



哈佛大学心理学教授戈尔曼提出：成功=80%的情商+20%的智商，
情商与孩子的未来成就及幸福密切相关。

13岁前如何培养女孩最好的情商

13SUI QIAN , RUHE PEIYANG NVHAI ZUIHAO DE QINGSHANG

培养女孩的新方法

解密13岁前女孩的独特情绪和心理特征
教育女孩最实用、最权威的经典方案

程文艳 编著



教你培养高情商的孩子
更教你成为高情商的家长

13岁前，父母的教育方式，决定女孩一生的成败。

情商的高低，决定女孩未来的命运。这就为女孩的父母提供了一次机会——以“后天养育”来弥补女孩的先天不足，从而为女孩日后的成长奠定基础；而了解女孩的心理、情绪、成长蓝图是培养女孩情商的第一步。



13^{岁前}, 如何培养 女孩最好的情商

13SUI QIAN, RUHE PEIYANG NVHAI ZUIHAO DE QINGSHANG

程文艳 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

13 岁前, 如何培养女孩最好的情商 / 程文艳编著.

—北京: 朝华出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5054-2351-0

I. ①1… II. ①程… 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 (2010) 第 016655 号

13 岁前, 如何培养女孩最好的情商

作 者 程文艳

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 李 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 150 千字

印 张 14.5

版 次 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2351-0

定 价 28.00 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

Contents

第一章 培养女孩的情商，请先进入女孩的世界

一个有别于男孩的世界——女孩的成长蓝图	1
身为父母，请抓住女孩情商培养的 3 个阶段	4
“任性骄纵的小丫头”——女孩早期教育中情绪教育的重要性	8
“敏感”、“胆怯”、“娇气”——了解女孩的特性，才能更好地培养女孩	11
了解女孩的心理特征，做孩子最好的情商咨询师	15
从小就要让女孩知道，她是最棒的	17

第二章 培养女孩情商，父母如何扮演好自己的角色

“妈妈是镜子”——妈妈如何做好女孩的榜样	21
每个女孩都有秘密——给女儿一个宽松的空间	24
如何在女孩面前保持自己的权威——培养女孩情商的关键	29

隔代溺爱——把女孩交给祖父母或保姆的后果	32
“女孩有泪要适度”——切莫让女孩把眼泪当武器	36
做善解人意的父母，用心感知女孩的内心世界	39
女孩更需要父母的理解和包容	43

第三章 塑造女孩的高尚道德情感是培养高 EQ 的

第一步

诚实——教会女孩坦诚待人	47
坚强——让女孩在人生道路上走得更宽更远	50
感恩——引导女孩懂得回馈父母的爱	54
同情心——让女孩更有个性魅力	57
公德心——成就受欢迎的女孩	60
宽容——宽容别人就是善待自己	64
羞耻心——让女孩洁身自好的秘诀	67

第四章 迅速培养“为人处事”的情商，让女孩成为最受欢迎的孩子

让女孩学会给别人留下良好的第一印象	71
引导害羞的女孩大胆交朋友	74
礼貌是修养的外衣——培养女孩必备的交际礼仪	77
倾听——培养女儿主动感知他人情绪的能力	80
学会合作会让女孩更具魅力	82
幽默感——自嘲的女孩最可爱	85

如何让女孩拥有懂得分享的品质	88
如何引导女孩学会真诚地赞美别人	91

第五章 着手训练女孩解决现实问题的情商

理财能力的培养，教女孩学会如何管钱	95
时间管理——和时间赛跑，才能抓住机遇	98
对无理要求大声说“NO”——教会女孩拒绝他人的 艺术	102
“离婚”、“死亡”——培养女孩直面现实的情商	105
训练女孩面对突发事件的应变能力	109
适者生存——培养女孩的适应能力	112
矛盾中的生存技巧——给他人空间，给自己台阶	115

