

好妈妈课堂

培养最棒女孩实用手册，即学即用

妈妈如何说 女孩才肯听

Mama Ruhe Shuo Nohai Caikenting

妈妈如何教 女孩最优秀

Mama Ruhe Jiao Nohai Zuiyouxiao



李彦芳 编著

妈妈的观念，是孩子的起跑线！

妈妈应该如何和女孩沟通交流？

应该给女孩一个怎样的成长环境？

怎样才能培养聪明自信、人格独立、气质高贵的女孩？

在这里，将会给您答案……

女孩的成长，99%靠妈妈



图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈如何说, 女孩才肯听; 妈妈如何教, 女孩最优秀/李彦芳编著. —2 版.
—北京: 北京理工大学出版社, 2013. 9

ISBN 978 - 7 - 5640 - 7862 - 1

I. ①妈… II. ①李… III. ①女性 - 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 145360 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

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)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

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 / 20.5

字 数 / 285 千字

责任编辑/张慧峰

版 次 / 2013 年 9 月第 2 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

责任校对/周瑞红

定 价 / 32.00 元

责任印制/边心超

前 言

女孩的成长99%决定于妈妈

女孩来到这个世界，就像天使降落人间，是上天赐给妈妈最好的礼物。女孩就如同一块璞玉，妈妈则是一位琢玉匠，怎样把手中的璞玉变成稀世珍宝，主要看妈妈头脑中琢玉的思想和手中的功夫。“孟母三迁”“岳母刺字”“陶母戒子”等故事就是赞扬孟母、岳母、陶母这些琢玉高手的。她们的琢磨，让孩子从顽皮小子，变为稀世珍宝。

教育界有一句名言：没有教不会的学生，只有不会教的老师。同样，在家庭教育中，没有管教不好的女孩，只有不会管教的妈妈。不可否认，女孩与男孩的先天条件有一定差别，这是妈妈无法改变的，但是这并不影响女孩后天的成长。只要妈妈教女有方，充分发掘女孩的潜力，让女孩达到一定的高度，同样可以创造辉煌人生。

女孩在成长的过程中，会遇到各种的问题和困惑，对此妈妈是怎样对待的，又用什么方法帮助女孩的，直接关系到女孩成长的

方向。不称职的妈妈如果对女孩的问题、困难没有及时而恰当地解决，就会使问题越积越多，到最后都无法解决。一个合格的妈妈，是一个能了解女儿，并善于引导女儿解决问题的妈妈。

我们认为教育好女孩需要把握住如下几个关键：

品德第一，德行是女孩幸福的通行证

在社会上，具有高贵气质的女孩易受到欢迎和尊重，因此培养女孩高贵品质几乎是所有父母的共同梦想。作为父母，要想培养出高贵典雅的女孩，就需要把女孩富着养。富着养的女孩因经济富足而不会贪小利，因见多识广而拥有超人的睿智。富养的女孩在举手投足间优雅不凡，一颦一笑尽显淑女风范。

另外，富养女孩还要求父母在精神上要给予女孩“足够的面子”。孩子小的时候，难免会犯错误，有很多父母在孩子犯错误后，经常在无意识中说一些伤及孩子自尊的话，父母这种做法，会让孩子产生耻辱感，进而让孩子失去自信。父母只有极力维护女孩的自尊心，才能让女孩日后自信满满地自尊自立。

富养女孩，重在修身养性

对女孩来说，最重要的莫过于健康平和的心态、温柔贤惠的性格、气定神闲的气质和睿智聪颖的形象，而这些都需要父母的精心培育，需要“富着养”。

优秀品行都不是从天上掉下来的，而是在适当的环境条件培养出来的。要想让温暖、光明、坚信、乐观这些幸福的字眼占据女孩最初最柔弱而单纯的心灵，变成女孩一生的信念，父母就应在女孩出生之后，尽可能地为女孩营造一个富足舒适的成长环境，使女孩从小对生活充满了无限的积极幻想，这样，女孩在长大成人之后，才能更乐观、积极地生活。

女孩的成长需要更多的爱和关注

和男孩相比，女孩天性柔弱，女孩自身的这种特质，决定了养

育女孩需要父母投入更多的精力和关爱。“富养”不是指依靠大量金钱来培养女孩，而是指更注重对女孩各种能力和素质的培养，让女孩得到更多的呵护和关爱。

女孩成人后是什么样的人，取决于女孩在日益复杂的人际关系中有无健康的自我意识。父母作为女儿行为的指南和性格的导航者，要想把女孩塑造得高贵而出类拔萃，就应掌握女孩的成长规律，赋予女孩浓浓的爱，让女孩在融洽的关系中找到自己、发现自己和成全自己。

