

要想建成美轮美奂的摩天大厦，建筑师需要先打好坚实的地基根桩。要想培养了不起的女孩，父母更需要在13岁前为她打好一生的根基。

13岁前，父母一定要为女孩做的100件事

13SUIQIANFUMUYIDINGYAOWEINVHAIZUODE100JIANSHI

养育女孩，请先了解女孩的成长蓝图

女孩的人生规划要从小进行

积极疏导女孩的青春心理



吕云龙 编著

权威专家透过100件事，深入剖析女孩教育精髓

如果教育得法，大多数女孩都会成为非凡的人才。13岁前的女孩，具备极强的可塑性。女孩一生的性格基调和成长基础，就在这一阶段由父母一手奠定。

本书用最通俗的语言，指导父母用最契合女孩心理特征和成长规律的方式教育女孩。





13^{岁前},父母一定要为 女孩做的100件事

13SUIQIANFUMUYIDINGYAOWEINVHAIZUODE100JIANSHI

吕云龙 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

13 岁前, 父母一定要为女孩做的 100 件事 / 吕云龙编著.

—北京: 朝华出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5054-2353-4

I. ①1… II. ①吕… III. ①儿童教育: 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 016637 号

13 岁前, 父母一定要为女孩做的 100 件事

作 者 吕云龙

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

责任印制 张文东

封面设计 形式书籍设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010) 68413840 68433213

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1040mm 1/16 字 数 200 千字

印 张 21.5

版 次 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2353-4

定 价 35.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

序

13 岁前，父母的教育方式决定孩子的一生

都说 13 岁前的孩子最黏妈妈；

都说 13 岁前的孩子最聪明；

都说 13 岁前的孩子最难管教；

都说 13 岁前的孩子最需要父母操心；

都说 13 岁前的孩子是最娇贵的花蕾，期待好花匠来帮助他们
绽放吐蕊……

13 岁前这个年龄段，真的有这么重要？

是的。经过权威教育专家论证分析，13 岁——孩子成长过程中的一个分水岭，这不仅是因为孩子即将告别小学生活，进入中学阶段，更为重要的是：孩子在 13 岁以后就已经形成了自己独有的心理、个性、习惯以及情商、智力等，往往很难改变。

有一句话说得好——成功的父母未必有成功的孩子，但能够在孩子 13 岁前对他进行科学教育的父母，却可以大大提高教育出成功孩子的几率。所以，13 岁前的孩子，具备极强的可塑性。孩子一生的性格基调和成长基础，就在这一阶段由父母一手奠定。

一位拥有成功教子经验的妈妈这么说：

“让孩子依照自己本性来成长固然好，但父母的管教绝不能少，而且要趁早。

“孩子还没出生，我就买了很多家庭教育书来看。通过学习，我明白教育孩子关键在于13岁前这一重要时期。所以，在这段时间里，我几乎成为了一个‘专业妈妈’，无论工作多忙，教育好孩子总是排在我内心第一位的。

“现在我的孩子，已经上了高中，说真的，小时候给他打下了好底子，也许辛苦点儿，累点儿……但是最后自己看到孩子懂事，生活、学习都不用我操心，真的是比什么都强。”

其实，天下所有的父母，莫不希望自己的孩子能成才。而孩子究竟能不能成为那匹脱颖而出的“黑马”，除了要趁早教育孩子，还取决于父母的教育方式。

因此我们从心理学、情商、教育方式等方面入手，向广大父母推出了这一套书系：

《13岁前，妈妈不可不知的那些心理学》中，我们用最科学、最通俗的方法向父母展示孩子最柔软的内心，向父母讲解孩子在生活、学习上的心理需求，为妈妈更好地教育孩子创造了有利的前提条件。为了你的孩子，我们希望父母可以做到：

- ◎ 掌握科学的教育心理学知识，用心理学的方法管教孩子；
- ◎ 愿意去改变自己对孩子的固有的认知；
- ◎ 对孩子像一个朋友，而不是教官；
- ◎ 理智对待孩子的各种行为；
- ◎ 当孩子产生负面心理情绪时，包容并指导他走进正轨。

《13岁前，如何培养男孩最好的情商》《13岁前，如何培养女孩最好的情商》中，我们从性别差异的角度出发，详细阐述了情商的重要性和培养方法，让每一个男孩和女孩都拥有高情商。为了你

