

女孩儿父母的必选读物

家有一女，犹如一玉
玉不雕不成器，女不教无人惜
好家教决定女孩儿的气质

杨真真 等  编著

家有女

杰·出·女·孩·儿·的·培·养·圣·经

好父母改变自我想法的1%
你的女儿一生将会变得与众不同！



中国物资出版社

女孩儿父母的必选读物

家有女儿

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家有小女：杰出女孩儿的培养圣经 / 杨真真等编著. —北京：中国物资出版社，2009. 5

ISBN 978 - 7 - 5047 - 3028 - 2

I. 家… II. 杨… III. 儿童教育：家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 015093 号

策划编辑 黄 华

责任编辑 黄 华

责任印制 何崇杭

责任校对 孙会香 杨小静

中国物资出版社出版发行

网址：<http://www.clph.cn>

社址：北京市西城区月坛北街 25 号

电话：(010) 68589540 邮政编码：100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本：710mm × 1000mm 1/16 印张：13 字数：213 千字

2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 5047 - 3028 - 2/G · 0505

印数：0001 - 4000 册

定价：22.80 元

(图书出现印装质量问题，本社负责调换)



家有一女，犹如一玉；
玉不雕不成器，女不教无人惜；
好家教决定女孩儿的气质；
好女孩儿决定两代人。



前言

“望子成龙”、“望女成凤”已经是亿万家长的一致心愿，但很多家长都是按传统的教育方式来教育自己的子女，殊不知，女孩儿教育和男孩儿教育事实上有着很大的区别。

说起女孩儿与男孩儿的差异，一位亲身养育过一儿一女的教育专家很有感想。在她成为母亲之前，她曾这样认为：在年龄小的时候，小男孩儿和小女孩儿之间区别应该不是很大，因此从小不必太注重男孩儿女孩儿的差异教育。

当这位母亲生下一个男孩儿后，她刚开始，依然坚信自己的教育观念，她也深信自己的教育可以令儿子与众不同，起码能使儿子不会像其他的小男孩儿那样调皮、富有冒险性。于是，儿子小时候她不给儿子买变形金刚、武器玩具，不让他玩危险游戏，不让他接触电子游戏，更不让他看带有暴力镜头的电视节目等。然而后来，儿子还是喜欢玩一些打斗的游戏，他甚至用手势做成手枪的样子来瞄准她、把爸爸的烟灰缸当汽车在桌子上推来推去地玩耍……于是，这位教育专家开始怀疑自己的教育观念。

5年后，她又生了一个女儿，于是以前的那种观点彻底被她自己推翻了。因为她的女儿还不到3岁就开始抱怨自己的裤子上没有花，不好看。这位母亲从来没有告诉过她带花的裤子比不带花的要漂亮，但不知为什么她就是喜欢带花的裤子。

于是，这位教育专家通过自身的教育经验，总结出了一个道理：从女



性受孕之日起，决定性别的那条染色体就已经决定了他们未来的宏伟蓝图。具体来说，是染色体里所包含的激素不同，造就了女孩儿与男孩儿的差异。

俗话说“穷养儿子，富养女”，这句话可能不一定正确，但绝对是父母们应当注意的。“好男儿志在四方”，男孩儿的父母应当更加注重培养儿子的远大志向，让儿子从小开始形成独立的意识、学会独立的能力、养成自强的习惯，在零花钱的给予上，也要相对紧一些；而女孩儿的父母则应当注意给女儿更优越的生活条件，尽量满足女儿提出的合理要求，在零花钱的给予上相对宽松一些。这样做的目的是让女孩儿走上社会后，不会被异性的“小恩小惠”所笼络。

关于如何教育男孩儿的话题社会上已经有很多，但关于如何教育女孩儿的话题还没有充分挖掘，特别是有女儿的家庭，更应该关注这个话题。有的教育专家认为，女孩儿教育要重于男孩儿教育，教育好一个男孩儿，可能只是关系到他这一代人；而教育好一个女孩儿，可能会关系到两代人，毕竟女性肩负教育下一代的责任要大于男性，因此教育好一个女孩儿不仅关系到这个女孩儿的未来，也关系到其下一代的教育。

