

的不

18

不任性的18岁

青春期的女孩 怎么教

韦秀英 著

岁

任性

青春期的女孩，是带着刺的玫瑰

她们的任性，来得像一场风暴，
里面夹杂着攀比、脆弱、敏感、危险。

她们的成长，需要在青涩和懵懂中，感受呵护和爱，
更需要家长帮助她们认识自身、理解这个世界。

不任性的18岁

青春期的女孩
怎么教

韦秀英 著

 群言出版社
QUNYAN PRESS

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

不任性的 18 岁：青春期的女孩怎么教 / 韦秀英著.
—北京：群言出版社，2016.5
ISBN 978-7-5193-0115-6

I. ①不… II. ①韦… 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(2016)第 108380 号

责任编辑：侯莹 胡蔓青

封面设计：仙境

出版发行：群言出版社

社 址：北京市东城区东厂胡同北巷 1 号(100006)

网 址：www.qypublish.com

自营网店：<https://qycbs.tmall.com>(天猫旗舰店)

<http://qycbs.shop.kongfz.com>(孔夫子旧书网)

<http://www.qypublish.com>(群言出版社官网)

电子信箱：qunyancbs@126.com

联系电话：010-65267783 65263836

经 销：全国新华书店

法律顾问：北京天驰君泰律师事务所

印 刷：三河市祥达印刷包装有限公司

版 次：2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：17

字 数：240 千字

书 号：ISBN 978-7-5193-0115-6

定 价：36.00 元



【版权所有，侵权必究】



18岁的女孩,似早晨八九点钟的太阳,充满希望;似生气勃勃的树苗,生机盎然;似含苞欲放的花蕾,娇艳欲滴……她们是爸爸的心肝宝贝,妈妈的贴心“小棉袄”。

对于女孩来说,18岁意味着自己告别了少女时代,告别了懵懂无知,她们迫切希望独立,认为自己已经长大成人,做事开始自己思考,不再总是依赖父母。因此,她们最容易和父母唱反调,最容易叛逆、厌学。她们乳臭未干,自以为是,既难沟通,又难引导。如果稍不留神,她们就容易误入歧途。因此,女孩18岁的路途虽然短暂,但要走好却不容易。如何与18岁的女孩沟通交流,帮助女孩顺利完成青春期的蜕变,是摆在每个父母面前的重要问题。

对于家有18岁女孩的父母来说,他们大都有如下的感受:

自己的女儿进入18岁后,怎么突然间变得和以前不一样了,以前那个整天黏着自己、叽叽喳喳,与自己无话不谈的女孩不见了,取而代之的是一个沉默寡言,什么都看不惯,动不动就爱说“烦不烦”的“小愤青”。她们变得越来越任性,且难以沟通,甚至父母和她们说话,也变成了一件非常困难的

事情。不管大人如何苦口婆心地说，女孩总是一只耳朵进、一只耳朵出，完全将父母的话当成耳旁风。哪怕是父母给女孩讲一件关乎她一生的大事，女孩也是无动于衷、似听非听，甚至有时候父母还没开口，女孩就已经嫌烦不让说，还借故走开。

有些女孩开始变得叛逆任性起来，父母让她做什么，她偏偏就不做什么，开始愤世嫉俗，自命清高，不听父母劝告，走入早恋、逃学、结交社会不良青年等歧途。

因此，18岁对于女孩来说是一个非常危险的年龄，就好像走到人生的十字路口，她们迷茫、困惑，同时也让父母不知所措。如何帮助她们，如何与她们沟通，才能让她们不再任性，避免她们走错路、绕弯路，以引导她们度过黄金般的18岁，这便是我们编写本书的初衷。

