

鲜花需要园丁辛勤的栽培



美玉需要工匠耐心的打磨

石晓娜◎编著



好方法培养出 最出色^的女孩

最出色的女孩是用好方法培养出来的



所有的父母都希望自己的
女儿是优雅幸福的公主，是端庄美丽的女神。



朝華出版社



好方法培养出 最出色^的女孩

石晓娜◎编著

图书在版编目(CIP)数据

好方法培养出最出色的女孩 / 石晓娜编著. —北京:
朝华出版社, 2010. 5
ISBN 978-7-5054-2390-9

I. ①好… II. ①石… III. ①女性—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 074789 号

好方法培养出最出色的女孩

作 者 石晓娜

选题策划 杨 彬

责任编辑 崔晶晶

责任印制 张文东

封面设计 创品牌工作室

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

联系版权 j-yn@163.com

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 九洲财鑫印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16 **字 数** 200 千字

印 张 17.75

版 次 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2390-9

定 价 32.00 元

前言

有人说，女儿是上天恩赐给父母最好的礼物。几乎所有的父母都希望自己的女儿是优雅幸福的公主，是端庄美丽的女神。然而，并不是所有的期望都能成为现实，并不是每个女孩都有美丽的花环、漂亮的水晶鞋。鲜花需要园丁辛勤的栽培，美玉需要工匠耐心的打磨。女孩的天性和气质，对其成长过程有很大影响，需要父母的精心呵护与培养。然而，很多家长在培养女孩的过程中，会进入以下两种误区。

1. 无视女孩和男孩的差别

很多家长会认为男孩和女孩的差别不大，所以可以用教育男孩的方式来培养女孩。事实上，这种认识是很片面的。

一位养育过一儿一女的母亲对此很有感想：“在我成为母亲之前，我曾坚定地认为，男孩和女孩之间的区别是不大的。但当我有了一个女儿之后，我对自己的观点产生了怀疑。因为我的女儿还不到2岁，她就开始抱怨她的小袜子上没有花。我从来没有告诉过她带花的袜子更漂亮，但不知为什么她就是喜欢带花的袜子。当我又有一个男孩后，我以前的那种观点彻底被我自己推翻了。我不给他买手枪玩具、不让他看带有暴力镜头的电视节目、不给他买任何与打架有关的玩具，然而，儿子还是喜欢玩一些打斗的游戏……”

据心理学家和教育专家经过多年的研究发现，即使是同一天出生的双胞胎，对他们的培养教育方式也不能一刀切。因此，了解与性别和年龄有关的孩子行为的特点，因性别施教，是十分必要的。

2. 越俎代庖，“替”女孩成长

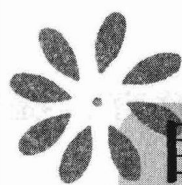
生活中，许多父母认为女孩不如男孩“抗摔打”，而且年龄还小，所

以习惯为女孩包办一切，并认为这是为孩子好。于是，出现了这样一种怪现象：父母情绪饱满地替女孩做这做那，并且乐此不疲，可是孩子却因无事可做而成了成长的旁观者。盲目的爱使父母的使命由“陪”孩子成长，变成了“替”孩子成长。女孩刚入学的时候，父母习惯性地替她收拾书包；上了大学，父母也会替她收拾行李，打点好一切，再交代脏衣服可以拿回家……总之，女孩有什么事，最忙的不是她自己，而是父母。家长这种喧宾夺主的做法，要么使女孩变得叛逆不服管教，要么变得过于依赖，缺乏生存的能力，而这些其实都是父母最不愿看到的。

如何把怯弱的小丫头培养成充满自信、有个性的阳光女孩？如何把脆弱、爱哭的“玻璃美人”培养成敢于直面挫折的坚强女孩？如何让害羞、内向的女孩变得善于交际？……这一切都是父母关心的问题，而《好方法培养最出色的女孩》一书将全面解答家长心中的困惑。

