

青 少 年 心 理 问 题 研 究 专 家 潜 心 之 作

叛逆期女孩

强烈推荐父母看的一本书!

陪女孩走过青春叛逆期

10~16岁孩子家长会

子晨◎编著

替叛逆期女孩道出心中的苦恼
帮父母读懂女孩叛逆行为背后的心理需要
家有叛逆期女孩，父母不再困惑 孩子不再苦恼
家庭和谐必备读本



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

子晨◎编著

陪女孩走过青春叛逆期

..... 10~16岁孩子家长会



 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

陪女孩走过青春叛逆期: 10~16岁孩子家长会 / 子晨编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2016. 11

ISBN 978 - 7 - 5682 - 3110 - 7

I. ①陪… II. ①子… III. ①女性—青春期—健康教育—家庭教育
IV. ①G479 ②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第216960号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市华骏印务包装有限公司

开 本 / 710毫米 × 1000毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 163千字

版 次 / 2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷

定 价 / 32.00元

责任编辑 / 施胜娟

文案编辑 / 施胜娟

责任校对 / 孟祥敬

责任印制 / 马振武

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

contents

目 录

第一章 叛逆期女孩，我为什么读不懂你？

- 一 青春期的重重压力带给女孩重重焦虑 …………… 2
- 二 帮助女孩面对身体成熟和思想独立的过程 …………… 8
- 三 解析未来，缓解女孩对未来的压力 …………… 18
- 四 我们该怎样理解女孩的个性？ …………… 23
- 五 女孩需要越来越多的独立空间 …………… 28

第二章 是孩子叛逆，还是你固执？

- 一 父母这些行为女孩最难接受 …………… 36
- 二 父母伤害女孩自尊心的行为 …………… 43
- 三 家长的行为稍有不慎会产生不良后果 …………… 48
- 四 父母无意识的伤害孩子的行为 …………… 54

第三章 引导但是不限制青春期女孩的社交

- 一 女孩该和同学保持什么样的关系 62
- 二 这不是叛逆期女孩的个性，是社交障碍 67
- 三 引导叛逆期女孩不被人讨厌 74
- 四 帮助叛逆期女孩处理好和老师的关系 78

第四章 展开有效率的沟通

- 一 交流要找双方感兴趣的话题 86
- 二 父母的好习惯，保证和谐的亲子关系 92
- 三 叛逆期女孩不喜欢交流怎么办？ 98
- 四 怎样避免无效谈话 104

第五章 注意女孩容易涉足的禁区

- 一 女孩对钱不能太肤浅 112
- 二 早恋的局怎么破？ 117
- 三 面对网络，要“疏”不要“堵” 126
- 四 女孩怎样面对性开放？ 135

第六章 传授高效的学习方法

- 一 监督女孩在学习前制订计划 144

- 二 让女孩有目的学习150
- 三 引导孩子主动学习156
- 四 引导女孩利用好课堂45分钟162
- 五 帮女孩做好课堂之外的学习安排169
- 六 告诉孩子，提高成绩不是什么难事儿177

第七章 进行专门的考试训练

- 一 减少女孩学习上的压力186
- 二 要考高分平时可以和孩子这样练193
- 三 女孩必须掌握的应试技巧199
- 四 考试以后怎么办？203

第八章 重视青春叛逆期女孩性格的养成

- 一 没有爱心的女孩不会幸福210
- 二 女孩没什么也不能没有自信214
- 三 青春期可以有情绪，但是要学着控制情绪 ... 220
- 四 培养青春期女孩的责任心227

第一章

叛逆期女孩，我为什么读不懂你？

一 青春期的重重压力带给女孩重重焦虑

当父母对孩子的行为非常不解的时候，不妨我们来一次角色置换。

如果我们是十几岁的女孩，我们眼里的世界越来越精彩，各种新奇事物对我们的吸引力越来越大，学习的压力也越来越大。我们和父母在一起，也不再像小时候那样什么都不懂了，我们开始有了自己的主意，而且我们还会觉得自己很对。

如果父母能把自己放在孩子所处的环境和成长的阶段，就多多少少能理解孩子们了。把我们大多数父母放进当时的环境，都会面临同样的问题和困惑。如果我们知道了这些，我们就不会那么苛求孩子们了，就会给他们多一些理解和关心。

