



引导孩子的“现在”，成就孩子的“未来”

100个生活细节，走进青春期女孩的内心世界

100个教子方法，掌握父母与女儿的沟通技巧

青春期孩子
家长会

10-18岁 青春期，

好妈妈要告诉女儿的 100个生活细节

元元◎主编

好妈妈给青春期女儿最贴心最温暖的礼物，
让女儿在青春期少走弯路、少些挫折，
做一个充满阳光、开朗自信的完美女孩！



朝華出版社

青春期孩子
家长会

10-18岁

青春期,

好妈妈要告诉女儿的
100个生活细节

元元◎主编

图书在版编目 (CIP) 数据

10~18 岁青春期, 好妈妈要告诉女儿的 100 个生活细节 / 元元主编. —北京: 朝华出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5054-3603-9

I. ①1… II. ①元… III. ①女性-青春期-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 206788 号

10-18 岁青春期, 好妈妈要告诉女儿的 100 个生活细节

作 者 元 元

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 梁 惠

特约编辑 胡 博

责任印制 张文东

封面设计 荆棘设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010) 68413840 68996050

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 三河市灵山装订厂

经 销 全国新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16 字 数 190 千字

印 张 15.5

版 次 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-3603-9

定 价 28.80 元



前言

青春期的孩子，特别是女孩，她们需要家长更多的关怀和帮助。有很多家长想帮助孩子，但是她们却不知道如何去做才能真正对孩子起到作用。如果你想让孩子得到更多的帮助，不妨抽时间来阅读一下本书。

家长和孩子之间充满了无休止的麻烦和冲突。尽管这并非家长的本意。我们从没见过哪个家长希望孩子生活在痛苦中，也没有哪个家长希望和孩子之间有无休止的矛盾和战争。我相信每一个面对叛逆期孩子的家长在清晨的时候都会有这样的一个祝愿——希望今天会是平静的一天，幸福的一天，没有争吵，没有战争。可是有了美好的愿望，是否就会一切顺遂呢？当然不会了。因为叛逆期的孩子总会给我们找各种各样的麻烦来考验我们的承受力。如果一不小心我们忍不住了，亲子大战就会爆发。面对叛逆期的孩子，到底是谁的问题呢？是孩子太难管了，还是家长的家教方法出了问题？

我们的孩子到了青春期，一样是好孩子。有很多女孩开始关注自己的衣着打扮，有很多女孩用自己的实际行动向家长宣布她们长大了。可是家长，却依然用固有的眼光来面对现在的孩子，矛盾由此产生。在第一章，我们详细介绍了青春期的女孩之所以需要我们去花费更多的时间和心思去指导的原因。

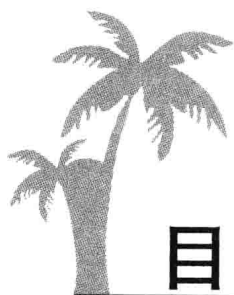


要想和孩子有亲密的关系，要想得到孩子的尊敬和爱戴，或者想改善和孩子之间的关系，那么就必须换一种容易被孩子接受的、孩子喜欢的方式和他们相处和交流。在本书中，我们要传达的是，让家长用孩子能够接受的方式去爱她们，关心她们。世界上没有不爱孩子的家长，只有不懂得如何去爱的家长。

青春期女孩的主要任务当然还是学习，我们主要讲了女孩在青春期面临的学习和考试的压力。我们有针对性地提供了一些操作性非常强的方法，来让家长知道怎样有目的地去帮助孩子，让孩子不再为学习苦恼，用轻松科学的方法很简单地就能得到好的成绩。

最后，我们要回归到教育的本质——培养一个有爱心、懂感恩、知宽容、有上进心的自信的女孩。相信我们很多家长都在疑惑，到底怎么样才能让我们的女孩变成这样的好女孩呢？我们依然选择了操作性很强的方法，来引导孩子成为她想成为的人。