的孩子，我们希望父母可以做到：

- ◎ 重视情商，在教育中向孩子渗透人际交往、洞察情绪等知识；
- ◎ 通读本书，找到最适合自己孩子的情商培养方式；
- ◎ 灵活掌握情商技能，父母要以身作则；
- ◎ 抓住每一个教育孩子的机会；
- ◎ 不仅让孩子感受到生活和学习的快乐，自己也要去经营快乐。

《13岁前，父母一定要为男孩做的100件事》《13岁前，父母一定要为女孩做的100件事》中，我们向父母提供了一些温馨小事的做法。也许在很多父母看来，它们有的是微不足道的小事，但“细节决定成败”，父母与孩子的每一次亲密互动接触都是一次教育的好时机。为了你的孩子，我们希望父母可以做到：

- ◎ 不因事小而不为，因为你眼里的小事，在孩子心中却无比重要；
- ◎ 有选择地去做这些事，最了解孩子的只有你自己；
- ◎ 根据生活环境，灵活地去做这些事；
- ◎ 在你为孩子做这些事的时候，要充满耐心和爱；
- ◎ 有计划地去执行它们。

我们希望父母能在本套书系中得到想要的知识和方法，也希望你的孩子在这些方法中受益，更希望所有的父母都能行动起来，去学习科学的教育方法。

正如本文前面所说的——父母的教育方式决定孩子的一生。

愿天下的孩子都能健康成长！

编者
2010年3月

目 录

第一章 画一张女孩的生命蓝图

- 第 1 件 “是个女孩”
 - 为女儿取一个吉祥的名字 1
- 第 2 件 又甜又辣的小女孩
 - 掌握女孩的生长蓝图 4
- 第 3 件 女孩的潜力有多大
 - 创造最适合女孩成长的环境 8
- 第 4 件 不断展现“女孩气”
 - 关注女孩成长的四个阶段 11
- 第 5 件 强烈的分离焦虑
 - 不要过早让女孩入园、入学 15
- 第 6 件 雌性激素和孕激素的影响
 - 正确对待女孩的敏感 18
- 第 7 件 女孩的天赋和优势
 - 让女孩拥有备受瞩目的优雅气质 21

第二章 合理规划女孩的人生

- 第 8 件 帮助女孩尽早确立人生目标 25

第 9 件	扮演好女孩人生的“引路人”角色	28
第 10 件	发现女孩的天赋与特长	32
第 11 件	让女孩从小掌握一门外语	36
第 12 件	培养改变女孩一生的读书习惯	39
第 13 件	惜时如金，教女孩做时间的主人	43
第 14 件	朋友无价，帮助女孩学会选择益友	46
第 15 件	让女孩用劳动赚取零花钱	50
第 16 件	理财教育，给予女孩衣食无忧的人生	54
第 17 件	为女孩物色一份兼职工作	58
第 18 件	规划好女孩的假期义工生活	62
第 19 件	跟女孩讨论专业和职业理想	66
第 20 件	营造一个温馨的家，温暖女孩的一生	69

第三章 最好玩的亲子游戏，培养女孩的多元智能

第 21 件	综合智能	
	——家庭魔术大比拼，见证神奇的时刻	73
第 22 件	自然观察智能	
	——让宠物和植物成为女孩的朋友	76
第 23 件	身体运动智能	
	——编舞、表演哑剧、丢沙包	79
第 24 件	音乐智能	
	——锅碗瓢盆制造出的交响曲	81
第 25 件	语言智能	
	——快板、相声、辩论	84
第 26 件	内省智能	
	——读经典名著，记日记、读书笔记	88

第 27 件	社交智能	
	——在家庭表演游戏中增进分享与合作意识	91
第 28 件	空间智能	
	——为走过的地方画一张详尽的立体地图	94
第 29 件	数学逻辑智能	
	——下棋、玩牌、用脚步量距离	97

