

10~18岁的女孩正处在人生的十字路口

妈妈及时、正确、全面的引导和教育，是她们迈向幸福未来的重要保障



10~18岁青春期， 妈妈引导女孩的 100个细节



尹炳文◎主编

10~18岁青春期， 妈妈引导女孩的 100个细节

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

10 ~ 18 岁青春期, 妈妈引导女孩的 100 个细节 / 尹

炳文主编. -- 北京: 中国妇女出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5127-0439-8

I . ① 1… II . ①尹… 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 (2012) 第 104591 号

10 ~ 18 岁青春期, 妈妈引导女孩的 100 个细节

作 者: 尹炳文 主编

责任编辑: 陈 元

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮编: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 20.5

字 数: 306 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版

印 次: 2012 年 8 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-0439-8

定 价: 35.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

10~18岁青春期 妈妈的引导关系女孩一生的成败

有人说：“青春是春天里一簇最艳丽的花。”也有人说：“青春是秋天中一场最伤感的雨。”更确切一点儿说，青春期是孩子们一生中最重要的过渡时期，处于青春期的孩子正在经历人生中最强烈的变化。

进入青春期的女孩们，心理也在不断变化。原来的那个“贴心小棉袄”竟然成了叛逆的“小刺猬”，满身都是刺，谁惹她她就扎谁；原来那个黏人的女孩渐渐与你疏远，一天说不了几句话，计算机设了密码，日记加了锁；原来一门心思扑在学习上的女孩，竟然偷偷看起了言情小说；原来极度崇拜妈妈的那个小丫头现在疯狂地“爱”上了周杰伦、韩庚；原来喜欢老师，团结同学的女孩现在却开始厌学，甚至与社会上一些不良分子成为朋友……

女孩的种种言行向我们证实，她们已经长大了，再不是从前的那个小女孩了。她们的思维已经趋于成熟，她们希望能得到周围人的尊重、理解，而现状却让她们大失所望。在学校，她们必须遵守各种制度；回到家里，也要听从妈妈的“摆布”“控制”和“压迫”。于是，青春期女孩只好通过顶嘴、绝食、离家出走等手段来反抗妈妈，即使有些外表看似乖巧、文静的女孩也会产生这种叛逆。

面对青春期女儿的变化，大多数的妈妈都不知所措，不知道如何与女儿沟通，不知道如果防止她们走上人生的歪路。要知道，青春期的教育关系到女孩一生的成败。那么，有没有科学、实用的方法来帮助妈妈们引导青春期女孩呢？

本书就能帮妈妈们排忧解难。书中针对青春期女孩的心理，从亲子沟

通、情绪调节、为人处世、情感教育等方面，通过一个个似曾相识的案例，为妈妈们提供了一个个行之有效的教子之道，对女孩的健康成长发挥积极的作用。

概括起来，本书为妈妈们提出了四大教育方向。

方向一：不唠叨，多信任

一个15岁的孩子在网络上发表的日志如下：

我的妈妈特别烦人，整天唠叨个没完。早上一起床就唠叨：“快点儿，快点儿起床！”“动作要快点儿，不然要迟到了！”我已经上初中了，难道不知道迟到是怎么回事吗？我有时真忍不住要顶撞她！更要命的是，放学以后她就一个劲儿地催我做功课：“快点儿做功课啦！”……

妈妈整天唠叨，但讲不到点子上，天天老一套，我听得耳朵都长茧子了，哪里还听得进去？她在旁边吵吵闹闹，我哪能安静下来做功课？我觉得她总不断地叮咛，不断地提醒，不断地督促，不断地责怪，简直是对我的极不信任，极不尊重。

青春期女孩为什么讨厌妈妈唠叨呢？因为妈妈的唠叨会使女孩感觉自己不被尊重。处于青春期的女孩非常希望依靠个人的力量做事，对妈妈的指令常产生反感情绪，妈妈一次次的唠叨不仅会使孩子厌烦，还容易造成其麻痹心理，形成“爱理不理”“越说越不听”的局面。即使女孩真正犯错误了，妈妈一次、两次、三次，甚至四次、五次地对一件事做同样的批评，也会使女孩的心情从内疚不安发展到反感不耐烦，甚至被逼无奈，只能说出“我用不着你管！”“我干什么关你什么事”等话了。

