

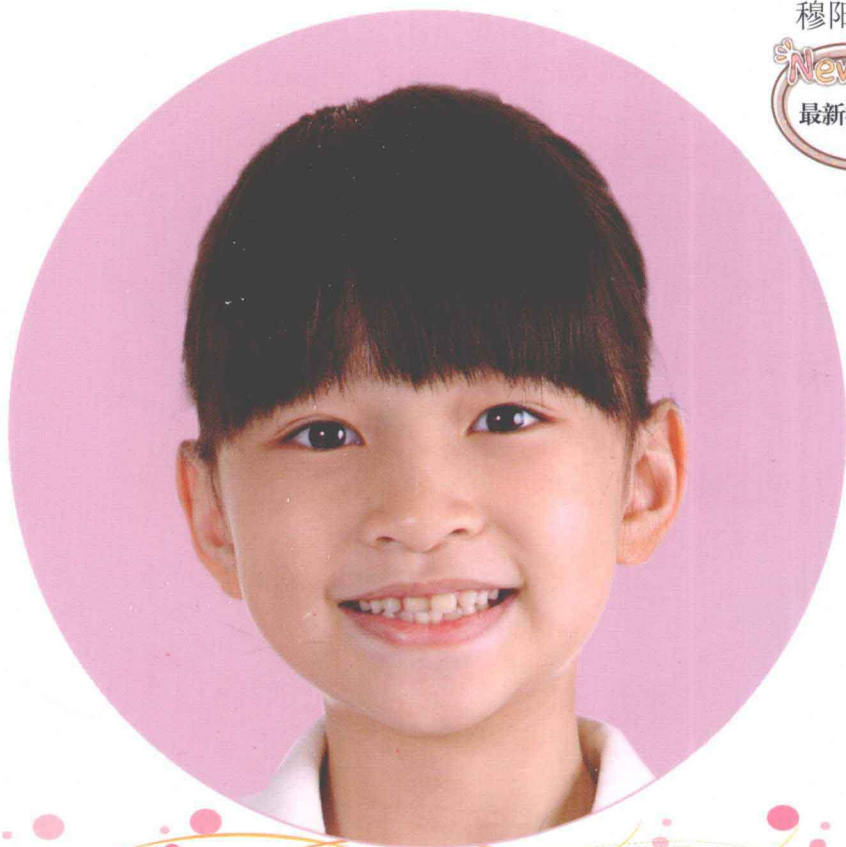
青春期女孩父母最该掌握的 100 个引导技巧

青春期是女孩身体发育、心理成长、品质养成的关键时期。

父母一定要从生活、情感、思想、学习等方面及时正确地引导女孩。

• 10~18 岁女孩的父母必读 •

穆阳 / 著



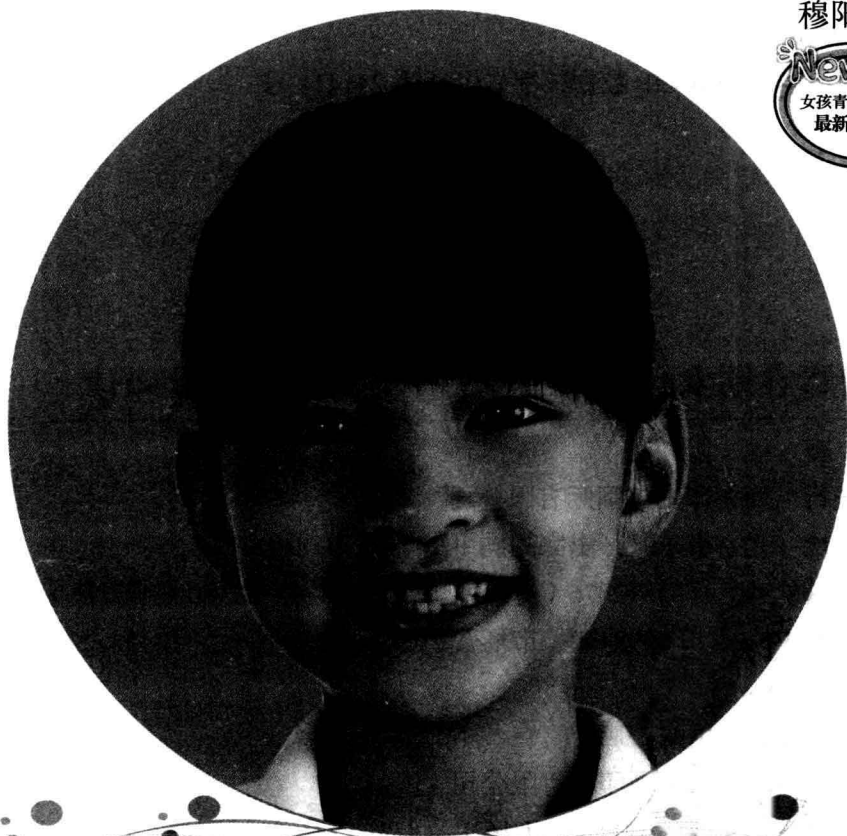
引导青春期女孩



商务印书馆国际有限公司

青春期女孩父母最该掌握的 100 个引导技巧

穆阳 / 著



引导青春期女孩



商务印书馆国际有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

引导青春期女孩全书: 10~18 岁女孩的父母必读 / 穆阳著. — 北京: 商务印书馆国际有限公司, 2012.1

ISBN 978-7-80103-830-2

I. ①引… II. ①穆… III. ①女性—青春期—家庭教育

IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 241414 号

引导青春期女孩全书: 10~18 岁女孩的父母必读

编 著 穆 阳

出版发行 商务印书馆国际有限公司

地 址 北京市东城区史家胡同甲 24 号 (100010)

电 话 010 — 65592876 (总编室) 010 — 65227580 (编辑部)
010 — 65598498 (市场营销部)

网 址 www.cpi1993.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京画中画印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 186 千字

印 张 21.25

版 次 2012 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80103-830-2

定 价 35.00 元

