅有一种爱好，他就很难保持长久的快乐。

6.女孩富养不是“贵养”

富养绝不是指金钱上的无条件满足，物质生活的奢华反而会使孩子产生一种贪得无厌的心理，而对物质的追求往往又难以自我满足，这就是为何贪婪者大多并不快乐的真正原因。相反，那些过着普通生活的孩子往往只要能够实现一个小小的愿望，就会感到十分满足和快乐。

每一个家长都希望孩子以后生活得幸福。但家长不可能永远充当孩子的保护神，也无法为孩子的未来安排得尽善尽美，唯一能帮助她们的，就是培养女孩形成好性格，使她们勇敢地走向人生，去适应环境，创造属于自己的幸福！

六、青春期的伤疤是一生的阴影

美丽的玫瑰是带刺的，温顺的绵羊也是有角的，含羞草被触动会闭合叶片，小乌龟和刺猬缩成一团也能自护！动植物尚且有各种能力保护自己，家长们也要让女孩学会保护自己。青春期是女孩生命的准备期，预防意外事故，防范来自环境的各种危险，学会自我保护，应成为青春期女孩教育的重要内容。

在我曾经实施过心理矫正和救助的小病人中，小梦是一个最让我觉得惋惜的女孩，因为她的经历带有极大的普遍性，在如今这个社会，有着很多与她有相同遭遇的女孩。小梦因为接受了心理辅导，如今已经走出阴影，健康快乐地生活在蓝天下。可惜的是，而其他很多女孩，也许还在痛苦的边缘徘徊。

小梦接受治疗的时候刚满 15 岁，上初二，她的故事很能说明如今校园里的一个问题。

小梦性格很内向，可以说，她是一个懦弱、和善，但没有任何主见的女孩子。由于她父母常年在外做生意，整天忙着赚钱，也就忽略了对小梦的教育，而小梦的性格也决定了她不可能有太多的朋友，她从学校放学后，很少出门，和照顾她的奶奶也没有太多的话说，就缩在自己的房间里默默上网。

慢慢的，小梦对网上聊天和冲浪越来越迷恋，就像抽了大烟似的。丰富的网络世界为平时沉默寡言的她打开了一扇五彩缤纷的大门。她和 QQ 上的朋友聊心事、沉溺于社区网页的偷菜游戏、泡各种各样的论坛……有段时间，小梦在网上认识了一个男孩，一个同市而不是同县的男孩，他们没有见过面，但却聊得很投缘，彼此都很在乎对方。不久，那个男孩向小梦表达了自己的爱意，或许是基于男女情感的好奇，小梦彻底迷失在自己认为的“爱情”当中，莽撞地接受了男孩的追求。由此，他们的关系进展得十分迅速，从网上聊天发展到现实中见面，从一月见一次面发展到几乎每个周末都泡在一起。

“让我们一起见证我们的爱情吧！”有一天，男孩对小梦说出这样的话，而当时已经不可自拔的小梦在听完这句话后，顺从地和男孩到一家宾馆开了房间……

不成熟的苹果总是青涩的，不久，小梦发现自己怀孕了，这个突如其来的变故让她手足无措，不知道该怎么办。而那个声称要照顾她一辈子的男孩在知晓这个消息之后，干脆玩起了失踪，消失得无影无踪。肚子一天天大起来，实在瞒不过去了，小梦在一个亲戚的陪同下到医院做了堕胎手术。这件事情，让小梦精神和身体遭受了极其惨烈的打击，由此患上了重度抑郁症。

我记得当初是花了相当长的时间和做了很多思想工作才让小梦从那种萎靡的精神及心理状态中走出来。但不管怎样，她的青春总归是受了伤，身体上的创伤能恢复，那么精神上的呢？我不敢保证小梦在以后的人生里回想起这段经历的时候，是否会一点悲伤的感觉都没有。还有，当时我没有和小梦说的是——一些女孩由于在婚前做人工流产，造成心理上的障碍，当她婚后真的要做母亲时，就产生一系列担忧，甚至导致习惯性流产；不仅身体上要承受巨大痛苦，而且影响夫妻情感，给婚姻家庭生活都蒙上了阴影。

不可否认，社会给青少年提供了一个光明、健康、积极向上的成长环境，但生活中仍然存在着阴暗角落——污秽潜流、颓废思想、丑恶现象。很多教育专家痛心疾首地指出：在一些学校，常有女学生放学走出校门时，会发现有专门等候在学校门口的社会男青年上前攀谈交朋友；女孩上学途中会有小痞子缠住勒索钱物；瘦弱的女孩走在僻静的胡同，也会突然遭遇坏人的暴力。女孩因期中成绩不