第六章 10 个情商引导，塑造决定女孩一生的 能力、习惯

从小引导女孩养成开朗的性格	118
是非分辨能力——提高女孩的警觉性	122
审美能力——培养女孩高雅的素养	125
让女孩进入“家庭腹地”，培养她的自主能力	128
反省能力——高情商女孩的必备品质	132
思考能力——会思考的女孩更具有竞争力	135
包容——助女孩成就美丽人生	138
独立——更少的依赖，更多的自由	142

谦让——助女孩广受欢迎	145
自信——让女孩魅力四射	148

第七章 培养女孩成功欲望和自我激励情商的6个技巧

女孩绝不比男孩差——女孩竞争意识的培养	152
给女孩一颗“平常心”——引导她接受自己的平凡， 再造就她的不平凡	155
如何增强女孩的抗挫折能力	158
学会放弃，不切实际的梦想要懂得放弃	161
鼓励女儿敢于梦想，并为梦想设定具体的目标	163
持之以恒——让女孩体会坚持的力量	166

第八章 教会女孩把握好自己的情感和情绪

帮助女孩克服消极的情绪	170
“冷处理法”和“不理睬法”——让女孩反省自己的 无理取闹	173
拒绝冷漠与孤僻——激发女孩对生活的热情	175
阅读——为女孩找到心灵依托	179
让心猿意马的女孩学会专注	182
面对女孩的“厌学”情绪，父母的教育方式 正确吗	185
聪明引导，让女孩学会不抱怨	189

第九章 理智面对女孩的情绪爆发期——青春期

女儿大了，就会有情愫的产生——帮助女孩直面内心的情愫	192
她反抗了，因为她受伤了——请理智搜寻女孩叛逆的真凶	196
生理期，平息女孩的起伏情绪	200
青春期，教会女孩“性”知识和学会保护自己	203
帮女孩平息日常生活中的隐藏压力	206
自私、骄纵——为女孩的情商毒瘤做化疗	210
帮女孩赶走内心的恐惧	213
青春期，女孩需要什么样的沟通方式	216
家校合一，为青春期的女孩搭一座沟通的桥梁	220

第一章

培养女孩的情商，请先进入女孩的世界

一个有别于男孩的世界——女孩的成长蓝图

得知自己肚子里怀着的是女孩的时候，妈妈们就在憧憬：我要每天把她打扮得漂漂亮亮，给她买很多的洋娃娃，教她弹琴、跳舞……

经历了繁忙、吵闹的婴幼儿阶段，满足了女孩的物质需求后，在情商的培养问题上，父母们却犯难了：情商如此重要，究竟该怎样培养一个高情商的女孩？

拥有较高水平的情商，将有助于女孩学习能力的提高、创造力的发挥、自控力的增强，它是决定所有学习行为的根本。

一项研究显示：衡量女孩在学校或其他集体生活里的表现的标准，不是看女孩积累了多少知识，而是看其情感与社会性的发展状况。譬如，是否具有足够的自信心、好奇心，是否知道体察别人的情绪，并能克制自己的情绪，避免不当行为的冲动——这些都是情

商的基本构成因素。

情商的高低，决定一个女孩未来的命运，而了解女孩的生命蓝图则是情商培养的第一步。

女孩与男孩究竟有哪些不同呢？父母们又该如何因材施教呢？

1. 女孩做事比男孩更敏感、更周到，但却容易迷失方向。

相比之下，女孩想事情会更周到一些，对细节关注度更高，但是却往往难以在宏观上把握到位。

从黎黎家到学校要穿过好几条弯曲的巷子，每一次，当妈妈让她独自去上学的时候，黎黎总是在记忆中搜索：我应该在那个挂着干辣椒的门口往左拐，在一个挂着年画的门口右拐，然后再……

