



王阔◎编著

剖析女孩真实心境，
解密女孩成长规律

PEITANGYOUXIUNVHAIDENGCEXIJIE

88个细节

培养优秀女孩的

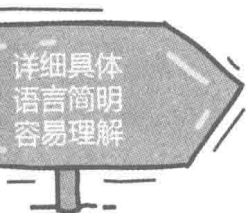


父母的想法改变1%，
女孩的人生就会变得与众不同！

※爱女孩，我们要“浓”着点；※女孩的性格培养，我们要“推”着点；
※女孩的学习，我们要“帮”着点；
※小问题，要“细”着点；※内涵与品质方面，要“富”着点；



中国文史出版社



王阔◎编著

剖析女孩真实心境，
解密女孩成长规律

PEIYANGYOUXIUJUNVHAIDENGXIJIE

培养优秀女孩的 88个细节



中国文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

培养优秀女孩的 88 个细节 / 王阔编著. -- 北京 :
中国文史出版社, 2015. 1

ISBN 978 - 7 - 5034 - 5977 - 1

I. ①培… II. ①王… III. ①女性—家庭教育 IV.
①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 019786 号

责任编辑: 戴小璇

封面设计: 孙希前

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www.chinawenshi.net

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编: 100811

电 话: 010 - 66173572 66168268 66192736 (发行部)

传 真: 010 - 66192703

印 装: 香河县宏润印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 19 字数: 320 千字

版 次: 2015 年 3 月北京第 1 版

印 次: 2015 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 36.80 元

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。

《培养优秀女孩的 88 个细节》

前 言

培养优秀女孩,尤其要注重家庭教育的每一个细节——

细节,决定家庭教育的成败!

大多数家庭对孩子的性别教育遵循着“男孩要有男孩样”“女孩要有女孩样”的原则。在家长心目中,理想的男孩是勇敢的、坚强的、有竞争能力的、果断的、有控制力的;理想的女孩则是文静的、纯洁的、漂亮的、温柔的、顺从的。

从实际来看,女孩与男孩相比,也的确存在一些明显的性别差异:

女孩喜欢交往,并注重发展亲密的友谊。

女孩更愿意听从成人的命令。

女孩能更准确地读懂别人脸上的表情。

女孩更具有预测力、稳定性,喜欢和谐、融洽地交流。

女孩性格文静、心思缜密,注意力比男孩容易集中。

女孩天性喜欢扮美,而且有着强烈的表现欲望。

这种差异要求家长因材施教,要根据女孩的心理特点和成长规律进行家庭教育。

同时,现代社会是男女平等的社会,男女性别角色的差异在趋向缩小和接近。因此没必要完全把沉着、理智、勇敢、温柔等这些能为人类社会带来福祉,且本该为人类两性所共有的美好品质贴上性别的标签。

所以,家长应学会采取合理的方式有意识地对孩子进行性别教育。我

们都知道,男孩是靠行动来表达自己的。但女孩不同,她靠语言来表达自己的,同时,她也是在与父母的交流与沟通中来获取父母对她的爱的。

本书从女孩的心理特征出发,针对女孩的教育、心态、性格、习惯、交往等多个方面总结出 88 个培养女孩完美气质的细节。通过这些细节,能够让女孩在拥有完美人生的同时,也能健康积极的成长。

目 录

第一章 女孩的世界是冒着粉红色泡泡的	1
培养优秀女孩细节 1：女孩的世界永远是粉红色	1
培养优秀女孩细节 2：抓住培养女孩的四个关键时期	5
培养优秀女孩细节 3：女孩比男孩更需要安全感	9
培养优秀女孩细节 4：女孩娇养不代表娇生惯养	13
培养优秀女孩细节 5：教会女孩独立一点	15
培养优秀女孩细节 6：懂得自尊自爱	19
培养优秀女孩细节 7：女孩要从小学会吃一点苦	21
培养优秀女孩细节 8：女孩更渴望父母的爱与关注	24
培养优秀女孩细节 9：不给孩子的未来设限	27
培养优秀女孩细节 10：还孩子一个自由自在的空间	30
培养优秀女孩细节 11：正确对待孩子的特长	33
培养优秀女孩细节 12：如何成为孩子心中理想的父母	38
培养优秀女孩细节 13：及早预防女孩的“恋父情结”	41