本书引用了大量的事例，就事论事，将向您全面揭示18岁女孩最常见的任性现象，并提出解决方法，以帮助女孩度过健康的18岁，不得不说这是一本父母的必备之书。

本书共有十章，深入阐述了18岁女孩的年龄特征和任性表现，并剖析其任性缘由，给家长提供正确的教育方法，帮助18岁女孩树立正确的世界观、人生观和价值观；帮助她们远离虚荣心和嫉妒心，以平常心看待生活和学习；帮助她们看清自己的真实实力，避免骄傲过度，自负过头；帮助她们融入社会，常怀感恩心，富有责任心，不再自私自利；帮助她们懂得如何取舍，摆脱固执己见的困扰；帮助她们学会自律，守规矩；帮助她们经受挫折，锻炼抗压能力和适应能力；帮助她们顺利度过她们认为不是早恋的早恋期，树立正确的恋爱观和性观念；帮助任性女孩正视学业上不顺利的问题，使其正确地规划自己未来的人生道路。



第一章 任性的青春，其实就是一场风暴

- 2 18岁，女孩灵魂蜕变的转型期
- 5 突然之间，好女孩变“坏”了
- 9 顶嘴吵架、离家出走，谁是罪魁祸首
- 13 任性的女孩，你究竟想要什么
- 17 解决女孩的问题，要从解决家庭的问题入手
- 20 亲子间的沟通方式错了，她的任性会变本加厉
- 23 对女孩的合理言行要进行必要的妥协
- 26 风暴终会过去，用父母心里的阳光映出女孩心里的彩虹

第二章 告诉女孩，世界的模样取决于你凝视它的目光

- 30 戴着别人的眼镜，就看不清自己的世界
- 34 真实世界更需用心体会，而非只用眼睛去看
- 38 多点兴趣爱好来丰富阅历，就会少点狭隘自我的禁锢
- 42 敌人未必是真正的敌人，朋友也未必是真正的朋友
- 45 为自己而活还是为父母而活？这是一个问题
- 49 人生规划，不能不去想的现实问题
- 52 别让拜金主义侵蚀女孩的心灵
- 55 让她经历几件“有钱也难以解决”的事情

第三章 任性大多源于攀比，如何去搭建女孩的人生支柱

- 58 女孩的无谓攀比，就是父母眼中的任性
- 61 亲爱的，其实你的人生没那么多观众
- 64 内心充实，知足常乐的人都不任性
- 67 内修品质，才会令女孩越来越美
- 70 别让嫉妒之树在她的心里扎根
- 73 与其嫉妒他人，不如提升自己
- 76 理性剖析现状，是克服虚荣和嫉妒的终极奥秘
- 80 真正被自己所需要的东西才是人生财富

第四章 自负的女孩多半任性，让她重新认识自己、认识别人

- 84 富养≠惯养，过多的优越感会滋生自以为是的心态
- 87 盲目地把女孩捧上天，最终被砸伤的是父母
- 90 傲娇往往只是不切实际的臆想产物，骄傲需要资本
- 93 挫挫任性女孩的锐气，但别伤害她的自尊
- 96 多出去走走看看，才知道天高地厚
- 99 女孩，请允许我们每个人都有缺点
- 102 待人接物，不要让她做带刺的玫瑰
- 106 看到别人的闪光点，方可谦虚地与人为善

第五章 面对孤独绽放的青春，请教会女孩与这个世界和解

- 110 任性过头就是自私自利，终会换来众叛亲离
- 113 不是没人理解她，而是她没理解这个世界
- 116 家长的纵容和迁就，是任性的催化剂
- 119 她并不是真的想与全世界为敌
- 122 心胸开阔的女孩走到哪里都受人欢迎
- 126 延迟满足，她才会有得来不易的感恩之心
- 129 责任感不是天生的，是听到的、看到的、感受到的
- 132 “想人之所想，急人之所急”，任性女孩可以做到

第六章 不幸常缘于执迷不悟，女孩应该学会该放手时就放手

- 136 任性的人，都有着短浅的目光和解不开的心结
- 139 懂得情绪管理，别让心灵蒙上尘埃
- 142 庸人自扰才是让她感到不快乐的原因
- 145 和女孩一起放飞每一只愤怒的气球
- 148 宽人才能恕己，远离斤斤计较和耿耿于怀
- 152 压力和动力，只是一字之差
- 155 不做完美主义者，这是善待自己的一种方法
- 158 轻装上路，舍弃那些人生中多余的东西

