



最实用亲子教育经典读本

女孩来到世间，是上天赐给父母的最珍贵宝贝，这个宝贝就像一块璞玉，而父母就是雕琢这块璞玉的琢手，它是变成稀世珍宝还是成为顽石一块，就要看女孩父母的功夫了。善琢者寻其纹理，顺其形质，父母只有掌握琢玉之道，才能教出完美女孩。



教出

# 完美女孩

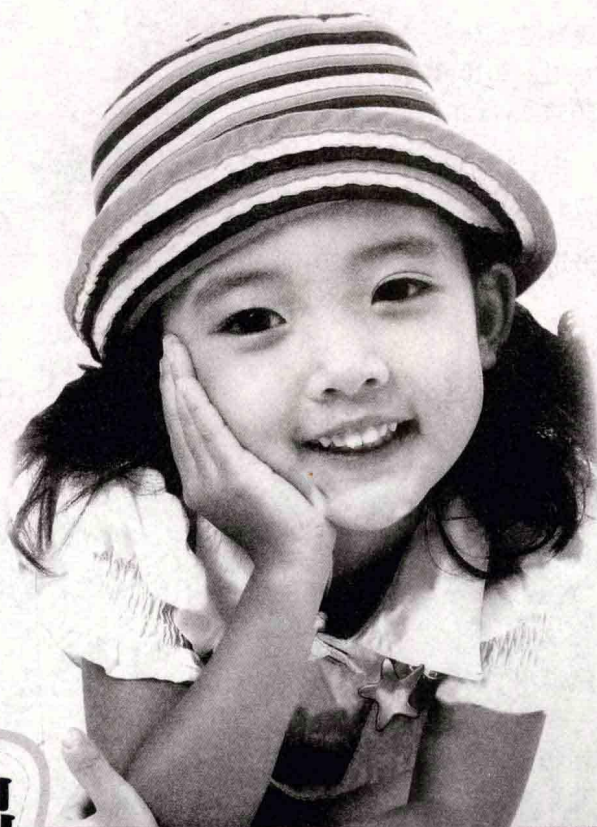
*jiāochū Wánměinǚhái  
jiùzhèmeqīngsōng*

就这么轻松 

闻言 李彦芳◎编著

朝華出版社

最实用亲子教育经典读本



教出

# 完美女孩

*Jiaochu Wanmei nǚhái*  
*Jiù zhè me qīng sōng*

就这么轻松 

闻言 李彦芳◎编著

朝華出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

教出完美女孩就这么轻松 / 闻言, 李彦芳编著. —北京: 朝华出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5054-2348-0

I. ①教… II. ①闻… ②李… III. ①女性-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 016644 号

**教出完美女孩就这么轻松**

**作 者** 闻 言 李彦芳

**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** 纸衣裳书装

**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** 三河市灵山红旗印刷厂

**经 销** 全国新华书店

**开 本** 787mm × 1092mm 1/16 **字 数** 215 千字

**印 张** 15

**版 次** 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

**装 别** 平

**书 号** ISBN 978-7-5054-2348-0

**定 价** 29.80 元



## 序言：好父母成就完美女孩

女孩来到世间，是上天赐给父母的最珍贵宝贝，这个宝贝就像一块璞玉，而父母则是这块璞玉的琢手，这块璞玉是变成稀世珍宝还是成为顽石一块，关键就看父母的功夫了。善琢玉者寻其纹理，顺其形质，父母只有掌握琢玉之道，才能雕琢出完美无瑕的美玉。

如何让自己的女孩获得幸福的生活？

如何培养出完美的女孩？

怎样做好女孩的父母？

这是每个女孩以及她们的父母都想知道的答案。

生活中可以看到一些女孩无论是在学习上、工作中，还是在为人处事、行为作风方面，都很让人钦佩。即使她们没有令人惊叹的容貌，没有非常优越的家庭背景，也没有超人的智慧，但是她们在自己的小空间里生活得悠然自得、有滋有味。而有些女孩，拥有花容月貌，每天却碌碌无为，不断哀叹，叹命运的不公，叹生不逢时。

我们经常也会听到有人说男孩难管教，女孩比较乖巧听话。实际上这只是男孩和女孩的性别差异和外在学习对大家造成的误解。他们看到男孩在成长过程中不像女孩这么娇弱，男孩更坚强、勇敢、敢作敢为。而女孩较温柔、细腻、胆小，好像比男孩更容易让父母放心，更能让父母省心。

