

NVHAI 10大优雅法则+100种优秀人格养成技巧=与众不同的女孩
RUHE CHENGJIU
ZHUOYUE

女孩 如何成就 卓越

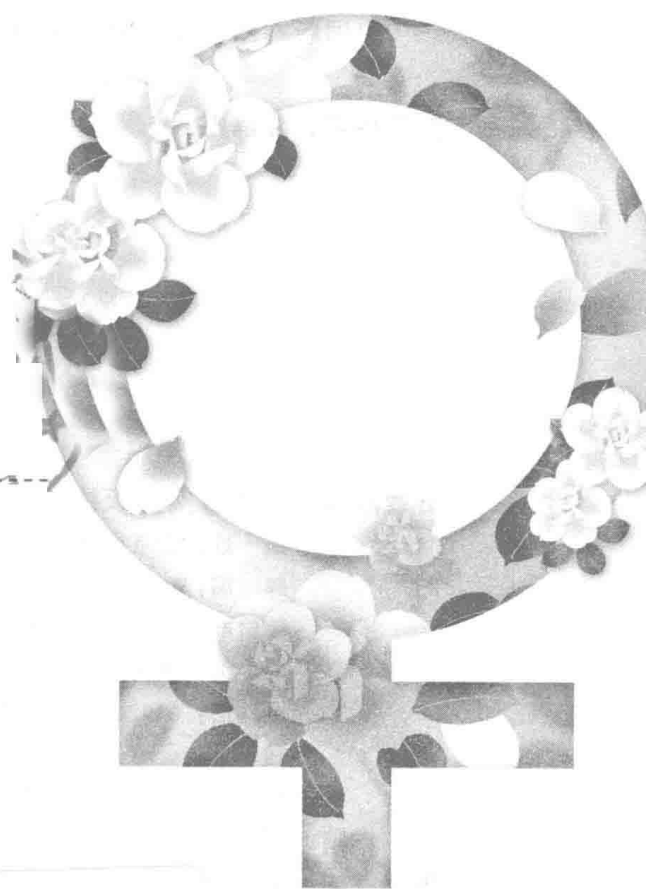
蓝 洁
编著



完全解读女孩的内心世界和成长奥秘，
送给家长的教女攻略。

NVHAI
RUHE CHENGJIU
ZHUOYUE

女孩 如何成就 卓越



蓝 洁 © 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

女孩如何成就卓越 / 蓝洁编著. —北京: 中国言实出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5171-0582-4

I. ①女… II. ①蓝… III. ①女性—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 101368 号

责任编辑: 陈昌财

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄路甲 16 号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: yanshicbs@126.com

经 销 新华书店

印 刷 北京市玖仁伟业印刷有限公司

版 次 2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

规 格 787 毫米×1092 毫米 1/16 15 印张

字 数 161 千字

定 价 30.00 元

ISBN 978-7-5171-0582-4

前 言

女孩与男孩的天性存在着很大不同：男孩调皮，女孩安静；男孩粗枝大叶，女孩心思缜密；男孩胆大，女孩害羞；男孩喜欢顶嘴，女孩比较乖巧……

也许正因为女孩和男孩相比有很多独特的个性，所以父母会不自觉地想给女儿更多的宠爱，更多的呵护。在有些家长心中，女孩是柔弱的，必须给予更多的关注，对女孩怎么疼爱都不为过，甚至娇惯也是应该的。

但是，这样的想法对女孩的成长有好处吗？显而易见，答案是否定的。

如今，很多女孩在过分的宠溺之下得了“公主病”，或是成了自私自利的“霸道姑娘”。宠溺让不少女孩不懂得珍惜，喜爱奢侈品，大把大把地花钱，不心疼父母赚钱的艰辛；任性蛮横，从来不懂得顾及别人；盲目跟风，衣着打扮既不美观也不大方，还标榜是所谓的“潮流”……这些坏习惯如果长年累月地积攒下去，


