

GIRL 13~18岁

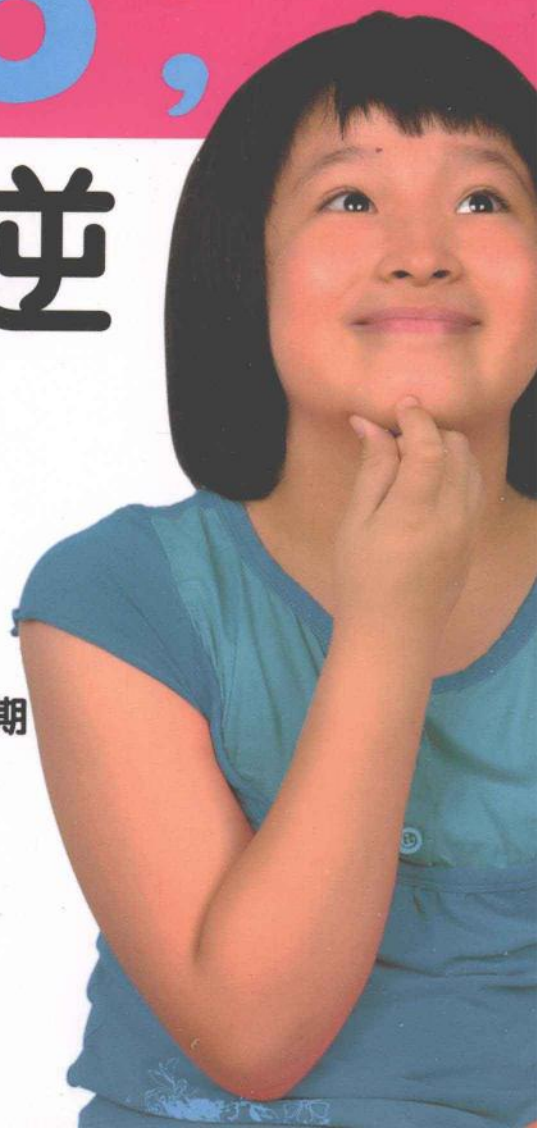
女孩叛逆 怎么办

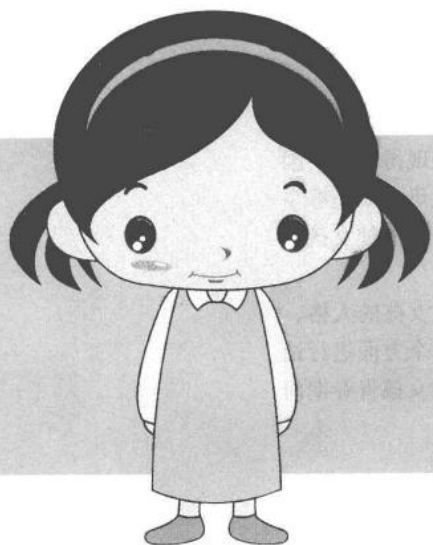
岳贤伦◎编著

把脉青春叛逆期，把握成长关键期

女儿打扮非主流，扮可爱，不服管教，与父母顶嘴；追星，早恋，网聊，哈日哈韩……父母应该怎么办？翻开本书，你就能从心理学层面找到答案！

 中国纺织出版社





13~18 sui nǚ hai
pan ni zen me ban

13~18岁,女孩 叛逆怎么办

岳贤伦◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

青春期是女孩成长的关键期,也是女孩身心发生巨大变化的转折期。在这一时期,有的女孩会表现得叛逆,因此在家庭教育方面也会积聚更多的问题。父母如果能够掌握针对青春期女孩的教育方法,因势利导,就能使女孩顺利度过这一人生转折期。

本书分别从理解女孩的身心变化、尊重女孩的人格、信任女孩、倾听女孩的心声、包容女孩等多个方面进行论述、分析,希望能为父母提供科学、合理的女孩青春期间题解决方案。

图书在版编目(C I P)数据

13~18岁,女孩叛逆怎么办 / 岳贤伦编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2012. 9

ISBN 978-7-5064-8716-0

I. ①1… II. ①岳… 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(2012)第118907号

策划编辑: 曲小月 胡 蓉	责任编辑: 胡 蓉
特约编辑: 张烛微	责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

北京中印联印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年9月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 18.25

