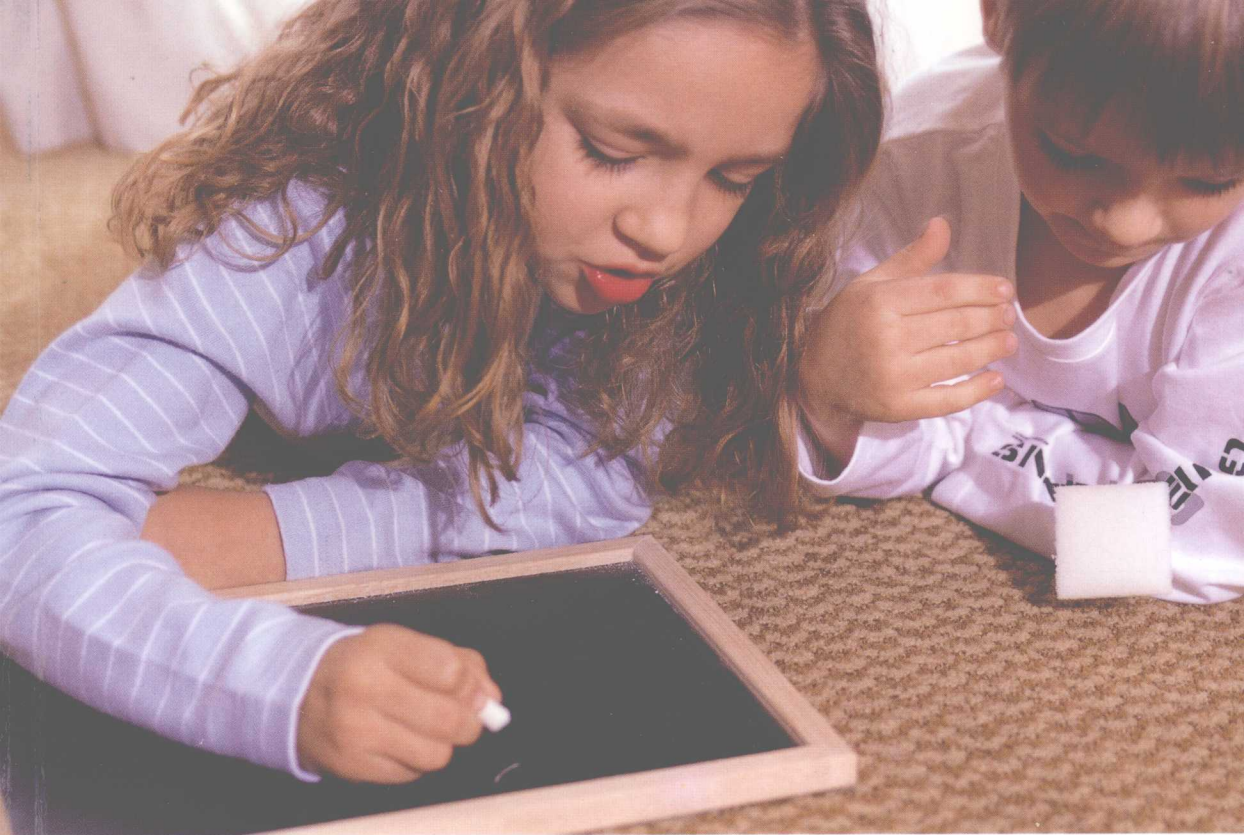




只要培养得当

你的女儿一切皆有可能

培养最出色的

李敏

编著

女孩

谁规定女孩不能上哈佛，谁规定女孩不能做CEO，
谁规定女孩不能当总统，谁规定女孩不能做将军……

天津科学技术出版社

培养最出色的 女孩

李 敏◎编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

培养最出色的女孩/李敏编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5308-4750-3

I. 培... II. 李... III. 女性-修养-家庭教育 IV. B825 G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第128433号

责任编辑: 刘丽燕

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (编辑室) (022) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京合众伟业有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张20 字数273 000

2008年10月第1版第1次印刷

定价: 36.00元



前言

上帝选择性别，我们选择教育

奥地利《女性杂志》称21世纪为“女人的时代”，在许多领域里，女人在社会与感情发展上远远超过了男人。女人依靠男人而生活、为男人而生活的时代已经一去不复返了。

美国著名未来学家奈斯比在《女性大趋势》中说：“未来最主要的趋势之一，就是不管男性或女性，都将受到女人改变世界的影响。”现在，很多职业的性别特征已经越来越不明显。在商界、政界、学术界以及社会上各行各业的优秀人群中，我们随处可见女性的身影。