我们策划并出版这套书，是想帮助全天下的家长，来实现他们的愿望——让孩子成为有用的人。我们选取的方法，都是非常实用、生活中经常遇到的问题。我经常向家长们强调，孩子还是那个好孩子，是什么让她们变得任性、古怪、不合群呢？不是她们自己，而是她们所处的环境、她们经历的事情起了非常关键的作用。为了让孩子少走弯路，少些挫折，家长应用正确的、孩子能够接受的方法去爱她们。这不仅对家长非常有帮助，而且对青春期的女孩们来说，更是最大的受益人。



目 录

第一章 身体上的成熟与心理上的不安全感碰撞

- ① 如何帮助身体进入成熟期的女孩打消成长困惑 002
 - 方法一：给孩子讲讲月经到底是怎么回事 003
 - 方法二：胸部隆起有了女性的特征，告诉孩子她很美 005
 - 方法三：痘痘是年轻的标签，让孩子别再为痘痘烦恼 007
- ② 家长要帮助女孩充分认识自己 010
 - 方法一：让孩子认识到她是一个什么样的人 011
 - 方法二：让孩子明确将来要做个什么样的人 013
- ③ 家长要降低女孩对外部影响常感到的焦虑 016
 - 方法一：来自家长的焦虑——给孩子信任和耐心 016
 - 方法二：来自学习的焦虑——正确看待成绩的起伏 019
 - 方法三：来自家庭的焦虑——给孩子一个和谐的环境 020



- 4 怎样对待女孩喜欢用个性来强大自己心理的现象 023
- 方法一：让女孩知道奇装异服不一定是美的 023
- 方法二：帮助孩子积极疏导自己的压力 025
- 5 让孩子赢得安全感的方法 028
- 方法一：出了问题搞清楚状况再做决定 029
- 方法二：孩子受挫后鼓励孩子自己寻找解决的方法 031
- 方法三：平时不啰唆，关键时刻要提适当的建议 032
- 6 青春期女孩的小秘密，家长要尊重和保护 034
- 方法一：给孩子的书桌加把锁 035
- 方法二：送给孩子一台私人电脑 036

第二章 采用合适的家教方法，避免自取其害的错误做法

- 1 女儿不听管教，是不是自己的教育方法有问题 040
- 方法一：认真听孩子讲话，发现孩子话中隐藏的含义 041
- 方法二：让孩子学会自己发现错误 043
- 2 孩子疏远你，家长也要了解孩子的情况 046
- 方法一：从老师那里了解孩子的情况 046
- 方法二：从孩子的同学那里了解她的心理变化 049

3 孩子不能想怎么管就怎么管，要学会抓大放小	051
方法一：抓大放小，不要事事都要管	052
方法二：对逆反的女孩，有原则地示弱	053
4 家长被激怒后，把愤怒送给无生命的物体	055
方法一：冷静冷静再冷静，静下来之后再想对策	055
方法二：避免粗暴的教育方式	056
5 不以孩子的成绩论英雄	059
方法一：接纳孩子的不优秀，给她们无偿的爱	060
方法二：不拿别人家的孩子来教育自己的孩子	062

第三章 与孩子进行良性沟通，避免权威说教

1 让孩子变得喜欢交流不再沉默的方法	066
方法一：不管发生什么事，都给孩子讲话的机会	067
方法二：和孩子互相讲讲身边的趣事	069
2 避免无效谈话的方法	071
方法一：营造讨论的氛围，常问孩子的看法	072
方法二：把理解和共鸣作为沟通的原则	073
3 以解决问题为谈话出发点，尽量不用说教和批评	075
方法一：针对孩子的感受做出反应	075



方法二：发现问题，不需要马上纠正	077
方法三：尽量举例说明，夹叙夹议	078
4 女孩对哪些话感兴趣	080
方法一：再有道理的话，都不要说三遍以上	081
方法二：不妨谈点儿女孩感兴趣的话题	083
方法三：找个新鲜的话题	084
5 改变最该检讨的说话方式	086
方法一：不要当着他人的面批评孩子	086
方法二：孩子有了进步父母不能无动于衷	088
方法三：遇到事要想办法解决不一味唠叨	090

