

美无缺的神奇手册

1001个秘诀， 培养最完美的女孩

1001GE MIJUE PEIYANG ZUIWANMEI DE NVTIAI

王海溪 符文辉 编著



家有女孩，父母必读！

用最通俗的语言，指导父母教出最优秀的女孩
用最实用、最科学的方法，让父母圆“望女成凤”之梦

赋予女孩一个完美的人生，父母不仅要了解女孩的天赋和优势、缺点和不足，更要掌握科学的教育模式。家庭教育专家带你解析养育女孩的独特方法，使你成为优秀女孩的父母！带给女孩一生的幸福！



王海溪 符文辉◎编著

1001个秘诀， 培养最完美的女孩

1001GE MIJUE PEIYANG ZUIWANMEI DE NVHAI

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

1001 个秘诀, 培养最完美的女孩 / 王海溪, 符文辉编著.
—北京: 中国妇女出版社, 2009. 12
ISBN 978-7-80203-880-6

I. ①1… II. ①王…②符… III. ①女性—修养—家庭教育
IV. ①B825 ②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 206948 号

1001 个秘诀, 培养最完美的女孩

作 者: 王海溪 符文辉 编著

责任编辑: 姜 喆

装帧设计: 形式书籍设计

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码 100010

电 话: (010) 65133160 (发行) 65133164 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市三佳印刷装订有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 21.75

字 数: 250 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次

书 号: 978-7-80203-880-6

定 价: 38.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前 言

每一个男孩、女孩，都是父母最珍贵的宝贝。从刚出生呱呱坠地起，孩子的一举一动都牵挂着父母的心。

如何把孩子教育得更完美、更优秀呢？

想必这是父母打从孩子刚降生起就在思考的问题，家庭教育越来越受到父母们的重视，每一个孩子对于父母来说，都是独一无二的存在。作为父母，孩子就是自己的未来和期望，所谓“望子成龙”“望女成凤”，古往今来不外如此。

然而，一些父母并不知道如何去教育自己的男孩、女孩。更有一些父母买来对孩子笼统概括的教育书籍，盲目按照书中的方法去教育孩子，却并没有注意到，男孩和女孩的教育有着很大的差异。

在性别教育研究中，同一种教育方法，对待男孩和女孩所采用的态度就大不相同；同一种态度，对待男孩和女孩采用的沟通方式又有大不相同。举一个很简单的例子，很多父母在教育过程中往往会发现，如果遇到孩子胆小的问题，对待男孩最好用的是“激将法”，而对于女孩，只能用春风化雨般的抚慰和鼓励才能让她变得勇敢。这就是性别教育的特色。

因此，当你对男孩、女孩的教育感到迷茫或想寻求帮助时，不妨打开本书系，看看如何教育出最优秀、最完美的孩子。它涵盖了

当前最科学的教育方法、最前沿的性别教育理念以及最有效的沟通方式，让你与孩子之间零距离接触。

现在的孩子越来越聪明，父母们常常感叹：“现在的孩子真是越来越不好教了。”其实这只是你没有找对方法。试问，当你的孩子犯了错误，你的第一反应是什么？是不是会教训孩子“你不应该这样”“你不能那样”“你不对”……事实恰好相反，这时父母首先要做的并不是斥责孩子，而是在自己身上找原因，反省自己。要知道，大人是孩子的一面镜子，你的教育方法直接体现在孩子平时的行为上。

培养孩子，是有秘诀的。我们在这用了“1001”这个数字，竭力在说明教育孩子有很多方法，与孩子的沟通并不是一件困难的事情。诚然，这“1001个秘诀”并不是一个完全准确的数字概念，但当你阅读完书中的数百个秘诀后，你会发现你所收获的早已超过了1001个了。我们的本意仍然是用最全面的内容和最贴心的指导来帮助父母圆儿女成才之梦。