本书共分15章，分别从美德、学习、交际、自立自信、自我保护等十多个方面，为父母设置了一套立体式的教育方案，并通过大量的实例全方位地给家长提出了很多指导性的建议，帮助家长在教育女孩方面发挥孩子的优势特征，培养出最出色的女孩。

最出色的女孩是用好方法培养出来的。只要父母用心，方法得当，一定能培养出最出色的女孩。



目录 CONTENTS

Chapter 1

做女孩无话不谈的好朋友

父母应该同女儿建立起相互信任、相互平等、相互尊重的朋友关系。因为孩子不仅需要父母在生活上的抚养，更需要在心理和情感上的沟通与帮助。作为女孩的家长，只有和孩子成为朋友，才能更好地了解她，引导她，进而培养出出色的女孩。

成为女孩最信任的朋友 / 3

站在女孩的角度看问题 / 5

常与你的女儿谈谈心 / 6

做民主家长——与女孩商量后再作决定 / 9

不侵犯女孩的私人领地 / 11

避免在众人面前批评女孩 / 13

给女孩解释的机会 / 15

让女孩感受到家庭的快乐温馨 / 17



目
录



Chapter 2

进行美德教育，提升女孩的心灵美

孔子曰：“先行其言而后从之。”很多孩子随口就能说出一大堆中华民族的传统美德来，但行动却远远跟不上。如何让女孩把心知肚明的美德变为行动，是家长应该深思的问题，也是一个值得家长认真对待的问题。

让女孩学会宽容，拥有快乐 / 23

给女孩一颗感恩的心 / 25

培养“言必信，行必果”的优秀女孩 / 27

谦虚，让女孩更易进取 / 29

孝敬长辈，让被爱的女孩懂得爱人 / 31

善良——父母送给女孩最珍贵的人生礼物 / 34

让女孩远离谎言 / 36

Chapter 3

让你的女孩学习更优秀

男孩和女孩在智商上没有什么高下之分，没有哪一种性别更聪明，只是一般女孩的生理和心理发育较男孩早1年左右。也就是说，家长可以抓住这关键的一年，尽早开发女孩的智力，让女孩赢在人生的起跑线上。

给女孩提供良好的学习环境 / 41

让兴趣引导女孩“乐学” / 43

让女孩“笨鸟”先飞 / 45

让女孩养成好的学习习惯 / 46

发挥心思缜密的天性，让女孩写好作文 / 48

提高女孩的记忆力 / 51

让数学不再是女孩的“痛” / 53

Chapter 4

培养女孩的人际交往能力

现代社会，人际交往能力已经成为个人事业成功的重要因素。美国心理学家卡耐基断言：“一个人事业之成功，30%取决于才能，而70%则取决于其交际能力的大小，即能否与人、与人群进行十分妥善的协调。”自小培养女孩的人际交往能力，能为孩子将来的事业发展打下良好的基础。

交往能力让女孩更有人缘 / 59

让女孩不再腼腆、害羞 / 61

充分发挥女孩“会说”的特长 / 63

让分享为女孩增添成功交往的砝码 / 65

指导女孩与异性交往时把握好分寸 / 67

接纳女孩的朋友 / 69

教女孩学会说“不” / 71

帮女孩走出孤僻的阴影 / 73

Chapter 5

不要把女孩培养成温室里的花朵

现在的孩子处处由父母保护着，就像温室里的花朵，很少经历人生的风雨。著名儿童文学家冰心曾说：“让孩子像野花一样自然地生长。”人生道路都是坎坷不平、充满挫折与磨难的，父母只有让女孩走出温室，大胆





走入生活，自己面对人生的磨炼，才能使她具备自力更生的能力。

培养阳光女孩，不让女孩做温室的花朵 / 79

不能对女孩百依百顺 / 81

教女孩自己的事情自己做 / 82

让女孩做勤劳的好姑娘 / 84

让你的女孩多“动手” / 87

不要纵容女孩懒床 / 89

家长要学会以逸“代”劳 / 91

多给女孩一些“逆向”的关怀 / 93

提高女孩自身的免疫力，不要一生病就去医院 / 95

Chapter 6

别让女孩成为没主见的“墙头草”

