

<<好父母送给10-18岁女孩的青春期>>

图书基本信息

书名：<<好父母送给10-18岁女孩的青春期成长手册>>

13位ISBN编号：9787564061036

10位ISBN编号：7564061030

出版时间：2012-7

出版时间：北京理工大学出版社

作者：王文革 等著

页数：236

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>

<<好父母送给10-18岁女孩的青春期>>

前言

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

<<好父母送给10-18岁女孩的青春期>>

内容概要

对于孩子来说，青春期是个既充满朝气，又充满困惑的年龄段。这一时期，不仅是孩子学习成长的最佳阶段，也是他们心理成长的最佳阶段，最关键时期。与大大咧咧的男孩子相比，女孩子的心理发育更加复杂，“女孩的心思你别猜”说的就是这种情况。健康的心理对女孩一生的发展至关重要，而健康心理的养成阶段就是青春期。所以青春期女孩心理成长我们一定要重视起来！

本书分为6个方面，从孩子具体的心理问题和心理状况入手，通过女孩故事、心理解读和专家意见，为孩子的心理成长调节提供指导。细腻的语言和真实的案例让孩子身如其境，专家的解读和指导则让孩子心头豁然开朗。可以说，这是一本最适于家长送给青春期女孩的心理自助宝典。

<<好父母送给10-18岁女孩的青春期>>

作者简介

王文革，发展心理学硕士，上海师范大学中小学教育实验研究所副研究员，上海市实验学校中学高级教师。

长期从事中小学学生心理研究以及面向中小幼儿的心理支持工作，对青少年青春期心理发展及问题排除深有研究。

现为著名育儿论坛goodbaby（<http://www.goodbaby.com/>）驻站指导专家，深受家长爱戴。

唐维，资深美女作家。

自幼喜欢写作，学生时代就开始发表文字作品。

从事写作多年，在多家杂志、报刊及出版社发表作品百余万字。

文字优美，笔触细腻，作品深受读者好评。

<<好父母送给10-18岁女孩的青春期>>

书籍目录

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

少女的心事

我是不是问题女孩

为什么会产生郁闷感

越来越爱做梦了

这就是青春期的悸动吗

长大就要孤独吗

我将来会生孩子吗

我怎么变化这么大

为什么看了《红楼梦》我不再快乐

为何对“班花”羡慕嫉妒恨

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

妈妈为什么总是为难我

你越说，我就越不学

吸烟喝酒的女孩最酷了

我要离家出走吗

爸爸妈妈总是吵架

大人除了对我发火，还会什么

我想去远离父母的世界

真想叛逆一回

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”。

<<好父母送给10-18岁女孩的青春期>>

“闺蜜”越“密”越好吗

为什么告密的竟是她

坏女孩就不能当朋友

好朋友之间没有“面子问题”

关心朋友，是必需的吗

与异性交往要讲究方式方法

网友可不可以相信

和老师也能成为朋友

想一个受同学欢迎的办法

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

当爱情悄悄来临

当自己成为一个网恋女生

收到第一封“情书”

能给喜欢的人写情书吗

师生恋是脏兮兮的吗

最好的朋友和我喜欢上了同一个男生

我和他，怎样开始如何结束

初吻，我该留给谁

性爱，不属于青春期女孩

什么才是真正的爱情

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

网络就像一只勾魂手

我为什么会有这样的父母

胸部丰满才是女生吗

为什么自己总是自卑

追星究竟追的是什么

为什么不爱学习

经常被骗怎么办

<<好父母送给10-18岁女孩的青春期>>

父母要离婚，我该怎么办
钱，怎么这么不禁花呢
死能结束一切吗

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

眼光放长远，心胸放开阔

进取心是女孩一生优秀的根本

做一个优雅的女孩

成为有原则的女孩

怎样寻找属于自己的

花样年华如何最靓丽

永远能从自己身上发现闪光点

想要别人爱自己，先要自己爱自己

<<好父母送给10-18岁女孩的青春期>>

章节摘录

版权页： 青春期女孩更喜欢和同龄人相处，不喜欢父母的唠叨，喜欢发表自己的看法，对自己有更高的要求。

这在家长们看来是“叛逆”，其实这是青春期女孩寻求独立的一个过程。

一个人走向成熟需要经过不同的阶段，各阶段的任务和要求各不相同。

但每个阶段都需要不断经历各种磨难才能逐渐成长，而在这个过程中，遇到困难和问题是在所难免的，那么如何解决它们？

任何一个人都应该是独立的。

当女孩跨进青春之门的时候，就具备了一定的独立意识，对别人尤其是父母的依恋常常使其感到困惑。

由于我国多数家庭的孩子都是独生子女，父母、爷爷奶奶、外公外婆都视之为宝贝，女孩在重重关怀之下成长，日常生活都由父母操持，一旦自己真的想独立了，父母肯定会担心自己会出现各种问题，这是父母爱自己的表现。

当然，任何人都不能阻止自己独立的脚步，其实父母更不会。

他们对你唠叨，嘱咐你这个那个，其实是害怕你粗心大意，他们所做的一切都是为你好。

妈妈总是唠叨你，是害怕你受到伤害，害怕你有了问题也不和她交流，害怕你远离她的视线，害怕你因为长大了而忘记妈妈对你的爱。

认识到这一点，也许青春期的你就会更多地理解父母的心了。

但是，如果自己的青春正遭受着父母这样的考验，应该怎么办呢？

女孩首先要做的，就要注意改变不良的性格，注意学会欣赏、宽容、沟通。

其实，你可以用“实力”证明自己是“可以”的。

比如妈妈不放心你上学的时候忘记带东西，那你就用实际行动证明你从没有忘记过；如果妈妈总是让你增减衣服，你就在天气变化的时候主动将这件事做好；而当妈妈希望你努力学习的时候，你就认真对待学业，让自己的学习成绩有起色……总之，就是你可以证明自己真的长大了，自己的事情能够自己处理好了，一旦遇到什么问题，主动和妈妈商量。

如果有什么心事可以和她交流，告诉她你是多么的爱她，爱自己的家人。

告诉她自己正在长大，请给自己一个施展的空间，让自己逐渐独立。

甚至你还可以和妈妈订个“条约”，规定什么情况下自己可以独立，什么情况下需要和妈妈商量，如果双方谁违反了条约规定，就要受到一定的“惩罚”，而谁执行的好，就可以得到奖励。

如果你真的长大了，真的不是小孩子了，相信你一定能够做到。

<<好父母送给10-18岁女孩的青春期>>

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>