那么，孩子们在青春期都会面临哪些困境呢？

让我们来听听孩子们的心声：

“学习成绩不好，我也非常着急。我也非常想有让你们满意的分数，可是，得高分哪是那么容易的事情呢？”

“爸爸妈妈一点都不在意我活得快乐不快乐。他们的眼里只有我的分数。”

“家里每天都是各种战争，每天都在无休止地争吵，在家里，我真是没有一点点的安宁和自由。”

当我们知道了孩子们有这么多的焦虑，我们该怎样去帮助他们呢？

1. 家长缺乏信任和耐心让女孩焦虑

苏萌是我的同事，她有一个十五岁的女儿。苏萌在事业上很成功，自己经营着一家规模不小的私募基金公司，公司大大小小的事情她都处理得井井有条。可是，一说到她的女儿，她就一头的烦恼，不知道怎样解决。母女俩在一起，通常是大家都很沉默，俩人意见稍有不合便会冷战或者火力全开地指向对方，这样的亲子关系让苏萌很苦恼。

有一天，她的女儿糖糖来到我家找我女儿晴晴玩。苏萌有事把孩子放下就去忙了，这正好给了我机会，苏萌事先也让我好好跟糖糖谈一谈。

我带俩姑娘吃饭逛街看电影，一圈儿下来，糖糖渐渐对我敞开了心扉。

我问糖糖：“为什么总是与妈妈做对？”

小姑娘直言不讳地告诉我：“因为我总是生活在妈妈的阴影里，所以我不愿意与她合作。”

听到这句话，我瞬间就明白了，一定是苏萌用错了教育方式。

后来苏萌来接糖糖的时候，我当着孩子的面把孩子刚才说的话讲给了她听。苏萌听后非常诧异，过了一会儿，她十分激动而又真诚地对女儿说：“女儿，不要生活在妈妈的阴影里，我希望你更出色，希望你青出于蓝而胜于蓝。”

听完这句话后，我立即纠正苏萌说：“你应该说‘女儿，你真棒，在妈妈心里你是最优秀的，我相信你一定会青出于蓝而胜于蓝’。”

别看这两段话大同小异，其实有着很大的不同，前者是居高临下的希望，后者是朋友式的赞美；前者是一种指导，后者是一种鼓励。

如果家长们仔细想一想，便能够体会到，上面事例中妈妈的那番话，会使孩子产生一种自愧不如的感觉，从而使孩子继续生活在家长的阴影里。而我的话却是对孩子的一种激励，会增强孩子走出妈妈阴影的信心。

一般情况下，父母和孩子之间由于矛盾的不断出现和加深，常常使他们都处于很痛苦的状态。其实，使亲子关系正常化的最好办法就是，双方都理解一下对方。

用言语和行为表达对孩子的爱，同时让孩子有机会宣泄不良情绪。家，是一个可以自由表达的地方。作为父母，应当学会倾听孩子的心声。当孩子提到某些不愉快的经历，需要“发泄”自己的负面情绪时，请你认真倾听，适时表示理解和接纳，不要急于做出你认为正确或错误的判断，不要给孩子讲大道理。记住：在这个时刻，孩子才是主角。

如果有必要，试着引导孩子辨别并表达自己的情绪，例如问问孩子：“你是怎么想的？这件事是不是让你很不开心？”当孩子表达完毕之后，问问孩子是否需要你的建议。比如：“妈妈想给你一些建议，你想听吗？”如果孩子愿意听听你的看法，尽可能客观中立地表达，可以指出孩子的不妥之处，但是请记住，不要指责，也不要对孩子的情绪做出评判。

2. 学习的深度带给女孩摆脱不掉的压力

晴晴最近很烦恼，原来她只需要学好数学、英语、语文就足够了，可是现在又多了物理，多了地理，多了化学……看着那么多书要学，那么多作业要写，那么多考试要面对，晴晴突然就没了底气。

以前优秀的晴晴好像一点自信都没了，她悄悄告诉我：“压力好大，学习就像一座大山压得我喘不过气来。特别是考试，一想到考试以后的分数，就觉得天都要塌了。”