培养优秀女孩的 88 个细节

第二章 修养和气质是跟随女孩一生的礼物 46

- 培养优秀女孩细节 14: 让艺术感染女孩 46
- 培养优秀女孩细节 15: 仪表美打造纯净气质 49
- 培养优秀女孩细节 16: 学做优雅小淑女 51
- 培养优秀女孩细节 17: 别忽略女孩的形体美 54
- 培养优秀女孩细节 18: 美育从想象开始 56
- 培养优秀女孩细节 19: 不做孤傲的小公主 59
- 培养优秀女孩细节 20: 女孩要温柔如水 63
- 培养优秀女孩细节 21: 做朝气蓬勃的运动女孩 65
- 培养优秀女孩细节 22: 教会女儿学会礼貌用语 67
- 培养优秀女孩细节 23: 做超凡气质的女孩 72

第三章 谁说女孩不能够靠成绩说话 75

- 培养优秀女孩细节 24: 培养女孩主动学习的兴趣 75
- 培养优秀女孩细节 25: 对待孩子的学习成绩要理智 79
- 培养优秀女孩细节 26: 尊重孩子好问的天性 82
- 培养优秀女孩细节 27: 了解女孩厌学的原因 86
- 培养优秀女孩细节 28: 引导女孩把握时间, 高效学习 89
- 培养优秀女孩细节 29: 复习—— 93
- 培养优秀女孩细节 30: 记的好, 记的牢, 记忆规律有绝招 96
- 培养优秀女孩细节 31: 帮助女儿做好学习计划 99
- 培养优秀女孩细节 32: 治疗偏科的“小秘方” 102
- 培养优秀女孩细节 33: 为女孩创造一个良好的学习环境 106



第四章 品质——决定女孩说一生的无形外衣 110

- 培养优秀女孩细节 34：谦虚是涵养的体现 110
- 培养优秀女孩细节 35：勤奋造就天才 112
- 培养优秀女孩细节 36：温柔的女孩最惹人爱 114
- 培养优秀女孩细节 37：不要过于害羞 116
- 培养优秀女孩细节 38：善良的女孩最有爱心 120
- 培养优秀女孩细节 39：女孩任性不可取 125
- 培养优秀女孩细节 40：别让虚荣心毁了女孩 129
- 培养优秀女孩细节 41：气质女孩后天养成 133
- 培养优秀女孩细节 42：女孩富养也要节俭 135
- 培养优秀女孩细节 43：成功女孩应具备的十种品质 139

第五章 礼仪女孩初长成 143

- 培养优秀女孩细节 44：谁说发型与礼仪无关 143
- 培养优秀女孩细节 45：5 招教你重现飘逸秀发 145
- 培养优秀女孩细节 46：站有站相，坐有坐相 146
- 培养优秀女孩细节 47：日常礼仪有讲究 149
- 培养优秀女孩细节 48：你走路的姿势对吗 151
- 培养优秀女孩细节 49：文明用语知多少 154
- 培养优秀女孩细节 50：不是所有的微笑都是礼貌的 156
- 培养优秀女孩细节 51：握手也是不可忽视的礼仪 158
- 培养优秀女孩细节 52：享受西餐应遵守的礼仪 162
- 培养优秀女孩细节 53：多元化的自助餐礼仪 164



