



为什么你的女儿不告诉你？

揭开对话的秘密
走进女儿的内心世界
把握爱的距离与分寸

这样 和女儿说话

陪女儿走过青春期



广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生



新编（917）自然科学与环境

这样 和女儿说话

陪女儿走过青春期

赵子墨 著



广东旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

这样和女儿说话 / 赵子墨著. —广州: 广东旅游出版社, 2014.11
ISBN 978-7-80766-948-7

I. ①这… II. ①赵… III. ①女性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第214172号

广东旅游出版社出版发行

(广州市天河区五山路483号华南农业大学公共管理学院14号楼3楼 邮编 510640)

邮购电话: 020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

北京嘉业印刷厂印刷

(北京市大兴区黄村镇李村)

787毫米×1092毫米 16开 11印张 135千字

2014年11月第1版第1次印刷

定价: 26.00元

〔版权所有 侵权必究〕

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书

前言



女儿咿呀学语之后，喜欢伶牙俐齿地和父母辩驳，或者在父母耳边絮絮不止地表达自己的喜怒哀乐。作为父母，虽然也有厌烦，可是那种天伦之乐终究还是让人感到幸福更多一点。

那个时候，父母怎么也不会想到，当女儿渐渐长大，她会变得不再愿意和父母交流，她的沉默或者抵抗里似乎有不解，有怨恨，有疏远，还有不屑，或者父母不能理解的其他东西。不管是什么，有一点是非常明确的，那就是她的心事不再愿意和父母分享了。到底发生了什么？

家有青春期女孩的父母大概都有这样的苦恼，他们的抱怨也是满天飞：“我养的女儿怎么忽然之间什么都不和我说了？”“前一秒钟和她同学聊得热火朝天，转回头看见我就是深度沉默，冰火两重天啊！”“我真是抓着她和她聊天，可是人家说我什么‘out’了，不愿意和我费工夫，伤心啊。”“她在学校里发生了什么事都不告诉我们，我以为她长大了，可是有一天忽然收到老师的‘请家长书’，说她早恋，那个时候真是晴天霹雳啊，我怎么就什么都不知道呢？”……

其实，当女孩慢慢长大，当她感受到了青春期的迷茫和长大的感觉，她的思考方式就会发生一些质的变化，同时自我意识逐渐增强，她希望自己成为受欢迎的人，也希望自己成为一个独一无二的人，这是她最简单的期望，也是她表现得非常叛逆的本质原因。

所以，当女儿忽然之间变得矜持起来，或者变得不再听话了，父母不要大惊小怪，这是她成长的必经阶段。不要把这个问题严重化，要给

女儿思考的时间，让她慢慢体会长大的感觉；也不要一味要求女儿把自己的心里话说出来，更不要一如既往地把她当孩子，对她指手画脚。

当然，面对十几岁的女儿，父母都感觉很紧张，他们最害怕的就是怕她学坏，所以这个时期父母对女儿的教育监督会格外严格。

如此，矛盾就来了，一个想要强加管束，一个想要展翅高飞；一个想要认真指导，一个想要自己参悟。亲密无间的沟通变成了你来我往的舌战，空气中弥漫着火药味。女孩有什么心里话，哪里还敢跟父母讲？

双方都活在自己的思想里，把对方当成自己的“假想敌”，都想要改变对方的想法和做法，以求获得新的和谐统一。可生活中父母永远是主导，孩子自然处于弱势，当孩子每每被压制下来，原本迷茫的青春就又加上了一层父母“授予”的苦闷。如此痛苦翻番，有什么心里话她哪里愿意和父母讲呢？

据青少年研究中心调查的数据显示：孩子在青少年时期受到父母压制而对人生产生厌倦和无奈的大约占受访人数的79%，由于青春期自我意识的建立受到阻碍而出现心理阴影的占23%。触目惊心的数字在控诉：父母不合时宜的压制和限制会给孩子的未来造成严重的影响。

如果父母不能面对女儿的成长，不能反省自己的教育方式，不能改变自己的教育策略，那么和女儿之间的矛盾就可能会加深，以致生活在一个屋檐下，却形同陌路。

父母与处于青春期的女儿说话的时候，一定要注意分寸，不能太粗暴，不能表现出太强的控制性。作为父母，要能感受女儿的感受，要和女儿站在同一个平面，才能听到女儿的心声。同时，父母的心态越开放，视野越开阔，教育女儿的方式就会越适宜，给予女儿的指导也就会越准确。

