

<<10-18岁青春期妈妈引导女孩的100个细节>>

图书基本信息

书名：<<10-18岁青春期妈妈引导女孩的100个细节>>

13位ISBN编号：9787512704398

10位ISBN编号：7512704399

出版时间：2012-10

出版时间：尹炳文 中国妇女出版社 (2012-08出版)

作者：尹炳文

页数：313

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<10-18岁青春期妈妈引导女孩的1>>

前言

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。

<<10-18岁青春期妈妈引导女孩的1>>

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

<<10-18岁青春期妈妈引导女孩的1>>

内容概要

每个女孩在成长过程中都要经历青春期，青春期女孩结束了“少年不知愁滋味”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，具有强烈的逆反性和对抗性。

妈妈们要认清青春期女孩叛逆心理的实质，多给女孩一点儿理解，这样才能帮助女孩克服叛逆心理，进而取得良好的教育效果。

如何提高女孩的个人礼仪水平、人际交往能力，如何正确巧妙地处理女孩的早恋问题，如何疏导女孩的抑郁、自卑、虚荣、浮躁等消极情绪和负面心理，如何培养女孩自立、自强、勤奋、谦虚等良好品质，如何使女孩主动远离各种不良诱惑……《10-18岁青春期妈妈引导女孩的100个细节》对于青春期女孩，妈妈一定要及时挖掘她们身上的巨大成长潜力，把“危险期”变成“机遇期”，把“爆发期”变成“创造期”，引导她们顺利过渡到青年，迈向美好幸福的未来。

<<10-18岁青春期妈妈引导女孩的1>>

书籍目录

- 第一章 青春期女孩怎么了——解读花期少女的逆反心理 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 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 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 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 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！”

<<10-18岁青春期妈妈引导女孩的1>>

- ”——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
- 第43招“这件事我这样看 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 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 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 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。”
- ”——青春期的性幻想正常吗 / 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”的旋涡——别让不良风气侵蚀女孩的心灵 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 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 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！”

<<10-18岁青春期妈妈引导女孩的1>>

- ”——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 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

<<10-18岁青春期妈妈引导女孩的1>>

章节摘录

版权页：璐璐一直在妈妈的呵护下长大，对妈妈也十分依赖，但是，自从进入青春期后，她与妈妈的交流少了，做事也通常由自己决定，而且与妈妈的关系仿佛也越来越疏远。

现在每天放学回家，璐璐就钻进自己的小屋，锁上门，不理妈妈。

吃饭时，她也默不作声，“专心致志”地吃自己的饭，最多是妈妈问一句，她就答一句。

不到万不得已，从不与妈妈说话，妈妈想和她沟通都很难。

如今很多家庭都有璐璐妈妈的这种烦恼，因为妈妈们根本不知道自己哪里做错了，结果使青春期的女儿和自己越来越疏远。

其实，妈妈们不必为此担心，因为这是青春期女孩的一种正常表现。

为什么女孩会在青春期和妈妈疏远呢？

因为从心理学角度来讲，青春期的女孩承受着很多压力，如学习压力、身体变化压力、性意识产生的压力等，很多时候她们想要释放这些压力，但是又不好意思找妈妈，于是宁愿埋在心里或把“心事”向朋友倾诉。

虽然青春期的女孩不愿意和妈妈“交心”，但我们还是可以通过一些方法拉近女儿和自己的关系：

方法一：与青春期女儿的好朋友保持沟通 天曼什么事情都不喜欢和妈妈讲，但是她的一举一动，妈妈却了如指掌。

这一切都得益于天曼的好朋友晓雪。

有一次，晓雪到天曼家玩儿，趁天曼去楼下买饮料的机会，天曼妈妈悄悄地问晓雪：“晓雪，这段时间天曼和你说了什么悄悄话啊，能讲给阿姨听听吗？”

我也好想听听她的心事。

“阿姨，天曼最近确实有一件心事，可我答应她要保守秘密，不能告诉别人。”

晓雪有点儿为难。

“这件事我估计你们俩也不知道怎么办吧，阿姨是过来人，比你们的经验丰富，一定能帮天曼摆平。”

“是这样的，阿姨，天曼喜欢上了隔壁班的一个男生，但那个男生好像并没有注意到天曼，天曼又不好意思表白，内心很苦恼。”

天曼妈妈知道了女儿最近的心事后，给天曼上了一堂早恋教育课，后来据晓雪反映，天曼不再为那件事苦恼了。

现在，天曼妈妈一直都与晓雪保持着“联系”，只要女儿那儿有什么“风吹草动”，晓雪都会及时转达给她。

天曼妈妈的做法很值得其他妈妈借鉴。

虽然一进入青春期，女孩就不再是小孩了，但在成长的过程中，她们确实又会遇到很多的问题和烦恼，但由于自己能力有限，唯一能做的就是向朋友倾诉，倾诉完了，她们依然手足无措。

因此，如果妈妈能与女孩的朋友保持联系，那么就可以掌握第一手资料，从而发现女儿的问题，并帮其解决。

事实上，青春期的孩子都很讲义气，她们乐意帮助好朋友，也很尊重好朋友的妈妈，因此，与女儿的好朋友保持联系，是妈妈了解青春期女儿的一个非常好的途径。

编辑推荐

《10-18岁青春期,妈妈引导女孩的100个细节》由尹炳文主编,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。

青春期女孩叛逆、爱发脾气,爱拿眼泪当成武器,这根源于她们身心发生了微妙的变化。对此。

妈妈不应简单粗暴地批评指责,而应该循循善诱,为她们答疑解惑、排解烦恼。

青春期女孩向往爱情,在青春期,她们很容易“早恋”。

妈妈在担心的同时,一定要积极地给予引导。

陪她们一起度过情窦初开的青春期。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>