那么，在女孩儿成长发育过程中，父母应该怎么做？如何把女孩儿培养成一个充满自信、拥有个性的健康女性？女孩儿自身形体和容貌对其成长教育起着哪些作用？在她们的青春期父母应该给予她们哪些及时的指导？与男孩儿相比，女孩儿应该有的品格特点是什么？

要想解决这些问题，那就必须先进入女孩儿世界。要想做一个优秀的女孩儿的父母，就必须知道自己希望把女儿教育成什么样——女孩儿必须拥有一种超凡的气质；女孩儿必须要有高情商，这是决定女孩儿一生的法宝；女孩儿必须要有一些属于女孩儿特有的素质，这样才能成为才女；女孩儿更需要美德教育，这可以令女孩儿终生受益……



好父母改变自我想法的百分之一，他（她）女儿的一生将会变得与众不同！

本书融入了作者多年来研究女孩儿家教的心得，着重探讨当今有关女孩儿家庭教育的观念，介绍了从家庭教育环境到优秀素质体系整体培养的基本方法；内容涉及女孩儿的智能、品德、性格、习惯、情感以及身体、性等方面。素质优秀、人格健全、有能力创造幸福生活的优秀女孩儿的培养细节就在本书的字里行间！借鉴成功经验，远离失败教训，愿每一位女孩儿都能健康茁壮地成长，愿其父母都能收获教育成功的喜悦！

虽然本人从事儿童教育研究事业多年，但自认为本人知识水平依然有限，因此本书不敢妄自原创，部分案例和内容同样借鉴了一些资料，希望读者给予支持和谅解。在此表示真挚的谢意！

对参与本书编写的成员：张志军、王振伟、闫博、韩媛媛、袁建财、贺子锦、李光亮、孙占领、李宁、张艾莉、李忠良、赵静、李绍玲、王章文、杜延起、张萍、刘芳、刘俊义、翟龙顺、张志勇表示感谢！

作者语

2009年2月18日于北京大学



一 优秀女孩儿的培养需要良好的家庭环境

1. 爱德华家族的启示：给女儿创造好环境 / 3
2. 为您的女儿找到最适合的科学教育方法 / 6
3. 您用健康的心理和良好的生活方式影响女儿了吗 / 10
4. 您懂得疼爱和教育女儿的艺术吗 / 12
5. 培养优秀的女孩儿需要良好的家庭气氛 / 16

二 聪明的魅力女孩儿如是培养

1. 聪明的女孩儿更有魅力 / 23
2. 女孩儿心智成长的规律之一 / 25
3. 女孩儿心智成长的规律之二 / 28
4. 女孩儿心智成长的规律之三 / 33
5. 发现您女儿的潜能结构 / 36
6. 唤醒您女儿的潜能 / 41
7. 强项要发扬：培养女孩儿的语言表达和写作能力 / 44
8. 弱项要加强之一：重视女孩儿空间想象能力的培养 / 49



9. 弱项要加强之二：重视开发女孩儿的逻辑数理潜能 / 52
10. 亮点要闪光：女孩儿艺术特长的培养 / 55
11. 重视培养女孩儿的创造力 / 62

三 如何进行优秀女孩儿的品德培养

1. 培养女孩儿高贵的淑女气质 / 69
2. 让您的女儿成为一个有教养的人 / 72
3. 培养女孩儿的自立品质 / 76
4. 培养女孩儿的自律品质 / 80
5. 培养女孩儿的自信心 / 82
6. 让女孩儿远离小气 / 86
7. 有韵味的好女孩儿性格 / 88

四 如何进行优秀女孩儿的情感教育

1. 教育女儿珍爱自己 / 95
2. 教育女儿关爱他人 / 98
3. 教育女儿热爱自然 / 101
4. 教育女儿珍爱生活 / 103
5. 教育女儿学会感恩 / 106
6. 教育女儿具有同情心 / 110
7. 不要向女儿灌输仇恨 / 112