第四章 鼓励孩子处理好人际关系

1 让孩子做讨人喜欢的女孩	094
方法一：让孩子开朗地对待人和事	095
方法二：鼓励孩子多参加集体活动	096
2 青春期女孩应该远离的社交障碍	099
方法一：预防和纠正孩子的嫉妒心理	099
方法二：自卑是女孩交友的最大障碍	102
方法三：甄别良师益友，有自己的交友原则	103
方法四：让孩子知道父母的出发点是帮助而不是控制	105



3 帮助女孩和老师建立良好的关系	108
方法一：引导孩子和老师建立正常的关系	108
方法二：不在孩子面前说老师的坏话	110
方法三：老师“告状”后，父母应该怎样做	111
4 女孩该和同学保持什么样的关系	114
方法一：把男同学当成一个“好哥们儿”	114
方法二：和孩子一起设定一个竞争对手	116
方法三：交一个积极上进的好朋友	117

第五章 要求女孩绝对服从不如对其传输正确价值观

1 早恋，每个青春期女孩最容易摔跤的地方	120
方法一：告诉孩子，早恋是不能被接受的行为	121
方法二：女孩被人喜欢，告诉她还有更好的男孩	124
方法三：帮助孩子树立正确的恋爱观	126
2 青春期的女孩已经是大人了，但是一定不能尝禁果	128
方法一：家长要提前给孩子进行性教育	129
方法二：告诉孩子，偷尝禁果的后果是女孩承受不了的	131
方法三：时刻提醒孩子，保护自己防止遭遇性侵害	132



- 3 沉迷网络，网瘾大的孩子怎么引导 135
- 方法一：挑选一些能开阔眼界的网站 136
- 方法二：戒除网游，但是允许孩子玩一些益智小游戏 137
- 方法三：戒除网瘾的方法是父母以身作则 138
- 4 如果孩子把幸福和金钱等同，这是危险的前兆 141
- 方法一：培养孩子的兴趣爱好，增加幸福指数 141
- 方法二：家长要避免只用金钱来激励孩子 142
- 方法三：带孩子多多见世面，克服虚荣和攀比 143

第六章 怎样在日常生活中辅导孩子学习

- 1 怎样才能让孩子变被动学习为主动学习 148
- 方法一：帮孩子找到学习的兴趣点 149
- 方法二：鼓励孩子不断提出问题，去寻找答案 151
- 方法三：帮助孩子建立积极的内心期望 152
- 2 简单实用的提高成绩的方法 154
- 方法一：较差的学科注重基础知识，优秀学科攻难点 155
- 方法二：陪孩子选一两本好的练习册 157
- 方法三：让孩子做些与考试有关的真题 159



3 新学期开始前，制订切实可行的学习计划	161
方法一：监督孩子制订切实可行的学习计划	161
方法二：设定切实可行的时间表	162
方法三：监督孩子严格执行计划	164
4 把课堂 45 分钟的作用最大化（一）	166
方法一：通过预习找到自己不懂的内容重点学习	167
方法二：不懂的知识主动问，重点知识勤总结	169
方法三：及时归纳及时总结	171
5 把课堂 45 分钟的作用最大化（二）	173
方法一：听课时要听重点和难点	174
方法二：和老师积极互动	175
方法三：课后及时吸取课堂精华	177
6 课堂之外的学习安排	180
方法一：自习课的自由时间是提高成绩的关键时间段	181
方法二：双休日的学习安排	183
方法三：利用寒暑假巩固旧知识，学习新知识	184



第七章 针对考试的强化学习方法

- 1 针对考试的训练方法 188
 - 方法一：进行限时做题的训练，提高解题速度 189
 - 方法二：训练做题准确率，提高得分率 190
 - 方法三：不盲目迷信答案，做题前不看答案 191
- 2 要帮助孩子缓解压力，家长首先不要太在意 193
 - 方法一：不问成绩，告诉孩子父母的爱是无条件的 194
 - 方法二：给孩子休息放松的时间，让孩子快乐起来 196
 - 方法三：帮助孩子缓解考试焦虑 198
- 3 教孩子一些简单的应试技巧 201
 - 方法一：考试前重点复习自己容易犯错误的题型 202
 - 方法二：遵循先易后难的答题顺序，仔细审题 203
- 4 考试的最终目的是查漏补缺 205
 - 方法一：孩子考砸了，不如用鼓励替换责备 205
 - 方法二：考试后及时总结，及时弥补不足 207

