

揭秘青春期女孩心理，赢在青春期！

我的青春 怎么了

女孩读本
青春读本

青春是快乐奔放的
青春是梦幻多姿的
青春是迷惘纠结的
它让你烦，让你哭，也让你笑……

刘颖◎ 著



前言



青春期是人生的花季，它灿烂可爱而又阳光朝气。那些不经意地跨入青春之门的女孩，身材越来越好，容貌越来越漂亮，在充满女性风韵的同时也开始了人生中最美丽的春天。她们的心里充满梦想与激情，时刻憧憬着属于自己的那份美好的未来……

青春虽然美丽可贵，但也是个懵懂无知而又容易让人迷失的季节。青春的岁月里不仅有风和日丽、无限欢乐，还有狂风暴雨。在这个特殊的时期，女孩要努力奋斗、奋力拼搏，才能为自己的生命添彩。可是一些女孩容易迷失自我，失去理智，走向极端，与欢乐失之交臂。特别是陷入感情漩涡与遭遇学习挫折之后，她们往往会不由自主地陷入痛苦的泥潭，自暴自弃，做出令自己悔恨不已的事情。

决定青春期女孩的人生走向的主要有“感情”与“学习”两个关键问题。一旦这两个问题发生重大变故，内心脆弱的女孩往往会做出一些偏激的行为或令人后悔的事情。青春期女孩的心里常常充满了矛盾与冲突，容易形成自卑、固执、自闭、叛逆、虚荣、孤僻等极端的个性与心理。如果这些消极的心理得不到及时的疏通与开导，一些女孩就容易出现心理障碍，甚至产生心理疾病，从而严重地影响她们的学习与生活。

青春期的生理发育和心理发展是女孩成年以后人生发展的基础。如果一步走错，就可能步步走错。青春期是从青少年到成年的过渡时期，是极易形成不良品质的高“危险期”。那么，如何让女孩安全地度过青春期呢？这个问题应该是父母高度关心与重视的家教课题。一些父母面对青春期女孩的一系列成长变化，如心理、生理、个性、情感、学习、交往等方面的问题时感到不知所措、无从下手。一些家长虽然很想帮孩子一把，却苦于教育无门或



方法无效，从而陷入迷茫和苦恼之中。

其实，家长大可不必如此烦恼，只要你能了解并懂得一些有关女孩的青春
期知识，给女孩正确指点、合理引导，就不难培养出优秀的女孩。本书内
容是作者与众多家长、老师，根据青春期女孩的心理、生理发展特点与成长
发育的规律，进行长期的研究与分析之后找到的相关教育问题的对策，旨在
解决青春期女孩在生活与成长中遇到的心理障碍与思想迷惑，帮助父母对女
儿进行行之有效的引导和科学的教育，使女儿能够快乐地度过美好的青
春期！

青春期女孩若想在同龄人中脱颖而出，成为一个高素质的女孩，就务必
珍惜宝贵的青春年华，发奋图强，努力进取，塑造一个独一无二的自己，为
自己的人生道路打下坚实的基础。希望本书在滋养你心灵的同时还可以为你
扫除心中的迷茫与苦闷，帮你重塑自我，为你的生命注入一股正能量，让你
收获美丽而芬芳的精彩人生。

著者

2016年5月

目 录



第一章 青春期女孩的心理：自主又自惑

1. 我的事情我做主：独立性增强 / 003
2. 一会儿乐一会儿愁：情绪多变 / 008
3. 谁也别想接近我：心理上“锁” / 013
4. 幼稚可爱渐行渐远：向成熟过渡 / 016
5. 我喜欢时尚：个性很强 / 021

第二章 青春期女孩的情绪：细腻又脆弱

1. 我不想做乖乖女：叛逆心理 / 027
2. 我怎么总是怀疑别人：多疑心理 / 031
3. 我不想去公共浴池洗澡：羞怯心理 / 036
4. 我是一只丑小鸭：自卑心理 / 040
5. 我喜欢上了镜子：自恋情结 / 045