本书围绕着父母和女儿沟通过程中普遍会出现的问题进行解析，分析两代人在沟通时的心理变化，尤其是特定时期女孩的心理变化，并给

父母提出了应对的策略，让父母在教育女儿的时候有的放矢。希望天下的父母在与女儿沟通时永远保持和谐，能够给予女儿最优的指导，让女儿在正确的引导下慢慢起飞，飞得更高更远！

前言

1 感受女儿的感受，才能听到她的心声

如果你的女儿昨天没有得到你的关爱，有的只是你自以为是的教训，那她今天就会对你表现得非常冷漠，什么话也不愿和你说。她会刻意用一堵“墙”来挡住你审查她的视线，在墙的那一边，她会把心里话说给自己的知心朋友听。作为父母，要想听到女儿的心声，就要先感受女儿的感受，做女儿的知心朋友。

和女儿在一个平面，她才愿意和你说 /3

你无意识的强迫会让女儿变得沉默 /6

有理解、有共鸣，女儿才会给你讲她的秘密 /10

跟随女儿的心，不要让她跟随你的教育 /14

2 抚慰女儿的情绪，让她生活在快乐之中

女孩是天使，情绪是恶魔。在天使与恶魔奋战的时候，父母应该给她强有力的支持，轻轻安抚她的情绪，让她在难过痛苦的时候不孤单，在愤怒焦虑的时候不颓废。父母应该始终为女儿营造快乐的生活氛围，这样她才能慢慢学会管理自己的情绪，战胜恶魔，完成天使一次次的升级和蜕变，和父母保持无距离的沟通。



女孩为什么也会突然变得气势汹汹 /23

过于敏感的女孩大多不自信 /27

教导女儿学会情绪自我管理 /32

3 不要低估父母语言的破坏力

父母的语言暴力是女儿心灵上的乌云，会让孩子永远生活在潮湿阴暗的状态中，失去与父母沟通的能力，失去向外界表达自己内心世界的的能力，失去用爱来看待世界的能力；会让孩子变得忧郁而沉闷，或尖刻又恶毒，失去女性的温柔和善良。所以，父母一定要注意自己的语言，教育的话要好好说才行。



别说毁掉女儿希望的话 /37

批评女儿的话怎么说才好 /39

赏识不当也是一种语言暴力 /44

警惕无意间的话伤害了女儿 /46

4 给女儿自由表达的机会

父母总是希望做女儿品德的过滤器，因此，在和女儿沟通时，总是只给她说的权利，却不重视她说的内容；在她表达的时候，不时插嘴说明自己的意见，引导她朝着自己划定的方向走。这种做法很容易让孩子成为父母思想的奴隶，而那些比较有主见的女孩则会成心和父母敌对。因此，父母应该给女儿说的自由，那才是真正的“绿色教育”。

给女儿开 party，让女儿学会自由交往 /53

接受女儿“爱”的表达 /58

不要急于纠正女儿的错误 /62

后喻时代，更要多听女儿说 /66

5 别用固定角色束缚女儿

在传统意识里，女孩的定义就是弱者、被保护者，但如果按照这种固定的女性角色对女孩施教，就可能会压抑其个性，不利于其潜能的开发。教育不应该按照固定的角色来束缚女孩的发育和发展，否则就容易让她感受到压抑。

女儿敢在你面前做真实的自己吗 /73

你能让女儿自己完成她的成长吗 /76

不要压制女孩的“男式性格” /81

6 父亲是女儿沟通能力的缔造者和支持者

通常人们认为：让男孩成就一生，父亲的教育不可缺位。实际上对于女孩来说，父亲的教育更是不可或缺。因为父亲的表达更具理性，女儿在无意识地模仿他的说话方式时，思维会更具条理性。同时，一个男性对自己的支持和疼爱又能给予女孩表达的自信，使她能够轻松处理各种关系，在压抑时能够很快找到缓解情绪的通道。



为什么女儿总是和母亲更亲 /87

父亲和蔼，女儿更愿意沟通 /88

多找机会和女儿沟通 /92



7 用正确的方式爱女儿

父母都是爱女儿的，只是由于不懂女儿的心理，用成人的方式来理解她，致使方式过于粗暴、简单，目的过于功利，让她感到窒息，并形成心理阴影。父母必须重新认识“爱”的教育内涵，走出爱的误区，给女儿健康无毒的爱，让她的心灵永远不对父母封闭。