第六章 艺术让女孩更加绚丽夺目	167
培养优秀女孩细节 54: 至少要学一门才艺	167
培养优秀女孩细节 55: 现代女孩也需要“心灵手巧”	170
培养优秀女孩细节 56: 读书是一种优雅	173
培养优秀女孩细节 57: 学会运用工具书	176
培养优秀女孩细节 58: 蕙质兰心, 字如其人	179
培养优秀女孩细节 59: 用音乐开发智力	183
培养优秀女孩细节 60: 做会跳舞的小精灵	187
培养优秀女孩细节 61: 千万别忽视女孩的语言天赋	190
培养优秀女孩细节 62: 用绘画激发孩子的创造思维	194
培养优秀女孩细节 63: 教会孩子爱上运动	198
培养优秀女孩细节 64: 勤劳是中华民族的传统美德	200
 第七章 提高情商, 塑造女孩卓越人生	 202
培养优秀女孩细节 65: “小气女孩”都是被惯出来的	202
培养优秀女孩细节 66: 引导女孩告别虚荣心	207
培养优秀女孩细节 67: 别让“嫉妒”伴随女儿成长	210
培养优秀女孩细节 68: 教会女儿控制自己的情绪	213
培养优秀女孩细节 69: 懂得分享让女孩更有人缘	217
培养优秀女孩细节 70: 家长学会放手, 女儿才能长大	222
培养优秀女孩细节 71: 女儿说谎, 问问原因	226
培养优秀女孩细节 72: 培养女孩开朗乐观的性格	230
培养优秀女孩细节 73: 告诉女儿要真诚的对待朋友	234
培养优秀女孩细节 74: 教会女孩学会感恩	237



第八章 青春期女孩有了小秘密	242
培养优秀女孩细节 75: 胸部的“小花苞”要开放了	242
培养优秀女孩细节 76: 别小瞧了小内裤引发的大问题	245
培养优秀女孩细节 77: 做好经期前的准备工作	250
培养优秀女孩细节 78: 别过多的穿紧身裤	254
培养优秀女孩细节 79: 少女不宜穿高跟鞋	256
培养优秀女孩细节 80: 女孩减肥不利健康	259
培养优秀女孩细节 81: 教会女儿守护好自己的“秘密花园”	264
培养优秀女孩细节 82: 帮助青春期的女儿戒除“网瘾”	268
培养优秀女孩细节 83: 警惕女儿的异性恐惧症	271
培养优秀女孩细节 84: 做女儿最贴心的好朋友	274
培养优秀女孩细节 85: 倾听——	278
培养优秀女孩细节 86: 叛逆期的女孩最需要的是尊重	281
培养优秀女孩细节 87: 妈妈做好青春期女孩的“性启蒙”	285
培养优秀女孩细节 88: 要理解女孩的情感: 交友不等于早恋	288

第一章 女孩的世界是冒着粉红色泡泡的

女孩是水做的骨肉，她柔美、沉静、细腻、善良、纯真。因此，能够拥有一个女儿是很多父母的骄傲。几乎所有女孩的父母，都希望自己的女孩是清气含芳的公主，是端庄和美的女神，更是智商超凡的才女。然而，美丽的鲜花需要园丁辛勤的栽培，精良的美玉需要工匠耐心的打磨，同样，优秀的女孩需要父母的精心培育。

培养优秀女孩细节 1：女孩的世界永远是粉红色

大多数家庭对孩子的性别教育遵循着“男孩要有男孩样”“女孩要有女孩样”的原则。在家长心目中，理想的男孩是勇敢的、坚强的、有竞争能力的、果断的、有控制力的；理想的女孩则是文静的、纯洁的、漂亮的、温柔的、顺从的。

从实际来看，女孩与男孩相比，也的确存在一些明显的性别差异：

女孩喜欢交往，并注重发展亲密的友谊。

女孩更愿意听从成人的命令。

女孩能更准确地读懂别人脸上的表情。



培养优秀女孩的88个细节

女孩更具有预测力、稳定性，喜欢和谐、融洽地交流。

女孩性格文静、心思缜密，注意力比男孩容易集中。

女孩天性喜欢扮美，而且有着强烈的表现欲望。

这种差异要求家长因材施教，要根据女孩的心理特点和成长规律进行家庭教育。

同时，现代社会是男女平等的社会，男女性别角色的差异在趋向缩小和接近。因此没必要完全把沉着、理智、勇敢、温柔等这些能为人类社会带来福祉，且本该为人类两性所共有的美好品质贴上性别的标签。