第三章 青春期女孩的思维：多愁而善变

1. 我讨厌比我优秀的人：嫉妒心理 / 051
2. 我不好意思说出口：我有小秘密 / 055



3. 怎样打扮才漂亮：个人形象提升 / 059
4. 我怎么不是“白富美”呢：虚荣心理 / 062
5. 活着真没意思：轻生念头 / 066



第四章 青春期女孩的情感：敏感而单纯

1. 一见到他就脸红：初恋 / 073
2. 她总是一厢情愿地喜欢他：单恋 / 076
3. 爱情的小鸟飞走了：失恋 / 080
4. 我喜欢上了老师：畸形恋 / 084
5. 我是喜欢他还是爱他：友情还是爱情 / 088



第五章 青春期女孩的人际交往：困惑又自锁

1. 为什么大家都不喜欢我：排斥心理 / 095
2. 她总是害怕别人的目光：社交恐惧症 / 098
3. 我很难向别人敞开心扉：闭锁心理 / 101
4. 一花难成春，落花人独立：孤独心理 / 106
5. 我就是看不惯这样的老师：抵触心理 / 109



第六章 青春期女孩的个性：反复又无常

1. 她在盲目崇拜中失去自我：追星 / 115
2. 外面的世界很精彩：离家出走 / 118
3. 她总是草木皆兵：多疑 / 122

4. 为什么他们都喜欢欺负我：懦弱 / 126
5. 她像一根软弱的藤：依赖 / 130



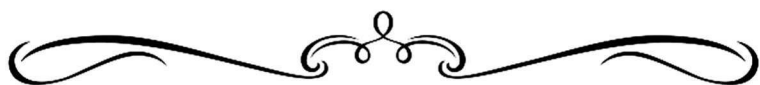
第七章 青春期女孩的学习：多变又迷茫

1. 我不想去学校：厌学心理 / 137
2. 又要开学了，心里好紧张：开学恐惧症 / 141
3. 我怎么努力成绩都上不去：“高原现象” / 144
4. 为什么总在考试的时候精神崩溃：考试焦虑症 / 148
5. 高分不报喜：考试作弊 / 152
6. 一到考试就全想不起来了：遗忘规律 / 156



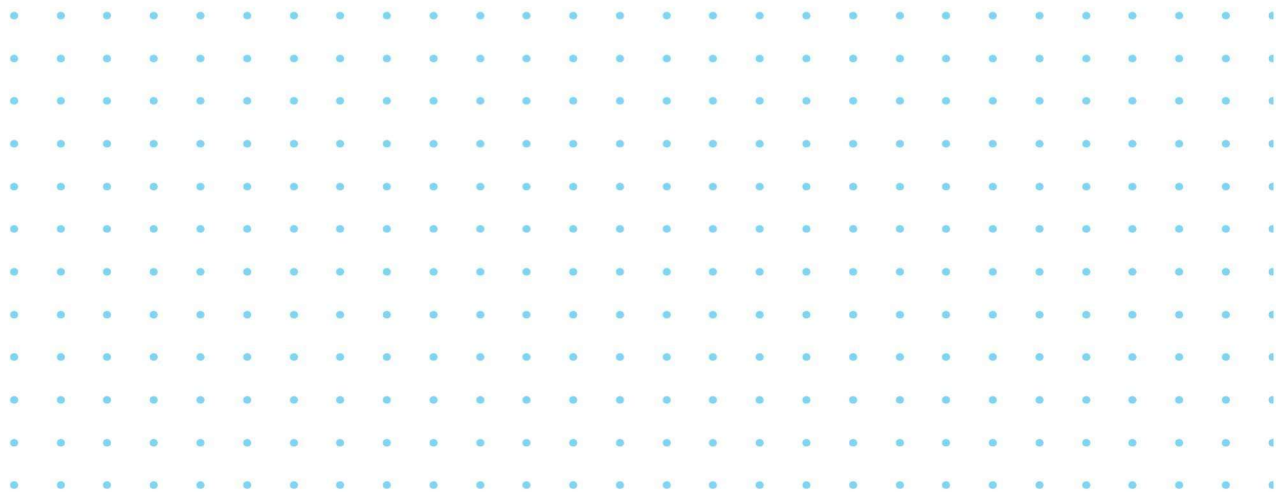
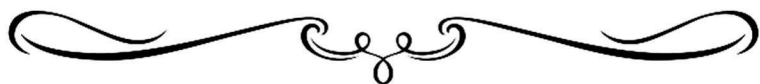
第八章 青春期女孩的性心理：茫然而冲动