女孩将很难改正。所以，为了培养卓越、优雅的女孩，家长必须在女孩小时候就为她“修枝剪叶”，及时纠正她的错误，才能将她塑造成坚强、自尊、自立、自爱的优秀女孩。

教育女孩需要智慧，家长既应该培养她具备女孩应有的气质，又要让她学会自己处理自己的事情，学会开朗大方、与人和谐相处，学会坚强面对所有的困难和挫折，学会用善良、宽容之心对待周围的人，学会尽自己的能力去帮助弱者，学会凭借自己的能力去迎接挑战，学会一步步走出属于自己的人生道路，从而获得幸福。每个女孩都是天使，都有她的个性，只要家长善于发现她们的优点，并加以悉心培养，就能让你的女孩获得好品格。

女孩就像是一朵花，放在温室中，是永远无法自己扎根存活的。家长应该将这朵花养在阳光下，既要接受雨露的滋润，也要承受雷电的洗礼，这样才会变得勇敢坚强，骄傲地绽放在晴空下。

《女孩如何成就卓越》正是一本专门指导父母如何培养卓越女孩的书籍。在本书中，将主要分为十章进行阐述，旨在为读者献上教育女孩的近百种方法或技巧，包括品德培养、气质培养、自控力培养、能力培养、情商培养、艺术才能培养、财商培养、智商培养、德商培养等方面。让家长与女孩和谐相处，让你的女孩变成卓越、优秀的人才。

