

家长最佳教育读本



如何说, **青春期** 女孩才会听

如何听, **青春期** 女孩才会说

全面为父母解读与青春期女孩沟通的秘诀

★★★★★

| 10 ~ 18岁叛逆女孩沟通圣经 |



中国长安出版社



如何说, **青春期** 女孩才会听

如何听, **青春期** 女孩才会说

| 10 ~ 18岁叛逆女孩沟通圣经 |



图书在版编目(CIP)数据

如何说,青春期女孩才会听 如何听,青春期女孩才会说 / 石晓娜编著. —北京:中国长安出版社,2010. 12

ISBN 978 -7 -5107 -0309 -6

I. ①如… II. ①石… III. ①女性 - 青春期 - 健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 246965 号

如何说,青春期女孩才会听 如何听,青春期女孩才会说
石晓娜 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919

印刷:北京欣睿虹彩印刷有限公司

开本:710mm × 960mm 1/16

印张:18.5

字数:226 千字

版本:2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 -7 -5107 -0309 -6

定价:29.80 元

前 言

青春期是一个绚丽多彩却又令女孩和父母都比较困惑的时期。此时的女孩正值心理与生理发育最快的时期,在心理方面,她们迫切希望独立,认为自己已经长大了;在生理方面,正在向成人方面发展。父母若稍不注意,就会严重影响与孩子的感情交流。如何与这一阶段的女孩交流沟通,帮助女孩顺利度过青春期,是摆在父母面前的一个重要问题。

越来越多的父母觉得,跟青春期女孩说话是一件非常困难的事情。不管采取怎样的表达方式,女孩总是将父母的话当成耳旁风,一只耳朵进,一只耳朵出。有时候,父母急切地跟女孩讲一件重要的事情,女孩却无动于衷,甚至父母还没开口,女孩就已经厌烦了。

与此同时,很多父母也会发现,以前那个性格开朗、爱说话,总是叽叽喳喳的女儿不见了,取而代之的是沉默寡言,这也看不惯,那也看不惯,动不动就爱说“烦不烦”的“小愤青”。一位母亲说:“自从女儿进入青春期以后,她突然不爱说话了,总是躲在自己的小屋里。她心情不好时,我问她原因,她也总是皱着眉头显出不耐烦的样子。她怎么会变成这样?”

进入青春期的女孩往往会有这样的变化,即从处处顺从父母的乖孩子,变成一个自我独立、有个性的人。她们往往需要经历逆反与服从、“真能”与逞能、自卑与自信、孤独与依赖等内心矛盾的煎熬,最后才能在调整中找到平衡。一个初中女孩说:“我的心里很矛盾,既想让

父母满意,又想有点与众不同的个性,但我不知道如何把这些想法说出来。所以,我干脆选择沉默,不和父母沟通。”

此外,青春期女孩不听话,不爱说话,也与父母的沟通方式有很大关系。很多父母在生活上对女孩十分关爱,却没有真正将女孩看成是有人格自尊的人。有时候,女孩在学习和情感上有什么问题,向父母诉说时,经常被父母打断,无法将话说完。还有的父母对女孩轻则斥责,重则打骂,对此,女孩只能把话咽回去。这样的沟通方式就造成了“父母说,孩子不听;孩子说,父母听不进去”的现象。

某学校的一项调查显示,70%以上的父母承认孩子不听自己的话,而自己也很少耐心听过孩子说话。“如何说,青春期女孩才肯听;如何听,青春期女孩才肯说”是父母必须解决的问题,而解决这一问题的有效处方就在父母手中。父母要积极改变“说”与“听”的方式,让青春期女孩不再叛逆,不再沉默不语,让她成为一个听话、愿意说话的懂事女孩,让亲子沟通变得顺畅。那么,父母应该如何做呢?本书将为你答疑解惑。

本书分上下两篇,共8章,分别从说、听两方面介绍沟通方法。书中详细地介绍了如何对青春期女孩说赞美话、引导话、批评话、命令话、禁忌话,以及如何听青春期女孩的诉说、要求和心事,全面为父母解读与青春期女孩沟通的秘诀。

