

青春期女孩的心理发育，将直接决定孩子一生的健康和成就。

好父母送给 10~18岁女孩的 青春期成长手册

王文革 唐 维 〇著

好妈妈课堂
帮助女孩快快乐乐
走过青春期

好父母送给 10~18岁女孩的 青春期成长手册

王文革 唐 维 〇 著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

好父母送给10~18岁女孩的青春成长手册 / 王文革, 唐维著. —北京: 北京理工大学出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5640-6103-6

I. ①好… II. ①王…②唐… III. ①女性—青春期—心理卫生—健康教育—手册 IV. ①G479-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第133704号

出版发行/北京理工大学出版社

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址/http://www.bitpress.com.cn

经 销/全国各地新华书店

印 刷/北京泽宇印刷有限公司

开 本/710毫米×1000毫米 1/16

印 张/15.75

字 数/195千字

版 次/2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

责任校对/陈玉梅

定 价/29.80元

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

给家长们看的序言

我曾经把自己以前写的关于孩子心理健康方面的书都放到网络空间里供学生、家长和网友阅读，同时在论坛等平台与他们进行对应的心理互动。学生反映，其中的专业词汇和用语需要一个适应过程，家长也认为缺少鲜活的例子。所以，我才在唐维老师帮助下撰写了这本给孩子们自己看的心理调解书。我相信这本书在某种程度上兼顾了亲子不同阅读指向的需要，即易读、实用。

在长期的心理咨询过程中，我发现家庭中担负教养责任的主角是孩子的妈妈。针对青春期阶段孩子所表现出的问题，妈妈们喜欢用站内短消息的匿名形式跟我交流，而不会轻易地把文字显现在论坛中。这样做仅仅是为了保护自己的孩子，而不是其他原因。其实，妈妈们的这些问题并不复杂，很多咨询师会指导其从亲子沟通上下工夫，但效果很不理想。在青春期这个特殊时期，孩子更容易通过“自学”来顿悟自己种种

“问题”行为的根源，也能由此感知父母的爱。

在学校心理咨询过程中，我发现求助的女生多于男生，各种心理问题的引发点主要集中在家庭亲子间的不良互动。为消除这些负面问题，我会采用“家庭现场诊断收集信息，只针对聚焦问题解答”的咨询策略，有效消除亲子间的误判和不良的互动，效果很好。只可惜，如我们学校这样有强大青春期心理支持的学校很少。对父母和女孩来说，其实很简单，关键是要有改善的意愿和合适的渠道。

正是因为上面这两个原因，我才有了创作本书的初衷。有了长期关注青春期女孩感受的美女作家唐维的加入，更是帮助我得以通过细腻的文字拉近与读者的心理距离。女人写女孩很容易被孩子接受。

总之，如果让我自己来评价这本书，我想用这样一句评语：这是一本给女孩子看的，能够贴心解决她们心中疑惑的心理自助图书，是父母们给青春期女儿最好的礼物。

王文革

2012年4月16日于上海



给女孩们看的序言

青春期总是充满了激扬的想法和冲动的情绪，可生活中却总有那么多的不如意。其实事情远没有你想的那么复杂。

妈妈们关注女儿的成长，并不是天然和自然的条件或角色使然，也不是现今的亲子关系出现了大的问题，而是她们对正处于青春期阶段的女儿的一种社会焦虑。比如，教育政策使初中阶段环境变得淡漠和失序，课业结构让高中阶段的女孩子难以招架……这些焦虑源都不是我们可以控制和改变的，唯一能帮助和体恤妈妈的就是你。

爸爸们当然也关注自己的女儿，但在女儿青春期这个阶段他们把关爱更多的是埋藏在心里，紧张和不知所措构成了他们内隐的爱。很多时候，爸爸选择私下里委托妈妈和你沟通。所以，妈妈也就担任了全部的教养责任。不知道你是如何理解叛逆的，我认为叛逆就是青春期这个特殊阶段父母责任的提升与你对自己认可的提高之间相互排斥的力量所导

致的，并且叛逆会随着与父母相互间误判的增多而加强。我们的目的不是消除“蛀牙”，而是消除误判。亲子之间就像两块磁铁，对应的是异性磁极，其中任何一块做出调整，双方就会紧紧地吸引在一起。单单是父母调整会有很大的风险，这也需要你自己的调整 and 配合，因为在此过程中，你才是主体。

前段时间还有人鼓噪救救男孩，但他们自己都说不清为什么救和怎样救，上演了一场场不同形式的闹剧。由于我们特殊的生育政策，使子女教育的性别均衡水平提高。男孩行为中的女性成分增加，女孩行为中的男性成分提高，这是必然的，也是社会文明的体现。没有人把话语庇护指向女孩，唯有我们自强。最现实的自强行为就是读懂父母教养行为的初衷，读懂自己行为的秘密，打造一个优质的生存空间。