因此，妈妈一定要尽量少唠叨，要相信自己的女儿，让女孩学会管理自己，学会对自己负责。

方向二：不较劲，多引导

由于晚婚晚育的关系，许多妈妈的更年期和女孩的叛逆期正好狭路相逢。更年期的妈妈因生理上的不适而烦躁焦虑，叛逆期的女孩较为敏感，处于心理动荡期的母女碰撞在一起，经常会互相“较劲”，互相摩擦。

其实，青春期的女孩大多比较叛逆。太多家庭的教育事实都已证明了

这一结论：缓解青春期女孩的叛逆，唯一的方法就是妈妈多学习、多理解、多宽容、多引导。千万不要硬碰硬，否则只会火上浇油、两败俱伤。

方向三：不包办，多支持

面对女孩的变化，妈妈应改变观念，不能再把处于青春期的女孩当做“小孩子”来看待，要尊重孩子的意见。女孩渴望在家庭中扮演“独立的一员”的角色，想充分发挥自己的作用，但由于认识水平、能力有限，她们又希望得到妈妈的关心和帮助，她们的“反抗”只是反对妈妈仍然把她当“小孩子”一样看待，反对过多、过细的照顾、监督或妈妈的包办代替。

如果妈妈们不能正确对待女孩这种独立性的需求，女孩的反抗情绪和反抗行为就会逐渐演变成逆反性格，为其日后的发展带来影响。相反，如果妈妈珍视女孩这种渴望独立自主的心理倾向，并积极地支持她们的愿望、想法，鼓励其独立自主地处理自己的事务，不过多地约束孩子，不包办代替，就可以让女孩更有独立性，沿着良性的方向发展。

方向四：不疏离，多沟通

青春期是一个充满矛盾与困惑，需要交流与解答的时期。处于青春期的女孩面临着身体发育、性困惑、交友不顺、升学、就业等人生的基本问题，常常会产生这样那样的烦恼。如果这段时期妈妈忽视和女孩的交流沟通，不能及时帮助女孩解决这些烦恼，则有可能使女孩的青春期变成“危险期”。

作为妈妈，应及时发现女孩的“小心事”，多与女儿进行“爱的沟通”，帮助女孩正确认识问题的本质，避免和减少孩子的逆反心理，扼制和剔除社会不良因素对女孩的影响，处于青春期的女孩则完全可以顺利度过这段“心理断乳”期，健康地进入成熟期。

一本好书可以影响人的一生。希望我们精心编写的这本书能够为妈妈们提供帮助，体察到女孩真实的内心感受，从而让女孩的生命旅途变得更加美丽和丰富！

尹炳文

2012年3月

第一章

青春期女孩怎么了——解读花期少女的逆反心理

每个女孩在成长的过程中，都要经历青春期，青春期又称为叛逆期，叛逆期的女孩结束了无忧无虑的孩童时代，进入了“多事之秋”。她们精力旺盛、追求另类、渴望自由，具有强烈的逆反性、对抗性。妈妈们要充分了解女儿的心理，认清叛逆心理的实质，多给女孩一点儿理解，这样才能帮助女孩克服逆反心理，进而得到良好的教育效果。

第1招“不用你们操心！”——乖乖女为何变成“小刺猬”/2

第2招“我没什么话想说！”——为何和女儿越来越疏离/5

第3招“我想干啥就干啥！”——为什么女儿越大越任性/8

第4招“另类有啥不好？”——为何女孩喜欢“非主流”/11

第5招“你怎么不去学习？”——女儿为什么故意唱反调/14

第6招“我不喜欢雨天！”——为什么青春期女孩多愁善感/17

第7招“肮脏和丑恶的世界！”——女孩何时变成了“愤青”/19

第8招“我比她们都强！”——为什么女孩喜欢自恋/22

第二章

别跟青春期女孩较劲——让爱与理智伴随女儿成长

面对叛逆的青春期女孩，妈妈们充满了困惑和无奈。你希望自己能女儿面前树立威信，希望自己说出的话、发出的命令，能在女儿那里起作用。可女孩有自己的思想、自己的个性，作为妈妈，应学会把女孩当做一个独立的个体来对待，千万不要跟孩子较劲。本章，让我们揭开“不较劲”的秘诀，让叛逆的青春期女孩重返妈妈温暖的怀抱。