本书的理念永远是为父母服务，为孩子的未来负责。我们希望所有的家庭都能够和谐温馨，所有的男孩和女孩都能健康、快乐地成长，迎接属于他们的美好未来！

目 录

第一章 培养女孩要有别于男孩

——走进女孩世界的秘诀

明媚的春光、粉红色的梦想、浅紫色的忧伤、蹦跳的小兔子、撒欢的小猫咪、芭比娃娃和抱抱熊……这是属于女孩的世界。

“用糖果、香料做成的女孩”——女性荷尔蒙的秘密	3
身为父母，请抓住培养女孩的4个关键期	9
“谁误解了女孩”——解读父母养育女孩的认知误区	15
敏感、骄纵——女孩早期教育中心理培养的重要性	18
女孩 VS 男孩——两个不同的世界	23
请抓住女孩的每一个“第一次”	26
我到底该怎么办？——缺乏主见的小公主	28
女孩比男孩更需要安全感	31
每个女孩都是被上帝咬了一口的苹果	
——了解女孩的天赋和弱势	33
解析女孩的秘密——为什么女孩会有自卑心理	36

第二章 做女孩的父母，如何明确自己的职责

——女孩父母如何扮演好自己角色的秘诀

父母们小心翼翼地爱护着女孩，却很少有人知道，父母在女孩的人生中究竟该扮演怎样的角色？一个唱红脸，一个唱白脸？还是母亲就一定要慈母，而父亲就一定要严父呢？

“妈妈是镜子”——妈妈如何做好女孩的榜样	43
女孩比男孩更渴望父母的关注	47
“人格、心理、择偶标准”——父亲教育影响女孩的一生 ...	48
一位优秀父亲应该修炼的几堂课	50
赏识你的女孩	52
表扬女孩的艺术	55
95%是表扬，要给批评留5%的位置	58
和女孩沟通的最佳方法	61
“物质女孩”都是被父母宠出来的	64
让女孩告别虚荣心	68
给她最好的爱——用温馨的家幸福女孩的一生	70
为何女孩爱“黏人”	
——“贴心小棉袄”也有脱下的时候	74

第三章 培养超凡气质，每个女孩都能成为公主

——打造女孩超凡气质的秘诀

夸奖女孩漂亮已经让人觉得不再新奇了，父母都知道，只有气质才是伴随女孩一生的宝贵特质。所以，培养女孩的气质逐渐被父母提上的日程。

高贵气质：“富养”出女孩的高贵气质	79
纯净气质：仪表美是女孩的第一要素	81
淑女气质：培养女孩必备的礼仪习惯	84
可爱气质：给你的女孩上一堂“气质课”	90
知性气质：博览群书的小“书”女	92
大方气质：让女孩跟“害羞”“腼腆”说 Bye Bye	94
阳光气质：运动赋予女孩灵动	96
亲切气质：做不孤傲的小公主	99
时尚气质：来自于妈妈的精心打造	101

温柔气质：赐予女孩最重要的修养	103
-----------------------	-----

第四章 情商教育，决定女孩一生的智慧

——培养女孩高情商的秘诀

女孩更需要高情商来发展自己的人生，因为好的情商既意味着生活的顺利，又能带给女孩做事情的高效率。在这个人与人必须互相接触的社会，孤傲、娇气、过分争强好胜的人早晚会被周围的人疏远。

理性思考，让女孩一辈子受益的核心情商	107
怎么教，女孩才能控制自己的情绪	109
让女孩拥有懂得分享的品质	112
培养既听话又有个性的女孩	116
宽容之心，为女孩的美丽加 100 分	118
培养优秀女孩的责任心	120
激发女孩的自信心	122
引导女孩学会真诚地赞美别人	128
“快乐小精灵”——小公主的乐观心态是这样炼成的	130
培养同情心，让女孩成为人见人爱的天使	133
帮女孩摘掉“娇气”这顶帽子	135
让女孩知道：无须过分争强好胜	138