听到晴晴这样说，我渐渐担心起来。

青春期的孩子很少能正确认识自己的分数。这和他们所处的年龄阶段有很大的关系。这些来自学习的压力，常常会让她们感觉很累。每当自己取得成绩或遭遇失败时，她们对自己的认识都会发生很大的变化。当取得好成绩时，她们会认为自己是天才，无所不能；但遭遇失败时，她们又会觉得自己一无是处，甚至把自己看得一文不值。所以，在这种状态下，孩子永远都不会正确认识自己。

一般来说，青春期孩子的自我意识出现严重问题，常常会发生在考试之后。因此，家长可以利用孩子取得好成绩或遭遇失败的机会，引导孩子正确认识自己、评价自己，从而使孩子的自我意识沿着正确的方向发展。

只有家长不太“在意”孩子的学习成绩，孩子才能真正地放开自己的心，不再对考试成绩过分焦虑。遗憾的是，很多家长都很难做到这一点。每当孩子没考好时，家长们的情绪先低落了，或者干脆批评孩子一通；而当孩子取得好成绩时，家长们又恨不得为孩子

大摆宴席庆祝……家长的这些行为都会给孩子错误的引导，使孩子不能正确地认识自己。所以，要想让孩子摆脱因成绩而造成的大喜大悲，家长首先要能正确地看待孩子成绩的起伏。

3. 不和谐的家庭环境带给女孩不安全感

我从小就羡慕那些在民主氛围中长大的孩子，可是在我的家庭里，爸爸的角色因为他常年在外地工作是缺失的。家里大大小小的事情都是妈妈做主，后来，爸爸调动工作回到了家乡，但是，他俩却常常吵架，家里经常弥漫着“硝烟”。他们吵完架，就对我各种挑剔，各种不满意。

当我的孩子渐渐长大，我决定要给她一个宽松、自由的环境。在家里，不是讲谁说了算，而是谁有道理听谁的。家里好多事情不是说想怎么样就怎么样，而是一家人坐下来商量。

时间长了，晴晴变得很有主见，对事情有自己的一套处理方法。对人对事，都能拿捏得恰到好处。她少了我当年的懦弱，多了一些阳光和锐气。这让我在她的学习和为人处世上都非常放心。

在我身边，大多数的家长都会有这样的思想：我是家长，我对孩子的行为和表现不满意，我就可以随便指点他、批评他。家长们的这种思想是明显的专制型家长的思想，青春期孩子的自我意识已经迅速发展，他们的自尊心很强，但又极易受到伤害。当家长批评他们时，他们会反抗，与此同时，他们又会因自尊心受到伤害而自卑。也就是说，在这种专制的家庭氛围中，孩子的脾气和个性不但会越来越坏，而且他们对自己的评价也会越来越低，进而他们

的自我意识也会沿着不健康的方向发展。

而我希望的，是孩子与家长之间的关系是和谐的，不管遇到什么事情，家长都能巧妙地为孩子“导航”；更重要的是，在和谐的家庭氛围中，孩子的自我意识能够得到健康的发展，他们能够正确地认识自己、评价自己，从而能够准确地把握自己的未来。

在民主型的家庭氛围中，家长与孩子的交流是自然进行的，即使是敏感话题，孩子也不会觉得尴尬。例如，家长可以很自然地问孩子心目中异性的形象等。

当然，并不是说在民主型家庭中，孩子说什么就是什么，家长也要根据孩子所说的内容，对孩子的观点进行正确的引导。如引导他们正确认识自己、评价自己；引导他们正确看待别人、评价别人……这样，孩子的自我意识会在潜移默化中向着健康的方向发展。

看到晴晴，让我更坚定了维护一个民主家庭氛围的决心。如果你家还是大家长制，不妨多给孩子一些信任和空间，多给孩子一些决策的权力，相信我，孩子会变得越来越成熟。

二 帮助女孩面对身体成熟和思想独立的过程

陪女孩
走过
青春叛逆期

10~16岁
孩子家长会

我也是一位母亲。不知不觉中，我们身边的一个个“小豆包”已经变成了亭亭玉立的姑娘，她们不再像小时候那样一切都听从父母的安排，当我们和她们一起逛街的时候，不再是我们拉着她们选衣服、礼物，而是她们拉着我们去逛她们喜欢的品牌，选她们认为美的衣服，吃她们觉得好吃的东西，看她们喜欢看的电影。

是的，我们的小女孩已经长成了大姑娘。她们慢慢地有了自己的主见，她们的身体也慢慢发生着变化。

那么，我们先来看看我们的公主们都发生了什么变化吧。

进入青春期后，女孩们的变化非常大，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、性意识的萌发、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。