1. 她总是偷偷地阅读与性有关的书刊：性意识 / 163
2. 我怎么做这样的梦：性幻想 / 167
3. 过早发生性行为真的不好吗：“禁果”的诱惑 / 171



第一章

青春期女孩的心理： 自主又自惑





1. 我的事情我做主： 独立性增强

随着年龄的增长，步入青春期的女孩，智力不断地提高，自我意识逐渐形成。随着独立意识的发展，她们独立思考的能力也在迅速增强，处理事物的能力也在快速发展。于是，青春期女孩在心理和行为上开始表现出强烈的独立性，她们用自己的眼光和标准去衡量事情的是非曲直，不再像以前那样被动地听从他人的安排和教导。常常有一些父母抱怨：“我女儿现在做事总是一意孤行，什么事都不再与我商量。”“我女儿从小就特别依赖我，现在却突然像换了个人似的，她的事情坚决不要我干预，偏要自己动手。”……类似的情况在青春期女孩中很普遍，这种情况让父母们产生不解或不安，但这说明了一个现象：青春期女孩的独立意识已经产生。她们的独立性增强了，不再一味地小鸟依人或一切都听从父母的安排，她们开始尝试如何脱离成年人的保护和管理。

小婉今年12岁，已出落成一个亭亭玉立的姑娘。随着年龄的增长，她的个性发生了翻天覆地的变化。小时候她胆小怕事，做什么都要依赖爸爸妈妈或他人，现在她越来越独立了。比如，周末那天下午她在同学家写作业，回来吃晚饭的时候她发现文具盒忘在同学家里了，她想去同学家里取回来。妈妈看天快黑了，想陪她一起去，可小婉不愿意妈妈陪她去，她说：“这点小事还用得着你去吗？我一个人又不是不可以。”妈妈没办法，只得让她一个人去了，但妈妈心里一直牵挂着小婉。小婉从小就胆小、怕黑，特别是晚上不敢独自待在房间里，更别说一个人走夜



路了。现在她竟然晚上一个人出去了，妈妈又怎能不担心呢？然而，没过多长时间，小婉安全地回来了。

还有一次，吃过午饭，小婉一改往昔吃了饭筷子一放什么都不管不顾的习惯，她勤快地帮妈妈洗碗，没想到她不小心打碎了一个碗，将她的手指划破出血了。妈妈很心痛，要带她去附近的卫生院，小婉却说：“我自己去，否则我就不去包扎了。”妈妈没办法，只好由着她。妈妈百思不解，以前小婉什么都不想动手做，派给她的活儿，她都会以自己不会为借口而推托不干。她的手鲜血直流，她竟如此镇定而坦然。妈妈不知道小婉是突然之间长大了还是大脑迷糊了，感觉她现在的行为与以前大不一样，像换了个人似的。

一般来说，女孩进入青春期要比男孩要早一两年，通常是由小学步入初中的时候。这时候她们的体形和生理向成人转化，同时思维能力也在不断加强，尤其是自我意识发展更快，渴望独立的意向越来越明显，喜欢发表自己的独立见解，总是极力想表现出成人的独立与自由意识。上面故事中的小婉就是在这种心理的驱使下，在妈妈面前做出的一些非常“自我”与“独立”的表现，她的变化使妈妈感到迷惑不解。

女孩进入青春期之后，希望自己能够自由，希望自己的行为不再受到他人的阻挠与干涉，什么事都想自己做主，不想再依赖他人。通常来说，女孩在这个时期有以下几个心理特征：

（1）自我意识增强

进入青春期之后，女孩开始对“自我”表现出高度的关注，身体的变化提高了她们潜在自我意识。从她们常说的“这事我自己可以做，不用你管”“我又不是小孩子了”等话语中，我们就可以看出她们的自我意识强烈，个性充分凸显。



(2) 独立性增强

女孩到了青春期之后，已经有了分辨是非的能力，有了自己独特的想法和见解。随着自我认识的不断深化，她们不再盲目地听从他人的安排，不再满足于父母或老师的一面说词，会对一切事情进行求证和逻辑推理，她们的独立自主能力会越来越强。在父母眼里，她们不再是以前那个唯命是从的乖乖女了。