看到这里，你可能会有强烈的阅读冲动。读之前，我们先一起了解一下本书的结构和要素的功能。

本书共六章，内容指向是由内向外，由近及远的。内和近是指家庭内部，尤其是亲子关系中的误判、冲突，包括我们的心理指向和成熟度的变化；外和远是指你的心理、行为的社会功能的塑造。

每章分不同的小节，由不同的心理误判或冲突类型组成，就像是一枚枚珍珠串起的项链。其实，我们现实生活中类似的冲突很多，仅仅这几十条或许是难以穷尽的。我们选取的原则是着重典型或者易发的，关注其代表性。我们会通过要素执行来让你掌握其应用功能，触类旁通，





发挥其工具性作用，授之以渔才是根本。

为强化理解，我们把这些功能要素化作功能模块，并在每个小节中反复出现。这些足以帮助你正确应对自己心理发展的种种问题。

“女孩心里的悄悄话”设置了问题的情境，是点题的线索。这些悄悄话是我们平时难以表达，但会对我们的心理造成很大影响的一些心理纠结点，是打掉后落在你肚子里磨损你肠胃的牙。由于文章多是体验式的，很多情绪描述是为了唤醒你对应的体验。所以，请慢慢阅读，给自己足够的联想和回忆的空间。



“女孩故事”来自于咨询实践，主人公的名字不是真实存在的，如有雷同纯属偶然。但这并不是说你不能对号入座，只是你别把这个故事和身边的人对应，而要和自己的既往经验对应。和其他书中的案例不同，这些女孩故事潜在的依存线索很多，信息丰富，是拿来就能用的脚本。一方面便于阅读，另一方面随着阅读的推进，你会掌握本书的工具性功能，同时避免你就某个细节做出排外批评，衍生出多种可能。反过来，这也容易让你理解和掌握，就像是我们学习数学公式和语言句法一样，走从特殊到一般的路子。

接下来是“给女孩的心理小贴士”，主要从心理发生学的角度来分析产生各种纠结和误判的原因。词汇和语言都是大家所熟悉的，尽量避免专业词语的出现。请阅读的时候，逐条对应上面故事中主人公的行为和心理思绪，这样会促使你养成一个通过行为来分析心理原因的技能。

会用才是王道，免得你把故事当成小说来消遣。

“给女孩的私密提醒”是比较私密的，就像是心理咨询师在和你一起破解上面故事中的纠结。既然是私密，里面有些解说是不能对别人说的，因为这里面把一些心理和现象做了合理化的解读，不能全拿到台面上来。同时也有性别专属性，仅适用于女孩，千万不能拿这个来说服男孩哟！

“阳春面”是实惠的，消化之余还得来点阳春白雪的格调才符合你的个性，于是“青春絮语”就成为该节的结束语。这个绝对带有一般性的矫情色彩，也足以让你掩卷长思有所顿悟。在抽象水平上绝对不哲学，如果你有兴致可以仿写，那应该是有哲理的。

人人都有青春期，但每个人的行为各不同，青春期的叛逆是一种选择。家庭和环境你不能选择，但你可以选择积极地营造它们。你做好阅读和选择的准备了吗？

王文革

2012年4月18日于上海



第一章 “我不是小孩子”

——青春期女孩心中的花悄然绽放

不知不觉，我们已经长大，忘记了计算时间的流逝，似乎一夜之间，自己就已经不再是那个整天只知道怀抱洋娃娃的小姑娘了，而是有了自己独特想法的青春期女孩——不想总是牵着妈妈的手上街，也不想总是做那个只知道蹦蹦跳跳的小姑娘，有了自己的心事，有了自己的世界，有了自己的思想。慢慢的，我们终于明白，原来，在自己的心里，有一朵花正在绽放，它的名字就是“青春”。

妈妈，我不是小孩子◎ 002

少女的心事◎ 006

我是不是问题女孩◎ 010

为什么会产生郁闷感◎ 013

越来越爱做梦了◎ 017

这就是青春期的悸动吗◎ 020

长大就要孤独吗◎ 024

我将来会生孩子吗◎ 028

我怎么变化这么大◎ 031

为什么看了《红楼梦》我不再快乐◎ 034

为何对“班花”羡慕嫉妒恨◎ 038

第二章 “妈妈，我对你又爱又恨”