第四章 和女孩一起雕琢美好时光

第 30 件	三月三，和女孩一起去放风筝	100
第 31 件	花朝节，和女孩一起倾听花开的声音	103
第 32 件	春暖花开时，和女孩一起去街头写生	106
第 33 件	端午节，和女孩用蒲叶包粽子	109
第 34 件	长夏，和女孩一起放孔明灯	113
第 35 件	暑假，和女孩进行一次自助游	116
第 36 件	秋高气爽，和女孩一起去爬山	120
第 37 件	寒假，和女孩一起学唱地方戏	122
第 38 件	春节，让女孩参与踩高跷、闹花灯	125
第 39 件	和女孩看日出和大海	128
第 40 件	星空下，和女孩一起数星星，辨星座	132
第 41 件	在晨跑中，留下最美的记忆	135
第 42 件	和女孩一起学武术	138
第 43 件	十字绣，让女孩变得心灵手巧	143
第 44 件	喂养小动物，让女孩感受生命的灵性	146
第 45 件	和女孩一起成为环保志愿者	150
第 46 件	给女孩的每一个生日都带来惊喜	154
第 47 件	及时整理女儿的成长资料，把幸福装订成册 ...	157

第五章 好品格、好习惯，成就女孩卓越的人生

- 第 48 件 爱心
 - 让女孩拥有兼济天下的情怀 161
- 第 49 件 诚信
 - 打造女孩人生的金字招牌 164
- 第 50 件 自信
 - 发掘女孩的核心优势 166
- 第 51 件 坚强勇敢
 - 引导女孩在挫折中茁壮成长 171
- 第 52 件 宽容
 - 让女孩宽以待人，善待自己 174
- 第 53 件 有条理
 - 有时间观念，善于安排生活秩序 178
- 第 54 件 自制力
 - 让女孩在面对诱惑时说“不” 181
- 第 55 件 独立
 - 关爱女儿，相信女儿 184
- 第 56 件 交往能力
 - 让女孩处处受人欢迎 187
- 第 57 件 合作能力
 - 让女孩懂得“多赢”最好 190

第六章 学习改变命运——释放智力潜能，实现 高效学习

- 第 58 件 以多种技巧来激发女孩的兴趣 194

第 59 件	巧妙“嫁接”女孩学习的原动力	197
第 60 件	用高远的理想激发女孩的学习热情	201
第 61 件	为女孩的思维插上翅膀 ——积极进行想象力训练	204
第 62 件	打造女孩的黄金注意力	207
第 63 件	开发记忆宝库，让女孩变成记忆天才	210
第 64 件	激发创造力，让女孩全身心投入发明活动	213
第 65 件	通过研究性学习来带动女孩的独立 思考能力	216
第 66 件	让女孩参加专业社团的活动	219
第 67 件	和女孩一起制作一个自助学习网站	222
第 68 件	经常和女孩参观各种博物馆、科技馆	225
第 69 件	让女儿通过锻炼身体来使学习效率提高	228
第 70 件	和女孩定期讨论能学到大量知识的新闻	231
第 71 件	把女孩“赶”出家门 ——假期走出去才能学到真知	234

第七章 训练女孩的成功能力、做事能力

第 72 件	抉择能力使女孩从成功走向成功	238
第 73 件	策划能力使女孩做事前成竹在胸	241
第 74 件	沟通能力使女孩拥有无障碍的沟通	245
第 75 件	创造能力使女孩拥有最富灵性的心	250
第 76 件	领导能力使女孩具备领袖气质	254
第 77 件	勇敢面对失败的能力让女孩在困境中崛起	258
第 78 件	感知幸福的能力使女孩拥有良好的心态	261

第八章 尊重女孩的 12 个心理需求

第 79 件	给予女孩心理成长需要的“维生素”	265
第 80 件	家庭决策，要让女孩有机会作选择	268
第 81 件	用身体接触的方式跟女孩交流	271
第 82 件	懂得接纳女孩的负面情绪	274
第 83 件	保护好女孩的隐私空间	277
第 84 件	避免让女孩产生羞愧和内疚感	280
第 85 件	在女孩面临压力时给予有力支持	283
第 86 件	要尊重女孩的知情权	285
第 87 件	经常向女孩证明你的爱和担当	288
第 88 件	在他人面前，不要伤了女孩的自尊	291
第 89 件	让女孩产生家的归属感	294
第 90 件	不断强化女孩的自我价值感	296

第九章 青春叛逆期，爸爸妈妈送给女孩的礼物

第 91 件	帮助女孩健康度过“心理断乳期”	299
第 92 件	化解女孩在青春期的“挑衅”行为	302
第 93 件	重视与女儿之间的非语言沟通	305
第 94 件	教会女孩处理好跟异性的关系	309
第 95 件	保护少女的“秘密花园”	312
第 96 件	让女孩远离校园暴力	315
第 97 件	正确的性教育，让女孩正确面对开放的社会	318
第 98 件	帮助女孩避免可怕的性伤害	320
第 99 件	父母要传授给女儿的防身锦囊	323
第 100 件	高 EQ 是父母送给女孩最好的礼物	326

