

送给青春期女孩最好的礼物

十几岁女孩

成长必读书

吕 艳 主编



消除成长烦恼
让青春的心灵充满阳光

青春期教育
必备读本

在生活中，经常听到有的父母这样抱怨：“现在的孩子真不知道怎么了，衣食无忧，生活条件又好，可为什么一天到晚有那么多的烦恼？”

· 本书给你一个系统全面的答案 ·



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



十几岁女孩

成长必读书

主 编：吕 艳

副主编：王战鹏 黄俊杰 李星野 于悦洋
刘 平 郑银花 邵建全 王笙懿
罗 文 李顺安 石 娟 陈金生
薛莎莎 齐开霞 唐久强 苗小刚
王 华 李建伟



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

十几岁女孩成长必读书 / 吕艳主编. —青岛: 青岛出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5436-7965-8

I. ①十… II. ①吕… III. ①女性—青春期—健康教育

IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第026771号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 十几岁女孩成长必读书 |
| 主 编 | 吕 艳 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路182号 (266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | (0532) 85814750 兼传真 (0532) 68068026 |
| 责任编辑 | 金 龙 |
| 装帧设计 | 智于设计 |
| 照 排 | 青岛双星华信印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛星球印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开 (710mm × 1000mm) |
| 印 张 | 16 |
| 字 数 | 240千 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-7965-8 |
| 定 价 | 24.80元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629

前言

在生活中,经常听到父母这样的抱怨:“现在的孩子真不知道怎么了,衣食无忧,生活条件这么好,可是为什么一天到晚这么多的烦恼?”的确,现在的孩子在物质条件上确实比父母更为优越,但是这并不能代表他们就没有烦恼。

十几岁的女孩,正处在青春期的门槛上,青春期是衔接女孩童年和青年,身心发育最快、最关键的时期。女孩子在这一时期会经历生命中最灿烂的花季和最迷茫的雨季,是人生的岔路口,是长身体、学知识、立志向的黄金期。青春的心灵、情感、梦想都从此开始萌发,可以说把握住这一时期,就把握住了未来。

但在这一时期,各种各样的青春期烦恼也随之降临。好像是一夜之间,女孩子的心理发生了翻天覆地的变化,原本喜欢的事物,一下子变成了令女孩子们厌恶的东西。生理上的变化让女孩子们不知所措,对异性的好感让她们变得焦躁不安,原来要好的同学现在却看着不顺眼了。形形色色的压力、困难和挫折像是商量好了一样接踵而至……所以,此时期也是最容易迷失方向、最容易荒废学业、最可能受到不良诱惑的危险期。

诗人席慕容曾这样对青春加以注释:“含着泪我一读再读,却不得不承认,青春是一本太仓促的书。”如果在女孩子成长过程中,没有适当地处理这些关于生理、心理、爱情、学业、人际关系等方面的问题,无法让她们正确的去解决这些问题,就很容易错过解决这些问题的最佳时机,让这些本来并不可怕的问题最终发展成心理疾病,变为人生中



永远的痛。

但对于十几岁的女孩子来说,稚气未脱,又很难独自承担成长过程中的压力和迷茫的。这时候就需要父母给予帮助;同时也需要她自己去摸索,去寻找,寻找一个能帮助她解决问题的去处。而且有些事情即便她自己解决了,父母也进行指导了,但仍然需要从另外的地方去获得帮助和确认,这样女孩才能安心地成长。

本书针对十几岁女孩生理、心理、交际、学习等方面有可能遇到的苦恼和困惑,以案例的形式表现出来,用温暖轻松的笔触,循循善诱,全面而细致地给予剖析和讲解;而且对可能遇到的问题给出了2-4个行之有效的解决方法,同时在每节的最后,还设计了“给女孩子的小纸条”这个小栏目,让女孩子在温暖心灵的同时,对价值观和人生观进一步思考,做出正确的选择。

可以说,本书是父母送给青春期女孩最好的礼物,也是亲子共读的必备书。翻开这本充满人文关怀和理性温暖的书,让十几岁的女孩子们感受到“春雨的滋润”,和她们一起倾听“花瓣绽放的声音”吧!每一页文字,都会让孩子们从中有所发现、有所领悟、有所释然!让这本书成为父女、母女之间手握手的纽带,和女孩子一起进行着一场关于青春、体验、秘密、情怀的谈话,让十几岁女孩的青春之旅不再孤独迷茫,顺利走向更美好的未来!