注重培养女孩的情商和气质

人们常说，眼界决定境界。只有站得高才能看得远，只有看得远才能做得好。“富养女孩”就要求父母在开阔女孩眼界上下功夫。

父母如果从小就为女孩打开一扇宽阔的世界天窗，那么她日后对整个世界、整个社会的认识就不会只局限在自己身上。同时，这对提升女孩的品位来说，也是一种最绝妙的方法。

所以，作为父母，一定要增长女儿的见识，有条件的话，多带女儿出去走走，让孩子在旅行里增加见识和能力。另外，父母还可以多带女孩去图书馆和图书市场，让女孩广泛地阅读。这样，女孩掌握的知识增加了、判断能力增强了，才不会被外界的各种东西所诱惑。

生活中多磨炼，促进女孩自尊自立

现在的女孩，大多生活在父母的万般宠爱下，没有经历过什么挫折和苦难，富有的顺境让她们抵抗不了外界的压力。这样的女孩因精神空虚无聊，在思想上、情感上和行为上随时都会发生各种各样的问题。

在生命的长河中，困难、挫折、事故、自然灾害等意外随时都会发生，所以，作为父母，如果希望女孩终身幸福，在富养女孩的

同时，应有意识地培养女孩从小学会自理自立、学会承受挫折和磨难。这样，女孩长大后才能够自爱自立和自尊自强。

本书从最先进的教子理念入手，结合中国女孩普遍存在的问题，告诉妈妈培养女孩时应该注意的问题，并且结合实例给予指导性的解决方案。

本书针对女孩教育上可能出现的问题，结合女性教育的特征特点，总结出若干要点。这些要点是多年幼儿教育经验所得，有分析、有案例，让妈妈从中受到启发，找到恰当的教育女孩的方法，在培养出一个优秀的女孩的同时，也锻造出一个杰出的妈妈。

本书既是一本传播最新教育理念的书，也是一本教给妈妈具体教育方法的书。全书内容全面，重点突出，通俗生动，具有很高的实用性和可操作性，是妈妈身边应该常备的一本教子指南书。

本书首次出版以来，广受父母朋友们的欢迎，很快就有了再出版加印的机会。借这次再版的机会，我们对原稿进行了几十处的修正和补充，令本版内容变得更翔实、更科学。衷心希望本书在教育女孩成才的过程中，能起到一定的帮助和推动作用。

目 录

第一章 妈妈应了解的女孩成长密码

把握女孩的成长规律，针对性别实施教育——2

好妈妈要了解女孩的情感发展特点——6

女孩多愁善感，妈妈应这样引导——10

认识女孩的羞怯心理，并有效纠正——14

爱美不是错，正确引导女孩的爱美之心——18

第二章 妈妈必须掌握的女孩科学培育方法

把“妈妈”当成自己的终身职业——24

给予女孩尊重，女孩也将学会尊重他人——28

跟“孟母”学习，给女孩创造良好的成长环境——32

以身垂范，用行动给女孩当好人生榜样——36

因材施教，根据女孩的特点来教育——40

妈妈的赏识是女孩成长最需要的阳光——44

第三章 如何跟女孩说，如何听女孩说

好妈妈都是女儿最耐心的听众——50

共享情绪，和女儿一起分享喜怒哀乐——	54
放下妈妈架子，蹲下来跟女孩说话——	58
引导女孩随时说出心里的感受和想法——	62
掌握沟通技巧，打造完美和谐的新关系——	66
妈妈常怀宽容心，不苛求女孩十全十美——	70
妈妈错了，要勇敢向女儿道歉——	74

第四章 注重情商培养，打造女孩的超凡气质

培养同情心，激发女孩天性里的善良——	80
让女孩怀着感恩的心面对生活——	84
培养乐观精神，给女孩一颗阳光的心——	87
教女孩学会驾驭情绪，控制自我——	91
让女孩学会如何表达自己的情绪和感受——	95
教女孩学会自我激励，挑战困难——	99
培养幽默感，给女孩的生活加点料——	103

第五章 教会女孩做人处事，塑造优秀品格

培养爱心，让女孩懂得关怀和体贴他人——	108
信守诺言，培养女孩的诚信品质——	112
激发孝心，让女孩孝敬妈妈、尊敬师长——	116
不自私不小气，让女孩体验分享的乐趣——	119
激发责任感，培养敢担当的女孩——	122
从生活中激发女孩的爱国情怀——	126