女孩听话、乖巧可以省却父母许多力气，而且不用操心她在外面和小朋友闹矛盾。但如果孩子表现得过于顺从，凡事没有主见，像“墙头草”一样，总是模仿别人，就不是一种好现象了。所以，家长一定要注重培养女孩的自主选择能力，让孩子从小就成为一个有主见的人。

支持女孩自己作决定 / 101

让女孩对自己的行为负责 / 103

培养既听话又有主见的女孩 / 105

允许小丫头“顶嘴” / 107

女孩决不能优柔寡断 / 109

让女孩学会自我管理 / 111

给女孩自由的空间，呵护她自由的天性 / 113

Chapter 7

给女孩自信——自小就给她穿上“水晶鞋”

一位哲人说过：“谁拥有自信，谁就成功了一半。”自信是女孩成长过程中的精神核心，是促使她满怀信心地去面对困难、努力完成自身愿望的动力。从小树立起来的自信更是女孩将来成为魅力女性最重要的心理素质之一。所以，给女孩自信，就等于给她穿上了一双水晶鞋。

自信——成就女孩的一生 / 119

女孩是否自信——取决于父亲对她的关注 / 120

女孩更需要父母的肯定与鼓励 / 122

多给女孩积极的评价 / 124

对女孩的期望要从实际出发 / 126

让你的女孩拥有一技之长 / 128

不要拿女孩和别人做比较 / 130

Chapter 8

胆小懦弱不是女孩的代名词

女孩需要有一点自我约束，也应有“彬彬有礼”和“温文尔雅”的行为举止，但是如果过分拘谨，交往处事时躲躲闪闪，手足无措，无法充分表达自己的思想和感情，就会给人留下软弱无能、畏难怕事的印象。所以，家长要给女孩以正确的心理疏导，帮她擦掉人生字典中的“不敢”二字，让女孩变得勇敢起来。

让你的小公主勇敢起来 / 135





鼓励女孩依靠自己的努力去争取成功 / 137

帮助女孩摆脱懦弱的个性 / 138

引导女孩甩掉害怕竞争的心理包袱 / 141

培养女孩勇于冒险的精神 / 143

爸爸是女孩最大的“靠山” / 145

帮助女孩克服胆小的毛病 / 146

让女孩敢于举手发言 / 149

Chapter 9

别让女孩成为脆弱的“玻璃美人”

父母要想让女儿健康成长，就必须有一个正确的观点：女儿不是脆弱的花瓶。女孩具有娇弱的特性，但是父母不要为自己的女儿贴上“弱者”的标签。父母越是小心地呵护女孩，女孩就越脆弱，越难正确面对人生中的失败和挫折。所以，父母与其千方百计为女孩遮风挡雨，不如领着她在风浪中前行。

鼓励女孩凡事要坚持 / 155

培养女孩的忍耐性 / 157

教女孩学会自强 / 159

让女孩“吃得苦中苦” / 161

让女孩学会接受批评 / 163

女孩能“娇”不能“惯” / 165

告诉满脸泪水的小丫头——泪水解决不了问题 / 167

让女孩学会笑对失败和挫折 / 170

Chapter 10

培养女孩的理财能力

理财是人生的重要一环，它是女孩成长中不可或缺的课程。正确的金钱观和理财方法，会成为女孩未来事业、生活的好帮手。越早学习理财，女孩就会越早掌握获取和管理财富的技能。言传不如身教，从女孩刚懂事时起，父母就要开始注意她对钱财的倾向和态度，有意识地培养她的理财能力。

