



中艺星光杯指定读物



广东省艺术教育促进会、中国艺术教育研究中心 联袂推荐

公主特约 培养超棒女孩

温泉◎编著

中艺儿童成长系列

权威专家深入剖析女孩教育精髓，以全面契合女孩心理特征、成长规律的方式教育女孩。
改变你想法的1%，女孩的人生就会变得与众不同！

海天出版社 (中国·深圳)



公主特约 培养超棒女孩

温泉◎编著



海天出版社(中国·深圳)

图书在版编目 (CIP) 数据

公主特约:培养超棒女孩/温泉编著. — 深圳:

海天出版社, 2016.3

(中艺儿童成长系列)

ISBN 978-7-5507-1481-6

I . ①公… II . ①温… III . ①女性—儿童教育—家庭教育 IV . ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第248231号

公主特约:培养超棒女孩

GONGZHU TEYUE: PEIYANG CHAOBANG NUHAI

出品人 聂雄前
责任编辑 陈 军 张绪华
责任技编 梁立新
封面设计 元明·设计

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460202 (批发) 0755-83460239 (邮购)
排版设计 深圳市新知文轩数码技术有限公司
印 刷 深圳市希望印务有限公司
开 本 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张 18.25
字 数 200 千
版 次 2016年3月第1版
印 次 2016年3月第1次
定 价 39.00 元

海天版图书版权所有, 侵权必究。
海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

著名教育家、社会心理学家王东华先生在《发现母亲》一书中指出：“如果你在家教育子女，是在教育公民；如果你在家培养女儿，是在培养整个民族。”

首先，一个女孩在上学期间的影响力是不可忽视的。有一位有经验的班主任这样说道：“一个好女孩，能带好十个男孩。”一个优秀女生的影响力和榜样的作用对班级的学风、班风乃至学校的精神风貌都起着非常重要的作用。

其次，一个女孩长大成人成家立业以后，对一个家庭，一个部门的影响力也是很大的。

一个贤惠的妻子，可以幸福三代人。一个不贤惠的“河东狮”可能祸害四代人。一个贤惠的妻子，她不仅知道怎样去爱自己的家庭、自己的丈夫，教育好自己的孩子，而且还知道，怎样去孝敬公婆。一个成功的人士在幼年的时候，大多会受到一个贤良能干的母亲的影响和教育。在中国近现代史上，就有三位母亲教育子女成才的典型范例。这三位母亲，一位是冯顺弟，安徽绩溪中屯村人，胡适的母亲；一位是吴清芝，河南唐河城南二十五里小吴庄人，冯友兰、冯景兰、冯叔兰（沅君）的母亲；一位是鲁瑞，浙江会稽东北乡安桥头村人，周树人（鲁迅）、周作人、周建人的母亲。三位母亲在身世际遇上有着不少的相似之处：她们尽管都出生在农村且她们年轻的时候都不幸丧夫，年纪轻轻就担负起了抚育幼小子女的重担。但是她们都把自己的孩子一个个



教育成才。

而一个贤惠的妻子，是一个成功男人背后的一块磐石，她们不仅不拖丈夫的后腿，而且还会给予丈夫无私的帮助和支持。一个成功的男人背后，往往隐藏一个默默无闻的伟大女性；一个贤惠的儿媳，懂得怎样去孝敬自己的公婆，使自己的丈夫工作安心，免受家庭之累，而且把中华民族的传统美德无形地传给了自己的下一代。

所以，从某种意义上讲，伟大的女性不仅孕育了中华儿女，也在用自己伟大的母爱影响着祖国的下一代。因此，培养女孩的意义不言自明：小的方面可以造福几代人，大的方面是在培养整个民族。

而一个女孩应具备哪些素养呢？当然以品质塑造为主。都说女孩要“富养”，“富”就富在其优秀品质、过人智慧、良好习惯及高贵气质等。而身体作为生命之本钱，自然必须好好维护。本书将针对这些方面，给予“望女成凤”的家长们一些有效的建议。

事实证明，一个超棒女孩，她必须具有自信、自立、仁爱、诚信、坚韧、宽容、孝顺等美好品质。加上智力的聪慧、身体的康健、习惯的良好等，其高贵气质便能自然而然地流露出来。总而言之，超棒女孩必然心灵高贵、气质脱俗。