第一章 | 画一张女孩的生命蓝图

第1件 “是个女孩”

——为女儿取一个吉祥的名字

当豆子还在妈妈肚子里的时候，这个迟迟不肯出来的小家伙不知不觉地已经比别人家的小宝宝在妈妈肚子里多待了3个星期。妈妈摸着肚子感觉着这个在肚子里耗着时辰不肯出来的小娃娃，猜想着他（她）会是个什么样子。

或许是个虎头虎脑的男孩，或许是个漂漂亮亮的小姑娘；应该会很漂亮，应该会很聪明，应该会很活泼……妈妈对肚子里这个即将面世的小宝宝充满了期盼。

要给小宝宝起个什么名字呢？中国的、外国的诗词歌赋、名言警句、丽景、美玉奇石……所有的美好事物这会儿全都从脑海里涌了出来，却没有一个词能够贴切地表达出自己对这个小生命寄予的期望。

应该是当空的皓月给妈妈带来了灵感。天上的月亮好美，明亮、静谧；月光如水，有些清冷，脱俗但不凌人。这月色恰似一女子品质：智、傲、柔、善。皓，通昊，若是一个男孩子，树一身浩然正气，亦可。

单字一个皓，有些单薄，皓什么呢？皓月，有些太直白了；皓辰呢，上口，辰属龙，正好是龙年，甚好，辰又是日月星的统称，暗含了月。皓辰，皓辰，一遍、两遍……十几遍……几十遍，还不错。问了先生，这两个字也很不错，字中带品。

豆子是应名而生的，妈妈定了给肚子里的娃娃起名叫皓辰的第二天，她就呱呱坠地了。

女孩是美好的，所有美好的词都可以用来形容女孩。给女孩起名字时用的字词也是优美的：美丽的女孩是花容月貌、闭月羞花的，聪明的女孩用惠质兰心、活泼可爱、古灵精怪来命名，有气质的女孩用优雅迷人、风姿绰约的字词冠名，若温顺善良的女孩可用温婉清柔、静娴如水的……当一个小女婴初来这个世界的时候，父母都竭力搜罗出最美好的词语给女孩起名字，这美好的名字将是女孩一生的标记。

给父母的建议

其实给孩子起名并不复杂，只要含有父母的爱意与期望、读音和谐、字意和美就是很好的名字。综合例子中的经验，建议父母们在给孩子起名字的时候做到四好、四避免、一借鉴。

四好：好听、好看、好记、好意

1. 好听：诗词歌赋是有声律规范的，平平仄仄循环着，押着音韵。诗句中两个字为一节，给孩子取名时注意字节和音律平仄的起伏，“平平仄、平仄仄、仄平平、仄仄平”，起这样符合音律的名

字，读起来就很好听，有读诗的感觉。例如：陆香怡（仄平平），一个香气怡人的女孩；付月婵（仄仄平），一个貌似貂蝉，温柔如月光的女孩，如诗的名字！

2. 好看：现代人在签自己的名字时越来越艺术，一个好看的签名也能给别人留下鲜明的印象。汉字的结构有上下结构、左右结构、全包围和半包围、独体字，在给孩子起名字的时候要把不同结构不同笔画的字搭配在一起，这样写起来才漂亮。末笔是撇捺的字容易进行艺术设计，“彤”“彰”“彦”“姒”这样的字撇、捺、点幻化起来很飘逸灵秀。

3. 好记：可以用字义深刻的字来给孩子起名字，名人名字的谐音用来给孩子起名字也很好记忆，还有可以用具有纪念意义的代表时间、地点、年代的字来给小孩子起名字。厚易，后羿，音同那个敢射日的男子；张千禧，一看就知道这个小丫头是千禧年出生的了。

4. 好意：一个有美好意义的名字代表了父母对孩子的期望，也是最好的祝福。鲍佳音，一个佳音频传的女孩，多么美好的祝福！单歆，善心的谐声谐义。

四避免：避免常用字、歧义、生僻字、笔划过繁的字

1. 避免常用字：像“伟”“明”“杰”“丽”“娟”“静”“霞”“婷”，这些字常被用来给孩子起名字。据网络调查，全国有 695088 个李伟，这么多男男女女的李伟，所以不要再给孩子起这种“一呼百应”的名字了。很有意思的一件事：据说一个班上，40 个学生居然有 7 个名字带“霞”的，在分组讨论的时候，这 7 个名字带“霞”的人刚好被分为一组，这个小组起名字的时候，就干脆叫了“霞女组”。