希望通过阅读本书，可以帮助广大家长找到适合自己女孩的教育方法，使她快乐、幸福地成长！



目 录

第一章 富养而不娇养，别让女孩过于骄横 / 001

让女孩在幸福感中长大 / 001

父母不要在孩子面前吵架 / 004

教育拒绝打骂 / 007

要跟孩子有平等的对话 / 009

不要把她一直当小孩看待 / 012

让女孩适当地做做家务 / 015

女孩要宠不要惯，独立才能成大事 / 018

赏识教育也要有分寸 / 021

再忙再累也要让女孩看到你的爱 / 023

第二章 培养自信，有信心女孩最美丽 / 027

昂首挺胸，自信的女孩要抬起头来 / 027

无论在何方，坐在前排都有美丽风景 / 030



教给女孩主动打招呼的魅力 / 033

拒绝自惭形秽，每个女孩都是天使 / 036

告诉女孩，微笑会带来好运 / 039

持之以恒，让女孩坚信梦想的力量 / 042

竞争不可怕，把对手看成动力 / 044

给女孩适当的鼓励，相信自己能做到 / 047

第三章 培养品德，有德行的女孩最优秀 / 051

孝心是一切美德的根本 / 051

女孩也要知恩图报 / 054

善良是幸福的种子 / 057

宽容会换来更大的舞台 / 059

懂得分享才会收获更多 / 062

节俭是一生的财富 / 065

优秀的女孩更谦虚 / 068

诚信是处事的前提 / 071

女孩也要有社会责任感 / 074

会反省才会成长 / 077



第四章 知书达理，女孩优雅才动人 / 080

培养女孩整洁的仪表和正确的审美观 / 080

女孩要温文尔雅但不腼腆 / 083

告诉女孩气质不是用金钱武装出来的 / 086

博览群书的女孩更有知性的气质 / 089

个人礼仪是处世的通行证 / 092

绘画、舞蹈等熏陶女孩的艺术气质 / 094

女孩不要太强势，温柔的女孩有人疼 / 097

谈吐落落大方的女孩更受欢迎 / 099

让女孩学会与陌生人交谈 / 102

第五章 培养自控力，良好的习惯陪伴女孩一生 / 106

纠正女孩爱拖拉的习惯 / 106

讲究卫生，从小做起 / 109

从小培养女儿独立安排作息时间 / 112

养成物归原处的好习惯 / 114



告诉女儿化眼泪为行动更有力 / 117

教女孩管理和调整自己的不良情绪 / 119

第六章 以最好的状态示人，女孩就要精致 / 123

女孩要穿戴整齐、卫生 / 123

小女孩的头发也要好好打理 / 126

让女孩的肌肤水嫩嫩 / 128

不做时尚的奴隶，穿出自己的风格 / 131

不要忽略鞋子给人的印象 / 133

过胖、过瘦都不要，健康的体态才更美 / 135

女孩从小要保养好明亮的双眸 / 138


手是女孩的第二张脸 / 140

第七章 培养艺术才能，多才多艺的女孩人人爱 / 143

培养女孩高雅而非媚雅的艺术细胞 / 143

让女儿至少学会一种乐器 / 146

不要束缚女儿的涂鸦习惯 / 149



不妨经常带女孩去博物馆、展览馆等处参观 / 151

烹饪会让女孩自食其力并引以为豪 / 154

品茶和园艺是修身养性的好途径 / 157

第八章 财富教育，让女孩树立正确的金钱观 / 160

让女儿了解钱是父母辛苦赚来的 / 160

矫正女孩的享乐主义心态 / 163

告诉女孩摆阔是幼稚可笑的行为 / 165

不做女儿的提款机 / 168

教导女儿制定花钱计划 / 171

妥善处理女孩的压岁钱 / 173

告诉女孩吝啬鬼人人厌 / 176

教女孩一些省钱的技巧 / 178

第九章 不要命令，父母与女儿对话的黄金法则 / 181

在女儿很小的时候，尽量蹲下来和她说话 / 181

谈话时尽量营造温暖的交流氛围 / 184



能够为自己的错误向女儿道歉 / 187

父母不要在气头上和女儿交谈 / 189

不拿女儿和别人家的孩子做比较 / 191

不要太介意女儿表达想法时的顶撞 / 194

认真听女儿的想法 / 197

理性看待女儿的谎言 / 199

不过分限制女孩的交往自由 / 202

第十章 读书也可以成为乐趣，教导女孩轻松学习 / 206

用游戏来培养女孩的智商 / 206

鼓励女孩的乐学状态 / 209

教会女孩学习的方法更重要 / 212

最好的未必最适合，给女孩选择适合的学校 / 215

不对成绩要求过于苛刻 / 217

好的学习习惯胜过一位好老师 / 220

偏科未必是坏事，及时发现女孩的特长 / 223

养成考前放松的好习惯 / 226

第一章

富养而不娇养，别让女孩过于骄横

让女孩在幸福感中长大

幸福感对于女孩的成长有着至关重要的影响。女孩天性心思细腻、容易缺乏安全感，周围人的一举一动都会在她小小的心灵落下印痕。如果家庭能给予她充分的爱，那么不仅会使女孩有充分的安全感，还会有助于培养她健全的人格和身心。

女孩一出生就和成年人一样有着对于幸福和快乐的感知能力，甚至比成人更敏锐。这时，父母和家人就要好好呵护这颗脆弱的心灵，尽量不要在她面前争吵，更不要对她大声地呵斥和辱骂，就连成年人都避免不了犯错，何况是小孩子呢。如果她不小心摔

倒了，你不耐烦地呵斥：“怎么这么不小心！”如果她不小心弄丢了东西，你急躁地说：“怎么总是丢三落四的？”久而久之就会让女孩失去自信，觉得自己什么都做不好、做不对，甚至造成对家长的叛逆、厌恶等心理。

潇潇是家里的独生女，由于父母在外地工作都很忙，她6岁之前一直是由老家的外公外婆带着。到了上小学的年龄，父母考虑当地的教育没有大城市好，便把潇潇接到了身边。可是，繁忙的工作，让年轻的父母根本没有时间关心女儿的内心需求和每天的喜怒哀乐。他们觉得只要孩子吃饱穿暖，能够好好学习就足够了。