实际上，一个成功的女孩，她的坚韧和勇敢，聪明和智慧，丝毫不比男孩差，反而在很多方面能超过男孩。

为什么同样的时代，差不多的家庭和学校教育背景，不同的女孩命运却如此不同，其中一个重要的方面就是家庭教育的方式、方法不同。女孩在刚出生的时候，在智力上是差不多的，在行为习惯上更是一片空



白。但是随着年龄的增长，她们在智力上出现了差异，在行为习惯上出现了优劣等千差万别。这也是她们能否成为快乐的、成功的、幸福的女孩的根本原因。

每位有女孩的父母都希望自己能拥有一个快乐的完美女孩，完美女孩无论是在心灵上，还是在学习上、人品上都是很优秀的。完美女孩不仅能让自己快乐，而且能把快乐带给周围的人。父母在塑造完美女孩方面有着不可推卸的责任。

在培养完美女孩的过程中，父母要明白哪些东西是一个好女孩必备的，是能够为她未来的生活和事业带来最大收益的，是能够给她带来幸福的。只有明白了这些，才能有目的地给予女孩她所需要的，从而让女孩更加快乐、健康地成长，更加优雅、聪慧地面对世界。

不要以为塑造完美女孩需要很多代价和精力金钱，其实只要有一颗至真至纯的爱心，加上正确的方法指导，每位父母都能做到，都可以让自己的女孩变成世界上最幸福、最成功的女孩。

本书是一部送给父母的塑造完美女孩的实用性手册，根据女孩的性格特征、成长特点，身体、心理、智力发育的不同阶段和特点，以及女孩应该具备什么样的品德素质，什么样的能力、心态等，从理论高度进行总结概括，从实际案例中进行具体分析，为父母展示出一幅幅具体生动的教育女孩的画面。

在阅读本书之前，希望你闭上眼睛想一想自己已经给了女孩什么，然后翻开书，你就会知道还有什么是你没有给女孩的。完美女孩培养不是一朝一夕就能塑造好的，但是如果不从当下起步，就很难做到。

培养完美女孩其实并不是那么难做到，只要有心，在日常生活中，随意的举动，就能使女孩朝着你期望的方向发展。在不知不觉中，当你偶然间抬起头，你会发现，你的女孩不知什么时候已经变得如此优秀和完美了。

李彦芳

2009年12月20日于北京世纪城



## 目录

## CONTENTS

## 第一章 培养完美女孩,要德育为先

### ——有德行的女孩最优秀

“美德出良才”,德育就是铸魂,品德决定着女孩的成才方向。完美的女孩要靠美好的品德来衬托和呵护。女孩拥有品德、延续美德、创造美德,生活才会更美好,才会成为真正优秀的人。

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 品德是女孩人生最宝贵的财富 .....     | 003 |
| 从小注重女孩良好品德的培养 .....     | 006 |
| 让家庭成为女孩品德修炼的课堂 .....    | 010 |
| 更新家教观念,改变重智轻德的倾向 .....  | 014 |
| 要求女儿立德,父母要先立德 .....     | 017 |
| 培养好品质,要从生活点滴和细节入手 ..... | 020 |

## 第二章 万事从做人开始

### ——培养女孩做人的美德

做事先做人。女孩的发展和成功,需要多方面的因素共同作用,智力因素固然重要,美德因素也不可忽视。家庭教育的根本是教会女孩做人,从小播下的做人的美德种子,会



### 伴随女孩一生。

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 用博爱的女儿心包容整个世界 .....  | 025 |
| 做乐于助人的善良女孩 .....     | 029 |
| 女孩要行得正,做得直 .....     | 033 |
| 孝顺的女孩最讨人喜欢 .....     | 036 |
| 感恩是女孩心中最美好的感情 .....  | 040 |
| 勤劳使女孩生活富足,人生幸福 ..... | 044 |
| 知足的女孩最快乐 .....       | 048 |
| 女孩不可有傲气,但不可无傲骨 ..... | 052 |