版权所有 · 违者必究

如有印刷质量问题, 请与我公司联系调换。

10~18 岁，决定女孩一生的关键期

10~18 岁，是人生中最美好的青春期，也是决定女孩一生的关键期。青春的岁月如钻石般珍贵，如鲜花般美丽。然而，青春的岁月里也同样有狂风扬沙，甚至乌云暴雨。青春期的女孩令不少父母感到迷惘，甚至找不到教育的方向——昔日乐观开朗的女儿如今变得多愁善感；女孩曾经多么乖巧、听话，如今却变得叛逆；最令父母担心的是，女儿恋爱了，常常为此神情不定……面对青春期女孩的变化，父母感到不知所措，他们很想拉孩子一把，却发现无处下手。

这时候的父母，应该以何种方式对待女孩呢？显然，堵不如疏，管不如爱，教育不如引导。只要父母们学习并掌握有关青春期教育的知识，并对女孩认真加以引导，就可以避免女儿误入歧途，早日成材。反之，如果你还把青春期的女孩当小孩子一样管教，用曾经的教育方法对待她们，那么女孩不但不会接受，还会用反叛、任性等极端方式来表示对抗。

那么，何为青春期？青春期女孩的身心又有怎样的特点？归纳起来，大致有以下几个方面：

一生中的危险期

许多西方心理学家把青春期看作个体发展的“危险期”。他们认为，女孩到了这一时期，身心发展充满着矛盾。她们的儿童心理模式被打破，成人心理模式尚未完全建立。她们既有热情的渴望、交往的张狂和个性的开放，又有自己独处、孤芳自赏的闭锁。

这个时期，女孩的可塑性极大，同时也是极易形成不良品质的阶段。如果父



母不能正确对待女孩这种独立性的需求，女孩的反抗情绪及行为就会逐渐演变成逆反性格，阻碍其日后的发展。因此，作为青春期女孩的父母，应学会理解和宽容女孩的过失，尊重和保护女孩的独立性，珍视女孩渴望自由的心理倾向，支持她们的愿望、想法，鼓励女孩独立处理自己的事情，不约束，不包办，那么，就可以引导女孩的自我感、独立性沿着健康的方向发展，化“危险期”为“安全期”。

身体发育的过渡期

女孩进入青春期，最明显的变化出现在身体上。她们脸上长出了“痘痘”，体型出现了巨大变化，更令她们困惑的，是“好朋友”的光顾……很多女孩急切地想知道身体究竟发生了怎样的变化，却因羞于开口而把所有的困惑藏在心中。