2. 避免歧义：给女孩起名字的时候避免用会出现歧义的谐音。郝梦遥，好梦遥远，一个天天做恶梦的女孩，有点不舒服；陆雅

楠，路越走越难；邓子宽，凳子宽。孩子上学以后，这些名字都是容易被那些淘气孩子当成外号来叫的。

3. 避免生僻字：对于生僻的字一定要先了解字的意义，因为有些字不常见，或者换了旁侧的部首，意义就不好了，所以最好在取名字前，查阅字典确定字义。另外，生僻字很多人不认识，读起来难免尴尬，如“刘笪婕”，这个笪字，一般都不认识，万一被人念成了“刘旦婕”就尴尬了。

4. 避免笔划过繁的字：笔划太过复杂的字，孩子在刚上学学写字的时候不好掌握，而且别人在叫孩子名字的时候也不好识别，容易引起误会。燚（yì），看这一堆大火谁认识？

一借鉴：借鉴古籍

传统中国是讲究请先生看八字给孩子起名字，借生辰八字来了解宝宝的命运，如是否阴阳协调、五行均匀等，再借着取名来调和、改善宝宝的运势。家长可以买本相关的书，了解一些命名数理和生辰八字及五行相生相克的知识。《周易》原理贯穿天、地、人三才之道，凝聚着中国文化在漫长的文明发展过程中对自然、人生和社会规律探索的经验成果。借鉴《周易》给孩子起一个吉利名字，已经成了传统。我们可以尊崇这种神秘的传统文化，给孩子起一个吉利的名字，并伴随她的一生。

第2件 又甜又辣的小女孩

——掌握女孩的生长蓝图

《红楼梦》为我们描绘出了一幅女孩们的群芳图，它细腻地描写出大观园里的女孩们各自鲜明的性格和迥异命运。

红楼群芳中，你最喜欢的是哪一个呢？是那个清瘦、姿容绝世、心较比干多一窍、才情横溢的女子黛玉，还是那个八面玲珑、取悦于人的宝姐姐？是那个娇憨活泼、开朗豪爽的湘云，还是……

在《红楼梦》这诸多的女孩中，不得不提的是林妹妹，她具有西施的秀美面容，更具有绝世的姿容；她的才智出众，诗思敏捷，写诗时一挥而就；她擅琴棋书画，她的品行端正纯真。黛玉是个中国古典的娇弱女，然而这样神仙般的女子却终日悲悲戚戚，未成年即逝。

《红楼梦》里的女孩不管有多么优秀，都无法与强大的封建礼教抗争，不肯屈服于命运、才华绝世的黛玉最终悲怨而逝。这是社会观念的悲剧，也是黛玉本身性格的悲剧。阴柔甜美，秀外慧中，这是女孩得天独厚的气质，但这并不能保证女孩未来的成功与幸福。每个父母都希望培养出一个“好命”女孩，最好有黛玉一样的聪明、宝钗一样的大气、湘云一样的活泼……所以，女孩除了甜美之外，还应该有一点“辣”味，学会不向命运低头，学会掌控自己的命运……所以，如何塑造一个“好命”的又甜又辣的女孩，是现代父母培养“好命”女孩的必修课。我们在哀叹别人悲惨命运的时候，也要反思什么样的性格特征导致了悲剧，从中吸取经验教训。

女孩不是社会的配角，不需要别人一味呵护，命运是掌控在她自己手里的。现代女性应该也必须要掌控自己精彩的人生。

麦当娜——这个流行的象征，时尚的符号，已经陪伴了全世界四分之一一个世纪的天皇巨星。她的人生观和价值观很多都是来自童年，她的童年没有大多数人那样甜美。她5岁时，30岁的母亲就因乳腺癌逝世。从妈妈过世那天起，麦当娜就成为了一个“妈妈”，要照顾7个兄弟姐妹，所以她必须坚强。没有被呵护长大的麦当娜，从小就很能吃苦，她泼辣、率真、执著，向着自己的目标永往