第七章 规矩的背后是自由，带着爱和宽容给女孩立规矩

- 162 从女孩的角度看问题，设立让她有积极意愿并能做到的规矩
- 165 唠唠叨叨地复述规矩，有时却会事倍功半
- 168 让女孩守规矩不等于要限制她的自由
- 171 平等相处，父母千万别在女孩面前摆架子
- 174 否定、限定、挑剔的话，能不说就绝不说
- 177 人前表扬、人后批评，任性女孩都是吃软不吃硬
- 181 孩子一错再错时，“翻旧账”只会火上浇油
- 184 以身作则是一种最有效的非语言沟通方式

第八章

当任性遇到脆弱，教会女孩如何在坚强中获得成长

- 188 任性倔强的表象下，其实她的心灵很脆弱、很敏感
- 191 千万别把女孩当成特殊保护对象
- 194 女孩今天受的伤，会让她明天变得更坚强
- 197 使她明白：绝望的思维才是令人身处绝境的真实原因
- 200 泪奔，并不是示弱的表现
- 203 弯下腰后，别忘了提醒她要昂起头
- 206 无心插柳的闲聊帮女孩重拾信心
- 209 这个世界，永远有人需要你

第九章

爱恋里，告诉女孩任何时候都别丢了自己

- 214 18岁，算不算早恋
- 217 女孩的一生中，有些弯路必须要走
- 220 性意识的觉醒，家长勿要视而不见
- 223 识别任性女孩秘密的最佳途径
- 226 关注女孩的情感需求，她需要多样化的爱
- 230 应对网恋，摆事实胜于讲道理
- 233 性冲动是可以疏导的，只要有一颗自尊自爱的心
- 236 最重要的是教女孩学会自我保护

第十章 未来的路，父母这样与女孩一起面对

- 240 高考是女孩的高考，但我们不能袖手旁观
- 243 不和她说“我希望……”，而是问问“你希望……”
- 246 看不到的未来，就不要让她妄加预测
- 249 梦想不应放弃，但可以改变方向
- 252 鼓励女孩去验证自己的“靠谱”想法
- 255 实现人生价值的N条道路，都能让青春不留白
- 258 当女孩任性地走上了“错误”的人生道路

第一章



任性的青春，其实就是一场风暴

18岁，是任性、困惑、迷茫的年龄，又是充满冲突的年龄，多变、逆反和蛮横是她们的主要表现。18岁的女孩，犹如来到人生的十字路口，面对着人生中最关键的转折点。如果父母此时能给予正确、适当的指点，便能帮助她们冲出困惑，摒弃任性；反之，则不利于女孩的健康成长，形成不良性格，严重者还有可能误入歧途，使整个家庭陷入剧痛。

本章将帮助父母对18岁的女孩有一个清楚的了解和认识，对常出现的问题、现象给出正确的教育方法，以便家长在教育女孩的过程中能够得心应手，帮助孩子健康快乐地度过18岁。

18岁，女孩灵魂蜕变的转型期

当女孩到了18岁，很多家长都发现孩子与以前不一样了。比如，有的女孩经常出现明显的情绪波动，前一秒还开心愉悦，下一秒却郁郁寡欢；前一天还对父母的决定点头同意，第二天却对此完全否决。她们的情绪就像是天气一般说变就变，让家长搞不清状况。有些女孩则情绪较为稳定，给人一种活得非常自我的感觉；有些女孩情窦初开，感情极度丰富，同时又脆弱得像是结着薄冰的河面，说不得、骂不得，否则一定是大哭一场，谁也哄不住；随着高考的临近，有些女孩陷入自卑和烦恼之中，对学习功课、家长的期望都非常抵制，出现厌学情绪；有些女孩变得非常嫉贤妒能，看不惯别人过得比自己好、学习比自己好，让嫉妒心蒙蔽了自己的良知，不计后果地做出了很多恶劣的事情；有些女孩的生活范围除了学校就是家中，拒绝任何生活上的改变，她们自闭过度，在交友方面出现了障碍……

