

- 
- 剖析花季少女成长心理
  - 深入豆蔻女孩情感世界
  - 定位父母教育角色

资深青少年问题专家  
告诉你如何培养最完美  
最优秀的初中女孩

# 初中3年 『女孩』如何教养

胡 锋 著

云南出版集团公司  
云南人民出版社

# 初中3年 『女孩』如何教养

胡 锋 著

Girls

云南出版集团公司  
云南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

初中3年, 女孩如何教养 / 胡锋著. —— 昆明: 云南人民出版社, 2011.5  
ISBN 978-7-222-07755-3

I. ①初… II. ①胡… III. ①青春期—家庭教育②姑娘—青春期—健康教育—家庭教育 IV. ①G78②G

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第073181号

## 初中3年, 女孩如何教养

作 者: 胡 锋

责任编辑: 段金华

策划编辑: 涂继文

营销编辑: 马光磊

装帧设计: 羽毛设计

出 版: 云南出版集团公司 云南人民出版社

发 行: 云南人民出版社

社 址: 昆明市环城西路609号

邮 编: 650034

网 址: [www.ynpph.com.cn](http://www.ynpph.com.cn)

E-mail: [rmszbs@public.km.yn.cn](mailto:rmszbs@public.km.yn.cn)

开 本: 16开

字 数: 150千

印 张: 14

版 次: 2011年6月第1版第1次印刷

印 刷: 北京业和印务有限公司

书 号: ISBN 978-7-222-07755-3

定 价: 26.80元

(版权所有 翻版必究)

## 青春的花朵该如何绽放

盛夏来临之际，我的新作也即将付印，在成书之前，朋友们都想要我再说点什么，按照他们一贯的逻辑，就是我这个青少年问题专家对于自己的著作肯定是最熟悉的，应该多和广大家长、父母说说自己的教子心得。

当然，能和朋友们交流，我还是很高兴。我的老读者应该对我不会陌生，去年我出版了《世上没有懒孩子——让孩子主动学习的101个策略》和《父母习惯影响孩子一生》两部作品，得到了一点小小的关注。对于新朋友，我可以先作个自我介绍，我是一名心理咨询师，到目前已经拥有13年青少年心理咨询经验，同时也是一个9岁男孩的父亲。可能也正因为如此，我在家庭教育理论研究方面，还可以和读者们探讨一下。

此次出版的《初中三年，女孩如何教养》一书，是应出版界的朋友相邀，专门撰写的具有针对性的作品。当时我一见到这个选题就非常有感触，义不容辞地应承了下来，原因有以下几点：

第一、在我多年的职业生涯中，接触最多的心理咨询对象，是12~15岁的女孩，而这个年龄段的女孩们大都是就读于初中的女学生，所以对于她们的问题，我觉得我最有发言权。

第二、这个年龄段的女孩们心理产生的问题带有很强的普遍性，有的时候，我经常就一个类似的心理问题要面对数个甚至十数个女孩。这让我觉得

自己有义务把这些本来很简单的问题说清楚，让家长 and 孩子们不用在我的办公室浪费时间。

第三、越多地接触这些女孩，我就越能感受到她们面对青春期诸多问题的无奈和脆弱。我的工作性质决定了我每次只能帮到一个女孩，但如果我的著作能弥补这种不足，我会非常欣慰。

12~15岁的初中女孩正处于青春过渡期，她们会在生理、心理、情感、学习、人际交往等问题上慢慢开始产生困惑。表现症状通常是烦躁不安、痛经失眠、注意力不集中、思维能力下降等等，后果就是成绩下降、性格喜怒无常、自我封闭，心理上出现逆反心态，与老师、同学、家长、朋友对立情绪浓重，甚至跟自己较劲。

我认为维护女孩青春期的心理健康，做好女孩青春期的教育关系到她们今后一生的幸福。父母是女孩的贴心人，对女儿出现的种种问题，要多引导，少指责；多关爱，少主张；多赞誉，少打击。因此，在这本书里，我将自己这几年对50多个初中女孩各种心理问题的干预和矫正经验奉出，结合国际、国内最新的教育理念，专门针对初中女孩，从生理变化到成长烦恼，从自我防卫到心理剖析，从学业指导到修养提升，从形象气质塑造到礼仪交往，深入解说、全面剖析，和广大父母们一起，探讨如何教养出最完美、最优秀的初中女孩。