编者衷心期待，家长们从本书所得比想象中多！

中国艺术教育研究中心 艺术总监
中国艺术教育家协会 秘书长
香港家燕妈妈演艺中心 星级导师
广东省艺术教育促进会 会长



（温泉老师，著名编导，“中艺星光”杯全国艺术人才教育成果展品牌创始人，2014年“中国梦·少年梦”全国少儿春晚总导演，2013年湖南卫视少儿春晚执行导演。）

第一章 自信，化平庸为神奇 / 1

- 细节 1 自信女孩最美丽 / 2
- 细节 2 让女孩脱离自卑 / 5
- 细节 3 别让女孩自暴自弃 / 11
- 细节 4 让她暗示自己很棒 / 14
- 细节 5 女孩自信，不是自负 / 18
- 细节 6 鼓励，让她自信 / 21

第二章 自立，依赖的诀别诗 / 27

- 细节 7 天行健，女子以自强不息 / 28
- 细节 8 她若独立，就有自信 / 30
- 细节 9 激发女孩独立做事的兴趣 / 32
- 细节 10 她自立，你放心 / 34
- 细节 11 别让她轻易妥协 / 36
- 细节 12 教女儿独立思考 / 38
- 细节 13 从小培养女孩动手能力 / 40

第三章 仁爱，雪中送炭暖寒冬 / 43

- 细节 14 以爱之名，暖人一生 / 44
- 细节 15 爱心要榜样示范 / 47



- 细节 16 让移情训练造就善解人意 / 49
- 细节 17 爱，给她机会付诸行动 / 54
- 细节 18 会爱，就不自私 / 57
- 细节 19 母亲的陪伴，父亲的关怀 / 60
- 细节 20 在“过家家”中流露爱意 / 63
- 细节 21 狗狗，别哭 / 65

第四章 诚信，女孩最好的“名片” / 69

- 细节 22 诚信是金 / 70
- 细节 23 女孩的诚信，是可以培养的 / 74
- 细节 24 给女孩讲讲诚信故事 / 77
- 细节 25 怎样对待女孩的谎言 / 81
- 细节 26 诚信，但不能受欺骗 / 86
- 细节 27 教育女孩诚实对待自己 / 88

第五章 坚韧，性如蒲苇 / 91

- 细节 28 摔倒了，让她自己爬起来 / 92
- 细节 29 不妨，从头再来 / 94
- 细节 30 韧而不利，有人帮 / 97
- 细节 31 存在，即鼓励 / 99
- 细节 32 好事多磨，需忍耐 / 102

第六章 宽容，宰相肚里行船 / 105

- 细节 33 宽容，人人爱 / 106
- 细节 34 你不计较，她不苛刻 / 109
- 细节 35 宽容，便懂得赞赏 / 113
- 细节 36 原谅别人，便是善待自己 / 115
- 细节 37 宽容，就是以德报怨 / 118
- 细节 38 宽容心，培养很重要 / 120



第七章 孝顺，以报三春之晖 / 123

- 细节 39 百善孝为先 / 124
- 细节 40 孝顺是一种传承 / 126
- 细节 41 孝顺，也是一种感恩 / 129
- 细节 42 孝，表现于生活点滴中 / 134
- 细节 43 她为你，她开心 / 136
- 细节 44 别轻易指责她“不孝” / 138
- 细节 45 孝心，也是一种责任感 / 140

第八章 聪慧，敏而好学心自慧 / 143

- 细节 46 及时挖掘她的智力 / 144
- 细节 47 越玩，她越棒 / 148
- 细节 48 语言，从小开始培养 / 150
- 细节 49 帮助，让她爱学习 / 155
- 细节 50 引导，促她勤思 / 162
- 细节 51 动手，学习更好 / 164
- 细节 52 带她去旅游 / 168
- 细节 53 幽默，也是智慧 / 171

第九章 健康，生命之本钱 / 177

- 细节 54 健康，是她的本钱 / 178
- 细节 55 自然，健康之友 / 183
- 细节 56 健美，在于运动 / 187
- 细节 57 健康，也是一种美德 / 194
- 细节 58 让她健康度过青春期 / 199

第十章 气质，腹有诗书气自华 / 205

- 细节 59 女孩的艺术素养 / 206
- 细节 60 她不会打扮，母之过 / 210



- 细节 61 你若沉稳，她急躁 / 214
- 细节 62 微笑，是最美的气质 / 216
- 细节 63 淑女，是心灵的高贵 / 218
- 细节 64 举止优雅，落落大方 / 220