几年前那个乐观开朗、无忧无虑的女孩，如今却变得多愁善感，不再愿意向父母敞开自己的内心世界；去年那个善解人意、乖巧听话的女孩，如今却变得特别叛逆，不仅顶嘴成了家常便饭，连离家出走都毅然决然。然而对家有18岁女孩的父母来说，最令他们担心的却不是女孩内心的封闭和性格的叛逆，而是“女儿恋爱了”。若在高考的节骨眼上，女孩把心思都花在恋爱上的话，肯定会对学习成绩造成负面影响。面对青春期女孩的变化，绝大多数父母都会感到不知所措，他们很想让孩子重新变得快乐、听话、热爱学习，但是却发现无处下手，即便像以往般采取了软硬兼施的措施，也无济于事。那些已然变得很重视自我、任性而为的女孩完全听不进去家长的好言相劝，更不把父母的威严放在眼里。

所以我们可以说，家庭教育在孩子 18 岁的时候又遇到了一道坎儿，而能不能顺利地跨过去，将会决定孩子步入社会之后的人生轨迹。把青春期看作个体发展的“危险期”也是许多西方心理学家的一致看法。青春期的所以危险，是因为这段时期内女孩的身心发展充满着矛盾：她们处于儿童心理模式被打破，而成人心理模式尚未完全建立的状态中，可塑性极大，也极易形成不良品质，可谓是灵魂蜕变的转型期。

下面就来看看 18 岁的女孩都出现了哪些身心上的蜕变吧。

◆蜕变一：情窦初开，羞涩又困惑

女孩进入青春期之后，最能被体察到的变化就是身体上的变化，比如脸上长出了痘痘，有了日渐丰满的胸部，也有了烦人的“大姨妈”……很多女孩都对这方面的生理知识有着急切的求知欲，却因羞于开口而把所有的困惑藏在心中。一转眼到了 18 岁，女孩已经接受了生理上的女性特征，并且随着性征的发育和成熟，性心理也日渐发展，女孩开始重新审视两性关系，出现了强烈的与异性交往的渴求，甚至出现“爱情比学业更为有意义”这样的念头，有些女孩此时已经有了实际的性行为。然而在学校、父母和社会舆论的约束和限制之下，女孩在情感和性的认识上存在着渴求却被压抑的矛盾状态。如果家长和女孩都处理不好这种矛盾状态，会对孩子将来的爱情观、性观念产生恶性影响。

◆蜕变二：心理闭锁的同时却非常渴求他人的理解

18 岁的女孩对个人生活非常在意，她们明确知道自己是一个独立个体，所以渴望有自己的房间、自己的桌柜、自己的秘密，很容易出现自我封闭的倾向，既不喜欢别人，特别是父母去挖掘自己的心理轨迹和秘密，也不愿意主动表露自己的内心感受。但与此同时，青春期的女孩却又异常渴望与同龄人交流思想，特别是与异性平等交往，获得对方的理解和支持。然而，现实往往和理想有所差距——找不到可以交心的朋友，被所谓的朋友出卖自

己的隐私，父母根本不能理解自己等等现实事件的发生，会让女孩那种既想让他了解又害怕被他人了解的矛盾心理更加严重。若是对此疏于了解和引导，女孩的性格将会变得内向自闭，不仅不利于学习，即便将来走向社会了，也是步履维艰。

◆蜕变三：极端的任性隐藏着极端的茫然

随着年龄的增长，女孩开始像旁观者一样进行自我观察和评价，“我已经是大人了，我想做什么就做什么”，这种想法会在18岁到来的时候更加坚定，于是大多数女孩开始从“听话道德”向“平等道德”过渡，对大人的约束表现得十分抗拒。在成人看来，这就是任性的表现。然而妄自菲薄与自高自大之间似乎只有一墙之隔，在女孩极端任性的表象之下，隐藏着的却是极端的茫然，“有主见”的背后却是她们根本不知道自己为什么要这么做，也不知道该如何去做。美好的空想和残酷的现实碰撞的结果，就是令她们处于自负与自卑的内心冲突之中，处于故作逞强的茫然状态。假如此时家长一切都由着女孩去想去做，她很可能就会在学业、事业上选择错误的人生道路，甚至是不归路。