阅读本书,父母会更了解青春期女孩,从而有效消除与青春期女孩之间的隔阂,轻松做到“把女儿的话听进去,把想对女儿说的话说出来”,让女孩安全度过青春期,健康、快乐地成长。

目 录

如何说,青春期女孩才会听

第一章 经常说夸奖话,让女孩的世界洒满赞美的阳光

青春期女孩是非观念模糊、自控力差,不爱听父母的话,父母与其交流很困难。恰到好处的赞美则是父母与女孩沟通的润滑剂。赞美能给女孩需要的价值感、信任感和自信心,强化她获得成功的情绪体验,使彼此间的交流畅通无阻。

讲一小时的道理,不如一分钟的赞美	4
夸出听话的女孩	6
父母多一点赞美,女孩多一份自信	9
真诚的赞美可以打开女孩的“心门”	12
表扬及时,效果更好	15
当众夸奖女孩	18
赞美要具体,女孩才会听	21
多夸奖女孩的努力	24
赞美要与激励同步进行	27
夸奖女孩不能过头	31

第二章 耐心说引导话,让女孩健康成长

青春期女孩正处于过渡阶段,很多性格品质、行为习惯都会在这一时期定型。处于这个时期的女孩犹如在激流中前行,需要航标的指引,需要经验丰富的领路人,父母就是最佳人选。父母要多用关爱的语言引导女孩,为她指点迷津,她才会更加听话。

女孩养成好习惯需要父母的督促	40
指导女孩树立远大目标	44
经常向女孩灌输礼仪知识	48
用嘴说动女孩的腿,让她学会锻炼	51
用语言激发女孩的爱心	56
多多劝导,帮女孩清除嫉妒病毒	59
及时指点迷津,巧刹女孩攀比风	63
杜绝女孩的说谎,父母的开导是关键	67
端正女孩的消费观,让她有节制地花钱	71
会说引导话,帮女孩安全度过青春期	75

第三章 私下说批评话,悄声细语更易让女孩改正错误

批评应该是善意的,而非恶意的;应该是激励、鞭策,而非打击、贬损;应该维护女孩的尊严,而非侮辱其人格。父母要了解

批评本质,掌握批评技巧。这样,批评就会成为“点石成金”的魔杖,让青春期女孩豁然开朗。

人后教女,女孩更易接受批评	80
批评有理有据,女孩心服口服	84
给女孩辩解的机会	87
批评女孩要对事不对人	90
动辄批评、指责会让女孩知错不改	92
动口别动手,挨打的女孩很难听话	96
只谈眼前事,不要翻旧账	100
批评失当,要向女孩道歉	103
附耳批评比大声斥责更有效	106
忠言可以不逆耳,批评女孩有学问	109

第四章 婉转说命令话,平息女孩心中的叛逆火苗

同样的话用不同的方式表达,效果就会不一样。如果父母用命令的语言要求青春期女孩做事,比如“不准和男同学交朋友”、“不许顶嘴”等,她可能无动于衷,甚至逆反。如果父母改用婉转的、建议性的语言,女孩就会乐意听从。

别强行“镇压”女孩	116
经常和女孩商量,别让她生活在命令声中	119
与其命令,不如讲道理	122

“制服”爱顶嘴的女孩	126
悉心指引,让女孩爱上学习	130
和女儿谈论追星话题,别让她成为“疯狂粉丝”	133
让女孩正确利用网络	137
堵不如疏,给女孩与异性交往的建议	141
耐心说教,帮女孩正确认识早恋	145
抓住时机,给女孩讲解性知识	149

第五章 不要说禁忌话,别伤女孩的自尊心

父母与青春期女孩沟通和交流时,尤其要注意表达方式,不要以为自己的孩子随便怎么说都行。一些禁忌话总是脱口而出,这样,女孩的自尊心就会受到伤害,父母良好的教育初衷会变成束缚女孩成长的桎梏,随之而来就是她的叛逆。

“空头支票”开不得,父母不要乱许诺	154
过于唠叨会疏离亲子关系	157
不要总拿女孩与别人对比	161
尊重女孩,别轻易揭短	164
别轻易给女孩戴上“笨小孩”的帽子	168
别向女孩泼冷水	171
少用否定语言	175
不要让女孩为父母的梦想买单	179
这些话,不要对女孩说	182