第六章 培养良好习惯，让女孩终身受益

热爱劳动，勤快的女孩最讨人喜爱——	130
做朴素妈妈，培养女孩节俭的习惯——	134
一寸金一寸阴，让女孩懂得珍惜时间——	138
做“书女”妈妈，引导女孩爱上阅读——	141

学会储蓄，让女孩把握自己的“钱途”——145
教会女孩不乱花钱，理性消费——149

第七章 培养完美性格，塑造女孩的优雅个性

让女孩懂得宽以待人，严于律己——154
能宽容别人的女孩才能获得别人爱戴——158
教会你的女孩慷慨大方，不做小气鬼——162
柔能克刚，培养女孩温柔如水的性情——166
不怯懦不退缩，培养女孩的坚强意志力——170
拒绝情绪化，教会女孩做一个理性的人——174
培养女孩豁达开阔的胸襟——178

第八章 培养才艺特长，为女孩的艺术修养投资

从爱好中去发现女孩潜在的特长——184
把女孩的兴趣引导转变为特长——188
用鼓励赏识催化女孩的特长形成——192
培养音乐特长，让女孩感受韵律之美——196
培养美术特长，让女孩体验色彩的快乐——200
培养舞蹈特长，让女孩变成舞的精灵——203

第九章 培养爱学习、好学习、会学习的女孩

激发兴趣，让女孩体验学习的乐趣——208
掌握学习方法，让女孩的学习事半功倍——211
从预习开始，让女孩形成学习的良性循环——215
学会听讲，让女孩把握好每个四十五分钟——219
温故而知新，给女孩的新知识加把锁——223
让女孩独立、高效完成作业——226
别让偏科的短板拖垮女孩的成绩——229

第十章 培养交际能力，让女孩更好地融入社会

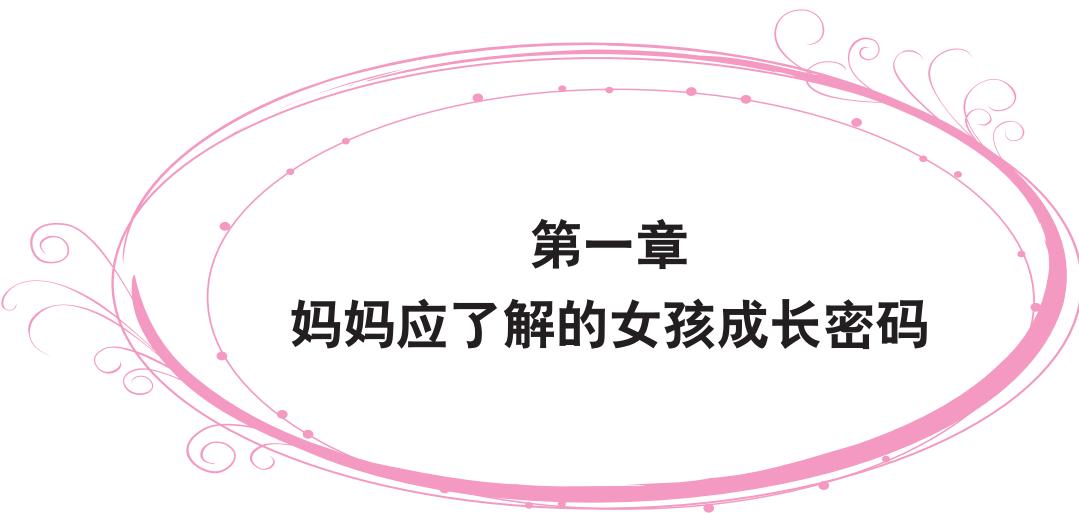
- 教女孩学会尊重他人，理解他人——234
- 进行现代教育，培养文明的小姑娘——238
- 教会女孩人际交往的基本技巧——242
- 让沉默的女孩大胆开口，爱上说话——246
- 鼓励女孩走出家门，帮女孩克服社交恐惧——250
- 珍视友谊，引导女孩学会怎样交朋友——254
- 教会女孩如何与异性交往——258

第十一章 培养优秀女孩一定不能犯的错误

- 不讲究教育方法是很难教育好孩子的——264
- 过分溺爱是扼杀女孩的糖衣炮弹——268
- 妈妈期望值过高，让女孩难负重荷——272
- 在依赖中长大的女孩最自我最无能——276
- 滥用经济奖励，容易让女孩形成物质崇拜——279
- 不要为了女儿过度牺牲自己——283
- 不能分数至上，忽视了女孩的全面发展——287
- 一厢情愿塑明星，强行为女孩报各类培训班——290