父母要把握好限制的力度和界限 /101

别以“爱”的名义来控制女儿 /106

女孩比男孩更注重对隐私的维护 /110

有心理伤痕的女孩需要更多的呵护 /114

8 女儿在成长，心思不难猜

“女孩的心思你别猜，你猜来猜去也猜不明白。”这句歌词正应了父母对十几岁女儿教育的心声。所有的父母都想有一本现成的《女孩心理学》，这样就可以随时查找女儿的心思。其实女儿在成长，纵然时代怎么变化，她的思想多么前卫，还是不会脱离基本的心理发展轨道。只要知道了这些规律，了解女儿就不难。

年龄是女孩心理变化的重要风向标 /121

不要否定女儿心中的偶像 /125

关注女儿最关注的东西 /128

在细节中发现女儿的小秘密 /131

9 通过合作来减弱女儿对父母的排斥感

合作是一个很不错的沟通方式，父母要选择那些女孩愿意参与的活动，通过给女儿分配任务、共同达到某个目标的方式实现合作。合作是一个沟通和协调的过程，可以大大促进父母和女儿之间的感情交流，减弱女儿对父母的排斥感。

父母要做合作者而不是领导者 /137

别瞧不起女儿的智慧 /140

促使女儿与你合作所需要的技巧 /146

多带女儿参加户外活动 /148

10 一切教育的根本都是父母与孩子的关系

亲子关系不但是世界上最珍贵的感情，还是教育赖以传达信息的最好工具。而女孩对关系又格外敏感，如果父母能和女儿保持良好的关系，她就愿意接受父母的教导，愿意接受来自父母的成人信息，否则，她可能会持抵抗的态度，使得父母的教育费力不讨好。



父母要学会处理自己的不良情绪 /155

别与慢慢长大的女儿越走越远 /160

1 感受女儿的感受，才能听到她的心声

如果你的女儿昨天没有得到你的关爱，有的只是你自以为是的教训，那她今天就会对你表现得非常冷漠，什么话也不愿意和你说。她会刻意用一堵“墙”来挡住你审查她的视线，在墙的那一边，她会把心里话说给自己的知心朋友听。作为父母，要想听到女儿的心声，就要先感受女儿的感受，做女儿的知心朋友。



和女儿在一个平面，她才愿意和你谈

采用独断的教育方式压制女儿，容易破坏她梳理关系的系统。

中国有这样一句俗话：不听老人言，吃亏在眼前。我们经常听到很多老人在小孩子面前说：“我走过的桥比你走过的路都要多。”“我吃过的盐比你吃过的饭还多。”……的确，年纪不是白长的，一分经历就是一分财富。但是我们不能自恃年长就对孩子进行压制。否则，孩子又怎肯把你当成朋友，把心里话说给你听呢？

很多父母在对待孩子的问题上总是表现得非常强势，不允许孩子有不同的意见，一旦孩子进行反驳，他们就会振振有词地说：“我是过来人，什么不知道？这都是为你好，你好好听着就行了。”其实，这种教育方式在很大程度上压抑了孩子的成长欲望，让孩子产生逆反心理，不利于两代人的沟通，不利于教育思想的传输。

据美国著名的教育家兼作家唐·艾里姆、珍妮·艾里姆夫妇研究：女孩是通过建立关系和维护关系来理解世界并适应生活的。他们在《养育女儿》一书中这样描述道：女孩通过与她们的伙伴分享感情以获得支持和理解。女孩走进一间有人的屋子时，她会注意到人群，她首先想到的是这些人的相互关系怎样，自己怎样与人群中的个体成员建立关系。女性大都如此，喜欢面对面交流。

女孩有这样的特性，妈妈本该知道，可是她的成人思维让她忽略了同一性别的这一特性，她只把女儿当成孩子，只负责为女儿提

供经验，输送智慧，忘了女儿也需要交流，忘了女儿也需要倾诉。而作为爸爸，男性本身在交流方面和女性就有一定的差异，男性一般会利用交谈来解决问题、提出建议，同时显示自己的优越性。他经常因为这样的沟通方式和妻子发生矛盾，可是他不知道问题出在哪里，继续用这样的交流方式来对待女儿。

女孩在表现得非常有“智慧”的父母面前，发现自己被看成一无是处的孩子，她就会封闭自己的内心，不愿意和他们保持良好的沟通关系。父母的“智慧”在这里成了教育的绊脚石。那么，父母到底错在哪里，又该怎样避免问题的发生呢？