由于性意识的萌发，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，就会让女孩无端增添很多烦恼和不安。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，父母必须承担起引导者这一角色，与女孩聊点女人之间的“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。

1. 和女孩一起招待好新朋友——月经

周末，晴晴过生日，她邀请了几个好朋友来家里一起庆祝。

几个小姑娘在客厅聊着天，我一个人在厨房准备午饭，突然，然然悄悄来到我身边。然然是晴晴的好朋友，和我也非常熟。然然说，最近晴晴总是“神经兮兮”的，总是拉着她问一些事情。然然担心晴晴有什么事，才来找我聊天的。

然然说，晴晴会问她，“你‘好朋友’来的时候有规律吗？我这个月还没来，我没什么问题吧？”

还有的时候会问她：“‘大姨妈’来几天就好了？为什么有时候量多，有时候量少呢？”

然然说，这些问题她也回答不上来，可是看见晴晴担心的样子，她希望我能给晴晴好好讲讲这方面的知识。

听完然然的话，我终于找到晴晴最近总是有心事的原因了。

这是我的疏忽，我感谢然然告诉我晴晴的情况，我答应她找时间一定和晴晴好好聊聊。

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种事情，其实这种想法是不对的。女孩年龄小，没有经历过这种事情，她们对于自己身体上的变化肯定会觉得很困惑，妈妈的答疑解惑就非常重要了。

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13~15岁，不过随着人们生活水平的提高，女孩的营养摄取比较全面，不少女孩甚至会营养过剩，因此月经的到来就会比大多数女孩提前不少。现代社会女孩的月经初潮年龄平均在12.5岁。

月经第一次来潮称为初潮；出血的第一天称为月经周期的开始；两次月经第一天的间隔时间称为一个月经周期，一般为28~30天。经期提前或延后7天左右都属正常范围，周期长短因人而异。由于每个女性的体质不一样，因此月经的周期也不一样。

部分女性在月经初潮后的前一两年之内，月经不能按时来潮，有时会提前或延后，甚至停闭数月，这是由于肾气未能充盛所致。这些女性只要无明显全身症候，待身体逐渐发育成熟后，机体自能恢复正常。这是常有的生理现象，一般不需要治疗。因此，女孩不必为此惊慌。

月经是女性的一种正常生理现象。青春期女孩伴随着身体的不断发育，必然会面临“月经到来如何处理”的问题。月经是指有规律的、周期性的子宫出血。月经初潮是女孩生理发育达到一定程度，子宫内膜在卵巢分泌的性激素的直接作用下出现的剥离出血现

象。正常的月经不是通常意义上的出血，你不妨把经血看成是机体代谢后排出的“废品”。月经又称为月事、月水、月信、例假、见红等，因多数人是每月来一次而称之为月经。近年来，对月经的俗称有所增加，如“坏事儿了”“大姨妈来了”“倒霉了”等。实际上，月经是青春期女孩的“好朋友”。

处于青春期的少女一般对月经没有什么经验，不知道什么时候会初次来潮，常常被这“不速之客”弄得措手不及。其实，在来月经前，是有一些生理上的反应的。

月经前，体内性激素的突然减少会影响全身系统，出现一定的反应。这些反应一般在月经前7~14天出现，来潮前2~3天加重，行经后症状逐渐减轻和消失。医学上把这些变化比较明显的症状称为经前期紧张症。当然，并不是所有女性都有这些生理上的反应。

所以，当很多青春期的女孩发现身体见红的时候，不必惊慌。这是身体在发育的信号，只要注意月经期的一些注意事项，并不会影响学习和生活。

2. 胸部发育让孩子觉得不好意思怎么办？

有一天，晴晴“鬼鬼祟祟”地对在厨房炒菜的我说：“妈，我这儿好像胀胀的，还有点疼。你改天带我去看医生吧，不会是电视上说的什么病吧？”女儿一向大大咧咧的，这会儿居然扭扭捏捏，说话还打哆嗦。然后又问：“爸爸这会儿不会回来了吧？”

看着晴晴指着自己的胸部，我一下子明白了，原来女儿的胸部开始发育了。

晴晴接着说：“妈妈，其实我也知道自己是发育了，但乳房发育会