纵观古今中外，从古代的妇好、武则天、花木兰，到今天的撒切尔夫人、海伦·凯勒，她们莫不取得了巨大的成就。事实证明，只要培养得当，女孩照样可以“巾帼不让须眉”，取得巨大的成功，甚至“敢笑须眉不丈夫”。尤其是在今天，女人的成功机会比以往要多出许多。

当然，成功与卓越并非轻而易举，是要付出代价，付出努力的。一个了不起的女人的成长，和良好的家庭教育是分不开的。

塞德兹说过：“人如同瓷器一样，小时候形成一生的雏形，幼儿时期就好比制造瓷器的黏土，给予什么样的教育就会形成什么样的雏形。”父母自身的素质和修养以及对女儿的教育方法对女儿的成长与成才起着举足轻重的作用。



专家指出，虽然男孩女孩都是父母的宝贝，但在语言与行为上毕竟存在着不同，这些差异主要体现在后天的学习、生活等各个方面上。最重要的是女孩有着她们先天的性别特征。女孩相对男孩来说，比较脆弱，更容易受到伤害，因此，家长在教育女儿的过程中，要从女孩的特点出发，每个爸爸妈妈给予女儿的应该是完全符合她们生理特征的爱和教育。

比如，在女孩气质的培养上，要注重培养她的内在美，而不是一味地强调外貌。爱美是女孩的天性，女孩再漂亮，但如果没有优秀个性和气质，那么她就如一朵枯萎的玫瑰，空留色彩，却没有一丝香气；相反，相貌一般的女孩，如果赋予她优秀个性和气质，她就会风韵动人，魅力十足。女性的个性和气质的形成虽有先天因素，但更需要后天的全力打造。因此，从小就要正确引导女孩成长，培养她的迷人气质和个性。

只有根据女孩的特点，用独特的方式进行培养，才能把她培养成为一个有智慧，有气质，有个性，温柔贤淑，会说话会办事，敢于竞争和善于竞争的现代淑女。

性别是我们的天性，我们或许可以忽略，但却不能违背自己的天性，否则，我们是在违背自己。既然上天赐给我们女孩，我们就要满怀欣喜地接受这个“用糖、香料和所有美好的东西”做成的小生灵。而父母作为女儿天资的第一鉴定人，找到女儿的能力和兴趣所在，因材施教，将之发展成生存和竞争的优势，才是事半功倍的教育方略。

本书从父母要扮演的角色、女孩的健康成长、如何培养女孩的气质、如何培养她的淑女风范、如何与女儿沟通、如何培养女儿的良好习惯，以及开发智力、提高学习能力等方面来为父母提供培养女孩的参考，以使她们健康成长，顺利成才。



目 录

第一章

父母要扮演好自己的角色

女儿出生后，从小到大，几乎三分之二时间生活在家庭之中，朝朝暮暮，都在接受着父母的教育。这种教育是在有意和无意、有计划和无计划、自觉和不自觉之中进行的，不管是以什么方式、在什么时间进行教育，都是父母以其自身的言行、随时随地地教育影响着女儿。这种教育对女儿的生活习惯、道德品行、谈吐举止等，都在不停地给予影响和示范，其潜移默化的作用相当大，伴随着人的一生，所以有教育家又把父母称为终身教师。

- 一、父母要扮演好自己的角色..... 2
- 二、你是合格的父母吗..... 5
- 三、你了解女儿的“成长进行曲”吗..... 8
- 四、谁能决定小“公主”的未来..... 13
- 五、让女孩拥有一个更高的起点..... 16
- 六、家庭教育要有宽有严..... 20
- 七、父母教育要以身作则..... 23
- 八、家庭教育切忌相互矛盾..... 26
- 九、和谐，是女儿成长的必要环境..... 30



第二章

合理引导，让女孩健康成长

回眸人生点滴瞬间，这里有成长中的辛酸和苦辣，有成长中的快乐和感动。成长的过程是奋斗的过程，是拼搏的过程，是反思的过程，是逐步走向成功的过程。我们其实都是在成长中走向成功的。因此，我们要从小关注女儿的成长，没有成长就没有成功，成长比成功重要！