父母想要引导女孩走出青春期的困惑，就要及时对女孩讲清青春发育的常识，尤为必不可少的就是性教育。在这个问题上，女孩一般希望得到来自母亲的帮助。对此，母亲需要通过观察和关心女孩的发育状态，用自己的经验为女孩解答属于正常发育现象的问题，消除她的疑惑。

心理成长的关键期

青春期是从儿童走向成人的过渡期，意味着女孩将离开父母、家庭的监护，摆脱对成人的依赖，成为独立的个体，是心理“断乳”的关键时期。在这个时期，女孩的精神生活充满矛盾和冲突，处在一种非常不稳定、不平衡的状态，具有多种情绪问题：有的女孩情绪波动明显，时而开心愉悦，时而郁郁寡欢；有的女孩过分敏感，情感十分脆弱；有的女孩自卑烦恼，多思多虑；有的女孩嫉贤妒能，难以自控；有的女孩过分自闭，造成交友障碍……

一个合格的父母，至少是能够理解孩子感情的父母。对于青春期女孩而言，她们对生活很迷茫，不懂得控制自己的情绪。这就需要做父母的，在关心女孩身体、学习的同时，给女孩的情感成长以指导和疏解，让女孩快乐健康地成长。

个性、品格、习惯的形成期

青春期处在竭力摆脱童年时期的幼稚状态，是向成熟社会化的人迅速发展过渡的时期。在这个时期里，女孩的意志、个性、能力、品质等人格因素得到充分

发展，其发展结构会对女孩将来的学业、事业、婚姻、家庭等方面造成重大影响。因此，这时期父母的教育和引导很关键。千万不可强压，也不可纵容，父母只有在爱与管中寻找教育的平衡点。

在这一时期内，父母要注意女孩发展中可能出现的各种问题，并采取积极措施，给女孩未来的成功奠定坚实的基础。如果女孩身上出现一些不良征兆，对于这些征兆，一定要彻底根除。

学习能力的爆发期

青春期不仅仅是身体疯长的时期，更是孩子学习能力的爆发期，无论是女孩还是男孩，其记忆力、注意力、思维能力都在此时爆发。他们的记忆力超强的好，不仅明显地高于小学生，也高于大学生，甚至超过了成人短时的记忆容量。他们常将注意力集中在感兴趣的事情上，非常专注，难以动摇。如果父母能引导孩子把学习当成兴趣，那么青春期孩子的成绩会取得十分大的飞跃。另外，青春期孩子的逻辑思维能力也趋向成熟，这样的思维会使青春期的孩子在学习数学、物理、化学等理科方面游刃有余。因此青春期是孩子学习的黄金期。

当然，学习很重要，但父母们不能给女孩太大压力。要为女孩的学习减压，让他们卸下学习的包袱，这样才能提高自身的学习效率。切记！为了女孩的健康成长，父母们千万不要被分数锁住思想。

最后，希望每位阅读此书的家长，能够用自己的爱心，搭筑起女孩飞翔于天空的桥梁。用我们的双手，铺就女孩走向成功、幸福的宽阔大道！

第一章

女孩的心思不难猜

解读女孩内心成长的秘密

- 第 1 招 “天！胸部怎么变大了！”——如何消除女孩对身体的困惑…2
- 第 2 招 “不用你们管我！”——青春期的女孩为什么如此叛逆…5
- 第 3 招 “我不想和别人一样”——为何青春期女孩都爱追求个性…8
- 第 4 招 “看见枯萎的鲜花就难过”——我的女儿为什么那样多愁善感…11
- 第 5 招 “我没什么话想说”——为何女孩与父母的关系越来越疏离…14
- 第 6 招 “不准偷看我的日记！”——父母该不该窥探女儿的隐私…17
- 第 7 招 “为什么我控制不住自己”——青春期女孩的脾气变大了…20
- 第 8 招 “我不需要任何朋友”——引导孤独自闭的女孩敞开心扉…23
- 第 9 招 “我也想要 NIKE 鞋”——如何让女孩远离虚荣和攀比…26