18岁，这是一个女孩向成熟的社会人迅速发展、过渡的时期。高考之后的一纸大学通知书，意味着她马上就将离开父母的监护，摆脱对大人的依赖，成为一个独立的个体。这时候的父母，应该以何种方式对待女孩呢？父母们应该积极学习并掌握有关青春期教育的知识，在关心女孩身体、学业的同时，给女孩的情感成长以指导和疏解，就可以让她们的人生观、世界观、价值观、性格和气质都朝着良好的方向发展，给她们未来的成功奠定坚实基础，避免其误入歧途。

突然之间，好女孩变“坏”了

18岁，由于女孩生理和心理上发生了变化，“叛逆”就会像打雷下雨一样自然。任性、霸道、顶嘴、骂人、不合群、迷网络、谈恋爱，动不动就离家出走等等都是青春期女孩的表现，原来在父母眼中乖巧伶俐的宝贝女儿，怎么突然之间就变“坏”了呢？

董一诺是一位乖巧听话、品学兼优的好女孩，一直是爸爸妈妈的骄傲。可突然有一天，她被告发故意往同学李淑贤的黄裙子上洒墨水。原来是她嫉妒李淑贤的裙子艳丽飘逸，就故意“失手”把墨水洒在了李淑贤的裙子上。她自己也承认：“谁让她穿着漂亮的裙子在我面前晃来晃去，我让她臭美！”

她在检讨中写道：“不知从什么时候开始，我突然发现自己越来越‘坏’了：任性、自私、妒忌、虚伪、说谎、恶作剧，学习累的时候总是渴望干点什么‘出格’的事儿来娱乐娱乐。我也认为这种做法真的有点恶毒，可我还是管不住自己。”

董一诺不但学习成绩好，长得也非常漂亮，班里有好几个男生都在偷偷地喜欢她。她心里明白，有时看他们竞相献殷勤，她也不太拒绝，有时她还故意“招惹”他们。她在日记中这样写道：“说实话，我从来没想过在高中阶段谈恋爱，但有时候看到几个男生为我争风吃醋时，心里就会产生一丝快意；有时故意招惹他们一下，看着他们表现出好玩的样子，我会乐上好几天，我是不是很坏？”

妈妈也被搞蒙了：原来那个让自己自豪的乖女儿怎么变成这样了？怎么变得越来越让人无法理解了？她怎么越变越坏了？到底是哪里出了问题？18岁的女孩，口无遮拦，一点都不顾及别人的感受，什么话都说得出，而且还经常和父母顶嘴、怄气。董一诺自己也无法理解自己，虽然每次说了“荒唐话”、做了“荒唐事”后都非常后悔，但还是禁不住那样说、那样做，她也经常对自己发出疑问：我是个坏女孩吗？我怎么变成这个样子了呢？

董一诺原本乖巧听话、品学兼优，但因嫉妒，就故意向同学漂亮的花裙子上洒墨水，青春期的萌动也使她会“戏弄”男同学，其实，这就是18岁女孩的“变”。

在我们的周围，有许多女孩像董一诺一样，到了18岁，突然性情大变：她们变得喜欢攀比、爱慕虚荣、放学后很晚才回家、喜欢撒谎、拜金虚荣、欺负同学、说脏话、看言情小说等等。她们变得越来越任性，越来越不听话，越来越喜欢与父母对着干，你让她向东，她偏偏向西，动不动和父母顶嘴、怄气。许多女孩甚至烦透了父母一天到晚地唠叨和没完没了的规定。本来正值学习紧张期，许多女孩却在学习上不求上进，她们上课不认真听讲，不做老师布置的作业，厌学、逃课、沉溺于网络游戏、早恋等。追问其原因，她们有一百个理由和借口在那里等着。这真是让父母一筹莫展，无以应对，伤心至极。

对此，父母一定不要被她们一时的“坏”念头、做的一件“坏事”所迷惑而大惊小怪，更不要采取激烈的方式对待孩子，以免给孩子的心灵造成伤害。弄清原因才是关键，什么是造成女孩“变坏”的原因呢？

◆自我意识的爆发导致自尊心更容易受伤

小时候她们享受来自父母的“呵护”，对大人的话言听计从，如果现在你