- 一、和女儿一起谈谈“性” 34
- 二、对女孩进行正确的性别教育 37
- 三、帮女儿安全度过青春期 40
- 四、教女儿不要轻易品尝禁果 43
- 五、尊重女儿，让她也保留一些隐私 46
- 六、勇敢令女孩绽放迷人的魅力 49
- 七、也让女孩适当地承受点儿“打击” 52
- 八、告诉女儿要爱惜自己的生命 56
- 九、让女孩远离“网恋” 60

第三章

培养有气质、有个性的阳光女孩

爱美是人的天性。女孩再漂亮，如果没有个性和气质，就如一朵枯萎的玫瑰，空留色彩，却没有一丝香气。相反，相貌一般的女孩，一旦赋予她个性和气质，她就会立刻变得风韵动人，魅力十足。女性的个性和气质的形成虽有先天因素，但更需要后天的全力打造。因此，从小就正确引导女孩成长，培养她的迷人气质和个性是十分必要的。

一、父母要充分认识到女孩不同于男孩.....	64
二、培养人见人爱的好性格女孩.....	68
三、培养女孩优雅高贵的气质.....	72
四、教女孩温柔但绝不软弱.....	75
五、女孩的任性不是个性.....	79
六、培养女孩乐观的性格.....	82
七、独立的女孩更具生存智慧.....	86
八、发掘内向女孩的性格优势.....	90
九、女孩也需要有主见.....	94
十、自信的女孩最美丽.....	98
十一、教女孩将物质攀比化为精神攀比.....	101
十二、用体育运动塑造女孩的性格.....	104

第四章

重视品德和修养，培养她的淑女风范

现代社会充满竞争，而竞争的内容绝不仅仅限于学习成绩和考试内容。作为女孩，走向事业辉煌、开创成功人生的关键，就是品德高尚的情操、诚实守信的品质、温柔贤淑的举止、宽容感恩的心灵、尊重他人和自尊自爱的修养等。所以，父母从小就要培养女孩的良好品德和良好行为，将来，她才能成为一个优秀女孩。

一、重视对女孩良好品德的培养.....	108
二、告诉女儿欲做事，先做人.....	111
三、自尊自爱，女孩成长的必修课.....	114
四、教女儿有礼貌，让成长充满快乐与成功.....	117
五、责任心是女孩的特殊魅力.....	121



六、培养女孩的宽容之心.....	124
七、教女孩做一个现代淑女.....	128
八、培养女孩诚实守信的品质.....	132
九、教女孩心怀一颗感恩之心.....	136
十、让女孩成为关心他人的天使.....	139
十一、培养富有爱心的善良女孩.....	142

第五章

和谐的教育离不开沟通

身为父母，最大的乐趣莫过于看着孩子快乐地成长，在孩子的成长过程中与孩子分享点点滴滴的快乐，成为孩子无话不谈的好朋友。遗憾的是，这种父母很少。对工作忙碌的父母来说，与孩子相处是一件非常奢侈的事情。大部分的父母只在晚上回家后才能与孩子相处，有些父母甚至连晚上也要忙个不停。因此，怎样在有限的时间内，跟孩子说说话，给孩子正确的教育，就显得尤为重要，而这些都需要父母们具备良好的沟通技巧。

一、再忙也别忽视女儿的存在.....	146
二、理解女儿，做个有心的父母.....	149
三、父母会说话，女儿就会听话.....	152
四、多赏识你的女儿.....	155
五、对女孩不要总是斥责.....	159
六、聪明的父母不唠叨.....	162
七、别说自己的女儿不如人.....	166
八、把批评变得更加“可口”.....	169
九、用你的微笑与女儿沟通.....	172
十、用好无心插柳的“闲聊”教育.....	176

第六章

培养女孩良好的习惯

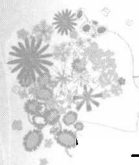
任何一个人在成长过程中都离不开教育，而教育的目标之一就是培养人的良好习惯。家庭是教育的最好教室，父母是女儿最重要的老师。父母的第一责任是教育女儿。而教育女儿的第一位就是培养她的好习惯。

- 一、好习惯成就女孩的一生 180
- 二、好习惯源于培养，而不是强迫 183
- 三、重视她的许多“第一次” 186
- 四、培养女孩有耐心的习惯 190
- 五、培养女孩爱劳动的习惯 194
- 六、教女儿找方法，而不是找借口 197
- 七、强化女孩的时间观念 200
- 八、教女儿学会理财，做个财富女孩 204
- 九、教女孩学会自我保护 208