第二章

一定别和女孩做对

良好的沟通是引导的前提

- 第 10 招 女孩最直接的榜样——母亲在教育中扮演什么角色…32
- 第 11 招 女孩智慧的启蒙者——父亲在教育中扮演什么角色…35
- 第 12 招 妈妈和女儿化不开的矛盾——更年期父母和女孩相处的艺术…38
- 第 13 招 棍棒教不出好孩子——不打不骂，如何教育出好女儿…41
- 第 14 招 像对待朋友那样对待女儿——怎样消除“代沟”做女儿的知心朋友…44
- 第 15 招 家是心灵的港湾——为女儿创造一个温馨的家庭环境…47
- 第 16 招 不背后向老师“告状”——家长如何配合老师，共育女孩…50
- 第 17 招 不要打断女儿的讲话——如何成为女儿忠实的“倾听者”…53



- 第 18 招 不要在女儿面前摆架子——如何做到与女儿平等交流…56
- 第 19 招 批评女孩一定要留面子——如何批评，女儿才会信服你…59
- 第 20 招 好孩子是夸出来的——怎样正确地鼓励、表扬奖励女儿…62
- 第 21 招 沟通不妨换换花样——与女孩沟通都有哪些方法…65
- 第 22 招 真诚地拥抱你的女儿——如何把握非语言沟通的技巧…68

第三章

让被爱的女儿更懂爱

做青春期女孩的情感向导

- 第 23 招 “我妈就是个唠叨大王”——如何让女儿体会母亲的心…74
- 第 24 招 “我不喜欢我爸爸！”——女孩和父亲关系疏远，怎么办…77
- 第 25 招 “你们为什么要抛弃我？”——如何与女孩谈离婚…80
- 第 26 招 “我就是接受不了！”——亲人离世，如何劝慰女儿…83
- 第 27 招 “我又结识了一个死党”——如何引导女孩正确选择朋友…86
- 第 28 招 “我被好朋友出卖了”——如何教女孩处理闺蜜的“背叛”…89
- 第 29 招 “我该不该帮朋友骗妈妈”——如何让女孩理解“义气”的真正涵义…92
- 第 30 招 “朋友总是借钱不还”——如何教女儿处理友谊和金钱的关系…95
- 第 31 招 “我很爱他”——怎样帮女孩分清“爱”与“喜欢”…98
- 第 32 招 “每天会偷偷想他”——如何帮助女儿走出暗恋的迷宫…101
- 第 33 招 “我有恋爱的自由！”——女儿谈恋爱了，怎么办…104

第四章

受欢迎的女孩最命好

教给女孩必须掌握的交往之道

- 第 34 招 艺术爱好熏陶出优雅女孩——如何打造举止优雅的淑女…110

- 第 35 招 集体活动让女孩不再“怕见人”——如何克服“社交紧张”情绪…113
- 第 36 招 懂礼仪的女孩更有魅力——如何培养女孩注重个人礼仪…116
- 第 37 招 微笑是女孩与人沟通的桥梁——如何让女儿用好微笑的技巧…119
- 第 38 招 “爱说”和“会说”不是一回事——怎样培养女孩的语言表达能力…122
- 第 39 招 答应别人的事情，不可以反悔——如何引导女孩以诚信待人…125
- 第 40 招 赞美和欣赏让女孩人缘好——如何让女孩学会赞美和欣赏别人…128
- 第 41 招 善于倾听的人会拥有更多朋友——怎样让孩子养成倾听的习惯…131
- 第 42 招 该说不就说不——女孩不懂得拒绝，怎么办…134
- 第 43 招 在分享中寻找快乐——如何让自私的女儿学会分享…137
- 第 44 招 幽默赢得好人缘——如何教会女孩幽默交际的艺术…140

第五章

请避开人生的那些陷阱

引导女孩远离青春期的“大麻烦”

- 第 45 招 “谁也没我酷！”——女儿偷偷抽烟、喝酒，怎么办…146
- 第 46 招 “我离不开网络”——如何帮青春期女孩远离网络依赖…149
- 第 47 招 “为什么不让我染发、化妆？”——怎样的仪表才算美…152
- 第 48 招 “真不想去”——如何引导经常逃学、厌学的女孩…155
- 第 49 招 “这个家我待不下去了！”——如何避免女孩离家出走…158
- 第 50 招 “我想买两盒减肥茶”——如何引导青春期女孩科学减肥…161
- 第 51 招 “我想要伤害自己”——如何引导女儿远离自残行为…164
- 第 52 招 “我要去韩国找他！”——女儿追星痴迷，怎么办…167
- 第 53 招 “真羡慕亚当和夏娃呀”——如何对女儿开展性教育…170