字数: 193千字 定价: 32.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

PREFACE

青春期是一个人成长的关键期，被心理学家称为“人生的第二次断乳期”。进入青春期，男孩女孩都会出现生理上的变化，而女孩较之男孩生理变化似乎更加明显，像胸部隆起、盆腔变大、月经来潮等。

身体上发生的变化，必然引起相应的心理变化。面对身体的急剧变化，青春期女孩的内心会产生成人感和羞怯感。细心的父母会发现，女孩的心底会时时泛起难以为父母所知的微澜……这一时期父母也不难发现，女孩会明显地表露出独立的愿望，由于时代的发展和代沟的存在，她们在很多问题上和父母会有不同的看法，在处理事情方面也会有不同于父母的方式，就连审美角度也会和父母有所差异。但父母同时也应该注意到，青春期女孩的独立愿望实际上是既渴望独立，又不希望完全脱离对父母依赖的一种矛盾心理，这时候的她们最需要父母的理解和支持。

青春期的到来，也给女孩带来了复杂的情感变化。有专家把青春期称为孩子情感的“狂风暴雨期”，在这一时期，女孩会表现出矛盾、纠结的情感现象。青春期女孩最明显的情感变化就是情绪容易高涨或低落，情感容易冲动。受内分泌激素的影响，青春期女孩在精神上容易处于兴奋状态，再加上她们的心智不成熟，不能像成年人一样比较自如地调节和掌控

自己的情绪,所以她们有时候会表现得很冲动,情绪上反复无常。总之,这一时期的女孩最需要父母的关心和理解,如果这一时期女孩表现出来的心理变化不被家长关注和理解,她们就会变得更加迷茫和不知所措。

当然,青春期女孩和青春期男孩一样,也会出现很多叛逆行为。女孩的叛逆行为源于她的叛逆心理,这种叛逆心理的形成有其复杂的原因,它和生理变化、家庭环境以及个人经历等有关。叛逆心理一旦形成,女孩就会表现出与正常思维方式相悖的想法和行为方式。如喜欢标新立异,以和长辈对着干为乐趣,并觉得这样做很有成就感;不服父母、师长的管教,不认可长辈的权威;在受到别人批评时感觉很没有面子,非常难以接受,容易为小事而记仇;越是得不到的东西,越要想办法得到;越是被学校明令禁止的行为,越喜欢去尝试,等等。其实,她们是想通过叛逆行为享受“长大了”的虚荣体验,任何外界的一点影响或者干扰都可能燃起她们心中叛逆的火焰。

青春期是孩子成长的关键期,也是孩子身心发生巨大变化的转折期,这一时期孩子的叛逆行为会带来一系列的问题,家长常常对此感觉手足无措,其实如果能够了解孩子的叛逆心理,掌握青春叛逆期女孩的教育方法,因地制宜地引导她,就能使她顺利度过这一人生转折期。