五 父母须知：男孩儿女孩儿不一样

1. 女孩儿的养育有什么特别之处 / 117
2. 女孩儿学习能力和男孩儿不一样 / 120



3. 女孩儿个性发展的最佳时期和良好习惯的形成期	/ 122	目
4. 呵护女孩儿的青春期	/ 124	录
5. 女孩儿不同阶段的能力培养	/ 129	
6. 女孩儿更渴望父母的爱和关注	/ 132	
7. 父母的态度决定女孩儿的未来	/ 135	
8. 了解并正确对待女孩儿的情绪	/ 138	
9. 女孩儿个性不同, 教育自有差别	/ 142	

六 培养女儿父亲不能缺席

1. 教育女儿父亲当尽责	/ 153
2. 父亲对女儿影响至深	/ 157
3. 父亲决定着女儿自信或自卑	/ 160
4. 父亲, 请让女儿爱上运动	/ 163
5. 怎样让父女关系升温	/ 166

七 妈妈是女儿的贴心小棉袄

1. 培育女儿过程中母亲身份的转变	/ 173
2. 妈妈在女儿眼中的形象	/ 175
3. 妈妈要做女儿的贴心小棉袄	/ 178
4. 培养女儿正确的审美观	/ 181
5. 了解性常识, 远离性侵犯	/ 185
6. 认识性隐私, 尊重隐私权	/ 188
7. 培养性美感, 为幸福铺垫	/ 191

优秀女孩儿的培养需要 良好的家庭环境

环境是成长的土壤，家庭环境是孩子成长的第一块土壤。父母施肥、松土、浇水，孩子就会茁壮成长，身心健康；父母弃置不管，土质低劣，孩子就会病病歪歪，发育不良。





1. 爱德华家族的启示：给女儿创造好环境

要是白松的种子掉在英国的石头缝里，它只会长成一棵很矮的小树，但要是它被种在南方肥沃的土地里，它就能长成一棵大树。

——但丁

200年前美国康乃狄克州有一位集神学、哲学和道德学于一身的学者，他叫嘉纳塞·爱德华。目前，他的子孙已繁衍了8代。其中：13人当了大学校长，100多人任大学教授，14人创建了大学或专科学校，80多人成了文学家，1人就任副总统，1人做了大使，20多人任上下两院的议员，18人成了报社、杂志社的负责人或者主编。

但是，同是200年前，美国纽约有一个叫马克斯·朱克的酒鬼、赌徒，他的子孙也繁衍了8代，其中：300多人成了乞丐和流浪者，7人因杀人被判处死刑，63人因偷盗、诈骗等被判刑，因喝酒夭亡或成为残废者也甚多。

这两个例子发人深思，它说明家庭环境对子女人生的影响有多么重大。坏环境毁掉人，好环境成就人！

学者后代多数成才，酒鬼赌徒的后代大多沉沦，智商的遗传基因可能会占一部分，但绝不是重要的因素，重要的是两者的家庭教育环境有天壤之别！书香世家父母的生活态度，乃至思维方式和习惯，会酝酿出一种学习气氛浓厚的家庭环境，子女耳濡目染，会有很大程度潜移默化的影响；而酒鬼赌徒心思花在了自己的嗜好上面，样样都会恶性循环，生活散漫，不思进取，游手好闲，家里可想而知会弥漫着吵嚷、暴力或者冷漠、绝望的气息，有的甚至家破人亡也不足为怪。孩子长期生活在这样有思想毒素



的环境里，怎么能够上进！

那些没有良好家庭教育条件的孩子，如果能在另外的环境中成长，情形就会大不一样，即使是酒鬼赌徒的后代，他们也可能成才。

50年前，在美国纽约成立了一个儿童救护会。该救护会专门收容和抚养弃儿、孤儿和贫儿。它的做法同普通的孤儿院不同，其方针是必须让这些孩子到可靠的家庭里接受良好的教育。因此，该救护会把这三类儿童送到可靠的农家寄养。50多年来，救护会共收容、照顾了2.8万名这种孩子。最新的报告指出，有87%的孩子成了出色人物。其中：有的当了州长、总督、高级审判官、市长及州会计检察官，还有24人被选为美国国会议员，有9人被选为州议会议员。此外，在教育、农业、商业等方面卓有成绩者也不胜枚举。更为有趣的是该救护会曾把前面提到的马克斯·朱克的第9代子孙收容到儿童救护会，照例把他送到良好的家庭寄养，而他成了地方上的模范青年，前途大有希望。