## 第三章 学会处世,方可安身

### ——培养女孩与人相处的好品质

只有在与他人的相处中,女孩才可以学会在平等的基础上协调各种关系,这是处世的基础。一个懂得与人友好相处的女孩必然是快乐的,也是最能够稳定成长的。它会帮助女孩建立心理上的安全感和归属感,有利于女孩积极情感的培养。

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 诚信比聪明更可贵 .....         | 059 |
| 教你的女孩成为善听者 .....       | 062 |
| 微笑是女孩脸上的阳光 .....       | 066 |
| 欣赏别人,是女孩的一种气度和智慧 ..... | 069 |
| 学会彼此谦让,情谊才会长存 .....    | 073 |
| 让女孩学会把快乐和别人分享 .....    | 077 |
| 懂幽默的女孩最有魅力 .....       | 081 |
| 为学莫重尊师,为人莫过敬老 .....    | 085 |
| 最大的满足就是满足别人 .....      | 089 |



## 第四章 成事有方法,做事有技巧

### ——培养女孩高效做事的素质

很多现代女性和取得成功的男性一样,在激烈的社会竞争中表现出了较高的做事技巧。现在社会的竞争是人们之间实力的较量,如果女孩现在做事不讲究方法,将来也就无法适应社会对高效做事素质的要求,自然也不会受到成功的眷顾。

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 成功的果实属于认真的女孩 .....    | 095 |
| 女孩也要吃苦耐劳,任劳任怨 .....   | 099 |
| 做务实女孩,不好高骛远 .....     | 102 |
| 教会女孩果断做出决定 .....      | 105 |
| 细节决定女孩人生成败 .....      | 109 |
| 任何时候女孩都应保持自己的主见 ..... | 113 |
| 教会女孩做事善始善终 .....      | 117 |
| 告诉女孩:时间等于生命 .....     | 120 |

## 第五章 品性决定人生成败

### ——塑造女孩优良的个性品质

与男性不同的生理条件决定了女孩在生活中会存在特殊的品性,比如:自卑、虚荣、懦弱、优柔寡断、不敢冒险等,父母要引导女孩认识这些特殊的不良品性,逐渐摆脱它们,女孩才会越来越优秀。

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 学会自立,主宰自己的生活 .....    | 127 |
| 让女孩懂得:责任感与机遇成正比 ..... | 131 |



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 宽容的女孩才能获得别人爱戴 .....  | 134 |
| 同情是女孩心中最美的善之花 .....  | 138 |
| 慷慨做人,不做小气女孩 .....    | 142 |
| 温柔是女孩的致命武器 .....     | 145 |
| 做坚强女孩,战胜坎坷与磨难 .....  | 148 |
| 拒绝情绪化,培养女孩做理性人 ..... | 152 |
| 培养女孩开阔博大的胸襟 .....    | 156 |

## 第六章 好心态成就好命运

### ——不要让女孩输在心态上

拥有一种积极进取的心态,胜过拥有一座金矿。现在社会的竞争,除了知识的较量之外,还有心态的较量。女孩拥有好的心态,就会坦然地面对生活、学习、工作中的所有酸甜苦辣,始终以平和的心态成长。有了好心态的女孩,定会是好命运的女孩。

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 自尊心是女孩品德的基础 .....       | 163 |
| 点燃女孩信心的火把 .....         | 166 |
| 让女孩的心灵洒满阳光 .....        | 170 |
| 反省自己的不足,并尽快完善自己 .....   | 174 |
| 女孩要驾驭情绪这匹野马 .....       | 178 |
| 任何困难都会向进取的女孩低头 .....    | 181 |
| 用乐观的心情做事,用积极的心态做人 ..... | 184 |



## 第七章 擦掉操行上的“黑点”

### ——纠正女孩品行上的常见问题

人非圣贤孰能无过？关键是有了问题就要及时改正，这样的女孩才会受到他人的尊重。但是有的污点是一辈子都抹不掉的，所以，妈妈要随时提醒女孩修正自己品行上的问题。

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 太贪玩的女孩没出息 .....   | 191 |
| 正确引导女孩的反叛 .....   | 194 |
| 懒惰绝不是女孩的好品质 ..... | 197 |
| 任性的女孩不讨人喜欢 .....  | 200 |
| 心胸狭隘的女孩最可悲 .....  | 204 |
| 莫让女孩胆小怯懦 .....    | 208 |
| 帮女孩改掉暴躁脾气 .....   | 212 |
| 改变女孩的孤僻性格 .....   | 215 |
| 纠正女孩的磨蹭习性 .....   | 219 |
| 别让你的女孩自私自利 .....  | 223 |