第七章

培养会说话会办事的女孩

女孩子离不开说话、办事、与人交往，而沟通是人与人之间交往的唯一通道，人与人之间如果没有良好的沟通，就没有生动活泼的气氛。然而如何能够让女孩明白别人心中的想法，与别人畅通无阻地交流、沟通，这实在是现代父母经常面临的一个问题，而这也是现今社会环境下一个很棘手的问题。所以要从小培养女孩的沟通能力，将来，她才会成为一个会说话会办事的女孩。



一、女孩也需要人际交往.....	212
二、教女孩谈吐优雅，增添女性魅力.....	215
三、幽默的女孩有人缘	219
四、教女孩把握交友原则.....	223
五、让女儿在分享中感受快乐.....	226
六、让女儿明白，与人合作是成功的捷径.....	230
七、告诉女儿朋友是一笔财富.....	233
八、教女儿学会与老师相处.....	236
九、教女孩把握异性交往的“度”	239
十、帮女孩克服社交恐惧.....	242

第八章

打破偏见，培养出色卓越的女孩

很多现代的女性和成功的男性一样，在激烈的竞争中表现出了自己卓越的才能和优秀的素质。这是因为她们认识到，现代社会的竞争，是人们相互之间的实力较量，只要女性有能力和信心，就可以参与到这场角逐中并取得胜利。所以父母要想把自己的女儿培养成一个出色卓越的女孩，就必须打破偏见，让女孩接受各种锻炼。

一、每个女孩都是天才.....	246
二、教女孩自己的事情自己做.....	250
三、培养女孩的耐挫能力.....	254
四、培养女孩的“巾帼不让须眉”精神.....	257
五、也要让女孩子“吃得苦中苦”	260
六、就算是女孩，也不能对她百依百顺.....	263

第九章

开发女孩超凡的智商

智商是人们认识客观世界，改造世界的各种能力的总和，包括观察力、想象力、注意力、思维力和记忆力五个基本要素，其中以思维力为核心。智商是智力商数的简称，对后天学习很重要，因此，父母从小就要注重开发女儿超凡的智商，这样女儿才会成为一个优秀的人才。

- 一、把握住孩子智力发展的关键期..... 268
- 二、重视培养女孩的想象力..... 271
- 三、全方位、多角度培养女孩的观察能力..... 274
- 四、加强训练，积极培养女孩的创造力..... 277
- 五、创造条件，注重提高女孩的注意力..... 280
- 六、注重技巧，增强女孩的记忆力..... 283

第十章

提高女孩的学习能力

目前加强基础教育已普遍引起了人们的重视，然而社会、学校、家庭三位一体的教育还未能达成统一，特别是家庭教育在手段、态度等方面不能很好地配合学校教育。有的父母因忙于工作而无暇顾及女儿的学习，有的父母认为教育是学校的事，而对女儿的学习采取不闻不问的态度，忽略了对女儿心理上的正确引导，从而使女儿面临学习的困境，她无法在学习中学会成功与喜悦，甚至觉得学习是一种负担。因此，父母有必要把女儿的学习教育提上日程。



一、培养女孩在学习中的“主人翁”态度.....	288
二、授人以渔，重视培养女孩的学习能力.....	291
三、呵护女孩成长的翅膀——兴趣.....	295
四、女儿比分数重要，正确看待孩子的分数.....	298
五、避免女儿产生学习疲劳.....	302





第一章

父母要扮演好自己的角色



女儿出生后，从小到大，几乎三分之二时间生活在家庭之中，朝朝暮暮，都在接受着父母的教育。这种教育是在有意和无意、有计划和无计划、自觉和不自觉之中进行的，不管是以什么方式、在什么时间进行教育，都是父母以其自身的言行、随时随地地教育影响着女儿。这种教育对女儿的生活习惯、道德品行、谈吐举止等，都在不停地给予影响和示范，其潜移默化的作用相当大，伴随着人的一生，所以有教育家又把父母称为终身教师。



一、父母要扮演好自己的角色

做民主的父母，不要专制；做温暖的父母，不要冷漠；
做平等的父母，不要摆谱；做适度的父母，不要迁就；
做明理的父母，不要粗暴；做知足的父母，不要贪求。

我们知道，在电视和电影里每个演员都要扮演不同的角色，而且这些角色还要根据导演的指挥与安排进行表演。在社会心理学中，也有“角色”一词。这个“角色”以社会为大舞台，广泛应用于人际关系研究和实践，主要是指人在特定社会条件下，在一定群体，包括家庭中的身份、地位以及相应的行为表现。