可见，好环境造就好孩子，并成就各种各样的优秀人才。不要怕自己家庭条件不够好，不能完全满足孩子的消费需求，钱并不是特别重要的教育资源，最重要的教育资源是高素质的父母营造适合孩子成长的家庭环境。高素质的父母也不是说要有多高的文化程度，尽管文化程度会是一个影响因素。但是很多优秀人才都是出自乡村的，他们的父母有的甚至目不识丁，但有一点很肯定，这些优秀人才的父母一定是重视子女教育的，除了节衣缩食供孩子读书，他们善良坚忍的品性一定深深影响过自己的子女。这样的家庭尽管清贫，地处僻远，但和睦的气氛、淳朴的家人，反而使孩子养成了良好的道德伦理观念。只要父母有心培养，山窝里也会飞出金凤凰！当然像嘉纳塞·爱德华那样的书香世家，一代代人的教育奠基和人才辈传承，对孩子的正面影响就更不用说了。

而孩子天生爱模仿，即使是他开始反对的事，多次接触之后，也会渐渐麻木，并染上恶习。所以，坏环境毁掉一个人往往会比较容易，它比好环境成就一个人容易得多。塑造人需要长期努力，毁掉一个人也许就在瞬间。不过，冰冻三尺非一日之寒，当一个孩子偏离正道时，他的父母也许没有发现，但当父母有一天突然发现他变坏了，情况已经难以挽回。

家庭教育的主要特点是潜移默化，言传身教。由于孩子的可塑性大、



模仿性强，父母的一言一行、一举一动都在以身示范，无时无刻不在悄悄地对孩子施加影响。对于0~3岁的婴幼儿而言，这种影响尤为重要。因为人的个性和主要优缺点大多是在这一时期奠定基础的。这一时期的孩子接触最多的就是父母。因此，孩子在家庭中所学到的一切，包括说话的语调、动作、走路姿态、性格和品德等都会打上父母的烙印。所以有人说，孩子是父母的镜子。如果父母下班回家后只顾吃喝玩乐，生活自由散漫，甚至行为不轨，无疑会给孩子造成负面影响。一个家庭如果充满各种自私、虚伪、狡诈，各种矛盾、冲突、斗争，各种指责、嘲讽、打骂，对于孩子来说，无疑是其成长的毒素。

有一位心理学家精辟地概括了孩子与环境的14种关系，其中有7种不良环境和7种健康环境，均显示出父母对孩子的态度能够影响家庭气氛，进而影响孩子成为什么样的人。

- ①指责中长大的孩子，将来容易怨天尤人；
- ②敌意中长大的孩子，将来容易好斗逞能；
- ③恐惧中长大的孩子，将来容易畏首畏尾；
- ④怜悯中长大的孩子，将来容易自怨自艾；
- ⑤嘲讽中长大的孩子，将来容易消极退缩；
- ⑥嫉妒中长大的孩子，将来容易钩心斗角；
- ⑦羞辱中长大的孩子，将来容易心存内疚；
- ⑧容忍中长大的孩子，将来容易极富耐心；
- ⑨鼓励中长大的孩子，将来容易充满自信；
- ⑩嘉许中长大的孩子，将来容易爱人爱己；
- ⑪认同中长大的孩子，将来会掌握目标；
- ⑫分享中长大的孩子，将来会慷慨大方；
- ⑬友善中长大的孩子，将来会对世界多一分关怀；
- ⑭安定中长大的孩子，将来会有和平的心境。