告诉女孩钱是怎么来的 / 175

让女孩懂得量入为出 / 176

再富有，也要让女孩学会节俭 / 178

让女孩管理自己的钱罐 / 180

让女孩知道乱花钱的可怕后果 / 183

Chapter 11

让女孩变身优雅小淑女

“窈窕淑女，君子好逑。”无论时代如何变迁，人们的审美观如何变化，很多父母依然希望自己的女儿能成为一个优雅的淑女。淑女的含义除了稳重外，还包括宽容、善良、懂礼节等。真正的淑女会由内而外散发出来一种迷人气质，优雅、知性、善解人意而又彬彬有礼，走到哪里都是人们注目和喜爱的焦点。

保护女孩爱美的天性 / 189

培养女孩正确的审美观 / 190

告诉女孩，外表不像她想象的那样重要 / 193

礼貌教育——给女孩内心深处一种气质 / 194





让女孩拥有仪态美 / 197

让女孩博览群书，从小拥有书香之气 / 199

微笑是女孩最美的气质 / 201

Chapter 12

了解并正确对待女孩的情绪

女孩大都比较情绪化，遇到失败或挫折时，她不会用大道理来开脱自己，要她能很快调整心态，做到豁然开朗似乎有些苛求。作为父母，要有一双敏锐的眼睛，随时洞察女孩的情绪变化，当发现孩子情绪低落或反常时，要及时了解并引导她找到正确的发泄方式。这样，女孩才能身心健康地成长。

分享女孩的喜怒哀乐 / 205

倾听女孩对事物的感触 / 207

给女孩发泄情绪的机会 / 208

不要让女孩做多愁善感的“林妹妹” / 210

让女孩远离抑郁 / 212

用心聆听女孩的“沉默” / 215

引导女孩平复情绪，放松自己 / 217

Chapter 13

不要放任女孩的小毛病

处于成长中的女孩，总会有这样那样的小毛病：小家子气、刁蛮任性、虚荣心强等。这些毛病说大不大，说小不小，但父母不能听之任之，

以免这些不良倾向习惯成自然，成为孩子成长的羁绊。

杜绝女孩的“小家子气” / 221

不要让女孩成为刁蛮公主 / 223

不要让女孩爱上虚荣 / 225

让女孩告别“粗枝大叶” / 227

让女孩不再盲目地与人攀比 / 229

让女孩远离嫉妒的困扰 / 231

Chapter 14

女孩更需要父母的关注

当男孩正在思考自己怎样才能打败对手时，女孩已经开始思考她周围的一切关系了。这意味着她渴望得到父母更多的爱与关注。所以，要想让女孩健康、快乐地成长，父母就要时刻让她感受到自己多么在乎她、多么爱她。当然，这种爱不能是溺爱，而应是理性的宠爱。

与女孩一起直面“早恋” / 237

与女孩一起去“追星” / 239

引导女孩正确上网 / 241

让女孩远离“网恋” / 243

掐灭女孩离家出走的念头 / 245

Chapter 15

让女孩学会保护自己

生活中不光有真善美，还有假恶丑。女孩能安全成长，才能畅谈未





来，才能实现人生理想。所以，在日常生活中，家长不仅要教女孩知书识礼，更要教她学会辨别危险，让她懂得如何保护自己，以免受到不必要的伤害。

让女孩相信自己能保护自己 / 251

教女孩一些自我保护的方法 / 253

告诉女孩要远离诱惑 / 255

告诉女孩不要独自走偏僻的小道 / 257

让女孩知道与网友见面的潜在危险 / 259

让女孩学会拒绝可疑的人 / 261

提醒女孩，不要轻易将自己的所有秘密告诉别人 / 263



做 女

孩无话不谈的好朋友

Chapter 1

父母应该同女儿建立起相互信任、相互平等、相互尊重的朋友关系。因为孩子不仅需要父母在生活上的抚养，更需要心理和情感上的沟通与帮助。作为女孩的家长，只有和孩子成为朋友，才能更好地了解她，引导她，进而培养出出色的女孩。