(3) 同性伙伴之间影响很大

青春期的女孩往往与自己的同性伙伴之间相互影响很大，比如她们在穿着、言行、文娱及活动爱好等方面互相模仿，往往产生对方喜欢什么自己喜欢什么的情形。她们认为，自己从同性伙伴那里可以得到许多从父母或老师那里得不到的理解和温暖，同龄人有许多共同的想法和爱好，彼此之间亲密无间，父母在她们心中则显得无足轻重。

(4) 个性向品质方面转化

女孩进入青春期后思维深度不断增加，这时她们会重新认识自我，会竭力完善自己，力求使自己的个性品质优越，比如幽默、大方、勇敢、坚强、高尚、独立等。当她们开始考虑自己将要成为怎样一个人时，她们就会努力地提高自己在这方面的素质与修养。

(5) 思维从片面走向全面

青春期女孩的思维能力有了明显的发展，对事情的评价客观，对他人的想法和观点不再像以前那样轻信和盲从，对一些比较复杂的事情也会自己去总结与分析。不过，由于经验的不足，她们的某些观点还存在一定的片面性和偏激性。



青春期是独立能力发展的关键时期，在这个时期很多女孩会尝试如何脱离成年人的保护和管控，但由于经济上的依赖，她们又不得不依附于家庭而屈从于父母的管教。如果这时父母对她管教严格，限制她的行为，就会拉开父母与孩子之间紧张关系的序幕，双方经常争吵而不能和睦相处，而且还会使女孩故意疏远父母，产生压抑的心理。那些长期在压抑的环境中生活的女孩，大多只会盲从并附和别人意见，因为她们的思想总是受到父母或其他成年人的支配，所以她们往往不太会发表自己的意见和对一些事物的看法，这会对她们长远的发展产生极其不利的影响。

父母应该为女孩创建一个民主、和谐的生活环境，平时多鼓励她发表自己的见解与意见，充分调动她的思维能力，培养她独立自主的意识。只要是正确的意见就应该积极地给予肯定，让她敢于发表自己的意见，因为这是独立思考能力的重要体现。如果没有培养这种能力，很可能女孩会形成凡事依赖他人的性格。针对女孩的心理特征与行为，我们总结出以下几点方法，希望能对你有所帮助：

（1）尊重女孩的独立性

青春期女孩大都有自己的思想，做事有自己的原则与方法。父母不要像以往那样硬性地要求女孩按自己的想法做事，不要再将她当成事事都听从父母安排的小孩，应充分尊重女孩的独立性，把她看成一个独立的个体，在处理问题时应从她的心理角度出发。此外，父母可以根据女孩自身的特点，给她一个宽松的生活空间，以扩大女孩的自由活动范围，遇到问题后应和女孩商量，尊重女孩的独立性。

（2）不要经常向女孩发号施令

青春期女孩的独立意识已经萌发，她认为自己有能力为自己做主。家长要懂得适时放手，并给女孩一定的权利和自由选择的机会，不要再像以前那



样经常对她发号施令，要知道谁也无法代替她的成长，她必须学着自己慢慢长大。

（3）放手，让女孩自己去完成

成长需要无数次自我选择与决断的机会，我们应该学会放手，让女孩自己去完成一些她在生活中碰到的事情。虽然步入青春期的女孩，心智还不够完善，有些想法幼稚、可笑，有些行为也不免荒唐，但我们不要随意插手她们的事情。虽然她们处理事的能力还远远不能与成人相比，但她们只有在不断的失败中才能逐渐走向成熟。不管女孩把事情做得多么糟糕，我们都要放手让她自己去完成，这样她的独立能力才会得到不断提升。

（4）放心，让女孩自己去竞争

为了提高女孩适应社会的能力，父母应多让女孩参与竞争并在竞争中挑战 and 磨练自己。处于青春期的女孩在日常生活中会面临很多竞争的机会，我们只有放心让女孩自己去竞争，才能不断地增强她的独立性。一个人只有敢于竞争，才能更好地生存。父母应该让女孩不断挑战自我，也可以为女孩选择一个竞争对手作为超越的目标，让女孩在竞争中不断提升自己的能力。