环境是成长的土壤，家庭环境是孩子成长的第一块土壤。父母施肥、松土、浇水，孩子就会茁壮成长、身心健康；父母弃置不管，土质低劣，孩子就会病病歪歪、发育不良。

家有小女初长成，哪个父母不希望看到她出落得水灵灵的聪明可爱，



长大后成为幸福聪明成功的女人！要培养好女孩儿，父母就要努力提高自身素质，给孩子创造一个好的成长环境！

2. 为您的女儿找到最适合的科学教育方法

人只有靠教育才能成人，人完全是教育的结果。

——《康德教育论》

现实中，为什么有的女孩儿出类拔萃，而有的女孩儿却非常平庸？造成差别的原因当然有遗传的因素，但是有没有采用好的教育方法也是极其重要的！某些遗传因子是天生的，父母无法改变，但是科学的教育却可以补拙，可以创新，可以挖掘潜能，可以让孩子成才。

每个女孩儿都是天使，这句话不错。女孩儿有善良美好的天性，也有巨大的潜能，只不过由于各种原因被压抑了，而天性和潜能被压抑的原因，在很大程度上要归咎于父母错误的教育方法。父母如何培养一个好女儿？第一步，选择好的教育方法！选择最适合她的教育方法，只有适合的才是最好的。

而要选择适合自己孩子的教育方法，前提是父母要了解孩子。各位父母您了解您的女儿吗？您制订好培养女儿的计划了吗？

在深圳市“十大优秀书香家庭”颁奖仪式现场，年仅七岁的赖思佳用稚嫩的童声流利地背诵起《老子》，给全场的数百名观众留下了深刻的印象。这个荣获2004年度深圳市“十大优秀书香家庭”、“五星级”学习型家庭和“五好文明家庭”标兵户光荣称号的家庭是如何培养女儿的呢？

赖思佳一岁半的时候，她父亲赖国全无意中教女儿背起了《新三字经》。没想到，一段时间后，小思佳居然能背诵出绝大部分的内容。但



是小思佳和其他孩子一样，对事物的喜爱，就像风一样，一阵一阵的，来得快，去得也快。两岁的时候，她对背诗的热情就大幅度减退了。这时，赖国全没有强迫孩子，思佳愿意背诗就背诗，愿意唱歌就唱歌，任其发展……“孩子每一个时期都有她喜欢做的事，她愿意做什么就做什么”。

有段日子，小思佳不听诗了。这天，赖国全故意给了个提议：“佳佳，好久没有听诗了，我们一起来听诗吧？”小思佳立即响应，“好的。”并很快找到唐诗的录音带，聚精会神地听起来。

赖国全很高兴，像风一样也没什么不好，至少在她乐意做的时候，她按照自己的想法去做了。

赖思佳的记忆力特别好，妈妈教她念的儿歌、爸爸给她讲的故事、电视节目里主持人说的话，她都能很快复述出来。为了丰富女儿的精神世界，赖国全给她买回了《儿歌》《唐诗》《三字经》《幼儿英语》《老爷爷讲故事》等许多磁带，平时用录音机放给她听，重复的次数多了，佳佳的小脑子里竟也装进了不少知识。

赖思佳像一株小树，一天天地长大了。赖国全开始思考一个问题：怎样才能有计划地利用好孩子的天性，把她培养成参天大树呢？

他采用了累积式教育方法，让孩子在没有任何压力的环境下学习，每天进步一点点，不要求背诵，也不检查，就像做游戏一样，慢慢积累。“这是最合适我女儿的学习方法。”他说。

赖思佳就要上学了，赖国全琢磨着该让女儿认些字。刚开始，小思佳很感兴趣，认了“大、小、多、少”之类的字。但“风”还是有刮过去的时候，很快，佳佳又不认真了。为了激发女儿识字的兴趣，妈妈想出了一个办法：让她给爸爸当“小老师”。没想到这一招还真灵，小思佳非常高兴，她拿着一支长铅笔做教鞭，指着小黑板教爸爸识字，然后学着妈妈的样子考爸爸。当发现爸爸竟然有“不认识”的字的时候，小思佳会得意地说：“爸爸，你真笨呀。”

从此，赖思佳对识字的兴趣大增，常常主动要求多认字。每天赖国全一下班，她就会缠着教爸爸识字。

这件事令赖国全认识到：学习方法太重要了，都说“授人以鱼不如授