所以，家长应学会采取合理的方式有意识地对孩子进行性别教育。我们都知道，男孩是靠行动来表达自己的。但女孩不同，她靠语言来表达自己的，同时，她也是在与父母的交流与沟通中来获取父母对她的爱的。

其实，女孩还在摇篮里时，就强烈地希望父母与她交流，因此，当一个女婴感受不到父母对她的爱时，她就会哭闹不止，但当父母凑到她面前，跟她讲上几句话时，女婴便会停止哭泣，转而用笑声和挥动的手脚来向世界宣告：她因得到父母的爱而兴奋。女孩正是通过与父母交流获得了关心、理解、尊重、体贴和安慰。

女孩更希望父母分享她的沮丧与无助。女孩面对压力时，她们希望有人能在这个时候了解并且帮助她。而父母这时候最应该做的就是和她一起谈论问题的细节，然后分担她沮丧、迷惑、无助的感觉，这样女孩会感到被支持，就会不再孤单，她需要的只是发泄，不用太长时间，她自己的情绪就会慢慢好转，不再觉得有压力。

女孩都想和父母站在同一个立场上，这让他们感到“被了解”。

爱默生曾说过：“被了解是件奢侈品。”的确如此。女孩需要被了解，并且是朋友般的了解，父母只有把她们当作自己的朋友，才会为她们所接受。否则，你就无法和女孩建立起健全的关系。只有朋友的关系，才是彼此之间充满信任感的沟通。

了解女孩的世界，即使它跟你所想像的世界相距十万八千里。用女孩的眼光看问题，可以帮助你了解女孩。这样才能让女孩更信任你，使她更



主动配合你。这样，在遇到问题时，你们就有共同的立场了。

有时候，当女孩感到家长了解她的世界，她就会更加信任家长，并依照家长的要求去做。因此，不管你有多忙，你都要花些时间去了解女孩的世界。如果你觉得她的作业本太花哨了，你就应瞧瞧她朋友的作业本。你可能为她选择了健康饼干，但你也要考虑到禁止她在朋友家吃一般饼干，可能会造成情绪上的伤害。如果你要提出一项处罚时，要先考虑哪些是你该坚持的，哪些不是。

当然，如果别的女孩都在做你所不允许的事，你就要考虑你的立场了。但要全部的小孩对任何事都获得不适当的许可是不大可能的，所以要好好地审视女孩所面临的事，想办法增加她“配合”的可能性，从而使她能听从并尊重你订下的规矩。

女孩不喜欢与别人不同的感觉，尤其是在青春期，这种情形表现的特别强烈。身为父母，你要表达你对这种需求的谅解，否则，你就无法和女孩建立起健全的关系。那是彼此之间信任感的沟通。

女孩总是不断地想离开父母，但同时又很矛盾。她们想要长大，但又想维持幼时的样子。她们想要出去独自拼搏一番，却又想继续得到家的庇护。这时，无法了解女孩内心世界的父母，就会被淘汰。女孩会认为，“父母就是不懂。”这会让女孩对父母更加不信任。如此一来，女孩会失去父母的保护，同时也得不到父母的指导和支持。结果，父母就会太早放任女孩单飞。

另一方面，父母也会毁了信赖关系。想让女孩信任你，你就要说话算话，能够开诚布公地沟通是相当重要的。需要让女孩感受到她可以要求做某些事，而你也会了解，若可以的话，你会允许她的要求。