第十二章 呵护女孩平稳度过青春期

- 好妈妈要对女孩进行科学的性教育——296
- 教会青春期女孩正确和同龄男孩打交道——300
- 情窦初开最美好，和女孩一起直面“早恋”——304
- 女孩网恋了，妈妈这样引导最有效——308
- 拒绝咸猪手，告诉女孩如何应对性骚扰——312
- 正确对待星崇拜，和你的女孩一起“追星”——315



第一章

妈妈应了解的女孩成长密码

把握女孩的成长规律，针对性别实施教育

【家教现场】

张琴的妈妈平时很注意教女儿如何成为一个招人喜欢的女孩。

在穿衣服上，妈妈教女儿要学会保持整洁，不要把自己弄得脏兮兮的，还教她如何来打扮自己。

妈妈还教她，女孩是善解人意、温柔善良的，应喜欢与人分享。还告诉她，要做一个不说脏话，对人有礼貌的女孩。

妈妈通过这些指引，不断强化女儿的性别意识，让张琴喜欢上自己所具有的女性气质。

【案例解析】

女孩有自己的成长规律，妈妈要学会尊重这种规律，不要过早把自己的女儿拉到成人世界中来，让女孩违背正常规律扭曲地成长。

相对于教育男孩来说，妈妈在养育女孩的过程中，更容易犯错误，而女孩比男孩更敏感，也就更容易受到伤害。

女孩从出生到7岁的阶段，是身体和智力全面发展的重要阶段。在这个阶段，妈妈要注意补充女孩身体成长需要的营养，让女孩能够养成健康



良好的饮食习惯。

在这个阶段里，女孩学会说话、走路、思考，萌发自我意识。妈妈要尊重女孩的成长规律，用一颗关爱的心对待她们，不能揠苗助长。

女孩一般是在8~10岁开始身体发育。这个时候开始长个子，子宫也开始发育。到了十一二岁的时候，女孩的乳房开始发育，身高在这个时候达到生长高峰。

12~14岁的时候，女孩会出现初潮，第二性特征发育明显，到了十五六岁，月经周期就已经比较规律了，十七八岁，骨骼闭合，停止长高，身体开始变得苗条。

以上就是女孩正常的生理发育过程，妈妈要了解女孩在各个阶段的身体发育特征，及时注意供给充足的营养，让女孩的身体健康正常地发育成长。

让女孩去做符合她们年龄段的事，而不要过高地要求女孩，否则会损伤女孩幼小的心灵。

女孩每一个阶段的思维和情感都会有不同的变化，妈妈不要用成人世界的标准来判断女孩做得好与不好。实际上，很多妈妈眼中的好事情，其实是在扭曲女孩的天性，让女孩的天性不能充分施展、发挥。

妈妈要学会尊重女孩的成长规律，让女孩更充分地发挥出自己各方面的潜质，做健康快乐的女孩。

【专家给妈妈的建议】

建议一：了解女孩“性别角色”的含义

女孩在成长过程中，和男孩是有很大差别的，如果把她们和男孩一起培养，她们就没有性别意识特别是在女孩特征没有表现出来的时候，她们多数情况下会和男孩比，或者模仿男孩的衣着甚至性格，就容易变得不像女孩。