本书分别从理解、尊重、信任、倾听、引导、换位思考、包容、忍耐和关爱等多个方面进行论述、分析,以为家长提供科学、合理、全面、深入的女孩青春问题解决方案。

编著者

2012年5月

目录

CONTENTS

第一章

青春叛逆期，女孩最需要理解

青春发育期，理解女孩的身心变化 / 002

情绪多变期，理解女孩的情感变化 / 008

青春叛逆期，理解女孩的逆反行为 / 013

心理断乳期，理解女孩的独立意愿 / 019

第二章

相对于男孩，女孩更需要被尊重

女孩都爱美，允许她适度打扮 / 026

正确看待女孩的化妆行为 / 030

尊重她的朋友，等于尊重她 / 037

女孩很脆弱，避免语言暴力 / 042

不要唠叨，换种方式爱孩子 / 048

禁止打骂，尊重女孩的人格 / 054

第三章

相信女孩能做好,她就一定会做好

对女孩要像对男孩一样信任 / 062

对她的异性同学关系不必多疑 / 067

放手才可以让女孩振翅高飞 / 073

凡事多给女孩尝试的机会 / 079

成绩平平,父母也要相信女孩不一般 / 085

别把父母固有的思维套在女孩身上 / 091

第四章

相对于男孩,女孩更需要家长的倾听

女孩心思细腻,更需要父母倾听 / 098

妈妈要多陪女儿说说心里话 / 104

认真了解女孩的观点 / 110

出现问题,要给女孩解释的机会 / 115

分享或分担女孩的喜怒哀乐 / 121

第五章

女孩比较通情达理,耐心引导效果更好

女孩早恋,父母应当理性引导 / 128

女孩网聊，父母要让她提高警惕 / 132

女孩追星，父母可以把她追回来 / 137

多用心，帮助女孩改掉不良习惯 / 143

看到女孩的每一点进步，并及时鼓励 / 148

凡事激励她，而不是刺激她 / 153

女孩单相思，妈妈要理性引导 / 158

第六章

换位思考，与她沟通起来更容易

体谅她的难处，她就会心存感激 / 164

每个女孩都有她自己的生活圈子 / 169

理解女孩和闺蜜之间的互动 / 175

换位思考，不要盲目指责 / 180

别把自己的坏情绪带给孩子 / 186

别以分数评价孩子的优劣 / 190

第七章

女孩不完美，需要包容和谅解

包容女孩的不足之处 / 198

包容女孩所犯的过错 / 203

面对女孩的误解，父母要放开胸怀 / 210

适度允许女孩不讲道理 / 214

女孩有时会任性, 不必太计较 / 219

女孩有时会嫉妒, 正确引导孩子 / 224

第八章

必要时忍耐, 反而能得到她的理解

她顶嘴时, 不要针锋相对 / 232

她不守信用时, 不必斤斤计较 / 238

她不听劝阻时, 不必危言耸听 / 242

她出言不逊时, 不必恼羞成怒 / 248

第九章

关心和爱心, 让女孩把父母当朋友

用爱的言行表达爱的心声 / 256

降低期望值, 别给女孩太大压力 / 261

关爱女孩, 帮助她缓解不良情绪 / 265

女孩遇到了挫折, 要多给她安慰 / 270

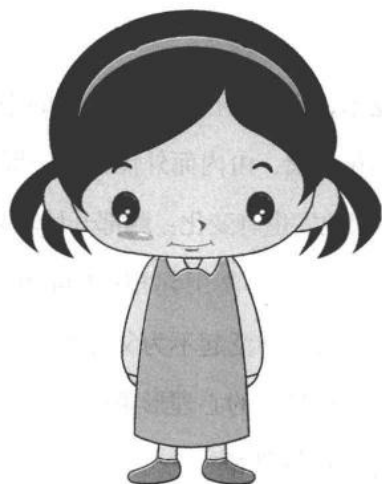
再忙也要和女孩一起进餐 / 275

带女孩一起到户外运动 / 279

参考文献 / 284

>第一章

青春叛逆期，女孩最需要理解



青春发育期,理解女孩的身心变化

◎ 家有叛逆期女孩

青春期是女孩的花季,也是女孩人生最美好的季节。在这个季节里,女孩就像一朵含苞欲放的花骨朵,由内而外洋溢着一股青春的气息。在这一时期,女孩的身体也在悄悄地发生着变化:胸部开始隆起、盆腔开始变大……

身体发生比较大的变化,必然引起相应的心理变化。青春期的女孩,独立意识开始萌发,心底会时时泛起不为父母所知的微澜……有专家将这种尚且懵懂的要求独立、渴望长大的心理形象地喻为“心理断乳期”,这一时期的孩子最需要父母的关心和理解。

值得注意的是,青春期女孩的心理变化与其性意识的成熟也是密不可分的,面对身体的急剧变化,她们的内心会产生成人感和羞怯感。如果这一时期女孩表现出来的心理变化不被家长理解和关注,相对于男孩而言她们会更加迷茫和不知所措。

张女士一直非常疼爱自己的女儿小蓉,但是小蓉最近的表现却让

她无比伤心和失望。通过和老师通话，张女士得知正在读初一的小蓉由于没有在班级竞选中获胜，不能如愿当上班长，竟然出现了不按时交作业、上课故意做小动作，甚至偶尔逃课的现象。

事后，张女士翻看了小蓉的日记，在日记本里她竟然发现了一个男孩写给小蓉的情书。然而，当她“拷问”小蓉为什么逃课、不交作业以及背着妈妈早恋时，一向乖巧的小蓉却出乎意料地以一种不屑的态度对妈妈说：“我长大了，我的事情我自己会处理好的，不用你管。”当妈妈问她是不是因为没有竞选上班长，心里不痛快时，她不屑一顾地说：

“当班长有什么了不起的，我才不稀罕呢！”