# 第一章 培养完美女孩，要德育为先

## ——有德行的女孩最优秀

“美德出良才”，德育就是铸魂，品德决定着女孩的成才方向。完美的女孩要靠美好的品德来衬托和呵护。女孩拥有品德、延续美德、创造美德，生活才会更美好，才会成为真正优秀的人。







## 品德是女孩人生最宝贵的财富

“源洁则流清，形端则影直”，具有正直、善良品德的女孩，才会在他人面前树立优秀、可敬、可爱的清丽形象。

雪莱说：“道德中最大的秘密就是爱。”有品德的女孩，首先是自知自爱的人。“知人者智，自知者明”，她能够客观正确地评价自己，不自大，也不自卑，以平和宽容的心看待世界，这样的女孩，心地干净透明，让人信赖，更能赢得他人的喜爱。自知自爱的女孩，才能够客观理性地认识他人，认识世界，从而深深地爱上这个世界。

孟子说：“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。”同理，自知者才能知人，自爱者才能爱人。以己之心推人，自然对别人多了关爱、理解和帮助。

与知识、技能、美貌的获得相比，品德更是女孩一生都必须学习的课程。修身养性，完善自我；济人济世，和谐社会。女孩一定不要仅仅看重外貌的修饰，更要注重自己品德的修养。外表的美只能维持一时，从内心深处散发出来的品行美，却光照一生。品德是金，是一个人内心真正的财富。收获品德的女孩，将收获整个人生。

我们可以从以下几方面来阐述，为什么说品德是女孩人生最宝贵的财富。



首先，“德不孤，必有邻”，有品德的女孩会拥有真诚的友谊。具有良好品德的女孩，能赢得周围人的心，凡是知道她的美好品行的人，都愿意与她交往。

莉莉是个可爱的女孩，她拥有很多朋友。因为她开朗热情，不自私，乐于助人，因此，大家都愿意与她交朋友。

一天，同班同学、也是她的好朋友晓芬在体育课上突然晕倒了。原因是她本来身体就比较虚弱，而体育课的800米测试运动量大，又在太阳的暴晒下，这些无异于雪上加霜，让晓芬的身体经受不起，一下子晕倒在地。莉莉看到好友晕倒，马上过来将她扶起来，给她擦汗、喂水，然后和同学一起把她送到校医务室。晓芬醒来后，医生为她开了点药，说回家休息几天就没事了。

在晓芬休息的几天里，莉莉天天去看望她，把当天的课堂笔记拿给她看，并辅导她完成当天的作业。因为莉莉的无私帮助，晓芬不仅身体恢复了，也没落下所学的课程，晓芬及其父母对此非常感动。

友谊是生活不可或缺的营养液。没有朋友的女孩，就像没有叶子的花瓣，纵然有着娇嫩的颜色，也会孤单落寞，容易凋零。如果缺乏友谊，女孩会产生自我怀疑、抑郁、懦弱等负面情绪，身心得不到健康的发展。而具有优良品德的女孩不会陷入这样的困惑，她们能够以一种开放的心态，很快融入到集体中去，从而有利于人格的健全和学习的进步。

其次，有品德的女孩以诚待人，以信立足，能够收获事业的硕果。一个人的聪明与能力是有限的，而只有谦和品德的感召才是最有力量的。良好的品德能够让女孩以最小的成本获得成功，因为好的品德能够获得公众力量的支持，使女孩的努力达到事半功倍的效果。



桃桃今年上高一。老师要求同学们踊跃参加班干部竞选，桃桃也报名了。这天下午下课后，激烈的竞选开始了。大家先后上台，发表了自己的竞选宣言，展示自己的优势和长处，以期赢得更多的选票。

轮到桃桃了，她大大方方地走上讲台，微笑着对大家说：“我不想说自己有什么优点，大家平时都应该比较了解。我也没有豪迈的施政大纲。我只想说，如果大家喜欢我，愿意选我的话，我会尽我的一切努力，让整个集体像兄弟姐妹一样相处，全班同学互相帮助、各尽其能，携手度过紧张的高中阶段，让高中成为你一生中最美丽的回忆！”