这对她而言是很必要的，只有这样她才会避免“不被允许的事”。也需要让女孩明白你能跟她分享感受，而你的期望也不会超出她的能力和年龄。

为了让女孩能接受你的指示和引导，并愿和你分担她成长中所面临的难题，对她所面临的事，你要尽量实际客观。当然，如果有同学考试偷看



培养优秀女孩的 88 个细节

她的试卷，她就该报告老师。但这么做，会不会影响她的社交关系呢？你只给她吃有机健康饼干，但让她拒绝朋友家招待的巧克力蛋糕，公平吗？你可能认为水蓝色法兰绒衬衫很好看，但若是所有的女孩都穿花格子呢衬衫，你会让她继续穿你挑的衬衫，否则就没点心吃吗？

对于不切实际的惩罚，也是同样的道理。当你正确使用处罚方式时，你是让女孩明白你知道什么会有效果。她可能会厌恶你的实事求是，但内心里，她会很高兴你并不是指挥者。当你能了解女孩的想法，并以此来配合你的支持和指导，你的女孩自然会明白你想传达给她的较深层讯息。

了解女孩的世界，即使它跟你所想像的世界相去十万八千里。你对女孩说：“无论如何我都爱你，而且我想了解你的世界。”你是在制造气氛，让她不用害怕你的批评和激烈的反应，对你畅谈她所经历的诱惑。你要传达给女孩的讯息就是你愿意听完她的话，从各个角度看待事情，并且愿意跟她谈谈。这要比你直接干涉，施展你的权威重要多了。此外，你这么做也可以减轻她的罪恶感（罪恶感是愤怒的导火线）。如果女孩认为你不可理喻，她就会在你背后偷偷行动，尽管，她也不好受。一方面，她会担惊受怕，另一方面，她也会觉得自己“很坏”。结果只会让女孩累积更多的愤怒，而后做出更多偏差的行为。

最后，告诉女孩如何保护自己，让她做一个自强自立的人。

培养女孩箴言：

身为父母，在女孩需要父母的帮助才能完成的事情时，父母不给予帮助，这是父母不尽职。然而，当女孩有独立完成这件事的能力时，做父母的就应要求女孩独立完成这件事。父母要从小培养女孩的自理能力，让她自己吃饭、自己穿衣、自己收拾书包、自己整理书桌、自己选择文具……尽量给女孩施展能力的机会。在这些机会中，女孩的自理自立能力会不断得到加强。



培养优秀女孩细节 2：抓住培养女孩的四个关键时期

古老的童谣说：女孩子是用糖、香料以及一切美好的东西做成的。

的确，与喜欢剪刀、手枪、坦克等冒险性事物的男孩相比，女孩更喜欢洋娃娃、漂亮头花、好闻的香水等一切美好的东西。

正因如此，女孩看起来似乎比男孩更好养育——

因为她们安静、合作，很小就会体谅父母；

她们不会像男孩那样喜欢冒险、喜欢争斗；

她们也不会像男孩那样把家里的电器拆得零七八碎；

那么，女孩的成长是不是就一定会一帆风顺的呢？在养育女孩的过程中，父母是不是永远都不会遇到难题呢？

家有女孩的父母看到这里，肯定都会苦笑着摇摇头说：“这些小丫头并不像你所说的那样好教育。”说着便开始列举自己的“烦恼”了：

“她总是很敏感，而且会哭起来不停。”

“她总是莫名其妙地闷闷不乐。”

“她对我们总是很依赖，有时她甚至不敢在自己的房间里睡觉。”

“她总是讨好我们、讨好老师、讨好同学……她甚至想讨好所有人。”

的确，女孩敏感、爱哭、爱耍小脾气、胆小……这一切都是困扰女孩父母们的难题。一位女孩的父亲曾这样说：“看着我情绪多变的女儿，我就像是看一个刚从太空飞船上下来的外星人一样，真是令人琢磨不透。”

其实，这位家长之所以这样说，是因为他并不了解女孩、不知道女孩的成长规律，更不懂得女孩的心理。

事情上，女孩的成长是有一定规律的。作为女孩的父母，你不了解这些，你的女孩就不会健康、快乐地成长。



培养优秀女孩的 88 个细节

0-3 岁的女孩

女孩小的时候活动范围一般不如男孩广泛，因此在这一时期，对于男孩应注意防止传染性疾病，而对于女孩则要当心患免疫性疾病，父母要注意女孩的卫生情况，喂食的工具、奶瓶、奶嘴都应该做好消毒工作，以防病从口入，破坏孩子的免疫力。