无暇照顾女儿的夫妇俩希望通过严格的管教让女儿早点懂事和独立。二年级时，潇潇已经能自己从学校回家了。父母还没有回来，她就敲响邻居王阿姨家的门，王女士是一个全职太太，待在家的时间比较多，苦于女儿放学的时间比自己下班的时间早，潇潇的父母便和王女士打好了招呼，在他们下班之前，让女儿先在她家写作业。王女士是个温柔又有爱心的人，每次到了潇潇放学的时间，她都会从窗户望出去，看着这个女孩安全地走到家。潇潇一进门，她就忙着接过书包，端上一杯热气腾腾的水，并跟对自己的孩子一样，询问着学校里发生哪些有趣的事情。渐渐的，潇潇变得不再沉默，她滔滔不绝地说起自己的好朋友是谁、最喜欢的文具盒是什么样子的以及放学的路上出现的可爱小狗。

这一天，潇潇的妈妈来王女士家接女儿，可是谈到兴头上的潇潇拉着王阿姨的衣襟说什么也不肯走。两个妈妈都很尴尬，王

女士索性请潇潇的妈妈进屋喝杯茶，顺便婉转地谈起了她对潇潇的担忧。王女士发现小小年龄的潇潇却没有同龄人的活泼，放学回来的时候也总是低着头走路，而且总是默默无语的。可是如果主动并友好地跟她交谈，她还是很愿意表达自己的。几句话惊醒了梦中人，潇潇妈妈意识到不但要给女儿物质上的满足，同时也要给她鼓励和心灵的温暖。因为在和王女士的交往中，妈妈已经看到了女儿积极的变化。

女孩犹如一朵娇艳的花，需要悉心的呵护和培养才会盛开得美好。父母的关怀和家庭的温暖正如阳光般源源不断地给予她心灵和成长的力量。千万不要因为工作的繁忙而忽略对女儿的关心，否则这颗脆弱的心会产生无助感和自卑感。

给女孩家庭的幸福感，父母不妨试着这样做：

1. 给女孩无私的爱。每个女孩都有她的长处和短处，做的好时，父母自然要给予赞扬和认可，如果没做好，也千万不要斥责她的无能。否则她会觉得父母的爱是有条件的，如果她没做好，父母就不爱她了。如此，就会减淡女孩对父母的感恩之心。

2. 尽量满足女孩的需求。从女孩出生到成长，父母一定要尽量满足她的基本需求。这些需求包括物质方面的，同时也包括比如接纳、倾听等精神方面的。

3. 接受女孩天生的个性。如果女孩特别外向，家长就会担心将来女儿不淑女，希望她能文静一点；如果女孩特别内向，家长就会担心将来女儿太老实受欺负，总想着改变女儿的性格，可是结果却适得其反。因为要求改变，就会让她小小的心灵觉察出自

己的不好。为了维系那小小的自尊，女孩会更加维护自己的个性。家长只有小心地呵护女儿的个性，才会让她释放出更多的潜能。

4. 制造和谐的家庭氛围。如果父母总是吵吵闹闹，那女孩又何谈幸福感呢？做父母的无论是发生了家庭矛盾还是在外面受了气，回到家，在女儿面前就要把一切的不愉快放下。更不要把气撒到女儿身上，这会让她感到害怕和不知所措。

父母不要在孩子面前吵架

当你带着愉悦的心情和家人或是朋友外出时，如果听到路边有人吵得很凶很大声，无论谁是谁非，你是否会觉得极其厌烦，甚至影响到心情？同样，如果女孩生活在一个充斥着怨恨和冲突的家庭，她又怎么会快乐地成长呢？

如果父母觉得女儿还小，不懂事，就毫无忌讳的在她面前吵闹，会让女孩产生恐惧、无助、焦虑等消极的体验。这种体验会伴其一生，甚至当她有了自己孩子的时候，还会默默念着，不要像当年父母那样在自己孩子面前争吵。而且在这个不愉快的过程中，女孩也会因为惊吓而产生不安全感，影响以后的心理健康，小小的她已经有了自己的思考，她会害怕父母的分离，觉得他们已经不爱自己了。心理学家认为，幼儿的模仿能力非常强，父母吵架时的神态、语气、语言等，女孩都有可能学到，这也对她人格的形成非常不利。