美国著名心理学家欧文·戈夫曼说：“真实生活情境和舞台上戏剧情境之间有相似之处，每个组织中的人们都要扮演一定的角色，许多相互作用的因素，帮助人们明确地决定每个角色接受哪一种‘表演’。”

换句话说就是，社会角色是有着规范的，这种规范使人们的表现对于别人来说，就像看电影一样，可以让别人借此了解这个人的情绪、动机，还有个性特征，并做出相应的反应。倘若没有这些规范，人们在面对别人的时候，就会感到不知所措，而社会机制也不能正常运行。

所以，人们在与他人交往时，只有扮演好自己的社会角色，才能被社会认可，才能拥有自己和谐的生活、美满的事业。

比如，与朋友相处，就不能表现得像个恋人，那会引起对方恋人的不满；在上级面前，就不能表现得像个领导，那是职场中的“越位”；在长

辈面前，就要对他们尊重，否则就成了不懂礼貌、没有教养的孩子了。

那么，作为女孩的父母，在家庭生活中又扮演着怎样的角色呢？身为父母，其职责当然是养育和教育女儿了。古语道：“养不教，父之过。”如果父母在教育女儿上做得不好，那就是“不良父母”，对女儿的健康成长也会造成很坏的影响。所以，已拥有女儿的父母们，一定要扮演好自己的角色，教育好自己的女儿，在学习与实践把自己训练成合格、称职的标准型父母。

很多为人父母的，已经深深感到父母不好做，比想象的复杂多了。事实的确如此，家庭教育也是一门高深的学问。为了掌握这门学问，父母有必要学习有关家庭教育的各方面知识。现如今信息传播飞速发展，很多书刊、电视、广播节目都涉及家庭教育的知识，有助于父母掌握女儿的身心发展规律，了解学校教育的内容、要求和目标，提高家庭教育的质量。

教女有方

父母只要扮演好以下几方面的角色，就可以称得上是合格、成功的父母了。

☀ 言行的示范者

要做好父母，当好家长，父母必须时刻注意自己的言行，这就需要父母做好自我教育。列夫·托尔斯泰说：“教育孩子的实质在于教育自己，而自我教育则是父母影响孩子的最有力的方法。”也就是说，父母时刻都在为女儿做模范和榜样，影响着女儿的言行。

☀ 知识的启蒙者

这里所说的知识范围比较广，包括科学文化知识，还有社会生活方面的知识，如自我管理、自我保护、与人交往、承受挫折、聪明理财、心理调节，等等。父母是女儿的第一任老师，必须做这些方面知识的启蒙者。



❁ 称职的指导者

要扮演好父母这个角色，就必须根据社会规范的要求和女儿的成长特点，让女儿树立正确的学习观念，教她掌握高效的学习方法，培养她浓厚的学习兴趣，指导她发展良好的性格心理品质，使女儿在德、智、体、美、劳等方面得到全面发展。忽视了任何一个方面的指导，都不能算是称职的指导者。

❁ 心理保健师

家庭是女儿成长的园地，它更广泛地影响女儿心理的发展。因此，作为孩子的父母，不仅自己要有健康的心理，还要懂得相关的心理保健知识，以维护女儿的心理健康。当女儿心理出现问题时，父母要帮助女儿矫正心理上的各种异常，问题严重的，则要求助于心理医生。

❁ 贴心朋友

父母不仅要站在家长的角度上照料、指导女儿的生活与学习，还要像贴心朋友一样关心女儿，与女儿进行心与心的沟通，支持并满足女儿的合理需求，以平等的心态去关注女儿的想法与创意、失败与成功。

父亲和母亲由于性别不同，在教育女儿的角色分工上也不同。当女儿还处在婴幼儿时期时，主要由母亲扮演着哺育、照料、爱抚、保护女儿的角色，为女儿构筑一个充满母爱的世界。如果在这段时期里，女儿缺少母爱，就会影响她的心理健康发展，甚至产生心理缺陷。女儿长到六七岁后，开始更多地接触外面的世界，这时，父亲要担负起重要的角色使命，代表这个世界的道德准则、信念、价值取向和生活规律，成为女儿认识另一个世界的指导者。这时女儿在社会准则、价值观、学习和兴趣爱好上更多地受到父亲的影响。

父母的角色分工，对孩子性别角色的形成，起着重要的示范作用。比如男孩喜欢模仿和参与父亲角色的各种活动；女孩喜欢模仿和参与母亲角色的各种活动。这两种倾向不仅由生理特征决定，还由社会属性中的性别行为模式的学习与模仿形成。