



◎引导孩子的“现在”，成就孩子的“将来”！

别和青春期 女孩较劲

◎全面揭示青春期女孩内心的那些秘密

◎深入阐述做青春期女孩父母的5大技巧

云 晓◎著



朝華出版社

别和青春期 女孩较劲

云晓◎著



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

别和青春期女孩较劲 / 云晓著.

—北京: 朝华出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5054-3701-2

I. ①别… II. ①云… III. ①女性-青春期-心理健康-健康教育-家庭教育 IV. ①G479②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 174222 号

别和青春期女孩较劲

作 者 云 晓

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 楼淑敏

责任印制 张文东

装帧设计 千一凡文化

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 200 千字

印 张 16.5

版 次 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-3701-2

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



青春期究竟是怎样的一个阶段？

每当有家长问我这个问题时，我都会给他们做这样一个言简意赅的概括——“四容易两难”。

何谓“四容易”？

最容易叛逆；

最容易和家长较劲；

最容易厌学；

最容易走上歪路。

何谓“两难”？

最难沟通；

最难引导。

这样一个特点，相信家有青春期孩子的父母都不会感到陌生。孩子到了10岁左右的年龄，很多父母都会对自己青春期的孩子有如下的感受：



“孩子开始和我们疏远了，再不像小时候那样黏着我们了，有了心事，也从来不跟我们说”；

“孩子开始变得叛逆了，我说让他做什么，他往往就偏不做什么”；

“孩子开始变得难以沟通了，每当我想找机会和他聊聊，他就会借故走开”；

“孩子开始让我们更担心了，我们怕他会产生厌学情绪，怕他会结交不好的朋友，怕他沉溺于网络游戏……”

事实上，父母们的感受是正确的，这就是我们青春期的孩子。他们真的好似在一夜之间就长大了，个子高了，外表成熟了，但与此同时，他们也正悄然迈入了人生最危险的一个阶段——因为难以沟通，父母说的话，就听不进去；因为叛逆，即便父母说了，也很可能故意拧着来；因为受到外界的诱惑越来越多，而又不听父母劝，他们往往就会误入歧途，如厌学、早恋、和社会上一些不良分子交往，等等。

青春期，就好比一个人生的十字路口，让我们的孩子备感迷茫和困惑，也让我们这些做家长的不知所措，不知道如何去引导他们走上人生的正确之路。

当然，这也正是我们写作本书的初衷。在本书中，我们将向您——

◆全面揭示青春期孩子内心的那些秘密——他们那些最为迫切的心理需要，以及无数的青春期困惑与烦恼。

◆深入阐述做青春期孩子父母的大学问——如何不与青春期的孩子较劲，如何引导孩子爱上学习、提升成绩，如何与孩子更好地沟通，如何引导孩子健康成长，如何防范孩子成长之路上的那些危险……



青春期男孩和女孩，教育方法要有所不同

在青春期这个特殊的阶段，有一些问题，是男孩女孩所共有的，

但也有一些问题，是因性别而异的。

例如，在青春期，很多男孩都会有如下的困惑：

“我的那帮哥们经常拉我一起去吸烟、打游戏，如果我拒绝，他们就说我是胆小鬼，不够男人。”

“我也想摆脱网络游戏的诱惑，可我真的是无能为力，我怎么就控制不了我自己呢？”

“父母不在家的时候，我偷偷浏览了一下黄色网站，我惊呆了，但也深深沉溺其中……”

……

而与男孩不同，女孩们的困惑则大多是这样的：

“我的相貌很一般，成绩也一般，在自己身上我真的看不到一点优点，在那些优秀的同学面前我更是深感抬不起头来。”

“我也知道看言情小说会影响学习，但我就是会忍不住去看。”

“我们班的一个男生给我写了封情书，我心里真的很矛盾，虽然知道这样的恋情会影响学习，但他真的很有魅力，我也觉得自己有些喜欢上了他。”

“我最好的朋友小蕾最近忽然不理我了，我感到非常难过！”

……

因为天生的性别基因使然，男孩和女孩就是这样的不同：男孩更容易受哥们义气的影响，女孩更容易为友谊问题所困扰；男孩更容易叛逆，女孩更容易自卑；男孩更易沉溺于网络游戏，而女生则更易于迷恋言情小说……

所以，面对青春期的男孩或女孩，我们这些做家长的，也必须去掌握一些更有针对性、更具实用性的方法，去引导我们的男孩、女孩，走上一条正确的人生之路！

作为父母，面对处于青春期的孩子，我们不要犹豫不决，牵起孩子的手，不要让迷茫的孩子在困惑中摸索，不要让失落的孩子有找不到家的感觉，让我们和他一起微笑着面对青春、面对人生！



第一章



10 ~ 18 岁，走进青春期女孩的内心世界

1 身体发育了，困惑来到了 / 3

方法一：告诉女儿，她真的很美

方法二：妈妈时常与女儿聊聊“悄悄话”