张女士和刘先生都是急脾气，没有孩子时就经常爆发家庭战争。有了宝贝女儿球球后，他们已经学会克制自己的情绪了，可是还会有偶尔控制不住的时候。

记得女儿球球三岁多的时候，两个人因为一点琐事吵了起来，谁都没有让步，结果越吵越凶，没想到吵醒了还在房间睡觉的女儿，听到哭声的夫妻俩，转头看时，女儿已经嚎啕着站到了房间的门口，一脸恐惧地望着爸爸妈妈。张女士和刘先生马上上前去哄女儿，又是拿玩具、又是拿好吃的。等球球的情绪平复了，夫妻俩也就没再当回事。没想到女儿八岁时，有一次在睡梦中哭了起来，在一旁的张女士很纳闷，女儿白天还玩得很好，按理说应该很开心呀，怎么会无缘无故的哭起来呢？于是马上询问球球是不是有哪里不舒服了。球球只是抹眼泪，不说话，再耐心地询问，她才怯生生地说，“想起爸爸妈妈吵架，感觉很害怕。”张女士听了，内心对女儿生出无尽的歉疚。于是当天晚上，张女士和刘先生认真谈起了在女儿面前吵架的事情。刘先生听了也很惭愧，对妻子说，有一次自己喝了酒回来，本想亲近一下女儿，没想到球球这个小丫头竟然学着妈妈训斥爸爸的口吻说，“就知道喝酒！再喝酒就不许回家！”然后捏着鼻子就跑开了。张女士听了也哭笑不得，于是和丈夫下定决心，以后无论有什么事情，再也不能在女儿面前吵架了。

对于女孩来说，父母是她最可靠的保护神和依赖者，在她们幼小的心灵里，会认为爸爸妈妈是最伟大、最厉害的人。一旦父母的关系出现紧张，必然会使女孩感到忧虑和不安。在争吵的过



程中，父母双方难免会指责对方的缺陷，这也会影响家长在女儿面前的形象和权威，当女孩不愿意听从某一方时，就会用她听来的指责来反抗。这样的家庭关系不但是对女儿的伤害，同时也是对父母的伤害。而且家长对待家庭的态度，也会影响女孩对未来婚姻的看法。

小马就有这样的困扰，正值妙龄的她，谈过一段恋爱，可是每每谈到婚嫁时，她便退缩了下来，对方以为她没有结婚的意思，也就逐渐放弃了。失去了心爱的男友，小马还是很痛苦的，在朋友的鼓励下，她终于鼓起勇气，再次找到前男友，诉说了自己的心结。原来小马是在单亲家庭长大，她的父母在她面前吵吵闹闹了几年后，最终还是在她八岁的时候分道扬镳了，而且分开的时候还因为资产分割和女儿的抚养问题大打出手。判给妈妈的小马，经常会看到母亲泪流满面，跟她诉说着父亲的狠心和不负责任。渐渐的小马恐惧起了婚姻，她认为婚姻就像人们常说的那样，是爱情的坟墓，所以，即使到了谈婚论嫁的年龄，她也总不敢迈出这一步。男友听了她的话表示了理解，可是一切已经太迟了，以为小马不爱自己的男友，已经在别人的撮合下跟另一个女孩订了婚，他只有祝福小马尽快克服心理障碍，找到自己的幸福了。

家庭的教育和父母的影响存在于日常的点点滴滴，可能不经意的事情就会改变女孩的人生，父母一定不要忽略女儿的感受，要悉心为她营建一个和谐快乐的家庭氛围。要知道，在指责中成长的女孩，容易怨天尤人；在羞辱中成长的女孩，容易心怀内疚；