第八章 培养一个有完美性格的女孩

- 1 自信的女孩最美丽，给女孩充分的自信 212
 - 方法一：家长要夸奖孩子的特长 212



方法二：帮助孩子认识到她的长处	214
方法三：抬起头来走路，自信地面对一切	216
2 培养孩子的爱心	218
方法一：让孩子去帮助身处困境的人	219
方法二：得到帮助要懂得感恩	220
3 培养孩子的责任心	223
方法一：孩子犯了错，让她自己承担后果	223
方法二：保护孩子的责任心	225
4 让孩子学会控制情绪	227
方法一：家长要接纳孩子的负面情绪	228
方法二：让孩子找到正确的渠道发泄坏情绪	230
方法三：告诉孩子，愤怒的时候不做任何决定	232

第一章

身体上的成熟与心理上的
不安全感碰撞





1. 如何帮助身体进入成熟期的 女孩打消成长困惑

进入青春期后，女孩的变化非常大，如胸部开始隆起，私密部位开始生长出毛发等，不仅如此，她们还要经历月经来潮、性意识的崛起、对异性产生好感等情况。但这一切来得太突然了，很多女孩在心理上都没有做好充分的准备，再加上缺乏必要的相关知识，这些变化常常会带给她们不安、焦虑，甚至是恐惧的情感体验。

月经初潮时，她们常常会害羞或不知所措，甚至会感到恐慌，以为自己得了不治之症；由于性意识的崛起，她们会对异性产生好奇和好感，当一旦产生这样的感觉，她们又觉得自己是坏女孩……

成长本来是件很自然的事情，但由于缺乏必要的成长知识，就会给女孩增添很多无端的烦恼和不安。更可怕的是，这些不好的情绪体验很有可能给女孩的一生都带来消极的影响。想想看，一个终日因月经来临而战战兢兢的女孩，她又如何能够做到认真学习？一个整天怀疑自己是“坏女孩”的女孩，是不是更容易走上弯路……

女孩的成长需要引导，在这一人生的迷茫期和关键期，妈妈必须要承担起引导者这一角色，与女儿聊点女人之间的“悄悄话”，讨论让她们感到迷茫的那些事情，这对女孩的成长将是非常有利的。

→方法一：给孩子讲讲月经到底是怎么回事

女孩到了青春期，必然要面临月经的问题。许多家长觉得没有必要讲这些事情，其实这些都是有问题的。孩子年龄小，没有经历过这些事情，她们对于自己身体上的变化肯定会觉得很困惑，此时妈妈的答疑解惑就非常重要了。在一次家长交流会上，一位妈妈向大家讲了下面这个故事。

最近雯雯总是“神经兮兮”的，除了每天缠着我问这问那，她的几个朋友也“遭殃”了。这不，刚下课，她就凑到欣欣身边，小声地对欣欣说：“欣欣，放学后，你等我一下，我有事问你。”

终于等到下课了，雯雯拦住欣欣，把她拉到一边问：“你‘好朋友’来的时候有规律吗？”

“什么‘好朋友’规律不规律呀？不明白。”

“嗨，就是那个，那个‘好朋友’……”

欣欣终于听懂了，“规律呀，挺好的，就是第一次肚子疼。时间长了，就好多了，量也正常，时间也正常。”

“我这都五天了，还没完，我担心着呢！”雯雯很着急的样子。“你别急，我也不是很清楚这些，回家问问你妈吧。”

雯雯回家后，问起这件事。看着雯雯担心的样子，我放下手中的家务，给她上起了生理课。

我们在孩子有疑惑的时候，及时的解惑答疑对孩子的成长非常重要。

处于青春期的女孩，因个人体质、遗传因素和环境等很多原因，初次来潮的年龄也会有所差异。一般来说，初潮年龄大多在13岁~15岁，不过随着人们生活水平的提高，女孩的营养补充比较全面，不少女孩甚至会营养过剩，因此月经初潮的到来就会提前不少。现代社会女孩的月经初潮平均在12.5岁。

女孩第一次月经来潮称为初潮；出血的第一天称为月经周期的开