如何听,青春期女孩才会说

第六章 用心听诉说,分享女孩的喜怒哀乐

父母用心倾听青春期女孩的诉说,可以让她们体会到关爱和温馨,她们会因此对父母更加亲近与尊敬。这有利于女孩将自己的心里话告诉父母,同时,也有助于父母对青春期女孩不正确的想法和不听话的行为,进行明确的教育和指导。

认真聆听女孩的话·····	190
女孩的心里话,父母要听听·····	193
用心倾听女孩的梦想·····	196
让女孩适当炫耀一下,分享她的乐事·····	200
倾听女孩的委屈·····	202
听出女孩的弦外之音·····	206
耐心听完女孩的话·····	209
降低姿态,倾听女孩的心声·····	213
适当插话,帮女孩解决问题·····	216
在倾听中穿插提问,让女孩将倾诉进行到底·····	219

第七章 细心听要求,认真对待女孩提出的问题

处于青春期的女孩总是会向父母提出这样那样的要求、问题。父母要细心倾听女孩的要求,分辨哪些应该被满足,哪些应该被拒绝;要认真解答女孩的疑问,不要敷衍了事。这样,女孩才愿意主动与父母沟通,讲出自己的心声。

别对女孩百依百顺,要什么给什么	224
拒绝女孩的无理要求	227
细心倾听,满足女孩的合理要求	231
换位思考女孩的要求	235
给女孩一个不答应她要求的理由	238
鼓励女孩说出自己的要求	241
延迟满足,不要立刻答应女孩的要求	244
认真对待女孩提出的问题	248
女孩提出的疑问,父母要如实回答	252