第一，如果你的教导是以不信任女儿为前提的，那么她就会产生逆反心理。在教育女儿时，父母可谓苦口婆心，谆谆教导。他们总是在女儿犯错最多的地方反复唠叨，他们认为只有这样才可以帮助她纠正。可问题是，父母的指责越多，孩子往往犯错就越多，而且经常会重蹈覆辙。以至于父母会“发疯”，认为女儿诚心和自己作对。但其实那可能是女儿在父母那看不到信任，对自己也失去信心的结果。

对于进入青春期的女儿，父母的担心和忧虑会更多，他们害怕女儿变坏，一失足成千古恨；害怕女儿不能好好把握自己，一步走错，满盘皆输，于是，父母的唠叨也随之增多。

“闺女啊，放学后就要回家啊。”“不要跟社会上的不良小青年交往！”“别谈恋爱啊，你现在的任务就是学习。”“和男生一定要保持距离。”……对于十几岁的女孩来说，安全问题是一个大问题，那直接涉及她的前途和未来，因此，父母在这方面所付出的精力会更多一些。这当然无可厚非，而且这些嘱咐也充满了殷殷爱意。可是再仔细分析父母的这些话就会发现，这是以不信任女儿为前提进行的告诫。父母这些话的潜台词就是：你还太小，你还不能自己

应付这个可怕的社会，所以，你必须按照我告诉你的去做，只有这样，你才能安全地长大，只有这样，你才能找到你自己的幸福未来。

从生理学和心理学的角度来说，十几岁的女孩的自我意识已经逐渐发展完善，成长让她们越来越渴望自己面对问题，面对社会的一切，虽然她们依然稚嫩，可是她们愿意进行各种尝试，通过真实的触摸来了解社会，通过认识各种各样的人来建立自己的关系系统。越是受过良好教育的孩子，就越是愿意自己走自己的路。父母的不完全信任让她们感到恼火，让她们对自己产生一种莫名其妙的担忧，这会在她们的内心造成一种冲突，让她们不知所措，父母的唠叨越甚，她们的逆反心理可能就会越强。

因此，在与青春期女儿对话的时候，千万不要以否认她为前提。

第二，时代不同了，你的经验可能不适合当今孩子的成长需要。正所谓“此一时，彼一时”，你的成长经验是在一定的环境下产生的，而现在孩子的成长环境变了，你的成长经验很可能已经不适合孩子的成长需要了。当你还是按照你自己的经验一相情愿地要求女儿时，她也会有一个分析和判断——别忘了，她已经不再是那个牙牙学语的小丫头了。一旦她根据自己的经验判断你的经验是错的，她就会对你产生怀疑，认为你的观念已经落后了。处于青春期的女孩还无法全面判断一个人，她会通过个别行为来进行总结性判断，一旦把你当成一个“老古董”，她就不会听你的了。你唠叨得越厉害，她就反叛得越厉害。表面上你看到女儿乖乖听话，实际上她根本不告诉你她的真实想法。

世界处于变化之中，教育也没有一成不变的真理。举一个简单的例子：在古代，人们崇尚“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，但是随着时代的发展，这一观念显然出现了弊端，成长中的孩子不但需要智能培养，还需要情商培养，而要进行情商培养，“不闻窗外

事”是万万不行的。

当然，更多的时候你的经验是对的，女儿以她稚嫩的思维做出了错误的判断，但是这并不表示你就可以肆无忌惮地批评她。教育的话还要好好说才行。如果你不尊重她，不能感受她的感受，只是以一个过来人的身份居高临下地对她进行枯燥的说教，那么你的教育只会劳而无功。

不管怎样，处于青春期的女孩有一种自我崛起的冲动，尽管在现实面前她们有些力不从心，但是她们渴望得到尊重，渴望得到欣赏，渴望与知心朋友沟通，只要父母和女儿在一个平面上，尊重女儿的个人意识，她自然愿意向父母敞开心扉，也愿意听从父母的劝告。

教女有方



虽然很多父母都已经认识到和女儿保持平等的重要性，但是在实际进行教育时，总是会下意识地以居高临下的姿态对女儿说话。要想改变这种状况，你可以尝试着把女儿当成你尊敬、崇拜的人，用商量的语气和她对话。

你无意识的强迫会让女儿变得沉默

无意识的强迫比有意识的强迫伤人更甚，会让女孩受到更大的压力。