第六章

学习没有那么难

怎么做，女孩才会爱上学习

- 第 54 招 “我担心这次考不好”——怎样帮助女儿克服“考前焦虑症”…176
- 第 55 招 “学习真是好玩极了！”——如何激发女孩学习的积极性…179
- 第 56 招 “为什么我总是记不住？”——如何提升女孩的记忆力…182
- 第 57 招 “我的学习效率提高了”——帮女孩制定学习计划，有什么好处…185
- 第 58 招 “学习原来有窍门呀！”——哪些学习习惯有助于提高成绩…188
- 第 59 招 “为什么我学不好数理化？”——如何提高女孩的理科成绩…191
- 第 60 招 “我的成绩进步了！”——如何引导女孩学会预习和复习…194
- 第 61 招 “阅读真有意思”——如何让阅读成为女孩的生活习惯…197

第七章

女孩的幸福始于十几岁

令女孩终生受益的情商教育

- 第 62 招 “我为什么不快乐”——怎样排遣青春期女孩的抑郁情绪…202
- 第 63 招 “好惨，我被淘汰了”——如何引导女儿坚强应对挫折…205
- 第 64 招 “她们个个都比我强”——女孩自卑感太强，怎么办…208
- 第 65 招 “到底该选哪一件？”——优柔寡断的女孩要怎么培养…212
- 第 66 招 “生活真没劲！”——如何让女孩对生活充满激情…215
- 第 67 招 “肩上的担子好重！”——如何化解女孩的心理压力…218
- 第 68 招 “我不敢，我害怕”——如何让胆小女孩勇敢起来…221
- 第 69 招 “快一点好不好”——女儿经常浮躁，父母该如何引导…224
- 第 70 招 “气死我了！”——如何让青春期的女儿远离愤怒…227
- 第 71 招 “生活中没有幸福”——如何引导悲观、消极的女孩…230

- 第 72 招 “真烦，新杂志又被她弄破了！”——让小气女孩变得大度…233

第八章 培养最出众的女孩

青春期女孩最需要的能力引导

- 第 73 招 骄傲的女孩人人厌——如何引导女孩放下骄傲的“尾巴”…238
- 第 74 招 没有感恩，人就会麻木不仁——如何让女儿懂得感恩…241
- 第 75 招 在承担中变成成熟——如何培养女孩的责任心…244
- 第 76 招 孝顺是做人的根本——如何引导女儿更孝敬父母…247
- 第 77 招 幸福始于劳动——如何引导青春期的女孩爱上做家务…250
- 第 78 招 冲动是魔鬼——如何引导缺乏自控力的女孩…253
- 第 79 招 好奇心能唤醒女孩内在的潜能——怎样激发女孩的创新能力…256
- 第 80 招 应变能力让女孩一生受益——如何锻炼女孩临场应变能力…259
- 第 81 招 精打细算才能获得更多财富——如何把女儿培养成理财高手…262
- 第 82 招 先做最重要的事情——如何引导女孩安排好做事的次序…265
- 第 83 招 成功需要有始有终的精神——如何纠正女孩半途而废的坏习惯…268
- 第 84 招 一粥一饭都是来之不易的——怎样纠正女儿奢侈浪费的行为…271
- 第 85 招 自己的事情自己做——如何提高女孩的自理能力…274

第九章 青春期自我保护

送给青春期女孩的平安护身符

- 第 86 招 “他为什么跟着我？”——被人跟踪时，女孩该怎么办…280
- 第 87 招 “我能去酒吧玩吗？”——在娱乐场所，女孩应如何保护自己…283
- 第 88 招 “这个叔叔真讨厌”——女孩遭遇性骚扰，该如何应对…286
- 第 89 招 “今天我想去朋友家住”——女孩在外过夜应注意什么…289

- 第 90 招 “我该不该相信他？”——如何防范陌生人的搭讪…292
- 第 91 招 “妈，我想见一个网友”——怎样对女儿进行网络安全教育…295
- 第 92 招 “糟糕，我上当了！”——如何教女孩远离生活中的骗术…299