最后，让我祝愿每一个女孩都能度过一个平静的青春期，让这些刚吐露娇艳的花蕊们都能绽放出真正属于她们自己的美丽。

初中3年  
女孩如何教养  
目  
录

## 第一章 吾家有女初长成

### ——面对长大的女儿，家长怎么办

- 一、初中三年，决定女孩的一生 / 2
- 二、青春期来了，家长应该和女儿一起作准备 / 5
- 三、初中三年，女孩学习知识的黄金年华 / 8
- 四、初中时期，女孩良好习惯形成的关键期 / 11
- 五、初中时期，性格定性的重要时期 / 15
- 六、青春期的伤疤是一生的阴影 / 19



## 第二章 把握未来的钥匙在哪里

### ——解读初中女孩的内心世界

- 一、青春叛逆期，女孩心里到底在想什么 / 24
- 二、处理好“理想的我”和“现实的我”，女孩才不自卑 / 27
- 三、冷漠——初中女孩的“集体症” / 32
- 四、浮躁——坐不住板凳的青春 / 36
- 五、别让嫉妒扼杀了女孩的进取心 / 40
- 六、她们其实都渴望被别人关注 / 43
- 七、叛逆期——无处安放青春 / 46

## 第三章 教女有方

### ——让女儿爱学习、会学习

- 一、阅读不是只看教材 / 50
- 二、学习有目标，女孩更有动力 / 55
- 三、女孩成绩差不可怕，可怕的是父母不鼓励 / 59
- 四、周末陪女儿逛书店的秘密 / 63
- 五、父母期望过高，身心俱疲的女孩易厌学 / 65

六、做一个尊重女孩兴趣的家长 / 68

七、专注让女孩学习更有效 / 72

八、学习计划不该只是孩子自己的事 / 76

## 第四章 早恋、网恋、性

### ——不和青春期的孩子“较劲”

一、紧锁的抽屉、听不见的电话——女儿在做坏事吗 / 82

二、有男孩的关注是好事——引导女儿正确与异性交往 / 86

三、应对女儿网恋——这样的教育方法最有效 / 93

四、什么时候和女儿谈“性”最恰当 / 96

五、青涩的果子是苦的——如何让女儿远离不良诱惑 / 100

## 第五章 有素质，有教养

### ——如何教出知书达理的乖乖女

一、诚实——女孩人格不可缺少的闪光点 / 104

二、礼貌——一个好女孩的重要修养 / 107

三、自尊自爱——好女孩的必备品质 / 112



- 四、善良——女孩受用一生的财富 / 114
- 五、独立——女孩无形的财富 / 118
- 六、乐观——爱笑的女孩更幸福 / 121
- 七、谦虚——人生不断提升的阶梯 / 125
- 八、自信——有主见的女孩有未来 / 129
- 九、勇敢——增强女孩的抗挫折能力 / 135
- 十、宽容——女孩更应该有一颗宽阔的心 / 139
- 十一、感恩——不是每个女孩都真正明白的好品质 / 143

## 第六章 好习惯让女孩受益一生

### ——初中女孩应该养成的N个好习惯

- 一、好女孩做事应该有始有终 / 148
- 二、好女孩从不拖拖拉拉 / 152
- 三、好女孩知道怎样做事情才更有条理 / 155
- 四、好女孩懂得合理花钱、计划度日 / 158
- 五、好女孩不是挑食、偏食的娇气包 / 161
- 六、好女孩做错了事会说“SORRY” / 164
- 七、好女孩一定是守信、守时的 / 166

八、好女孩懂得坚强的真义 / 169

## 第七章 做个有人缘的“公主”

### ——初中女孩必须懂得的处世交友技巧

- 一、让女儿学会与别人分享自己的快乐 / 174
- 二、培养女孩倾听的能力 / 178
- 三、老师宠爱、同学喜欢需要女孩“长袖善舞” / 183
- 四、刻意迎合他人体验不到幸福 / 187
- 五、校园交友的“五条军规” / 189

## 第八章 没有伤疤的青春最绚丽

### ——教会女孩如何自我防卫

- 一、让女孩学会远离校园暴力 / 194
- 二、聪明的女孩不会抽烟、酗酒 / 198
- 三、哪些女孩易受侵害 / 201
- 四、自我保护是每个女孩必须知道的事 / 205

## 第一章 吾家有女初长成

### ——面对长大的女儿，家长怎么办



人生的道路虽然漫长，但关键的路常常只有几步，当女孩进入青春期，她们就迈开了从童年走向成人的第一步，这个阶段接受的教育，往往影响她们一生。好的教养，对于女孩今后的发展有着至关重要的作用。