第9招“为什么翻我东西？”——该不该知道女儿的秘密/26

第10招“我像笼里的鸟！”——你是否过分干预和溺爱女儿/29

第11招“我想离开这个家！”——如何让女孩在家中感到快乐 /32

第12招“除了唠叨还会什么？”——女儿为何讨厌唠叨 /34

第13招“你打死我吧！”——棍棒教育对女孩有用吗 /37

第14招“我的话你认真听过吗？”——如何做女儿的倾听者 /40

第15招“妈妈根本不理解我！”——如何和女儿做朋友 /43

第16招“我会努力的！”——教育中如何使用激励 /46

第17招“是我不对。”——如何批评，女儿才会信服你 /49

第三章

为女孩的情绪解套——安抚和疏导女儿的不良情绪

青春期女孩情绪很不稳定。在她们有情绪时，妈妈们是否都能正确地处理呢？女孩的情绪是否得到了良好的控制和引导呢？据调查发现，现在大约有80%的妈妈都不会正确安抚和疏导女孩的不良情绪，这便为女孩日后的身心发育埋下了隐患。解决女孩的情绪问题，不能违背科学的原则和合理的方法。转化女孩的不良情绪是一个细致入微、因势利导、耐心的教育过程，需要每位妈妈认真学习。

第18招“我简直太渺小了！”——如何让自卑的女儿更自信 /52

第19招“为什么只喜欢她？”——如何平复女儿的忌妒心 /56

第20招“我想一个人静一静。”——女儿孤僻，妈妈如何引导 /59

第21招“我害怕考砸了。”——如何化解女孩的“考试焦虑症” /62

第22招“谁都别惹我！”——女孩如何改掉坏脾气 /65

第23招“我的未来看不到希望。”——如何劝导悲观的女孩 /68

第24招“我一点儿也不快乐。”——如何排遣女孩的抑郁情绪 /71

第25招“真是急死我了！”——女儿心浮气躁，妈妈如何引导 /74

第四章 好人缘，行天下——一定要让女孩懂得的为人处世经验

如今，竞争无处不在。教给孩子为人处世的经验，就是增强其未来的竞争力。对于青春期女孩来说，她们都希望有一个良好的人际关系，在人际交往中享受帮助与被帮助、关爱与被关爱带来的快乐。但她们又缺乏为人处世的经验，所以常常处理不好自己的人际关系。妈妈应该把与人交往的意义和方法告诉女儿，增强其交往能力，进而把女孩培养成一个人见人爱、处处受欢迎的“交际达人”。

第26招“您好”“谢谢”——如何教女孩学会交往礼仪 /78

第27招“我和别人说话就脸红！”——如何引导女儿克服社交恐惧 /81

第28招“她们说我小心眼儿！”——如何让女孩变得宽容大度 /84

第29招“她不理我了。”——如何引导女孩化解与朋友的矛盾 /88

第30招“只是我走运而已！”——如何引导女孩以谦卑的姿态示人 /91

第31招“对不起，我帮不了你！”——教女儿学会如何拒绝 /94

第32招“我为什么要借他笔记？”——如何引导女孩学会分享 /96

第33招“我答应他了。”——如何引导女孩诚信待人 /99

第34招“你真棒！”——如何让女孩学会赞美、欣赏别人 /102

第五章 爱学习、会学习、能学习——帮助女孩收获学习乐趣

青春期女孩在学业上有一大特点，就是容易滋生厌学情绪、成绩波动很大。与此同时，青春期也恰恰是女孩学业之路的关键期，一旦出现问题，就可能影响女孩升学的全局。因此，智慧的女孩妈妈，会及时发现女孩学习上的障碍，然后在第一时间就解决掉，有一个消灭一个。当女孩学习道路上的障碍被一一清除后，她学习起来就会畅通无阻，成绩也会不断提升。

第35招“做学生真命苦！”——如何让女孩正确看待学习 /106

第36招“唉，这次又没及格！”——如何帮女儿找对学习方法 /109

第37招“我的学习效率提高了！”——制订学习计划有什么好处 /112

第38招“一提数学我就头痛！”——如何引导女孩学好理科 /115

第39招“我是个笨孩子吗？”——如何培养女儿的理解力 /118

第40招“为什么我记不住知识？”——女孩记忆力差，怎么办 /121

第41招“这道题有两个答案。”——如何让女儿的思维更敏捷 /124

第42招“我要在书海中畅游！”——如何提高女孩的阅读能力 /127

第六章

做未来“走俏”的人——帮女孩积累立足于世的资本

在当今社会，似乎有这样一种现象：孩子学习成绩提高了，但是素质水平却降低了。当我们都在惊呼这些孩子“没能力”“没修养”时，作为妈妈的我们是不是想过：这是为什么呢？要想让女孩轻松行走于未来社会，就应该教给女孩一些生存必不可少的能力、品德和习惯。如果青春期缺少这方面的教育，势必会影响到女孩的成长以及未来的发展。