第十章

和女孩谈人生

让女孩更有智慧，更加优秀

- 第 93 招 有理想的女孩学习更用功——如何引导女孩树立远大的理想…304
- 第 94 招 学习是女孩自己的事情——让女孩明白，她在为谁读书…307
- 第 95 招 缺少见识的女孩更容易遇到挫折——如何帮助女孩拓宽眼界…310
- 第 96 招 独立思考比获得知识更重要——怎样教女儿学会独立思考…313
- 第 97 招 多站在对方的角度想问题——如何帮助女孩学会自我反省…316
- 第 98 招 做时间的主人——女孩怎样管理时间、管理人生…319
- 第 99 招 钱不是万能的——如何塑造女孩的价值观…322
- 第100招 擅长比兴趣更重要——如何帮助女孩进行职业选择…325



女孩的心思不难猜

解读女孩内心成长的秘密

进入青春期的女孩，会隐隐约约感受到自己身体上和心理上的某些变化。这些变化，让她们感到兴奋，因为自己长大了；也让她们感到好奇、羞怯，还有一些迷茫，甚至恐惧。因为有很多事情是她们想知道的、需要知道的，却又羞于去问父母、老师，只好把一个个问题化成一个个问号，藏在心里。此时的女孩，最需要的是父母去“帮她”，而不是去“管她”。

然而，对于父母来说，青春期女孩的心理像雾像雨又像风，怎么都琢磨不透。他们常常会发出这样的感叹：青春期女孩的心理咋这么难猜呢！青春期女孩的心理难猜吗？其实不难猜，重要的是家应成为她们永远温暖的港湾，无论女儿遇到什么困惑，父母都要像朋友一样去和女儿进行沟通和交谈，来帮她解决青春期遇到的问题。



“天！胸部怎么变大了！”

——如何消除女孩对身体的困惑

女孩的困惑



最近一段时间，有太多奇怪的事，我的身体发生了变化，先是胸部变大了，随后内裤上出现了红颜色的东西……我这是怎么了？难道生病了吗？为什么这些乱七八糟的事都发生在我身上，真是烦死了。天啊，我现在应该怎么办呢？

大多数女孩进入青春期，内心都是非常矛盾的，她们充满了各式各样的疑问：

“为什么我的胸部突然变大了？”

“为什么我的内裤上会出现红色？”

“天啊！怎么我的腋下长出毛毛了？”

“为什么被男生看，我就会很害羞？”

……

每个女孩的成长都是破茧成蝶的蜕变过程，看到自己的身体悄然地发生变化，女孩们头上顿时围绕了一层困惑的迷雾，这些问题对女孩来说是神秘的，也是令她们羞于启齿的。

面对这些不可避免的身体变化，父母们应该怎样引导她们呢？如何呵护女孩

的身心，让她们快乐而健康的成长呢？

方法一：预前为女儿传授一些生理知识

有一天，小洁发现自己的内裤上有一大片红颜色，感觉黏黏糊糊的，她非常害怕，不清楚这是怎么了。放学一回到家，小洁对妈妈说明了这个情况，妈妈听后立即带着她去超市买了一包卫生巾，教给小洁正确的使用方法，然后笑着说：“我们家小洁长大了，以后经常会有‘好朋友’来看你了。”“难道以后我每天都这样？”小洁问。“不是天天有，是周期性的，一般一个月来一次，每次会持续三到七天。”

到了晚上，妈妈拉着小洁的手为她讲起了生理知识：“一般来讲，女孩到10~18岁时，会出现月经初潮的现象，这也预示着女孩正式进入了青春期。女孩到了这个时期，乳房会隆起，还会长出体毛、青春痘等。”

父母在女孩青春期时有必要让女孩了解这些，让她知道成长所必须经历的过程，打消女孩心中的顾虑与疑惑，继而让她以平常心面对自己的身体发育，在成长的过程中做到心中有数，那么今后面临这些变化的时候，她也能妥善面对。

方法二：指导女儿树立正确的身体发育意识

慧慧是初中二年级的学生，进入青春期以后，面对胸部的变化，她感到十分的恐慌与害怕，她不知道这一切该怎样去处理，特别是自己鼓起来的胸部。为了不让胸部太扎眼，慧慧上网买了一款束胸，好让自己的胸部变得平坦一些，就这样，她把自己打扮成了一个假小子。