一向乖巧的女儿像变了一个人似的，张女士意识到女儿已经进入了青春叛逆期。对此，她虽然很着急，一时却束手无策：“女儿一向乖巧听话，现在一跟她谈话，她就反驳你，她怎么变成这样了，这可怎么办才好呢？”

可能很多父母都有过类似的感受，为了孩子青春期的问题而感到头疼。其实，这并不是孩子“不学好”，而是她们在青春期的特殊心理变化。针对这种情况，父母绝不能做旁观者，任孩子自然发展，而应当给她更多的关注和引导，帮助她完成这一时期的完美蜕变。

当然，由于工作繁忙、压力大以及照顾老人等诸多方面原因，家长对孩子的关注和管教难免“心有余而力不足”，这对孩子的成长极其不利。尤其是女孩，如果父母对她们的关注和理解不够，她们内心的孤独和失落情绪就会越积越多，最终有可能会以某种激烈的形式爆发出来，严重影响她们身心的健康成长。所以，父母的爱和理解是抚慰女孩青春期“伤痛”

的一剂良药。

关注和理解青春期女孩，我们给家长如下建议：

叛逆期女孩怎么教

建议一：随时随地良性沟通，及时了解女孩内心世界

青春期女孩的内心是充满矛盾的：既不想摆脱对父母的依赖，又渴望着独立，时而希望走向成熟，时而又表现出幼稚。每个女孩都有自己成长的心路历程，这个历程既有涓涓细流，又有急风骤雨。身为父母，应在百忙之中抽时间静下心来反思：与我血脉相连的女儿的心我真的懂吗？她真的想要什么我能够理解吗？她愿意我走进她的内心世界吗？整天嘴边挂着“宝贝女儿”的父母们，如果不能对这些问题认真作答，那么不管父母对女儿的爱有多深，父母和孩子之间已经产生了很大的距离。长此以往，孩子的心就会离父母越来越远，亲子之间的隔阂也会越来越深。更严重的是，当“宝贝女儿”出现什么问题时，父母后悔也已经来不及了。

尽管俞女士平时工作很忙，但她在与女儿的沟通方面却做得很周到、很知心。她同女儿的沟通是随时随地的，也是坦诚的。很多父母或忙于事业，或觉得与孩子之间存在代沟，不愿经常与孩子沟通，但俞女士在这方面却做得非常好。

女儿的内心有了困惑提出一点问题，俞女士从不以工作忙为理由置之不理，她会询问、体察女儿内心的纠结所在，耐心地倾听女儿的感受，帮助女儿解决问题，建立积极心态。即便女儿没有表露出心事的时候，俞女士也会利用茶余饭后的时间与女儿沟通，有时候在女儿课间休

息时她也会与女儿通个电话。

俞女士认为，女儿在青春期的复杂心理变化，父母不一定能够做到百分之百的体谅，也不一定能够给女儿提供有力的帮助，但起码应当与她多一些良性沟通，这对女儿保持良好心态具有非常正面的影响。

沟通是理解的桥梁，但这里的沟通一定是“良性”的。尽管怀抱着一颗三春晖的爱女之心，但是表达时一定要含蓄、委婉、有耐心，要切实站在孩子的角度，贴近她们的心灵才能达到良好的沟通效果。否则，不恰当的沟通方式可能只会引起孩子的逆反情绪。

建议二：尽量避免和女孩发生冲突，以朋友姿态与她相处

青春期的女孩最爱做“梦”，美丽而不切实际的幻想仿佛是青春期的孪生姐妹，让女孩为之欣喜、神往。但这种追求青春梦幻的心理也最容易使女孩误入歧途，当女孩有错误的想法或做法时，父母应注意不要和女孩发生冲突，因为冲突只能将女孩内心的冲动和叛逆激发出来。父母应当认识到这是青春期少女的正常心理表现，这种情况下要保持理智和冷静，越是在女孩心理状态不稳定或者方向走偏的时候，越应该以朋友的姿态帮助和引导她。

孙先生的女儿卿然14岁了，青春期的来临让她变得浮躁起来，喜欢穿破洞仔裤，喜欢非主流的打扮，喜欢踮着脚走路，喜欢帅气的男明星……相比之下，对学习却不那么用心。对于卿然的这些表现，孙先生心中不悦，但他却努力地克制住了自己，没有对女儿发出来。他认识到这是女儿青春期特有的心理表现，虽然很让人看不惯，但也属于正常现