陶菲菲从小就是和几个表哥、表弟一起长大的，妈妈原本也想要个男孩的，所以给她取的名字也比较男孩化。

上幼儿园了，老师经常把她分到男孩组，因为她穿着男孩衣服，头发

也很短。同学经常笑话她，她也为此很难过。

回到家，她把这件事告诉了妈妈，说同学都笑她像个男孩，女孩也都不和她玩。妈妈这才意识到，自己从来没有培养过女儿的性别意识，这样对女儿的成长不利。

于是，妈妈开始给她买漂亮的裙子，让她把头发慢慢留长，并且告诉她是个漂亮的女孩。

菲菲看到变化了的自己，心里非常高兴。

在女孩还小的时候，妈妈要帮助女儿定位自己的女孩角色，也要告诉女儿应该有的行为特征，以免她们混淆了自己和男孩的区别，产生不利成长的心理和行为。

建议二：用区别男孩的方式教育女孩

女孩和男孩的成长规律是不同的。妈妈在教育女孩时，要遵循女孩的成长规律，不能套用教育男孩的教育方式。

女孩多数敏感、细腻、多疑、需要安全感，她们的性格在不同的生理发育时期也表现不一样。妈妈应该很好地了解这一点，以区别对待。

女孩在2岁前和男孩在成长上没多大区别，这时她们还没有性别意识。

3岁以后，女孩就有了性别意识，开始爱美了。妈妈从这时起，就要注意配合她们的个性特征，给予女孩更多的关爱。

建议三：把品德培养放在女孩教育的首位

12岁以前是女孩良好品德形成的关键时期，妈妈要注意培养女孩良好的品德基础，让她以后的成长走在健康的正道上。

拥有完善的品德修养，是女孩一笔珍贵的财富，也是女孩发展其他方面的前提。

妈妈在培养女孩良好品德的过程中，要根据女孩的成长特点，塑造她们不同的品格特征。

比如3岁的时候，培养女孩懂礼貌、会分享的品德；5岁的时候，培养



女孩善良、与人合作的品德；8岁的时候，培养女孩爱劳动、孝敬长辈的品德；12岁的时候，培养女孩谦虚、自尊的品德等。

建议四：女孩不能“宠”着养

由于女孩比男孩娇气，很多家长就把女孩宠着养，她说什么就是什么，她要什么就给什么。这样“宠”着女孩，让她在不自觉中养成很多坏习惯，其实是害了她。

王伊是个很漂亮的小女孩，周围人都夸奖她，妈妈也把她当成手心里的宝，只要她有要求，妈妈马上就满足她，以至在她心里，形成了“只要我想要的就一定能得到”的观念。

一次，她跟妈妈逛超市，看到滑板，她让妈妈给她买一个。妈妈认为她还小，又是个女孩，不适合玩这种东西，就说这个很危险，弄不好会把腿摔伤的。

看妈妈不愿意买，她立即大哭，妈妈怎么劝说都不行。她不仅哭，还在地上打滚，让妈妈在超市很没面子。

宠着养的女孩，会养成很多的坏毛病。她们不懂得理解，不能接受“不”，不知道关心他人，不能受到任何打击。所以妈妈一定不要把女孩宠坏。

好妈妈要了解女孩的情感发展特点

【家教现场】

梦欣有一个弟弟，平时姐弟俩发生了矛盾，妈妈总是会训斥她，说她不懂事，不听话。

梦欣觉得自己很委屈，明明是弟弟淘气和她闹，她出于不得已才还手，可是妈妈却说她大不让小。这个时候弟弟会很得意地看着她被训。

梦欣看到妈妈对自己的态度，有时候也会对弟弟产生痛恨的念头，觉得都是因为他，自己才被妈妈训得那么惨。

而妈妈却没有察觉女孩比较好斗、调皮、比较敏感和注重自己形象的性格和情感特点，采取了比较粗线条的教育方式，伤害了自己的女儿。

【案例解析】

女孩和男孩在情感发展的过程中，会有很多的不同。男孩勇敢，冒险，更有竞争性、侵犯性、支配性；女孩温和，喜欢结伴，愿意发展更为亲密的感情。

在各个年龄段，女孩的情感发展也会不同，妈妈只有清楚女孩发展各阶段的特色，才能更好地教育好女儿。



女孩在8岁之前，是比较容易管教的，这时她们会相信妈妈，觉得他们说的都是对的，愿意服从。

8岁之后，女孩开始辨别善良和邪恶，也可以进行相应的理性思维了，更注重人际交往。

8~12岁，女孩会对生活充满了好奇和热情，也是女孩良好习惯的形成阶段。

妈妈在认识到女孩情感发展的特色后，才能更好地培养自己的女孩。

女孩在8~12岁，逐渐从梦幻的世界中走出来，这个时候，她们会惊喜地发现自己是完全独立存在的个体。

女孩愿意去学习新的知识，对于一些新知识的掌握也很快。她们生机勃勃，不再害怕分离和孤独，迫切地想与世界建立起自己的联系，这是个性发展的最佳时机。

妈妈要多给这个阶段的女孩加以鼓励。她们可能不愿意做家务，还想偷懒，喜欢说谎，开始和妈妈顶嘴，变得固执，让妈妈很难应付。

妈妈要知道，这些特点都是女孩成长中阶段性的特点，而不要觉得是自己女儿变坏了。要理智正常地来对待各个时期女儿的不同情感反应。

妈妈只有掌握女孩各个时期情感发展的特点之后，才能够更好地教育好自己的女儿，让她快乐健康地成长。

【专家给妈妈的建议】

建议一：注意女孩不同阶段情感发展的特点

8岁以前，女孩是比较听话的。8~12岁，女孩开始有了强烈的独立意识，不再迷信于妈妈的权威，也会怀疑妈妈的话是对还是错。此时也是女孩良好习惯形成的最佳时机。

妈妈要注意对女儿好习惯的培养，让她们成长为健康、勤劳、守时的好女孩。

13~16岁，女孩情绪会很多变，妈妈要善于理解青春期女孩的心理波动。

不同的阶段，随着生长发育的变化，女孩的生理和心理都会有所改