第43招“这件事我这样看……”——如何提升女孩的表达力 /132

第44招“我们合作吧！”——如何培养女孩与人合作的能力 /135

第45招“我是班长，我来带头。”——如何引导女孩建立责任感 /138

第46招“妈，我帮您刷碗。”——如何引导女孩爱上劳动 /142

第47招“我能管理好自己。”——如何让女孩拥有超强的自控力 /145

第48招“压岁钱该怎么花？”——如何培养女孩的理财能力 /148

第49招“认识你我真幸运！”——怎样让女孩有一颗感恩的心 /150

第50招“怎么做结果更好？”——如何引导女孩学会自我反省 /153

第51招“我们把剩饭打包吧！”——如何把勤俭的美德传给女儿 /156

第七章

关于早恋那些事儿——把“爱的纪律”讲给女儿听

如今，由于受文化、媒体的影响，早恋现象在初中、高中普遍存在。面对情窦初开的女儿，很多妈妈不知该如何引导。松了，女儿可能会失足成恨；严了，叛逆的女儿可能会做出一些极端行为。如何把握好“度”的问题，是妈妈们必学的一门重要课程。最关键一点就是妈妈要调整好自己的心态，平和地看待女儿的早恋问题。只有持着这种平和的心态和女儿沟通，女儿才会接纳你。

第 52 招 “我们仅仅是朋友。”——女孩能不能有异性朋友 /160

第 53 招 “我收到了一封情书……”——女孩如何拒绝异性的求爱 /163

第 54 招 “我对他很有好感。”——如何帮女儿区别喜欢与爱 /166

第 55 招 “数学老师太有型了！”——女孩会不会爱上了男老师 /169

第 56 招 “只想偷偷看着你。”——如何引导陷入单恋的女孩 /172

第 57 招 “恋爱自由，不要你们管！”——如何对待女孩的早恋问题 /175

第 58 招 “我被人拒绝了，呜呜呜！”——女儿“失恋”了怎么办 /178

第八章

掀起性教育的面纱——开诚布公与女儿谈性问题

“妈妈，我从哪里来？”几乎每位妈妈都会遇到女孩问这样的问题，然而，受传统观念的影响，妈妈们每次谈到“性”问题时却又欲言又止，或含糊其辞、不得要领。作为妈妈，我们必须要知道，性教育是不可避免的话题，它关乎女孩的身心发展。妈妈应该以过来人的身份和女儿聊一聊性知识，让女儿正视与性相关的各种问题。

第 59 招 “我是从哪里来的？”——“性”要如何对孩子说出口 /182

第 60 招 “流血了，怎么办？”——如何进行青春期卫生保健 /185

第 61 招 “借我看看这本书。”——如何教育受“黄毒”影响的女儿 /188

第 62 招 “我喜欢男性服装。”——如何对女儿开展性别教育 /191

第63招“我是坏孩子吗？”——女儿偷吃了禁果，妈妈怎么办 /194

第64招“我脑海中全是这些想法。”——青春期性幻想正常吗 /197

第65招“我该怎么办？”——女孩该如何保护好自己 /200

第九章

跳出“流行”的漩涡——别让不良风气侵蚀女孩的心灵

在女孩探索世界的生命旅途中，需要有所参照和模仿，以适应这个纷繁复杂的现实社会，于是她们很容易被染发、文身、打耳洞、无心向学等社会习气所影响。另外，由于大多数家庭只有一个孩子，于是很多妈妈极力满足女儿在物质上的所有要求，因此，女孩容易出现盲目追求高消费、讲名牌的现象……妈妈若不加以正确引导，女孩必将受到不良习气的影响。