桃桃的话音刚落，就得到了热烈的掌声。她朴实无华的话语却饱含着真诚，深深打动了大家，最后，她以最高票数，被同学们选为班长。

如果一个女孩很聪明，也很有能力，却没有良好的内在品德作为基础，那么她的奋斗就尤为艰难。究其原因，就在于她没有认识到品德的价值，忽略了人生的根本，只抓到了细枝末节，那么她的人生、事业自然无从谈起。

最重要的是，“君子坦荡荡，小人长戚戚”。有品德的女孩内无妄思，外无妄动，心灵纯洁，处处感受到生活充满甜蜜和喜悦。她们无论做人还是做事，都问心无愧，不会有惊恐、害怕等阴暗心理，时时保持身心都健康。



## 从小注重女孩良好品德的培养

俗语说：“三岁看大，七岁看老。”年龄尚幼的女孩正处于个性形成的奠基阶段，是人生成长的黄金时期，这一时期良好道德素质的培养，对女孩来说至关重要。

女孩正处于成长时期，她们的道德观、人生观、价值观具有很强的可塑性。如果父母教育引导得当，又能以自身树立良好榜样，女孩就能在潜移默化中逐步树立起高尚的道德观，成长为德才兼备的优秀人才；如果父母不重视对女孩的品德教育，听任她们接受不健康的暴力、颓废、色情等东西，那么她们的一生将被毁掉。

贝多芬曾告诫后人：“把‘德性’教给你的孩子。使人幸福的是德性而非金钱。”孩童期是女孩个性、品德开始形成的重要时期，错过这个时期，许多良好的品性很难形成。父母应在女孩的心灵中播下道德的种子，且越早越好。

星期天到了，妈妈带着小玉去公园放风筝。公园里有个大广场，许多孩子都在那里玩。小玉觉得那儿人多拥挤，就嚷着要到草坪上去放。妈妈说：“现在是春天，草坪上的草刚发芽，特别脆弱，我们别上去踩了，这样是不道德的。”

小玉一听就嘟着嘴说：“妈妈，这么多人，谁会管这件事啊，我



要过去了。”小玉说完就跑进了草坪，开心地放着线，想把风筝放上天去。妈妈远远地看见园丁走过来了，她没有说话。园丁走过来说：“小朋友，快出来，这草皮踩不得，你看大家都没踩。”

周围的人见了，也在窃窃私语说小玉不讲文明。小玉委屈极了，她马上跑了出来。小玉跟妈妈抱怨：“为什么大家都说我，为什么你不通知我。”妈妈说：“为什么你要怪大家，怪妈妈呢？问题在你身上，我劝你了，是你坚持要做坏事的，你好好反省一下吧。”

研究机构曾对150名杰出青年和135名死刑犯的童年与教育进行了研究，结果发现，杰出青年之所以能够杰出，良好道德习惯与健康人格起着决定性的作用，而智商并非主要因素。而对死刑犯犯罪原因的追溯调查表明：从善到恶、从人到鬼绝不是偶然的，较差的素质和日积月累的坏习惯使他们走上绝路，他们违法犯罪均源于少年时期，从小就有不良行为习惯。

不同的童年造成了杰出青年和死刑犯的不同人生轨迹，而这不同的基点就是道德行为习惯的不同。习惯是女孩的重要素质，必须从小培养。

从小培养女孩的良好品德，父母可以从以下几方面入手：

### 第一，父母要给女孩树立正确的榜样

女孩往往以父母和周围人为榜样，把他们的行为规范内化为自己的品质，并以此来指导自己的行为。因此，父母一定要规范好自己的日常行为，为女孩树立一个良好品德的榜样。

女儿佳佳要过7周岁生日了，给孩子准备点什么礼物呢？父亲大卢考虑再三，决定将自己的无偿献血卡送给女儿。

生日这天，佳佳收到了这份特别的礼物，她好奇地问爸爸：“爸爸，什么叫无偿献血？”爸爸告诉她：“孩子，这是为了帮助更多生病时需要输血的病人。一定量的献血对身体没有损害，但也许可以挽救一条生命啊！爱心无价，帮助他人是人生最大的快乐。爸爸把