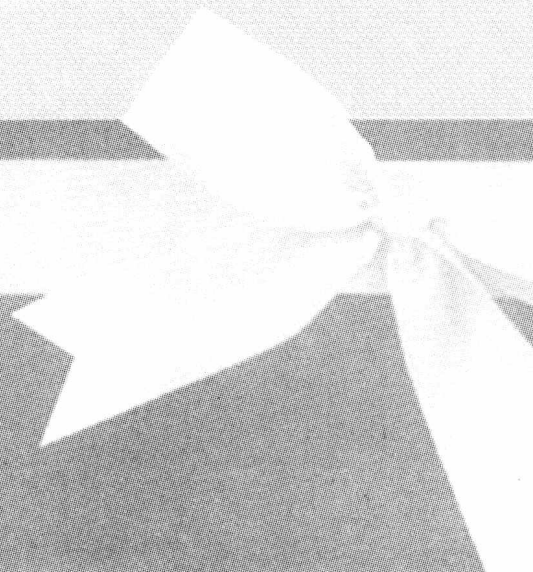
第八章 无声听心事,用肢体语言表达对女孩的爱

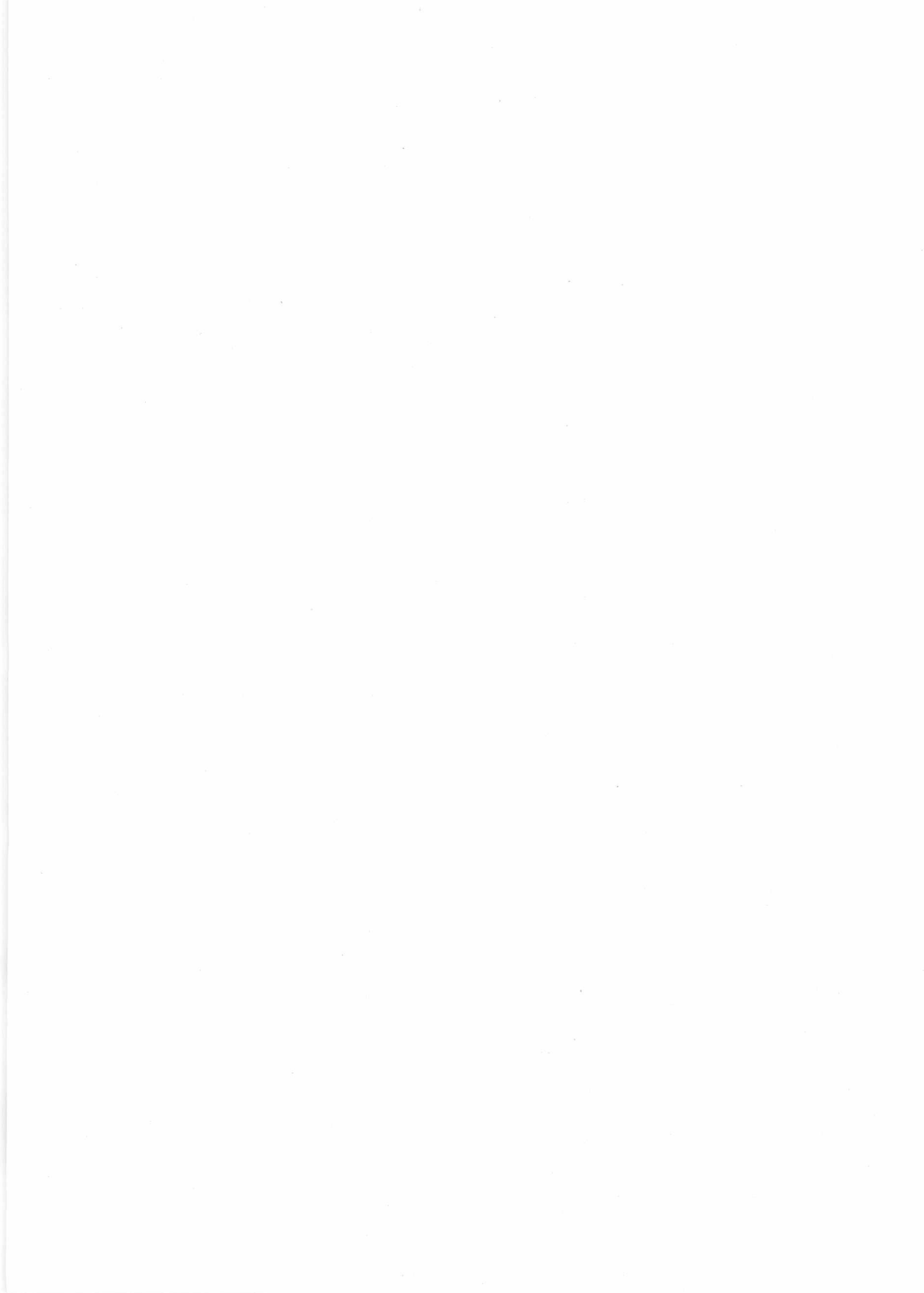
很多时候,肢体语言往往能更真实地表达一个人的感情。有的父母坚持说自己爱孩子,但他们却很难给女孩一个拥抱、一个亲吻,甚至拉拉女孩的手都比较困难。父母要学会用肢体语言表达对女孩的爱,因为无声的爱更易让女孩敞开心扉。

无声胜有声,用肢体语言传递对女孩的爱	258
带着爱的眼神“倾听”女孩的声音	262
用微笑拨动女孩的心弦	265
握着女孩的手走一段成长路	269
女孩需要父母的爱抚	271
不要吝啬,多给女孩一些拥抱	275
经常亲吻女孩	278
用心理暗示滋润女孩的心灵	281