第66招“开捷达就别来接我了！”——如何应对孩子们的“攀比潮” /204

第67招“要么瘦，要么死！”——女儿对减肥乐此不疲，怎么办 /207

第68招“肿么？我酱油了？悲催啊！”——女儿满口流行语，该不该管 /210

第69招“我要做梨花头，再染浅棕色！”——如何面对紧追时尚的女孩 /213

第70招“这是妈妈送我的。”——你的女儿也爱“炫富”吗 /216

第71招“李民浩，我爱你！”——女孩追星过于狂热，怎么办 /219

第72招“我要开粉钻！”——女儿爱上网络消费怎么办 /222

第73招“这叫暴虐美学！”——女孩为何迷上“恐怖血腥自拍” /225

第十章

青春期也是危险期——拉一把站在十字路口的女孩

有的心理学家把青春期称为“青春危险期”或“消极反抗期”。进入青春期的女孩，恰如走到了人生的十字路口。她们迷惘地打量着周围和自己的内心，一旦有偶发事件的刺激，这个不可预测的青春危险期便可能突然失控，甚至酿成恶性事件。因此，这一时期也是女孩们学坏、离家出走、自杀等的高危时期。妈妈们要想给自己的小公主一个美好的未来，就必须时刻关注女孩，防范其走上歪路！

第74招“不让上网我就死！”——女孩上网成瘾，如何引导 /230

- 第 75 招 “谁让你不给我买！”——如何对待女孩的偷窃行为 /233
- 第 76 招 “给我 100 元，我要买资料！”——女儿撒谎是变坏的开始吗 /236
- 第 77 招 “她们都抄，我凭什么不抄？”——女孩作弊怎么办 /239
- 第 78 招 “我走了！”——为什么孩子动不动就离家出走 /242
- 第 79 招 “我就是不想在学校待！”——女儿厌学、逃课怎么办 /245
- 第 80 招 “我这样挺酷吧？”——女孩吸烟、喝酒，妈妈如何对待 /248

第十一章

爱孩子的10个提醒——花季女孩该如何保护自己

虽然这个世界上好人是占多数的，但也有一些心术不正的人存在，他们会制造一些陷阱，等待不谙世事的“猎物”闯入。假如单纯的青春期的女孩不加以防范，很有可能会落入陷阱，甚至会因此毁掉一生的幸福。作为花季女孩的妈妈，一定要为女儿上好安全教育这一课，给她一些爱的提醒，教她提防生活中常见的危险，学会保护自己。这样，女孩才能平安地长大。

- 第 81 招 “谁打我我就打谁！”——如何教女儿远离“校园暴力” /252
- 第 82 招 “吸毒能忘掉烦恼？”——如何防范女孩沾染吸毒恶习 /255
- 第 83 招 “我中大奖了！”——如何教女孩远离生活中的骗术 /258
- 第 84 招 “他为什么跟踪我？”——被人跟踪时，女孩该怎么办 /261
- 第 85 招 “这人好像是个色狼！”——女孩该如何应对性骚扰 /264
- 第 86 招 “我们要去 KTV 唱歌。”——在娱乐场所，女孩应如何保护自己 /267
- 第 87 招 “我想去朋友家住。”——女孩在外过夜应注意什么 /270
- 第 88 招 “我该不该相信他？”——如何防范陌生人搭讪 /273
- 第 89 招 “妈，我想见一个网友。”——如何对女儿进行网络安全教育 /276
- 第 90 招 “我该如何自救？”——面对各种险情，女孩如何更从容 /280

第十二章

给女儿真正的财富——改变女孩一生的人生启蒙课

没有心灵的成长，再精彩的人生都算不上成功。妈妈应以过来人的身份为女儿上一堂人生启蒙课，引导她形成正确的人生观、价值观。女孩越早明白这些人生智慧，就能避免少走弯路，进而更从容地走好人生之路。

- 第91招“人为什么要活着？”——如何教育女孩珍惜生命 /284
- 第92招“我学习是为了谁？”——让女孩明白，她在为谁读书 /287
- 第93招“外表重要吗？”——女孩如何拥有内在美、气质美 /290
- 第94招“性格可以改变吗？”——如何引导女孩克服弱点 /293
- 第95招“失败了怎么办？”——如何引导女孩面对挫折和失败 /296
- 第96招“理想是什么？”——如何引导女孩树立远大理想 /299
- 第97招“钱是万能的吗？”——如何培养女孩的价值观 /302
- 第98招“时间就是生命吗？”——如何让女孩学会管理时间 /305
- 第99招“向左还是向右？”——如何教女孩学会选择，懂得放弃 /308
- 第100招“我怎样择业？”——如何引导女孩进行职业选择 /311