第十一章 习惯，卓越之阶梯 / 227

- 细节 65 优秀，是一种习惯 / 228
- 细节 66 自律，成功之基 / 231
- 细节 67 惜时，生命充实 / 239
- 细节 68 安全与自保 / 242
- 细节 69 倾听，是一门艺术 / 252
- 细节 70 静俭，养德之始 / 259
- 细节 71 贵在持之以恒 / 264
- 细节 72 道歉，也是好习惯 / 266
- 细节 73 环保，从小事做起 / 269
- 细节 74 分享，她更快乐 / 275

第一章

自信，化平庸为神奇

引言：

自信是一种力量，能化平庸为神奇。无论身处顺境，还是逆境，都应该微笑地、平静地面对人生，有了自信，生活便有了希望。『天生我才必有用』，哪怕命运之神一次次把我们捉弄，只要拥有自信，拥有一颗自强不息、积极向上的心，成功迟早会属于你的。当然，自信也要有分寸，否则，过分自信，就会变得狂妄自大、目中无人，必然会导致失败。





细
节

1

自信女孩最美丽

自信的女孩之所以美丽，是因为她的姿态积极，给人一种如沐春光的感觉，赏心悦目。

一个漂亮的女孩不一定自信，一个自信的女孩就是美丽！自信的女孩最美丽，因为她会表现出好的精神面貌，有一种神采奕奕的开朗面部表情，给人一种很舒服的感觉。让周边的人，也因为她而自信起来，充满活力起来，用快乐去面对生活！

一位哲人说得好：“谁拥有自信谁就成功了一半。”自信是孩子成长过程中的精神核心，是促使孩子充满信心去面对困难，努力完成自己愿望的动力。那么，如何培养孩子的自信呢？





► 教女孩关注自己的优点

没有人是完美的，但是每个人都有自己优秀的地方。人如果总想自己的缺点和失败，当然会越来越没信心。教她为自己拥有的特长和优点感到自豪，列出十个优点，不论是哪方面的（外貌、性格、习惯等方面，多多益善）。在从事各种活动时，想想这些优势，并告诉自己有什么优点，这样有助女孩提升自信。



► 教女孩积极自我暗示

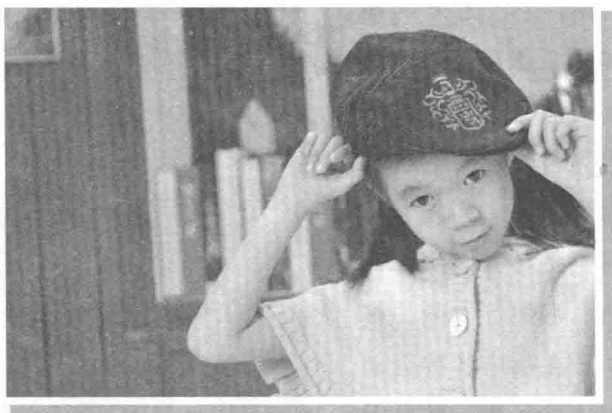
自我心理暗示，不断对自己进行正面心理强化，避免对自己进行负面强化。一旦自己有所进步（不论多小）就对自己说“我能行！”“我很棒！”“我能做得更好！”等等，这将不断提升自己的信心。默念“我行”“我能行”。默念时要果断，要反复念，特别是遇到困难时更要念。只要坚持念，女孩就会通过自己积极的心理暗示，逐渐树立起信心。

► 教女孩树立自信的外部形象

首先，保持整洁、得体的仪表，有利于增强一个人的自信；其次，举止自信，如行路目视前方等，刚开始可能不习惯，但经过一



段时间后就会有发自内心的自信；另外，注意锻炼、保持健美的体形对增强自信也很有帮助。



► 帮助女孩设定合乎能力的目标

帮助她设定一些合乎能力的目标，做自己能做到的事情。如果目标太高，都是她自己力不能及的，那么久而久之，她无法体验到成就感和价值感，就会对自己失去自信心；如果目标太低，女孩完成得轻而易举，就会变得轻率和骄傲。实际上，自信往往来自于成功，多次成功的积累，会使人更加相信自己的才能。所以，设立合乎孩子能力的小目标，比设立不切实际的大目标，对培养女孩自信心更加有效。

细
节

2

让女孩脱离自卑

让女孩脱离自卑，就是要尊重她、鼓励她
和给她创造培养自信的机会。

女孩从自卑到自信，需要父母在构建女孩的精神世界的过程中，从点滴做起，尊重和鼓励女孩，营造一个乐观自信的家庭环境，帮助女孩克服自卑的心理，在这样的氛围里，女孩的自信心会慢慢地建立起来。父母要用心帮助女孩找到“赢”的机会，女孩获得成功的体验，学习的热情才会提高。