编者





目录

CONTENTS

第一章 没有代沟的青春期..... 1

女孩渐渐长大,父母会突然发现,往日自己心目中的乖乖女变了,不但与父母的关系疏远、有话不愿意对父母说,而且还时不时地向父母发脾气,亲子之间的“战争”越来越频繁,越来越难以控制,这时常让父母担忧。面对亲子间越来越深的“代沟”,父母要明白,这并非是女孩变坏了,而是她在追求人格的独立;女孩也要明白,父母对自己的唠叨、嘱咐并非是在故意找茬,而是希望孩子平安幸福。只有亲子之间更好地沟通和交流,了解十几岁女孩的心理,彼此尊重,互相理解,才能携手走过快乐而温暖的青春期!

- 一、让沟通融化亲子关系的坚冰.....2
- 二、没有人比父母更爱你.....5
- 三、更年期妈妈遭遇青春期女儿.....9
- 四、让父母感受到你的成长.....12
- 五、不要与父母作对.....16
- 六、自我意识在苏醒.....19

第二章 让心灵充满阳光..... 23

青春期的女孩,表面上看起来是平静的,但是她的内心深处却正在经历着一场巨变,她之所以没有表现出来,是因为女孩在青春期都不约而同地为自己的心门安上了一把锁。敏感、嫉妒、叛逆、孤独、自以为坚强却很脆弱、自以为独立却非常依赖父母……此时的女孩心头总是蒙着一层面纱,让人看得见摸不着,不愿敞开心扉,甚至拒人于千里之外。只有让她自己打开心门,了解其心事,揭开她心理上的面纱,才能够及时掌握她的心理健康状况,适时帮助她解决心理问题,促进其健康成长。

- 一、过分敏感会让你陷入不安.....24
- 二、嫉妒之火让青春之花早早枯萎.....27



三、叛逆心理该如何调适	30
四、孤独感该如何排解	34
五、不要把依赖当成女孩的特权	38
六、青春期不稳定的情绪如何化解	41
七、别让虚荣心害了你	44

第三章 学习好方法,为青春加分47

长时间的学习和激烈的学习竞争,让很多本该以学习为天职的女孩,反而滋生出对学习强烈的厌烦情绪。其实对于这些问题而言,学习心理的不良发展、厌学情绪等往往和自卑心理、依赖性心理以及记忆障碍、注意力障碍、竞争障碍、缺乏学习兴趣等原因有关。此时只有深入分析学习心理,找到正确的学习方法,树立正确的对学习的认识,才能改善学习心理,提升自身学习能力。

一、男生要比女生聪明吗?	48
二、讨厌任课老师,你还听课吗?	51
三、学习上的高原期如何度过	55
四、为何会厌恶上学	58
五、找回你的好记性	61
六、不会休息就不会学习	64
七、不需要因考试而焦虑	66

第四章 善待变化中的身体,倾听花开的声音71

十几岁的女孩,身体上会渐渐出现某些变化。这些变化,会让她在心理上感到既兴奋又好奇、既羞怯又迷茫,甚至很多女孩还会因此而感到恐惧。而这时,让女孩明白这些变化对于她的健康成长是非常重要的,告诉她青春期的身体发育有哪些自身规律和特殊需要,了解女孩成长过程中的生理变化、卫生保健知识、常见病症与预防、美容减肥与健康等青春期知识,才能更好地让女孩对自己的生长发育有充分的认识,懂得爱护身体、善待身体,不会因为无知和羞涩而使她的行为偏离正常的轨道,让她更健康、更快乐地成长。

一、看我的女大十八变	72
二、胸部凸起的小花苞	75
三、青春期女孩的“毛毛尴尬”	78



四、如何让声音变得纯净、柔美	80
五、初潮,成为小女人的起点	83
六、引发惊恐的“内裤事件”	86
七、伤及面子的青春美丽疙瘩豆	89

第五章 十几岁女孩的生理保健课 93

如何为自己选择一套适合的内衣,怎样赶走讨厌的小雀斑,青春痘如何预防,肚子疼究竟该怎么办?……十几岁的女孩,正处在青春期这个生理和心理的巨变期,各种各样的身体变化和心理变化接踵而至,形形色色的问题层出不穷。如何让她更好地了解变化着的自己,解决困惑她的问题,消除心理上的困扰和恐惧,就请翻开本章,相信一定可以给女孩一个满意的答案。