佳不敢回家，会在街心绿地的石凳上发呆，一些居心叵测的人会让毫无防范的女孩走进“陷阱”。试想，当女孩们遇到上述的情况，她有足够的镇静和智谋应付吗？如果没有防范措施，青春期的伤疤就成了女孩一辈子的阴影。

初中阶段的女孩正处于青春期，她们像含苞待放的花蕾，像茁壮成长的小树，蕴藏着蓬勃向上的活力。可是，因为青春期的女孩并不成熟，就像花蕾易被狂风吹落，就像小树易被暴雨折断。女孩的青春期也很容易受到伤害，一旦受到伤害，青春期的伤疤就会像阴魂一样让女孩一生挥之不去。

美丽的玫瑰是带刺的，温顺的绵羊也是有角的；含羞草被触动会闭合叶片，小乌龟和刺猬缩成一团也能自护！动植物尚且有各种能力保护自己，那么，家长们也要让女孩学会保护自己。青春期是生命的准备期，预防意外事故，防范来自环境的各种危险，学会自我保护，应成为青春期女孩教育的重要内容。而要让女孩学会自我保护，就要让女孩明白以下内容：

1. 女孩不要使自己脱离家庭、学校和社会的保护。

2. 当与家人、老师闹矛盾，女孩千万不要离家出走、离校出走，那是很危险的，易给坏人可乘之机。

3. 如果女孩加强防范意识，对陌生人不要轻易相信，就不至于上当受骗。

4. 如果女孩遇到危险的事，一定要冷静，动脑筋，及时求助，使自己转危为安。勇敢呼救，喊叫可赢得他人救助。

5. 女孩要学习一些自我防卫的本领，既可锻炼身体，提高身体素质，又可防患于未然。呵护青春，让女孩学会自我保护，才是真正地为女孩的幸福负责。

第二章　把握未来的钥匙在哪里——解读初中女孩的内心世界

青春期，多么美好的年华，应该是充满阳光、欢乐和笑语的时光。但这同时也是最危险的时段。女孩处在青春期，叛逆基本上是很多人都有过的举动。内心高涨起来的自我意识和知识、经验、能力的相对缺乏，使女孩内心处于既离不开父母的指导又反抗父母约束的矛盾状态。

一、青春叛逆期，女孩心里到底在想什么

当你发现以前不爱打扮，拒绝穿裙子的女儿，现在开始热衷于购买漂亮的衣服，学着妈妈的样子画口红，和姐妹一起去染发。你要明白，这是她正在走向成熟的信号，她想通过这些仪式，向成人看齐，在小群体里显示自己，标榜自己，尽管在成人眼里她们这种做法很幼稚。

在我接触过的家长中，很多人表示，进入初中以后，女儿就像变了一个人。原来活泼外向的女儿，现在变得心事重重；原来听话乖巧的女儿，现在变得能和大人顶嘴；原来温顺和善的女儿，现在变得脾气乖戾；原来按时回家的女孩，现在敢晚回家了；原来家长可以随便教训的女儿，敢以离家出走、自杀相威胁了……这些情况令很多家长措手不及，他们不禁要问，“现在的女孩子心里都在想什么啊？”

周末，高中同学老周来找我喝酒，他现在自己经营一家贸易公司，可谓事业有成，但让他烦恼的就是自己女儿苗苗的教育问题。当他说出以上的话时，我只是笑了笑，然后说：“老同学，先听我讲个故事。”

“我还有闲心听你讲什么故事啊？家里都快起火了，这丫头实在不让人省心啊！”老同学急得抱怨起来。

我不理他，继续着我的话：“以前，有一把坚实的大锁挂在门上，一根粗大的铁杆自以为很有办法，一定可以打开这把锁，于是它用尽九牛二虎之力，却还是无法把它撬开。钢锯看不过去，接着上场，但是任凭它左锯右拉，大锁还是纹丝不动。冲击钻轻蔑地看了看铁棒和钢锯，嘲讽说，‘凭你们的这点本事怎么可能打开这把锁呢？’结果，冲击钻忙得满身大汗，大锁周边的门框虽然伤痕累累，但是大锁依然没有打开。这个时候一把毫不起眼的钥匙来了，只见它瘦小的身子钻进锁孔，只轻轻一转，大锁就啪的一声打开了。铁杆奇怪地问：‘家伙，为什么我们费了那么大的力气也没把它打开，而你怎么轻而易举的就能把它打开，这是怎么做到的？’钥匙回答道：‘这是因为我最了解它的心。’”