有一位家长说：女儿3岁以前，因为出外玩耍的机会少，社会交际也不多，所以一直在与人交往方面存在缺陷，缺少自信，害怕被拒绝。

虽然这些年一直留心给她创造着机会，她的变化也很大，但一直留有早年的痕迹。一次女儿去英语辅导班，半路上发现眼镜忘在家里了，就要求她给老师反映一下，把她的位置临时性地往前换一换，女儿不敢。鼓励了许久，女儿才为难地接受了。

事后问起这件事，女儿说老师很爽快地满足了她的要求，唯一不足的是女儿因为胆怯，提要求的时候站得离老师有些远。叫人比



较满意的是女儿鼓足勇气去做了，问题也得到顺利解决，这对女儿的自信心的树立肯定大有帮助。

拥有自卑心理的女生往往是自我认识不足，觉得自己的情商、记忆力、判断力、气质、性格及技能等方面不如别人。

女孩之所以变得越来越自卑，其中一个重要的原因是父母以完美主义的态度过高地要求孩子，孩子可能时时处处被包围在批评乃至埋怨的海洋中，长此下去，自卑感便会越来越严重。

► 面对女孩自卑怎么办

★ 查明原因，对症下药

一般说来，女孩的自卑感不是天生就有的，是大人们教育不得法造成的，如果老师和父母对女孩的能力估计不恰当，挫伤了女孩的自尊心和自信心，就容易使女孩产生自卑感。还有的父母“恨铁不成钢”，对女孩的行为横挑鼻子竖挑眼，并且唠叨起来没完，这种不公正的评价也会使女孩产生自卑感。还有的因学习成绩不好或身体不好，都会产生自卑感。假如你的女儿有自卑感，一定要首先分析清楚是哪种原因造成的。

★ 对女孩的要求要适宜，评价要合理

父母在帮助女孩克服自卑感时，要根据女孩的能力和水平，提出恰当的要求，给予合理的评价，比如，有的女孩考试门门都不及格，那么，第一步，父母可以要求女孩争取几门及格，如果女孩达到了要求，父母就应给予肯定和鼓励，然后再提出进一步的要求。在这个过程中，父母不要怕女孩有反复，不要操之过急，



要肯定女孩的努力精神，耐心分析女孩反复的原因，鼓励女孩赶上去。只有这样，才能使女孩看到自己的进步，看到自己经过努力取得的成绩，增强信心，克服自卑感。

★ 要帮助女孩开阔眼界

年龄相仿的女孩聚在一起，有的谈天说地，讲得绘声绘色；有的却一无所知，听得目瞪口呆。一个缺少知识的女孩和别人一比，很自然地感到自卑。所以，父母要有意识地丰富女孩的知识，扩大其眼界，提高女



孩的各种能力。为此，父母可以指导女孩阅读，带女孩参观游览等，使女孩感到自己有知识，有能力，不比别人差，这样，女孩就会逐渐消除自卑感。

★ 要讲究方法，给予鼓励

父母帮助女孩克服自卑感，最重要的是，尊重和保护女孩的自尊心。比如，女孩没考好，只要有了认识，不是满不在乎，父母就应体谅女孩的心情，帮助女孩分析原因，制定措施，而不能感情用事，一味讽刺、挖苦、指责、埋怨。

★ 坚持不懈，不能操之过急

“冰冻三尺，非一日之寒”，女孩的自卑感不是一天形成的，克服它，也要有个过程，当父母的不能操之过急，要允许女孩有反



复，要有信心、有恒心、有耐心，坚持不懈地教育和帮助女孩，女孩的自卑感就一定能克服。

▶▶ 六个具体方法帮女孩摆脱自卑

★ 改变形象法

心理自卑的女孩，通常服饰保守，说话吞吞吐吐，走路畏缩。其实，昂首阔步的举止以及整洁大方的打扮能提高自信心。因此，父母对有自卑心理的女孩应特别注意教育他们改变形象：穿整洁大方的服装，讲话爽快，走路昂首阔步等。



★ 语言暗示法

语言是思想的表露。积极的语言能使人产生积极的情绪，改变消极的心态，因而父母可以有意识地用“你真聪明”“你一定行”之类的积极语言为女孩打气，或是在此基础上，让女孩根据自己的实际情况拟定一句鼓舞斗志的话，每天上学之前都念上几遍，在语