象,只要对她适当引导就可以了,用不着跟她较劲或发火。

在卿然刚刚懂事的时候,孙先生就以一种朋友的姿态跟女儿相处,引导女儿成长,而且确实取得了一些效果。女儿进入了青春期,独立意识增强了,孙先生认为自己更应当以一个朋友的姿态和女儿相处,引导女儿健康成长。在与女儿的相处中,孙先生始终坚持的一点就是避免和女儿发生正面冲突。发现女儿有错误的想法时,孙先生就委婉指出并教女儿正确的方法;发现女儿的心理浮躁时,孙先生并不直接挑明,而是举一些正面和反面的例子告诫女儿做事要一步步来。

这种处理方式让女儿感受到了平等、温和和尊重,父女之间的关系一直很和谐。

青春期女孩爱打扮、追逐时尚,甚至搞些非主流的时尚元素,都是很正常的,这符合她们青春期的心理特点,但她们这些所作所为并不见得对自己今后的发展是有益的,甚至有些做法是错误的。这种情况下就需要家长加以规范和引导,当然,父母首先应该做到理解,不要单纯地从是非角度出发去责备女孩,甚至和她发生正面冲突,这不仅会刺激她的叛逆心理,还会对她的心理造成一定伤害。像例子中的孙先生那样与孩子平等相处,用一些更温和的方法来教育女儿,效果会更好。

建议三:坦然面对性教育,帮助女孩保持心理健康

女孩在青春期刚刚到来的时候,心底会产生一种羞怯感,尤其是面对异性,会有既好奇又想避开的矛盾心理,但这只是一个短暂的过程,接下来女孩会像男孩一样对异性产生好奇和冲动。这种好奇和冲动是青春期女孩在生理和心理方面的正常表现,对此父母应以自然、坦然的态度及时对女孩进

行性教育，这样一方面可以防止女孩误入歧途，另一方面有助于帮助女孩保持生理和心理健康。

商女士的女儿读初一了，细心的商女士发现女儿比小学时候有了明显的心理变化。

一天晚上，商女士和女儿一起看电视剧，当剧中出现一对情侣亲热的画面时，商女士发现女儿表情紧张，有些不自然，还羞怯地低下了头。临睡前，商女士特意走进女儿的房间，问她学校有没有教过生理课，女儿说还没有，生理课是初二的课程。商女士又问女儿看电视时是不是对电视剧中的某些画面特别敏感，女儿点点头。商女士于是坐在女儿的床边，趁机和她谈起了性心理方面的问题。商女士告诉女儿，青春期的孩子对异性有冲动和倾慕都是很正常的现象，但中学时代的孩子是不适合搞对象、谈恋爱的，青春期少女即使学习了生理课之后，也应该对性保持一种保守的朦胧感，用理智去克服自己的冲动。对性的幻想、害羞或慌张，都是正常的表现，不要有什么心理压力，只要不做出格的事儿就可以了。

商女士把这一切都说开之后，她发现女儿的表情明显放松了，显然她之前的心情是纠结而迷茫的，经过商女士的一番开导和教育，女儿的这个小心结就释然了。

性教育无论对家长还是孩子来说都是一个敏感的话题，尽管如此，也不能一味地回避，有专家称性教育越早，对孩子越好。我们提倡在女孩进入青春期，生理和心理发生变化后，及时对她进行性心理教育，并时刻关注她的心理卫生。当然，在对女孩进行性心理教育时，父母的态度要坦然。

情绪多变期,理解女孩的情感变化

◎ 家有叛逆期女孩

青春期的到来,给女孩带来了复杂的情感变化。有专家把青春期称为孩子情感的狂风暴雨期,在这一时期女孩会表现出矛盾、纠结的情感现象。

王女士最近很烦恼,她不知道自己13岁的女儿最近是怎么了,情绪上有些反复无常,刚才还跟自己有说有笑的,不知为何事,说不高兴突然就不高兴了。问她怎么了,她也不说,扭头就朝自己房间里走去,把自己关在屋里,敲门也不开。

这样的情况不止发生过一两次了,王女士总认为是自己对女儿说错了什么话,她一直对此很纳闷。

青春期女孩最明显的情感变化就是情绪容易高涨或低落,情感容易冲动。受内分泌激素的影响,青春期女孩在精神上容易处于兴奋状态,再加上她们的心智不成熟,不能像成年人一样调节和掌控自己的情绪,所以她们有