一天，那两户人家分别收起了年画、吃完了干辣椒，于是，黎黎就失去了辨别能力，没有了方向感。

培养男孩时，父母们往往需要强调：别毛躁、细致点儿、仔细些，而在培养女孩方面，父母们则需更多地引导她们关注整体，把握好大方向。

2. 培养女孩，需要父母不断挖掘她的潜能。

男孩体内的睾丸酮使男孩比女孩更具攻击性，女孩在雌激素的作用下，往往更愿意“安于现状”，容易缺乏斗志，更愿意迎合别人，缺少自主性和创新意识。

苗苗是个非常听话、努力的女孩，学习成绩虽然名列前茅，但是却不那么拔尖。爸爸分析苗苗的试卷，发现女儿对于老师讲过的知识点掌握得非常棒，但是试卷后面的“延伸思考题”却答得马马虎虎——班上的许多男孩，恰恰是靠着那些思考题加分的。

爸爸问苗苗：“你为什么几乎每次都是在思考题上丢分呢？”

苗苗以种种理由推脱：老师暂未教授方法，太难了；时间不够，那些题并不在学习范围以内……

为什么男同学可以？难道是女孩天生智力不行？

爸爸跟女儿约定：下次考试，只要女儿挤出时间，认真思考了“思考题”，爸爸将奖励她一套画册；如果幸运地答对了，爸爸将带她去香港迪士尼乐园。

结果，不久后的第一次考试结束，苗苗就如愿以偿地赢得了那本美丽的画册。

可见，父母的鼓励对于激发女孩的斗志来说，有着重要的作用。如果苗苗的爸爸只是轻描淡写地说：你只要把老师教过的东西理解透彻，抽时间多看看课外书，就不会是这个成绩。那苗苗就可能永远也不会把思考题“放在眼里”，她就失去了许多宝贵的锻炼思维能力的机会，更重要的是，她不会有创新的意愿，永远处于被动的地位，缺乏积极进取的情商。

而相比女孩而言，男孩虽然更具攻击性，思维方面却更缜密一些。所以，培养女孩，需要父母们不断地鼓励，注重于激发和挖掘女孩的潜能，并相信她们最终会创造奇迹。

3. 敏感女儿心，需要更细致的呵护。

中国有句古话：不打不骂不成材。这句话用在女孩身上，恐怕有点儿行不通。看着女孩那柔弱的肩膀，即使再钢铁心肠的父母，也要变得心慈手软了。

每当男孩淘气了，训斥一顿后他照样玩耍吵闹；女孩则不同，养育女孩最需要耐心、细致。

心理学家研究证明，女孩比男孩更敏感。她们对于“事”和“物”，较之男孩更细致，感受更灵敏；对于“人”和“情”，有着更敏锐的直觉。

女孩的大脑线路图可以接收和解释大量的感觉信息，相比男孩而言，她们可以更精确地调控自己的嗅觉、听觉、视觉、触觉、味

觉，来捕捉那些微妙的、不容易被发觉的信息，建立起自己的直觉系统。所以，当父母阴沉着脸时，男孩可能浑然不知，还在兴高采烈地玩乐，女孩却已经黯然泪下。并且，她可能会把父母的这次发火记在心上，在以后很长一段时间里，她都会刻意回避这类行为。

女孩可能乖巧、可能叛逆、可能开朗、可能内向，但总的说来，她们比男孩更敏感，她们微妙的表情变化，往往预示着情感的巨大波动。

父母是女孩生命蓝图的缔造者、维护者，及时准确地了解女孩的情绪、情感变化格外重要。在女孩情商的成长过程中，良好的教育，及时的引导，会使女孩既定的生命蓝图更加美丽，而劣质的、粗暴的教育，难免会使其生命蓝图遭到破坏。

父母们都希望女孩拥有高情商，期望她将来是优雅的，而非粗俗的；渴盼女孩成为积极向上的孩子，远离悲观与失望；渴望她们独立地在人生舞台上挥洒智慧……但又担心她们遇到挫折、坎坷，被困境折磨，受人情世故所累。若要培养女孩坦然面对世间万物的情商，锤炼女孩一颗强大的心，尚需从小入手，从了解女孩的成长蓝图开始。