一、青春少女的第一件文胸	94
二、讨厌的小雀斑	96
三、善待每月见面的“好朋友”	98
四、肚子疼,究竟为什么	102
五、卫生巾也会有卫生问题	104
六、认识秘密花园中的小虫虫	107
七、出汗多,出现腋臭怎么办	110
八、“白天鹅”的厌食症	112
九、勤打理自己的温馨闺房	114

第六章 十几岁怎样最美 119

爱美、爱打扮是女孩的天性,每个女孩都是梦想中的公主,渴望把自己变成世界上最耀眼的人。但是究竟什么才是美呢?要知道青春之美是有原则的,表面上的花枝招展仅仅是其中之一,染发烫发、奇装异服也并非是个性的体现。只有建立在健康、快乐基础之上的平衡之美,才是这一年龄段女生所需要的,只有这样才能让自己的青春更绚丽、更迷人。

一、缺点在镜中无限放大	120
二、本色出场是年轻才有的资本	123
三、胸太大是丢人的事吗	125
四、减肥药会害你一生	128
五、吃出健康身体	131



六、高跟鞋,偶尔穿穿就可以	134
七、紧身裤,潜在的健康威胁	136
八、让体态优美的方法	139

第七章 不做带刺的刁蛮公主 141

矛盾是青春期的关键词,每一个处在十几岁年龄阶段的女孩,其心理特征都是处在矛盾而无法协调统一的阶段。这时的女孩内心往往处在一种极端自我与在意他人评价、成熟与幼稚、独立与依赖、成就感与挫折感并存的阶段。其表现往往是喜欢打扮自己、在意他人对自己的评价、故意与家长做对、与老师唱对台戏、喜欢用一些特立独行的方式来表现自己……十几岁的女孩内心希望通过这些逆反行为来表达自己的意愿和心理感受。这时,如果引导不够,那么就很可能让女孩由乖乖女变成刁蛮小公主。只有懂得正确的价值观、树立良好榜样,才能帮助女孩度过青春期的心理沼泽,找到真正的自我。

一、越来越爱美的小女孩	142
二、心中装把“择友尺”	144
三、主动打招呼让你认识更多朋友	147
四、酒精会毁掉你的形象和身体	150
五、吞云吐雾一点也不酷	152
六、染发的女孩很有个性吗	155
七、和男生交往要大大方方	157

第八章 让女孩受益一生的好品质 161

如果说十几岁的女孩,是一块闪耀的钻石,那么优秀的品质就是钻石所散发的光芒。如果没有优秀的品质,那么只能说这样的女孩是块玻璃。对于女孩来说,徒有美丽的外表,看起来似乎也是璀璨夺目,但充其量也不过是块人造钻石罢了。只有拥有高尚品质的女孩,才能散发出钻石的光芒。

一、如何让别人都喜欢你	162
二、做懂礼节的优雅公主	165
三、别总是抢了别人的风头	167
四、小闺蜜也要分你我	170
五、独立,女孩最高贵的品质	172
六、多找找别人出色的原因	174



七、大手大脚不是公主的作风	177
八、学会用微笑面对挫折	179

第九章 让懵懂的情思少一分苦涩 183

十几岁,是女孩人生中最美丽、最令人自豪的阶段。面对五彩缤纷的花季雨季,伴随着生理和心理上的变化,女孩的自我意识、性意识都开始觉醒。女孩开始懵懵懂懂地关注起微妙的男女感情。面对各种各样的诱惑、苦恼,很容易滋生出嫉妒、早恋、恋师等各种不成熟心理。只有掌握了青春期特有的心理,了解心理上误区产生的原因,发现心理矛盾的焦点和青春期的情绪特点,才能让懵懂的情思少一分苦涩,更好地把握自己的情感,将其转化为前进的动力。

一、奇妙的“异性效应”	184
二、学会对闯入你生活中的男生说“不”	187
三、暗恋,青春不能承受的悸动	189
四、同性恋是怎么回事	192
五、喜欢上了自己的老师该怎么办	194
六、群星灿烂,你究竟该追哪一颗?	197
七、不要陷进网络的情丝	199

第十章 性,每个女孩都要知道的事 203

十几岁的女孩,好像一夜之间长成了大姑娘,但伴随着身体的成熟,心理也开始萌动,为什么青春期会有那么多的烦恼和困惑?性是美丽纯洁的还是肮脏龌龊的?为什么我心里开始思念起那个他?这些来自身体和心理的变化是正常的还是不正常的?面对这些问题,我们不能够回避,“性”是每个女孩都要知道的事,并非是难以启齿、不可言明的,只有全面正确地了解性知识,建立正确的性观念,才是女孩健康快乐度过青春期的保证。