——叛逆心理并非不可理喻

从来到世界的那一刻，我们的一生就注定要与一个女人有千丝万缕的联系，这种联系也许是让我们内心充满甜蜜的，但也许是让我们头疼和无奈的，而这个让我们一生无法远离的女人就是我们的妈妈。妈妈是我们人生中最重要的人之一，她们给了我们生命的同时，也给了我们无私的爱和各种各样的呵护，让我们感到了生命的美好。但妈妈也往往是最让我们头疼的人之一，她们总是有各种理由干涉我们的生活，参与我们的私事，甚至想方设法走进我们心底最秘密的所在。



不要偷看我的日记◎ 042

妈妈为什么总是为难我◎ 047

你越说，我就越不学 ◎ 051

吸烟喝酒的女孩最酷了◎ 055

我要离家出走吗◎ 059

爸爸妈妈总是吵架◎ 063

大人除了对我发火，还会什么◎ 067

我想去远离父母的世界◎ 071

真想叛逆一回◎ 074



第三章 “什么样才是好朋友”

——别扭的同性交往和朦胧的异性相处

在人的一生中，有一个永远会被提及的话题，无论你身处何地，无论你年龄几何，这个话题是生命永恒的主题。它比亲情要奇特，比爱情更永久，比起任何人世间的情谊都毫不逊色，而且会永远是最闪亮最耀眼的一抹色彩。如果人生中没有这样的情谊，生活就会缺少情趣；如果生命中没有它的参与，那么人生将会失去最精彩的意义。它像春天的花朵、像夏日的清风、像秋日的蓝天、像冬日的暖阳。它的存在，让生命充满生机，让生活充满乐趣，让每个人都觉得自己的一生很有价值。它的名字就是每个人都熟悉的“友谊”。

“闺密”越“密”越好吗◎ 080

为什么告密的竟是她◎ 084

坏女孩就不能当朋友◎ 088

好朋友之间没有“面子问题”◎ 092

关心朋友，是必需的吗◎ 095

与异性交往要讲究方式方法◎ 099

网友可不可以相信◎ 103

和老师也能成为朋友◎ 107

想一个受同学欢迎的办法◎ 111

第四章 “最美的初恋是晴天”

——青涩果实需要阳光而不需要偷尝

都说初恋是人生最美好的记忆，初恋究竟是什么呢？为什么是最美好的回忆呢？如果真是这样，那么初恋又该是什么样呢？女孩要学会掌控自己，无论怎样，都不能让自己的青春留下“无可奈何花落去”的遗憾和悲哀。初恋是人生中最纯真的感情，只因为感情而留恋。初恋会是女孩以后感慨人生的故事，所以绝对不能让自己的初恋有阴霾，而是要充满美好的阳光，最美的初恋应该是晴天。



千万不要和男孩玩感情游戏◎ 116

当爱情悄悄来临◎ 120

当自己成为一个网恋女生◎ 124

收到第一封“情书”◎ 128

能给喜欢的人写情书吗◎ 132

师生恋是脏兮兮的吗◎ 136

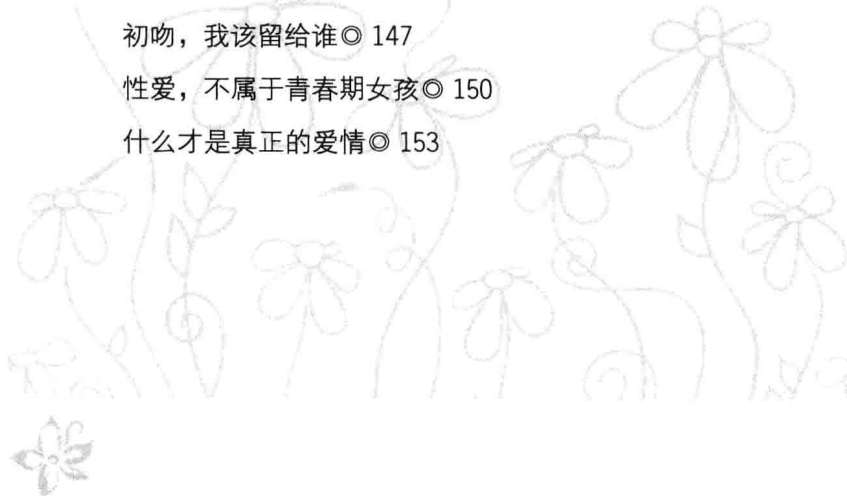
最好的朋友和我喜欢上了同一个男生◎ 140

我和他，怎样开始如何结束◎ 143

初吻，我该留给谁◎ 147

性爱，不属于青春期女孩◎ 150

什么才是真正的爱情◎ 153



第五章 “我的生活我做主”