方法三：送她一本青春期读物

2 超级容易自卑的一个阶段 / 9

方法一：因外貌自卑——从积极的方面去评价女孩的缺点

方法二：因成绩自卑——在成功和失败中，让女孩正确认识自己

方法三：因家境自卑——摆正心态不攀比

3 女儿开始疏远你 / 16

方法一：与她的好朋友保持沟通

方法二：与她的老师保持联系



4 讲究个性、追求个性的阶段 / 20

方法一：既要忽视，又要引导

方法二：无论如何，都先认同女孩的个性

5 爱情萌动，需要更多关注 / 25

方法一：提前打预防针

方法二：如果发生了，不来硬的，来软的

6 内心的小秘密越来越多 / 31

方法一：尊重女孩的隐私

方法二：送女孩一个密码笔记本

7 困惑比较多，苦恼比较多 / 35

方法一：与同性交往——告诉女孩，一定要结交有益的朋友

方法二：与异性交往——教女孩正确与异性交往

8 脾气大，容易冲动 / 40

方法一：认同她的情绪

方法二：教女孩合理宣泄情绪的方法

第二章



理解并欣赏，青春期女孩的父母必须做的那些事儿

1 走出误区一：生活上无微不至的照顾就是爱 / 47

方法一：拒绝溺爱，给予理智的爱

方法二：关注女孩的心理需要

2 走出误区二：孩子是我生的，我说了算 / 52

方法一：绝不和青春期的女孩较劲

方法二：小时候可以严，但长大后必须宽



★ 3 走出误区三：讲道理就是教育 / 58

方法一：绝不唠叨

方法二：讲道理不如引导女孩去体会

★ 4 走出误区四：成绩好就是一切都好 / 62

方法一：个性培养很重要

方法二：习惯培养很重要

方法三：能力培养很重要

★ 5 走出误区五：孩子长大了，我们管不了了 / 67

方法一：了解青春期女孩最喜欢与最讨厌的教育方式

方法二：任何一个孩子都能成为好孩子

★ 6 让女孩时刻感受到你的爱 / 71

方法一：和女孩一起做她喜欢的事情

方法二：不破坏女孩的每一点快乐

★ 7 家庭中很重要的两种氛围 / 75

方法一：营造快乐、乐观的氛围

方法二：营造积极向上、力争上游的氛围

★ 8 当亲子间发生矛盾后 / 80

方法一：先从自身找问题

方法二：对女孩“合理的一面”进行妥协

第三章



青春期，如何引导女孩爱上学习，取得好成绩

★ 1 提高女孩的数学成绩很重要 / 87

方法一：把课本“吃”透

方法二：在做题之前，把题目考查的知识点找出来



2 如何引导女孩学好理科科目 / 92

方法一：学好物理的诀窍

方法二：学好化学的方法

3 青春期女孩并不比男生笨 / 100

方法一：给女儿打“强心针”，帮她摆脱“儿女情长”的困扰

方法二：引导女孩把自己的优势运用到弱科上

4 拒绝死学习 / 105

方法一：引导女孩多问为什么，多思考

方法二：鼓励女孩把所学的知识“串”起来

5 开好家长会的几个诀窍 / 110

方法一：把“告状”变成“报喜”

方法二：把“挑毛病”变成发现“优点”

方法三：把“成绩大排队”变成“特长研讨”

6 面对女孩不如意的学习成绩 / 117

方法一：找原因，而不是挑毛病

方法二：找进步，哪怕很微小

方法三：和女儿一起确立目标

7 告诉女孩“至少要复习三遍” / 122

方法一：日复习

方法二：周复习

方法三：考前复习

8 如何帮青春期女孩请家教 / 127

方法一：请不请，视女孩的实际情况而定

方法二：不能科科“全面开花”，请两个足矣

★ 9 了解女孩学习情况的两种途径 / 132

方法一：向老师打听

方法二：引导孩子主动汇报

第四章



如何说，青春期的女孩才能信服你，爱上你

★ 1 沟通不能只停留在学习上 / 139

方法一：谈点女孩感兴趣的话题

方法二：谈点新话题

方法三：谈女孩知道而家长不知的话题

★ 2 认真倾听是有效沟通的开始 / 143

方法一：耐心听她讲完，不要急着打断她

方法二：不要急着否定她，给她更多解释的机会

方法三：再忙也要听她说

★ 3 选择恰当的时机与女儿沟通 / 148

方法一：不要搞“饭桌教育”

方法二：盛怒之下不教子

★ 4 选择合适的沟通场所 / 153

方法一：表扬女儿的话，在人前说

方法二：批评女儿的话，关起门来说

★ 5 尝试多渠道与女孩沟通 / 156

方法一：书信——搭建与女孩沟通的平台

方法二：小纸条——架起与女孩沟通的桥梁

方法三：网络、短信——更具效率的沟通渠道



★ 6 增加与孩子使用非语言沟通的频率 / 161

方法一：用眼神“教育”女孩

方法二：拍拍她的肩膀，给予她力量

方法三：用握手向孩子表达友好

★ 7 与青春期女孩沟通，需要注意哪些语言细节 / 167

方法一：少说“一定要努力”，多说“尽力了就是好样的”