一、如何面对突如其来的性冲动	204
二、消除手淫的罪恶感	206
三、潜意识里的羞耻	209
四、出现性幻想就是坏女孩吗?	212
五、处女膜并不是纯洁的唯一标识	214
六、女孩的魅力指数与追你的男生多少无关	217
七、两情相悦要自重	219



八、“美丽的错误”该如何面对.....	222
---------------------	-----

第十一章 远离危险的青春最幸福.....225

十几岁女孩犹如一株株娇艳欲滴的花朵,透着青春的魅力。但同时,十几岁女孩涉世未深,正处于走向成年的过渡阶段,智力、体力、生活阅历与成年人相比相离甚远。安全意识淡薄,很容易受到来自生活方方面面的危害。这时,除了需要学校、家庭,乃至全社会的关心与呵护外,更需要她们自身树立良好的安全保护意识,掌握全面的安全自救知识。只有这样,才能让十几岁女孩的青春远离危险和不安,充满快乐和欢笑,使她们快乐幸福地成长。

一、女孩,勇敢地做自己的“守护神”	226
二、公交车上的怪人	229
三、不要轻易答应与网友见面	232
四、警惕窃取隐私的网络强盗	235
五、同情心,女孩子的软肋	237
六、尴尬情境如何化解	240
七、小心暗处的色狼	243



第一章

没有代沟的青春期

女孩渐渐长大,父母会突然发现,往日自己心目中的乖乖女变了,不但与父母的关系疏远、有话不愿意对父母说,而且还时不时地向父母发脾气,亲子之间的“战争”越来越频繁,越来越难以控制,这时常让父母担忧。面对亲子间越来越深的“代沟”,父母要明白,这并非是女孩变坏了,而是她在追求人格的独立;女孩也要明白,父母对自己的唠叨、嘱咐并非是在故意找茬,而是希望孩子平安幸福。只有亲子之间更好地沟通和交流,了解十几岁女孩的心理,彼此尊重,互相理解,才能携手走过快乐而温暖的青春期!





一 让沟通融化亲子关系的坚冰

* 不要用逆反来表达我们的感受,正确、有效地沟通和交流才是融化坚冰的最佳方式。

* 不要因为一两次沟通出现困难,或没有达到最终目的,就对沟通失去信心。

* 与父母沟通,最重要的前提是先入为主地认为与父母沟通困难重重,难以说服。

小心事 大分析

小树小时候是个乖巧的女孩子,不仅人长得漂亮,而且非常听父母的话,也很懂礼貌,亲朋好友都夸她是一个好孩子。在父母的眼里,小树是个再懂事不过的好孩子了,父母都为小树而感到骄傲和自豪。每天小树放学之后,就像只小鸟一样,将自己的所见所闻都告诉爸爸妈妈,从来不让父母为自己操心。但是自打小树上了初中以后,却渐渐地发生了变化,每天放学回家,除了吃饭以外,基本都是一个静静地待在房间里,也不和父母过多地沟通交流了,父母都不知道小树每天究竟在想什么。

小树的变化让父母非常担心,每天都很想知道女儿究竟在想什么,但小树从不告诉他们,他们也没有太好的办法,有时候父母主动和小树聊天,小树也是嗯嗯啊啊地应付几句了事,有时候问烦了,小树就会很生气地说:“哎呀,烦不烦啊,我自己的事情,你们瞎操什么心啊?”一天,妈妈实在忍不住了,就偷偷地进到小树的房间,翻看起小树的日记。小树回家后,发现自己的房间被翻动过,暴跳如雷,和父母狠狠地吵了一架,第二天,小树竟然在自己的门上装了一把锁。父母回家看着小树门上的锁,哭笑不得,女儿究竟怎么了,怎么就和防小偷一样防着父母啊!

