第一图书网, tushu007.com

<<10-18岁青春期妈妈引导女孩的1>>

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

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。

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

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。

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！

”——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！

”——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

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说，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，她们的确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。

第一图书网, tushu007.com

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