## 一、初中三年，决定女孩的一生

人生的道路虽然漫长，但关键的路常常只有几步，当女孩进入青春期，她们就迈开了从童年走向成人的第一步，这个阶段接受的教育，往往影响她们今后的一生。好的教养，对于女孩今后的发展有着至关重要的作用。

一位母亲在无意中发现上初一的女儿越来越喜欢照镜子，尤其是在晚上，她发现女儿常常一个人专心致志地站在家中的穿衣镜前，欣赏着镜子里的自己。遇到这个情景，如果这位母亲稍微细心一点，或者阅读过一些青春期孩子心理类型的书刊，她就会明白，照镜子实际上是女孩进入青春期的一个比较典型的行为，需要进行一定的约束和引导。但这位母亲却忽略了女儿的心理，对女儿的变化视而不见，任由她发展。从在家照镜子发展到随身携

带一面小镜子，不分场合地照。过了一段时间，女儿从照镜子发展到关注发型、关注衣着，结果注意力分散，学习成绩严重下降，直到这个时候，她的问题才引起了家长的重视，但最佳的教育时机已经错过了。

基于我们国家的国情，初中生的平均年龄，基本介于12岁~15岁之间，这个年龄的学生，正处在青春发育的重要时期，尤其相对男孩子而言，发育更早一些的女孩子，她们在身体和心理，俨然已经出落得像个大人了。

但是，这些身材窈窕、亭亭玉立，已经开始微微显露出女性曲线美的身姿后面，却是一颗颗并没有脱离儿童的心灵。所以，这个时候的女孩子，是最让父母操心和烦恼的。

12岁~15岁的女孩子正处于青少年过渡期，她们逐渐告别了天真无邪的孩童时代，对生理、心理、情感、学习、理想、人际交往等一系列问题慢慢开始产生困惑。外在表现通常是：烦躁不安、痛经失眠、注意力不集中、思维能力下降等等，而如果这个时候，在这些问题上，家长不注意加强关怀或者使用了简单、粗暴的教育方法，造成的后果可能就是女儿学习成绩下降、脾气喜怒无常，或活跃异常，或自我封闭，拒绝与外界的沟通交流；心理上则出现逆反心理，与老师、同学、家长、兄弟姐妹产生严重的对立情绪，甚至与自己也常常处于对立和矛盾之中。

一位知名的教育专家说过这样一句话：青春期的女孩如同含苞初放的花朵，每一步都是稚嫩而小心翼翼的。

成长总是懵懂的，或许还会跌跌撞撞，当然一定会有一些成长的快乐和忧愁。但是，对于每一个花季女孩来说，成长的道路是无人能够替代其行走的，这就是一场独自一人的旅行，尽管成长的道路上，也有一路看不

完的风景。

那么，作为一个负责任的家长，为了女儿的健康成长，为了让她快乐、健康、充实地度过初中三年的时光，应该特别关注和了解哪些重要的问题呢？

其实，所有初中阶段的女生都有一些共同的特质，需要家长们注意观察：

## 1. 初中女孩有很强的自尊心

女孩进入初中后，在价值观上会逐步告别蒙昧的孩童时代，自尊心会越来越强，还会萌发出特别强烈的荣誉感。因此，在家庭教育上，如果家长一味地训斥、讽刺和责骂，会让她们产生强烈的排斥和反感。

## 2. 初中女孩有很强的独立意识

处于这个时期的女孩由于人生观的觉醒，会在更多时候和许多事情上不愿意再和父母商量，而是选择自己独自承担。同时，她们内心也强烈地希望父母不要再干涉自己的一些私事。如果家长一味地认为孩子做不好事情，处处代劳，或者对她的生活和学习上的一些不必要的小事横加干涉，一方面会使女儿失去独立思考的能力，另一方面，对她们健全的人格成长也极为不利。所以家长一定不要错过培养女儿独立意识的好机会。

## 3. 初中女孩思维活跃、敏感多疑

进入青春期后，女孩们的思维比起儿童来会活跃很多，思考的问题也会涉及到各个方面。而由于生理上的改变，她们也会变得敏感而多疑，极易受到周围环境的影响。这个时候，父母应该在不伤及女儿心灵的前提下尽可能地给予女儿更多的关怀和教育。另外，还有重要的一点是：要尽量给女儿创

造一个单纯、积极的成长空间。

综上所述，初中三年是女孩成长的关键时期，思维在这个阶段得到延伸，性格在这个阶段初步确立，如果在这个时候确立了优势，打下了良好的知识基础，养成了良好的学习习惯，到了高中以后，女孩就会越来越优秀、越来越突出。