（5）对女孩的交往要适当地干预

随着年龄的增长，女孩的交际圈会越来越广，交往的人会越来越多。父母要学会坦然面对并接纳女孩的朋友。不过，毕竟女孩交友经验不足，所交往的人中也未必个个都品行端正。如果女孩的朋友中有的人的行为超越了道德的底线，那就要对女孩的朋友进行劝说，使其向正路上发展，如果对方不听劝告，就要果断地阻止女孩再与之交往下去了。



2. 一会儿乐一会儿愁：情绪多变

女孩进入青春期之后经常情绪不稳定，会莫名其妙地发脾气，一会儿乐一会儿愁。有的父母说：“我女儿现在性格敏感，情绪变化无常，动不动就掉眼泪，一点小事就大呼小叫。这是怎么回事？”有的父母说：“我女儿现在像林黛玉似的多愁善感，看见一条虫子死了就难过，看到一些花儿枯萎了就伤心不已。有时不知为何事，她突然就不高兴了。哎，我不知道该怎么教育她了！”青春期女孩有点喜怒无常，情感热烈奔放，情绪多变而且波动很大，经常出现莫名的烦恼、焦虑，还常常因为一点小事激动不已，内心非常敏感，常表现出矛盾与纠结的心理现象。心理专家把女孩的青春期称为情感的狂风暴雨期。

珍珍上初中二年级，刚满14岁就已经出落成一个亭亭玉立的大姑娘了。她从小乖巧懂事，爸爸妈妈都特别喜欢她。随着年龄与身高的增长，珍珍的性格发生了很大的变化，越来越喜欢哭鼻子，动不动就泪水涟涟、唉声叹气的。当她看到电视节目里伤心的场景时，她就伤心不已；看电视节目“动物世界”的时候，当出现动物被伤害的情景时，她往往会哭起来；在读课外的情感小说时，她常常泪湿书页。看到她这个样子，爸爸妈妈忧心忡忡，不知道自己的女儿怎么突然变成“林妹妹”了。不过，珍珍也有高兴的时候，比如，周末妈妈给她买了一双她向往已久的粉色高跟鞋，珍珍穿上高跟鞋，一边在房间里来回走动一边“哈哈”大笑，看到她这种“傻笑”的样子和夸张的情感表现，爸爸妈妈又



担心起来，不知道该如何才能把女儿从“多愁善感”、“喜怒无常”的情绪中解救出来。

大多数女孩都很善良，富有同情心。到了青春期之后这个特征会更加明显，她们情绪也会变得更敏感而细腻起来。这时候的她们情绪多变，总是表现得多愁善感，常会为一些小小的失意而郁郁寡欢。随着感情的起伏，很多女孩变得伤春悲秋起来，终日抑郁消沉、悲悲切切，有时又会为一点小小成功而兴奋不已，或是为一点小收获而欢呼雀跃……她们的情感丰富，而且情绪变化也十分明显。这时如果父母对女孩不加引导，对女孩不给予足够的关心与教育，女孩不可能坚强地面对生活中出现的一些挫折和困难。

从心理学上来讲，青春期女孩情绪波动是非常正常的，情绪波动是由于生理上的变化引起的。青春期女孩受内分泌激素的影响，情绪非常敏感，心理也非常脆弱，容易冲动。刚步入青春期的她们心智还远远不够成熟，但成长的冲动又使她们在精神上容易处于兴奋状态，使她们的情绪容易高涨或低落。心理学研究发现，青春期女孩的感情体现，还处在从外显性向内隐性过渡的时期，她们还不能像成年人那样很好地调节和掌控自己的情绪，稍有一点心理波动就会表现在外。因此，她们常常表现冲动，情绪上变化反复无常，让人琢磨不透。