身为父母，请抓住女孩情商培养的3个阶段

在培养女孩情商之前，首先必须了解女孩的成长蓝图，而把握好了女孩情商培养的3个重要阶段，对于其情商的培养，非常重要。

身为父母，需抓住女孩情商培养的关键时期：3岁之前、7~8岁之间、11岁前后。

1. 3岁之前，女孩对事物的敏感性较之男孩更强。

大多数女孩很小的时候，都喜欢吃甜的食物，而排斥苦味，因为女孩的味蕾更敏感，所以父母们会发现，女孩往往更挑食，毫无缘由地拒绝吃某些食物。

女孩对噪声的反应也比男孩强烈，同一个声音在女孩听来要比男孩听到的响亮得多，这也是女孩更容易被吵醒、更爱哭的生理原因。

在触觉方面，最不敏感的女孩也要比最敏感的男孩的灵敏度要高，所以女孩更怕疼，较之同龄的男孩更没有安全感，她们希望自己得到保护，远离伤害。

与1~2岁的宝宝相比，3岁女孩的情绪要稳定多了。不大爱哭闹，因为她们已经学会用哭以外的方式来表达自己的要求，这是她们成长成熟的一个重要表现。

在这一阶段，父母最好让女儿自由成长，“像花儿一样慢慢绽放”，而不是急于开发女孩的智力，迫使女孩过早地脱离孩童时代。

这个阶段的女孩最需要：

父母的爱和保护。有些父母会担心，如果我们总是抱着孩子，在她哭的时候就去满足她的需要，那么孩子就会变得过于依赖我们，会被宠坏。事实恰好相反，如果女孩在婴儿期得不到应有的爱和关心，那她们长大后会更加依赖父母。因此，我们建议为人父母者，在女孩婴儿时期要经常抱着她。当她大一些时，尽管不需要像婴儿一样天天被人抱着，父母也应该经常拥抱、亲吻、爱抚她。

快乐地游戏。游戏就是这个阶段的孩子的“工作”。让女孩自由地玩耍，不去打扰她，可以培养她集中精力、坚持不懈的精神以及创造力，还可以使她建立自尊，提高与人合作和信任他人的能力。给女孩一些洋娃娃、微型熨衣板和塑料厨具之类的玩具，可以

使女孩发展成家庭型女性。再给她一些球类、石子、积木、花丝巾、玩具火车等，可以让她对自己将来的发展有更多的选择。另外，让孩子有充足的时间去接触水、空气、泥土，可以为她们将来理解物质、时间、空间、学习物理、几何、科学等奠定基础。

2. 7~8岁之间，女孩体内的雌性激素开始增加了。

女孩在3~7岁时，身体发展中起主要作用的是由脑垂体分泌的生长素。女孩在7~8岁之间，雌激素的水平便开始增加了。此时，女孩的发展会发生戏剧性的变化，是女孩身体成长的关键时期，也是女孩情商形成的关键时刻。

7岁的薇薇变得沉默寡言，妈妈总觉得她心里藏着什么事情似的。可是，她自己也不清楚，自己究竟在想什么，为什么老是走神。

梅子在这个年龄，身高增长突然加快了。妈妈着急了，难道女儿已开始发育了？未免也太早了吧！

家长们大可不必惊讶，其实这都是雌激素“惹的祸”，但家长们也不可忽视各种现象的发生。关注女孩的成长，并及时地进行引导，将有助于女孩形成良好的思维习惯。

文中提到的薇薇，若能得到妈妈的开导，心中的烦闷便有了宣泄的渠道；妈妈若能有针对性地训练薇薇专注的情商，无论对其学业还是生活，都能起到很好的作用。毕竟，一个心不在焉的女孩，走在路上都很容易摔跤。

梅子身高增长加速，排除疾病的可能后，妈妈更应该注重她的饮食营养的搭配。毕竟，有些女孩的成长期确实比较超前，此时是她身体、心理成长的关键时期，若是缺乏物质营养或者是精神指导，极有可能错失良机，造成不可挽救的局面。

雌激素来了，它不是洪水猛兽，需要父母细致地观察、耐心地