第一章

青春期女孩怎么了 ——解读花期少女的逆反心理

每个女孩在成长的过程中，都要经历青春期，青春期又称为叛逆期，叛逆期的女孩结束了无忧无虑的孩童时代，进入了“多事之秋”。她们精力旺盛、追求另类、渴望自由，具有强烈的逆反性、对抗性。妈妈们要充分了解女儿的心理，认清叛逆心理的实质，多给女孩一点儿理解，这样才能帮助女孩克服逆反心理，进而得到良好的教育效果。

第 ① 招

“不用你们操心！”——乖乖女为何变成“小刺猬”



好妈妈学堂

很多妈妈发现女儿一进入青春期就变成了一个到处刺人的“小刺猬”，不是与大人顶嘴、吵架，就是情绪起伏过大。其实，这是青春期女孩的正常表现，妈妈应该理解和尊重青春期女孩，尽量减少对她们的批评、指责和唠叨，然后再慢慢地引导她们。

当女孩进入青春期后，很多妈妈都会发现自己原来乖巧、可爱的女儿变了，变成了一个喜怒无常、情绪多变的人。有些妈妈甚至发现，自己原来那个懂礼貌的小女孩竟然动不动就说脏话，像刺猬一样，简直太叛逆了。

在小雨小的时候，妈妈是她最亲近的人，她每天都跟在妈妈身后，就像条小尾巴一样。但是自从小雨进入青春期后，她不仅不爱和妈妈待在一起了，还常常和妈妈发生矛盾。尤其不能让妈妈容忍的是，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，还常常把脏话挂在嘴上。对于女儿的这些不良行为，妈妈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妈妈说：“别说了，妈妈你太烦了。”后来妈妈也火了，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。但是妈妈的打骂并没有把小雨教育好，妈妈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。现在妈妈和小雨的关系非常僵，妈妈常常困惑地想：“用什么方法才能和女儿很好地沟通呢？”但是这个方法她一直没有想出来。

对于女孩在青春期的突然转变，妈妈们往往难以接受，于是，有些妈妈为了找回原来那个乖巧听话的女儿，不断给女儿施压，结果不仅没有达到目的，还和女儿的关系闹得很僵。

其实，对于女孩来说，青春期原本就是一个特殊的时期，出现叛逆、不听话是很正常的事，德国著名儿童学家夏洛特·彪勒就曾经把青春期为“消极反抗期”。这是因为女孩一进入青春期，随着她们身心发展的日趋成熟，希望自己独立的愿望越来越强烈，于是，她们往往会采用与妈妈或老师对抗的方式来证明自己已经长大了。

因此，妈妈不要把青春期女孩的叛逆看得太过严重，但也不能不闻不问，只要妈妈稍加正确引导，她们就会慢慢地杜绝叛逆行为。下面就给因为女儿叛逆而头疼的妈妈提供一些行之有效的方法：

方法一：理解尊重女孩，减少批评、指责和唠叨

小蝶12岁了，妈妈感觉到女儿已经进入青春期的叛逆阶段了，于是就找了一些有关女孩青春期的书来读，并把这些书介绍给小蝶，让她了解一下自己的生理以及心理变化。妈妈发现，小蝶进入青春期后，确实改变了很多，不仅情绪多变，脾气也变得暴躁起来。妈妈知道女儿的这些改变都是正常的，于是就坚持这样一个原则：理解尊重女儿，尽量减少批评和指责，更不要和女儿对着干。当然，小蝶和妈妈也有争吵的时候，每当争吵太激烈时，妈妈就尽快作出让步：“妈妈不和你吵了，你的激素又在控制你了。”小蝶也看过那些有关青春期的书，听了妈妈的话一下子笑了起来，气也消了。

很多妈妈看不惯青春期女孩的叛逆，不是没完没了地唠叨就是指责打骂，这样反而会激起她们更强烈的反抗。其实，青春期的女孩也懂得是非对错，如果妈妈对她们多些理解和宽容，她们往往也能控制自己的不良情绪。

方法二：引导叛逆女孩比抱怨更有效

生活中，我们听到最多的就是妈妈对青春期女孩的抱怨，诸如：

“我们家女儿无可救药，就知道顶嘴！”

“女儿上了初中和高中最难管，她们不是逃课、上网，就是早恋，根