虽然青春期女孩的情绪很不稳定，但家长不要有太大的思想压力。因为青春期是女孩开始尝试着去控制自己情绪的关键时期，她们在情感体验方面相对稳定，虽然冲动使她们的心情难以平静，但这些体验、经历可以帮助女孩在情感上逐渐走向成熟。家长只要给予她们正确与合理的引导，相信她们会管理好自己的情绪的。父母平时应多和女孩沟通，与她聊一聊生活中所发生的事情，让她说一说她的心事与一些小秘密，慢慢地她就会变得阳光起来。青春期是女孩人生的重要转折点，家长应帮助女孩顺利地度过青春期，帮她学会调节情绪，学会控制不良的感情，度过一个轻松而快乐的青春期。



希望以下几点方法能对你有所帮助。

（1）接纳女孩的各种“出格”行为

随着青春期的到来，女孩有了自己的思想，她们眼界也开阔了许多，这时她们难免会被社会上的一些新鲜的事情所吸引，也容易在同伴的蛊惑下做出一些出格的行为，比如穿奇怪的服装，说一些“火星人”的语言，唱一些非主流的歌曲，剪一个稀奇古怪的发型，等等。家长如果对她的行为看不惯而对她进行严厉的斥责，女孩就会极力压抑自己的思想和行为，什么都不愿意向父母吐露。因此，父母应该放下家长的架子，“接纳”女孩的各种看不顺眼的举动，并与她保持密切的沟通，这样女孩才愿意向父母倾诉心中的想法，也愿意听从父母的意见，我们就可以及时给予女孩正确的指点，让她学会为自己的未来负责。

（2）帮助女孩转移注意力

多愁善感是女孩的天性，如果碰到一些不开心的事情，她们就可能沉浸在这种悲伤的氛围中暗自伤怀。父母应想办法将女孩从这种悲伤的情绪中解脱出来。通常来说，女孩的悲伤情绪都是短暂性的，只要我们将她的注意力转移到一些有趣、开心的事情上去，她很快就会从不良情绪中走出来。

（3）给女孩足够的关心和耐心

对青春期女孩，家长要有足够的耐心，因为在这个时期她们的个性与脾气有些特别，内心又很矛盾，她们常常自己也控制不了。她们埋怨父母或其他成年人对快要长大的她还像小孩一样对待，同时也恨自己不争气，她们常常为自己对父母或其他成年人的依赖感而“愤怒”，也常常会因此表现得不开心或烦恼。因此，我们应对女孩多一些关心，让她感觉到你浓浓的爱，对她多一份耐心，使她的心情慢慢平静下来。



(4) 让女孩远离伤感的事物

如果女孩本来就是多愁善感的性格，到了青春期之后她会更加敏感、脆弱。那么，那些令她神经敏感的东西都尽量不要在她面前出现，不要用那些伤感的事物来刺激她脆弱的心灵，比如催人泪下的电影、电视剧，令人伤感的故事书，受伤的小动物，等等。此外，可以让她多吃一些乐观积极的事情，比如一些娱乐活动、体育运动或一些文艺方面的竞赛等，通过这些活动让她变得开朗自信起来。

(5) 鼓励女孩向你倾诉心中的不悦

女孩进入青春期之后，对感情会有很深的体验，一旦感情上受到伤害，这对她来说将是一件非常痛苦的事情。一些个性较强的女孩可能会出现一些极端的想法，比如跑到偏僻的地方大吼大叫一通，或是乱摔东西，或是将自己关在房间里大哭一场，也有一些女孩会伤害自己，她们通过这些行为来发泄心中的不悦。这时，父母不但不能责怪女孩，还应鼓励她向我们倾诉，告诉她排遣情绪的办法，使她能畅快地将心中不良的情绪发泄出来。平时要多和她沟通，多开导她，告诉她不要将痛苦的情绪压抑在心里。青春期女孩思维能力还不够成熟，不能像成年人那样正确地判断事情的对和错，逻辑推理能力也不强，她们一旦受伤，便会感到委屈和无奈，不会保护自己。这时父母对她们的关心是非常重要的。

(6) 多给女孩安全感

与男孩相比，女孩的安全感较弱。她们害怕独处，害怕没有人陪伴，她们非常渴望得到他人的保护。青春期女孩虽然自认为长大了，凡事喜欢自作主张，但由于她们有一颗敏感而脆弱的心，遇事容易受伤，她们的内心深处仍然希望得到家长的关心和帮助。父母一定要给予青春期女孩足够的情感上