妈妈及时发现了慧慧的异常，并找她谈心。妈妈说：“女孩到这个时候，胸部发育是很正常的事情，我们应该正确看待它，这就像个子会长高一样，要顺其自然，不要限定它的发展。”

慧慧问：“那为什么我的胸部会比别人大呢？”妈妈告诉她：“虽然每个人都要发育，但每个人开始发育的时间不是完全一样的，这与个人身体状况或者遗传基因有着密切联系。就像一把种子撒在地里，有的发芽早，有的发芽晚，有的人乳房大一些，有的小一些。”慧慧听后，终于明白了其中的原因，她开始正视自己的胸部，并注意保护它。



在成长的过程中，父母是最好的老师。在任何时候，父母都有责任与义务帮助女孩树立正确的身体发育意识。在女孩青春期时，父母应该教导她以一颗平常心来对待自己的发育状况，并指导女孩穿上适合自己的文胸。

作为女孩的妈妈，应把正确的穿戴方法手把手地教给女儿：首先，将调整带调至适宜的长度，松紧程度以一个手指可插入肩带内侧滑动为宜。接着，身体向前倾斜 60° ，用手将松散的胸部收到杯罩中，将脂肪尽量往胸部聚拢，再扣上背扣；最后检查一下背部的横带和胸前杯位底部是否成一水平，再扭动身体，看看是否活动自如，以感觉舒服为佳，最重要的是没有紧压感。

方法三：教给女孩预防青春期疾病的方法

青春期女孩经常会出现各种各样的感染性疾病，如阴道炎、白带增多、分泌物多、外阴痛痒等，还有一种典型病症是痛经，在女孩中尤为常见，常会影响她们的学习和生活。这时，需要父母们为女儿灌输一些卫生常识和健康知识，这样她们才能远离疾病。

在饮食方面，要让女孩远离一些生冷、辛辣的食物，保证鱼、肉、蛋、奶、豆类和蔬菜、水果营养的摄入；多吃谷类，供给充足的能量；避免暴饮暴食、偏食挑食及盲目节食减肥，少吃零食，养成良好的饮食卫生习惯。

平时注意引导女儿多参加一些户外运动，加强体育锻炼，以增强自身的抵抗力，以免出现痛经等状况。

女孩除了加强锻炼，增强体质以外，还必须学会注意经期卫生。每日要清洗会阴部 1 ~ 2 次，并勤换洗内裤，保持干爽。最好不要用洗阴液，否则会破坏阴部的自净功能。

另外，还要叮嘱女孩，生活中一定要注意保暖，尤其是经期，不能喝冷饮，不要穿暴露装，不要用冷水洗头和洗澡。因为过强的冷刺激有可能使女孩子子宫及盆腔内血管痉挛，引起痛经或月经骤停。总之，女孩养成了良好的卫生习惯和生活习惯，就一定会健康、平稳地度过青春期。

第 2 招

“不用你们管我！”

——青春期的女孩为什么如此叛逆

女孩的困惑



我已经是個中学生了，不再是小孩子了，为什么爸妈还要这么严厉地管着我。难道我不能有一点儿自己的自由吗？交什么朋友、上什么高中、什么时候学习……这些为什么我不可以自己做主？有时候我真想大声冲他们喊：“不要再管我！”

在小雨小的时候，爸爸是她最亲近的人。她每天都跟在爸爸的屁股后边，就像条尾巴一样。但是自从小雨进入青春期后，她突然变得非常奇怪，不仅不爱和爸爸待在一起了，还常常和爸爸发生矛盾。尤其不能让爸爸容忍的是，现在小雨脾气非常暴躁，动不动就摔门而去。前些天，小雨不知道和谁学会了说脏话，常常把脏话挂在嘴上。对于女儿的这些不良行为，爸爸苦口婆心地给她讲了很多道理，但是她根本听不进去，有时候还不耐烦地对爸爸说：“你别说了，真是太烦了。”后来爸爸也火了，每次发现小雨的不良行为时，都狠狠地骂她一顿，有两次还打了她。但是爸爸的打骂并没有把小雨教育好，爸爸后来甚至发现女儿常常故意气自己，只要看到自己生气她就非常高兴。现在爸爸和小雨的关系非常僵，爸爸常常困惑地想：用什么样的方法才能和女儿好好地沟通呢？但是这个办法他一直没