小时候,女孩子是父母的心肝宝贝,父母是女孩的依靠,但是慢慢长大以后,很多女孩子开始有了自己的小心事,与父母渐渐疏远了起来,尤其是上了中学以后,很多女孩子以为自己已经长大成人,完全可以独立了,不必



再受父母的约束,总是觉得父母的叮咛和嘱咐是多余的,认为他们只会唠叨,并因此对他们产生了厌烦情绪,认为他们不够理解自己,对自己的要求过于严格,不够体谅自己;觉得他们思想古板,与自己存在着巨大的代沟。因此,很多女孩子,宁可和自己的好朋友一聊聊一天,也不想和父母说一句话,更不会像小时候一样和父母共分享自己的心事了。随之而来的,是与父母之间的关系紧张,与父母之间发生争执,甚至出现激烈冲突。

青春期亲子之间出现的问题,很难用对错来评判,这一时期出现矛盾和问题,往往是父母与孩子两方面共同作用形成的:一方面,家长的主观权威使得他们爱把自己的意愿和理想强加在孩子的身上,对孩子期望值过高;另一方面,这一阶段的孩子正处于从幼稚向成熟过渡的时期,容易有抵触情绪,想要摆脱家长的控制。小树与父母之间的问题也恰恰在此。由于心理和生理上的成熟,女孩子随着年龄的增加,独立意识越来越强,为了表明自己的独立和成熟,她们不愿意和父母之间交流,以此来表明自己的独立和成熟,觉得自己即使和父母说了自己的想法,父母也不会帮助自己,而且还会用无穷无尽的唠叨来烦自己。再加上这一阶段的女生正处在青春期,本来就有着强烈的逆反心理,如果父母稍微管教一下,就会立刻与父母发生冲突,和父母之间的关系也就陷入了恶性循环。

甚至可以说,在成长的过程中,父母与孩子的矛盾是不可避免的,只是数量的多少而已。可是,我们要明白遇见矛盾并不可怕,可怕的是不去采用正确的方法,导致不断激化这种矛盾。处在青春期的孩子,心理尚未成熟,正处在心理学上的“第二反抗期”,矛盾激化的概率大大增加。面对这种情况是无法避免的,我们应该怎么办呢?大多数处在青春期的女孩对于父母的理念和行为方式不理解,但是又不能和父母沟通,换来父母的理解,尽量化解认识上的矛盾,而是往往会选择一些极端的方式,比方说与父母冷战、生闷气、叛逆等。笔者曾经接触过一个案例,一个女孩的父母觉得她太爱打扮,经常为此而批评她。其实用现代的眼光来看,一个正处于青春年少的女孩子,喜欢打扮一下无可厚非,但是对于有些父母而言,由于观念的原因,的确有些难以接受。这位女孩的父母的做法有时也有些偏激,甚至动手打过孩子。最后的结果是,这个女孩子离家出走,在社会上结交了很多不三不四的





人。如果父母或者孩子任何一方,能主动坐下来沟通好,这种成长过程中的小矛盾完全可以避免。

为成长快乐支招

如何让父母理解我

很多女孩都曾抱怨父母不理解自己,认为自己说的话父母听不进去,父母不了解自己的心。其实,首先我们一定要保持良好的心态,毕竟,父母为我们付出了很多,虽然有时候,父母对待你的方式让你觉得难以接受,但是天下父母对待儿女的动机都是为儿女好,而且很多时候,你是否想到,父母不理解你,很大程度上都是由你自己造成的。这里,我来告诉大家几个让父母理解你的正确方法。

1. 沟通要讲究“天时”

古时候都讲究要想做成一件事要注意三个要素——天时、地利、人和。当我们想谋求父母对我们的理解时,也要注意这点。你要知道,父母每天有很多的事情要处理,为了给你更好的生活环境,要承受很大的压力。有些女孩往往父母刚一下班就和父母谈起自己的想法,这自然效果很差,父母刚回家的时候往往是一天最劳累、最心烦的时候,这时候你又去添上你的麻烦,父母很可能会“野蛮处理”。正确的时间段应该是晚饭之后,全家人坐在一起看电视、聊天的时候;睡觉之前,一家人泡脚、洗漱等父母心情比较好的时候。

2. 别抱着“父母理解你是应该的”这种想法

经常会听到很多女孩说:“你说说这么简单的事情,我父母怎么就不明白呢?为什么就不理解我呢?”你可知道,父母理解你并不是应该的,你所处的年代、教育环境、价值观等和父母是完全不一样的。有些事情你觉得很简单、完全能够接受,但是父母这一代人不接受是完全有可能的。如果你抱着这种想法去谋求父母的理解,很可能会碰钉子。虽然父母为孩子做事不求回报,但是首先要让他们知道这事对你很重要,在谋求父母理解的过程中,不要随意发脾气、顶嘴,避免不小心说出或做出对他们造成伤害的事。想要动怒时,可以深呼吸、避开一会儿,或用凉水洗把脸。要有足够的耐心才行。