方法二：不说“爸妈希望你过怎样的生活”，要说“你希望过怎样的生活”

方法三：要多用“我觉得”，而不是“你应该”

★ 8 把“代沟”降到最小化 / 174

方法一：与时俱进，主动寻找共同语言

方法二：平行交谈，增加与女儿共事的机会

第五章



10~18 岁青春期，女孩最需要的 8 个引导

★ 1 赋予女孩自信心 / 181

方法一：发现女孩身上的闪光点

方法二：让女孩从成功的喜悦中获得自信心

方法三：不对女孩用“否定词、限制词、挑剔词”

★ 2 培养女孩的进取心，激发她的学习动力 / 187

方法一：不满是进取的源头——引导女孩和他人比

方法二：帮女孩设立自己的“学习目标”——引导她和自己比

★ 3 增强女孩的抗挫能力 / 191

方法一：千万不要把女孩当成特殊保护对象

方法二：利用生活中的小困境锻炼她

★ 4 让女儿拥有阳光心态 / 196

方法一：父母不做爱抱怨的人

方法二：带女孩出去走走，开阔她的视野

★ 5 当女儿为友谊所困 / 201

方法一：培养女孩的宽容之心

方法二：帮助女儿走出盲目交友的误区

★ 6 引导女孩成为一个有理想、有信念的人 / 205

方法一：给女孩一个准确的定位——“我是一个什么样的人”

方法二：给女孩一个明确的方向——“我将来干什么”

★ 7 该不该攀比，攀比什么 / 211

方法一：让女儿看清虚荣攀比的后果

方法二：不要比吃穿，比学习

★ 8 言情小说怎么看 / 215

方法一：总结一份“言情小说的十大规律”给她

方法二：用其他文学作品吸引她的注意力

第六章



10~18岁青春期，防范女孩走上那些人生的歪路

★ 1 冷漠、没有爱心——引导女孩树立正确的道德观 / 221

方法一：让女孩学着去热爱生活

方法二：让女孩学会关心他人

方法三：让女孩学会感恩他人

★ 2 沉迷网络——通过“疏导”，引导女孩正确认识网络 / 225

方法一：应对网上聊天——教女孩学会自我保护

方法二：应对“网恋”——不打、不骂、摆事实



★ **3 青春期女孩人生观、价值观的修复 / 229**

方法一：女孩的爱好越多，世界越美好

方法二：让女孩经历几件“有钱也解决不了的事”

★ **4 追星——既不放手让她追，也不阻止她去追 / 234**

方法一：明星是崇拜的对象，也是学习的榜样

方法二：做女孩追星的理财顾问

★ **5 防范上当和受骗 / 239**

方法一：告诉女孩天下没有免费的午餐

方法二：让女孩时刻对陌生人多留个心眼

★ **6 生活中，需要女孩格外注意的那些问题 / 243**

方法一：避免涉足娱乐场所

方法二：防范无处不在的“性骚扰”

方法三：告诉女儿见网友要慎重



第一章

10~18岁， 走进青春期的内心世界



人们常说，女孩的心思你别猜，猜来猜去也猜不明白。的确，对于大多数家长来说，处于青春期的女孩就像一个“谜”，她们内心的小秘密越来越多，她们的情绪很容易阴晴不定……

所以，对待青春期的女孩，家长只有拿出足够的耐心，认同她们、理解她们，才能真正走进她们的内心世界，成为她们心目中最棒的父母！



1 身体发育了，困惑来到了

大概从10岁左右，女孩开始进入青春期，与此同时，她们也迎来了身体发育的第二个高峰，乳房开始隆起，出现初潮现象……在我们成人看来，身体的变化是自然而然的事情，但对于这些还未成年的女孩来说，身体的急剧变化带给她们的却是巨大的考验。

在很多时候，她们会对自己的这些变化不知所措，或者说，她们从心理上根本不能接受自己的这些变化。例如，一位妈妈就曾苦恼地对我说：

面对凸起的胸部，女儿觉得很难为情，她经常穿紧身衣束胸，走路也常常是弯腰塌背。为此，我不知道说过她多少次，但是，女儿仍旧我行我素，一意孤行。我说的次数多了，她还顶嘴说：“我可不想成为怪物，成为同学们的笑柄。”

另外，面对自己日趋成熟的身体，一个女孩还曾这样向我抱怨：

我十分讨厌自己的身体，走在校园里，仿佛别人都在盯着我看。我不喜欢这种感觉。

看看吧，这就是处在青春期的女孩们，她们困惑、彷徨、苦恼，甚至是悄悄地对突然而至的转变采取错误措施。例如，为了使胸部不至于太过凸显，她们偷偷地束胸、弯着腰走路……作为成人的我们知道，青春期的发育对于女孩的一生来说都是非常关键的，如果一直驼背，骨骼就会定型，即使她们懂事之后再想纠正驼背的坏毛病，恐怕已不是那么容易的事情；长时间地束胸不但会影响体型美，还会影响胸部的健康发育，影响女孩一生的健康。

更重要的是，如果女孩对自己的身体长时间没有形成正确的认