害羞内向是一些女孩的天性，因此这一时期应该让女孩多锻炼身体，学会玩一些群体性游戏或玩具。幼儿时期的运动大多以群体性和实用性为主，让女孩多做户外游戏对她的性格发展及身体发育都有很大的好处。

经验表明，一般来说女孩比男孩更早学会说话，而且识记的字和词比男孩多。这是因为女孩的思维更适合发挥她的语言天赋和记忆天赋。科学家认为，女孩大脑左半球神经末梢的发育早于男孩，而影响个体的词汇运用、拼写和记忆能力的也恰恰就是大脑左半球。

这一时期父母可以多培养女孩的语言天赋，并加以巩固，为今后的学习打下根基。

4-7 岁的女孩

当女孩逐渐长大，有的家长会发觉女孩“越来越不听话”了。这其中的原因非常复杂，但是父母如果不尊重女孩的情绪，这种情况势必会越来越严重。

这个时候，女孩已经可以用语言来表达自己的意愿，当她向父母表达意愿却得不到父母的认可时，她刚萌芽的自我意识就会感觉受到伤害。当情绪几次被父母否定之后，女孩就容易变得不再与父母合作，甚至会像男孩那样跟父母对着干，这就是父母口中的“不听话”了。

很多父母都感慨：“现在的女孩太早熟了…别看那么小，其实什么都懂…已经是个小大人了”。但你有没有想过，在女孩还纯真的时期，过早进入成人世界是多么残忍的事！

当一个女孩开始感受到家庭压力而不得不迫使自己成熟时，那么就意味着她将再难感受到童年的快乐和幸福了。因此父母应该避免让女孩过早承担起不属于她的压力，而且也不要开“你以后要嫁一个什么样的男人”



这样的玩笑，这不仅会让女孩困惑，还会让女孩过于早熟。

这一时期，父母应该对女孩加强“性别意识”的教育，不但要让女孩爱护自己的身体，还要明确提醒她们不能让别人看到自己的身体。平时教育她们注意生理卫生：不要叉着腿坐，别穿太紧的衣服等，以免给私处留下健康隐患。

8-13岁的女孩

从出生到7岁之间，女孩和男孩的身体发育基本相似，但是到了7岁以后，女性激素的水平会逐渐增加，女孩的身体发育会发生戏剧性的变化。

这个时期，女孩正在发育中的女性特征开始显露出来，在女孩身上起支配作用的雌性激素和孕激素会帮助她吸收蛋白质，减缓生长的速度，增加体内的脂肪。这些激素发展到一定水平时，女孩的身体会变得丰满起来，乳房也逐渐隆起。

月经可以发生在9~13岁的任何时候，因此，这时父母应该做好为女孩普及相关性知识的准备。不过，也有一些例外的女孩会在这个范围之外来月经，这取决于女孩的生理情况和环境因素，父母在这方面一定要有足够的重视和细心。

当女孩有了独立的自我意识，她们就开始迫切需要有自己的隐私空间。不存在没有隐私的人，每个人都有不愿意告诉他人的秘密，不管是女孩还是女孩的父母。有些家长会认为“女孩还小，一定要全面监管她的生活才不会犯错”，因而把女孩的隐私当成是自己的私有财产。要知道，即使是很小的女孩，也会看重自己的隐私权而极力捍卫。如果父母肆意干涉女孩的隐私，很可能会造成亲子关系紧张。

14~20岁的女孩

这个时期的女孩已经进入了青春期，她的情绪开始多变起来，可能一会儿开心得不知所以，一会儿又愁容满面。父母常常会感到女孩好像处于一个情绪的波浪上，随时都会一波接一波地变换着样子向他们袭来。

虽然女孩的本性是平和的，但往往有的父母只重视其表面的文静，而