如何说，**青春**期**女孩**才会听

如何说，
青春
期女
孩才
会听



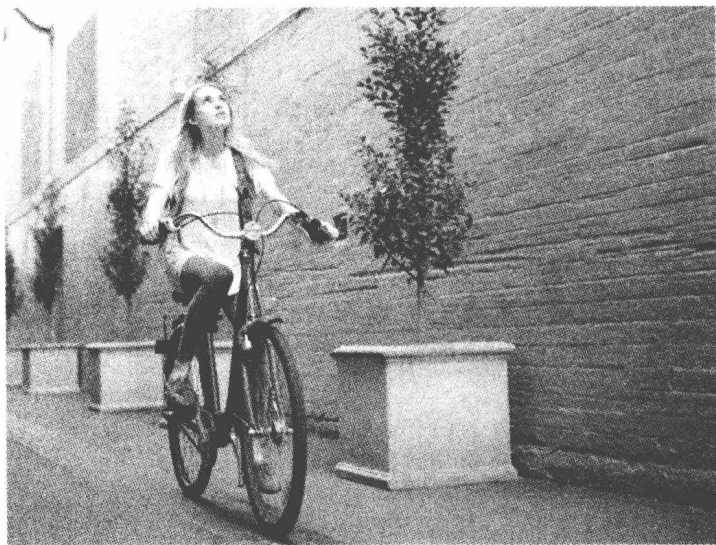


第一章



经常说夸奖话， 让女孩的世界洒满赞美的阳光

青春女孩是非观念模糊、自控力差，不爱听父母的话，父母与其交流很困难。恰到好处的赞美则是父母与女孩沟通的润滑剂。赞美能给女孩需要的价值感、信任感和自信心，强化她获得成功的情绪体验，使彼此间的交流畅通无阻。



讲一小时的道理，不如一分钟的赞美

生活中，我们往往比较容易去挑别人的毛病，而对于别人的优点，我们则很容易忽视。这种现象更容易出现在家庭教育中。有的父母会当着孩子的面，和别人说“我家姑娘一点也不像个女孩，比男孩还淘”、“我家女儿太笨了，什么东西都学不会”、“这孩子一点都不懂事”等等。而女孩的的优点呢？女孩的聪明活泼、可爱、灵气，都被父母忽略了。

不管父母出于什么样的心理，这种只看到女孩的毛病、缺点，并且放大、宣传的做法，对孩子来说都是一种伤害，也是一种不负责任的做法。“教子十过，不如赞一长”，父母的赞美对女孩的心理具有很强的抚慰作用，是女孩精神力量的源泉，是对女孩的尊重、信任和鼓励，有利于她身心的健康发展。作为父母，要懂得赞美的意义。

首先，父母提供的赞美，不是为了控制女孩，也不是为了使她达到自己所期望的标准。而是着重女孩能力的发挥，帮助她在通过自己努力之后能够获得价值感和对自己的肯定，进而提升她的自信心和自尊。所以，赞美是为了肯定女孩的长处和优点。

其次，父母给女孩的赞美应该是发自内心的，而不是具有价值判断的，同时不应该过分强调和他人的竞争和比较。因为鼓励、赞

美是为了肯定女孩的长处和优点，它不是以压倒别人或超越他人来突显自己的成就或优越。

第三，赞美是要正确地引导女孩良好行为的发展，而不是让女孩只冲着奖励去努力。只要女孩有了任何的努力和进步，她就能够获得来自父母的赞美，这重视的是对于女孩内在的自然激励，而不是对她的外在价值判断。即使女孩没有顺利地获得成功，父母也要赞美她的努力、付出，她有贡献就应该获得肯定和鼓励。尤其是当女孩受到挫折、失败，内心感到沮丧，没有勇气再去面对生活挑战时，更需要父母给她肯定和鼓励，因为这会带给女孩重新再出发的勇气。

赞美是帮助女孩建立自尊和自我价值，并能给予女孩能力肯定的一种重要且不可或缺的好方法。父母可以通过赞美这种沟通方式，与女孩建立正向、亲密的亲子关系。同时，也可以培养女孩勇于面对未来挑战和挫折的勇气和潜能。

事实上，父母会发现，运用赞美是一件很自然、容易的事情。例如，当女孩画了一幅人物素描，兴冲冲地送给你，而你也发现她画得不错的时候，你就可以赞美她：“你画得真好，我非常喜欢，这一定花了你不少时间和心血吧？谢谢你！”当女孩吃完饭后，主动帮忙洗碗，你也应该由衷地赞美她，说声：“谢谢你的帮忙！收拾得这么干净，让我很感动！”这样的称赞，对女孩而言，是无可比拟的鼓励。

卡耐基说过，使孩子发挥自己最大潜能的方法，就是赞美和鼓励，尤其是来自父母的赞美。赞美是一种极为有效的教育手段，很多时候，与其给女孩讲一小时的道理，不如给她一分钟的赞美。青年学者林格曾提出过一分钟赞美法，父母可以参照，具体内容如下。