——烦恼就像等待清理的藤蔓

人的一生就像一棵树，需要不断地接受挑战和战胜困难才可以领略到天空的高远和宽阔，而在这棵树的成长过程中，总会遇到各种各样的烦恼与无奈，就像一根根缠绕在树干上的藤蔓，如果想要对自己的生活做主，就要清理好这一根根藤蔓，让它们回归到自己的轨道上。有的人不会清除烦恼，将抑郁埋在心底，让自己在无尽的烦恼中走完青春中本该阳光灿烂的日子。将内心的烦恼告诉自己的知心好友或师长的女孩，心情会告别阴霾迎接阳光，只有打开心窗，让阳光倾泻进自己的心房，让心灵如同灵动的清风，吹散烦恼的浮尘，才能在最美的季节，让一根根藤蔓，开满晶莹剔透的花朵……

我有说不清的离奇欲望◎ 158

网络就像一只勾魂手◎ 162

我为什么会有这样的父母◎ 166

胸部丰满才是女生吗◎ 170

为什么自己总是自卑◎ 174

追星究竟追的是什麼◎ 178

为什么不爱学习◎ 182

经常被骗怎么办◎ 186

父母要离婚，我该怎么办◎ 190

钱，怎么这么不禁花呢◎ 194

死能结束一切吗◎ 198

第六章 “长大做一个赫本那样的女人”

——心理天空的澄明有助于一生的成长

女人是每个女孩的最终归宿，也是每个女孩都需要不断努力追求的目标。也许你还不想长大，不想放弃自己美好的青春年少，但这终归是自然规律。无论有什么样的青春年华，都需要一个广阔的天空来容纳和施展，而内心的澄明则是女孩最为宝贵的财富和前进的动力源泉。也许你成不了女强人，也许你变不成大美女，但这都不要紧，只要保持一颗追求不懈的心，每个女孩都可以成为能像赫本一样成功的女人，成为一个不向苦难低头的人，成为一个有学识、有才华的女人：不仅有着优雅的举止，还有着快乐的心态，更有着可以让自己不断向前的学识。其实，只要肯努力，每个女孩都会成为出色的女人。



世间险恶，女孩内心一定要强大◎ 204

眼光放长远，心胸放开阔◎ 208

进取心是女孩一生优秀的根本◎ 212

做一个优雅的女孩◎ 216

成为有原则的女孩◎ 219

怎样寻找属于自己的路◎ 222

花样年华如何最靓丽◎ 226

永远能从自己身上发现闪光点◎ 229

想要别人爱自己，先要自己爱自己◎ 233





第一章 “我不是小孩子”

——青春期女孩心中的花悄然绽放

不知不觉，我们已经长大，忘记了计算时间的流逝，似乎一夜之间，自己就已经不再是那个整天只知道怀抱洋娃娃的小姑娘了，而是有了自己独特想法的青春期女孩——不想总是牵着妈妈的手上街，也不想总是做那个只知道蹦蹦跳跳的小姑娘，有了自己的心事，有了自己的世界，有了自己的思想。慢慢的，我们终于明白，原来，在自己的心里，有一朵花正在绽放，它的名字就是“青春”。



妈妈，我不是小孩子

女孩心里的悄悄话：

我都十四岁了，是班长，还是同学公认的“大人”，就连老师都觉得我已经可以自己处理自己的事情了。可是妈妈为什么就是觉得我还是小孩子呢？为什么总是对我不放心，总是要说这说那呢？听得我头都大了，妈妈，我不是小孩子了……

♡ 女孩故事

晓彤是初中一年级的学生，学习成绩优异，而且是班长。在同学的眼里，晓彤绝对是一个“大姐”级别的人物，不仅学习成绩好，人缘儿也好，更重要的是，她是一个十分独立的女孩，不管什么事，都能处理得恰到好处，就连老师都对晓彤十分信任。如果同学有什么困难，老师都安排她去帮同学解决问题，而晓彤也绝对是一个值得托付的好女孩，具有超越同龄人的心理成熟感。然而，就是这样的晓彤，却有着自己的烦恼，这一切还要从晓彤的妈妈说起。

晓彤的妈妈是一个幼儿园老师，也许是长时间和孩子们在一起的缘故，妈妈总觉得晓彤就是个小孩子，还没有长大。虽然女儿已经十四岁了，但在妈妈眼里，晓彤和幼儿园的孩子一样，需要妈妈的帮助和照顾。于是妈妈总是在晓彤耳边说“天冷了，多穿点”“别总是玩游戏，多看看书”“看你这孩子，总是让我放心不下”“宝贝，乖”。每当这时候，