3. 要相信父母会理解你

笔者曾经鼓励过很多孩子与父母沟通,在沟通之前,这些孩子大多会说:“要父母理解我,怎么可能?”“我妈妈可不会搭理我,她很强势的”,但是在沟通之后,结果却与这些孩子的想象大相径庭。有时,父母可能会比较难以说服,还有些父母会出现不屑于和你沟通问题,但是他们为你好的出发点是不变的,只要用正确的方式方法去尝试,一定会成功。



写给女孩的小纸条

与父母沟通并不像你想象的那么困难,天下没有人比父母更爱你的了!给自己的父母提些建议和意见也没什么大不了,试着去做做吧,结果一定会让你非常满意!



二 没有人比父母更爱你

* 这个世界上除了父母,没有人会真正发自内心地、完全无条件地包容你、关心你,不论何时都要坚信:没有人比父母更爱你。

* 青春期与父母的矛盾,很难分出孰对孰错,这是青春期特有的一道风景。

* 每个人都要经历叛逆的青涩岁月,那是人生无法回避的一个阶段,但有一个底线,就是不能放任自流。



小心事 大分析

心仪一个人坐在操场边发呆,与父母相处的一幕幕像放电影一样出现在自己的眼前。就因为一次单元测试没有考好,妈妈就冲自己发了整整一天的火;由于自己练琴没有练好,父母竟然让自己在门口站了一中午;最不能让心仪接受的是,父母总是赞扬别人家的孩子,今天觉得李阿姨家的孩子聪明,明天又觉得张叔叔家的孩子学习好。每次父母拿自己和别人家的孩子作比较时,那种羡慕的表情,让心仪别提多难受了,自己才是父母的孩子,为什么总是看着别人家的孩子好呢?





父母看上去一点都不关心自己的快乐和感受,而只看重自己的成绩。每当看到别人家的父母与孩子一起快乐地逛街、谈笑,心仪就有一种想哭的冲动。自己的父母总是拉着一张脸,好像总是看不上自己,不管自己干什么事情,都不能令他们满意,总是能够挑出自己的毛病和错误。难道父母生自己,就是为了让自己的成绩考出好成绩,考上好大学,让他们光宗耀祖吗?心仪有时候甚至觉得,自己简直就是父母的奴隶,背负着父母的愿望,父母只想他们脸上有光,从来都不考虑自己的感受。

青春期最重要的人际关系之一是与父母和同辈之间的关系。这时女孩们对父母的态度与儿童期相比有了显著的变化,她们不像小时候那样处处依赖父母,而是因寻求独立与父母有所疏远,反倒与同辈如同学、朋友的关系开始变得紧密,越来越迫切希望和同龄伙伴建立依恋关系。

正处于青春期的少女希望不依赖父母而自立,但在事实上却离不开父母,这种心理矛盾是青春期的主要标志。随着思维能力的提高,追求独立和自主意识的加强,女孩们常常会拒绝父母的指导,总是持批判的态度对待父母的意见。她们总觉得父母好像什么事也做不好,什么都不懂,将一切不如意之事都归咎给他们,父母俨然成了替罪羊。有些女孩甚至会觉得自己的父母不爱自己。究竟是什么原因导致青春期之后,两代人之间的关系变得如此紧张与矛盾重重呢?这还得从每个人心理发展的过程来看。在儿童期,父母在女孩儿的心中是无所不知、完美无缺的万能者形象。到了青春期,这样的形象被打破了。父母在子女心中的神圣感消失了,发现父母和别人没什么不同,这对青春期青少年是个严重打击。他们开始顶撞父母,评判父母,甚至感觉父母几乎一无是处。

然而在父母一方,他们其实也很难一下子适应突然之间就长大了的女儿,虽然有时候会意识到女儿已经成了大姑娘,可在实际生活中还是习惯性地已把已经成长的女孩当做小时候一样对待。比如父母常常采用命令、要求的方式而非在倾听之后给女孩一些指导、建议;比如因不知道如何与女孩讨论性的问题而采取回避或禁忌的态度,彼此从不交流;比如对待女孩的社交方面,因为太多担心而代替女孩选择朋友或通过简单甚至略带野蛮的方式禁止女孩的人际交往;比如经常指责女孩,哪怕不是女孩的错。