人生的道路虽然漫长，但关键的路常常只有几步，当女孩进入青春期，她们就迈开了从童年走向成人的第一步，这个阶段接受的教育，往往影响她们一生。好的教养，对于女孩今后的发展有着至关重要的作用。

透过铺满鲜花的小径，女孩一步一步走向成熟，家长们一定要好好陪着她们一起走过开满鲜花却也布满泥泞的初中三年，这是她们人生中最重要时期——青春期。

## 二、 青春期来了，家长应该和女儿一起作准备

女儿长大了，家长一方面感到欣慰，另一方面也会担心。很多家长把女孩的青春期的洪水猛兽，害怕这个时候的孩子会叛逆，会做错事。

# 初中 3 年， 女孩如何教养

CHU ZHONG SAN NIAN  
NV HAI RU HE JIAO YANG

6

青春期的孩子充满了各种挑战、困惑和矛盾。尤其是孩子升入初中以后，家长会觉得孩子变了，变得不顺从、不听话，亲子关系也不太自然，不太和谐，有时甚至是对抗的、带有敌意的。总之，这时的孩子变得反叛又矛盾，他们的情感强烈又细腻，固执却又多变，有时否定一切，有时盲目崇拜，有时喜欢谴责，有时会无视道德，父母常常会感到孩子变得难以捉摸，是个不可理解的矛盾体。同时他们与父母不再亲密依恋，与父母关系开始疏远，有的甚至恶化，他们开始不再凡事都对父母说，开始学会把真实的情感藏于内心而不表露，情绪控制的能力也大大加强了。

女儿长大了，家长一方面感到欣慰，另一方面也会担心。很多家长把女孩的青春期当作洪水猛兽，害怕这个时候的孩子会叛逆，会做错事。因为青春期是人生的岔路口，心灵、情感、梦想在这个年龄段开始进入萌发阶段，但是随着青春期的开始，各种烦恼也好像在一夜之间就滋生出来。

青春期来临，女孩会在心理上存在三大矛盾冲突，这些矛盾可能会让女孩烦躁不安，但只要家长给予女儿正确的引导和教育，她们就能坦然地面对成长中的风风雨雨。

## 1. 性成熟与性心理发展滞后的冲突

进入青春期后，随着身体的发育，性意识开始觉醒，孩子产生了性心理并受到性成熟的冲击。性的成熟使女孩出现月经，这使她们感到困惑和不安。女孩可能由此而产生自卑、害羞，甚至身为女儿身的愤慨。另外，性成熟使女孩的情感由同性转为异性，开始对异性有莫名的好奇和幻想，并产生了对性的渴望和冲动，产生了一些与性有关联的新的情绪和情感。但由于羞耻心和道德感的增强，她们不敢公开表露自己内心的“小秘密”，因此会体



验到一种强烈的冲击和压抑感，处在一种矛盾和混乱之中。

## 2. 成人感和幼稚感的矛盾

身体的成熟使女孩有了成人的感觉。他们有了和成人一样的体型和性能力，这会令她们产生一种惶恐的感觉，在思想意识上重新回归自我，她们力求摆脱对成人的依赖，反抗成人的权威，要求独立自主，希望得到成人式的信任和尊重。

另一方面，心理发展速度滞后于生理发展进程，她们的人格特点、思维能力、社会经验等还很幼稚，与成人有较大差距。看问题容易极端片面，情绪情感也是游移不定的，意志力和毅力也很差，社会阅历十分欠缺。因此她们的心里充满了矛盾和冲突，既反抗又依赖，既开放又封闭，既勇敢又怯懦，既自尊又自卑。

## 3. 想独立又无法独立

伴随着生理上的成熟，青春期的女孩产生了强烈的独立意识。他们喜欢批判，喜欢谴责，喜欢否定一切，喜欢蔑视权威，喜欢不顺从，希望自己独立自主，不受约束。她们讨厌父母把他们当作孩子看待，从头到脚一一关照，讨厌父母处处限制自己，不给自己自由，因此会由于逆反而顶撞父母，反抗父母的权威。另一方面，她们又不能在内心上完全摆脱对父母的依赖。他们渴望从父母那里得到精神上的安慰、理解、保护和支持，特别是当遇到困难和挫折的时候。

总之，青春期的孩子处在一种矛盾和冲突之中，一方面身心发展失衡；另一方面，又面临着诸多的社会问题，青春期是家庭和社会的边界地带，是“风暴和紧张”时期，如果得不到有效的调和，就会出现心理和行为的偏