第五章 智慧妈妈一定要教给女孩的 18 个

好品格、好习惯

——培养女孩好品质、好习惯的秘诀

灰姑娘为什么能赢得王子的爱？难道真的是因为那件华美的衣裳，抑或惊艳的美貌？都不是。灰姑娘最美的地方是她那颗在磨砺中成长的善良的心。

一个拥有好品质的好习惯的女孩，注定会成为人生的幸福赢家。

“感恩”“孝顺”——女孩必不可少的品质	145
---------------------------	-----

“真、善、美”——优秀女孩的三堂必修课	149
培养女孩助人为乐的品格	152
自尊自爱——完美女孩必备的品质	156
让骄傲的小公主直面现实的技巧	160
丢掉“三分钟热度”——培养女孩的耐性	164
脾气好的女孩走到哪里都备受欢迎	166
培养细心的女孩，聪明引导那个大大咧咧的小丫头	169
给女孩一颗公德心	173
教女孩注意行为细节	175
培养女孩的好习惯	176
“我是女孩，就应该多干点儿家务活”	178
教女孩厨艺，让她从小心灵手巧	183
让挑食的女孩乖乖吃饭	186
培养女孩正确的时间观念，教她合理安排时间	188
做事有计划，让女孩一生无忧	193
让女孩不再“丢三落四”	195
讲卫生，是每个父母都要给女孩上的基础课	198

第六章 如何让女孩的学习出类拔萃

——培养女孩学习能力的秘诀

学习是孩子的根本，不学习就无法进步，在父母给予女孩的诸多礼物中，“学习”是最重要的一个。学好功课并不仅是女孩一个人的事，作为父母，更应该帮女孩把好关，传授给女孩科学的学习方法，并培养女孩的学习能力。

身为父母，请抓住女孩智商发展的关键期	203
开发女孩内在的想象潜能	206
发挥天赋，让女孩成为小小“观察家”	209
培养女孩主动学习的兴趣	213



鼓励女孩的创造力，让小丫头更有灵气	218
专注能力——提高女孩的注意力	221
记忆力开发——让女孩“过目不忘”	224
数学能力——谁说女孩不如男孩	226
自学能力——自发学习比任何教育方法都有效	230
培养女孩的逆向思维能力	233
动手能力——“心灵手巧”的女孩最讨人喜欢	235

第七章 琴棋书画，才艺培养让女孩终生受益

——打造女孩完美才艺的秘诀

古代的才女需要“琴棋书画样样精通”，今天的小才女未必要样样精通，但在如今竞争白热化的社会中，拥有一样才艺特长可以为女孩今后的发展增添不少光彩。

乐器：为女孩的才气加分	241
歌唱：培养家里的小小“歌唱家”	245
舞蹈：给小公主一身的艺术细胞	247
美术：帮助女孩拥有敏锐的审美才能	250
写作：让女孩性格更细腻的方法	252
诗词：女孩也能博古通今	255
书法：一手好字赢得人生	257
棋类：益智思考与逻辑训练的完美结合	261
表演：每个女孩都有一个明星梦	263
兴趣是女孩最好的老师	264

第八章 青春期，女孩一生最“危险”的阶段

——帮助女孩应对青春期的秘诀

有首歌这样唱道：“女孩的心思你别猜，猜来猜去也猜不明白……”。青春期的到来象征着女孩突然间变成了“大姑娘”，她的一切都逐渐

开始成熟，她的情绪就像六月的天空，时而忧郁时而明媚，让人猜不透。

青春期的性启蒙——妈妈如何引导羞涩的女孩	271
为什么女孩浑身是刺——请理智搜寻女孩叛逆的	
“真凶”	274
父母如何做，才能把代沟“最小化”	278
理性追星，妈妈来指点迷津	281
女儿大了，就会有情愫产生——引导女孩正确对待早恋 ...	283
教女孩处理好与异性朋友之间的关系	286
巧妙引导，帮青春期的女孩远离网络依赖	289
教会女孩保护自己的“秘密花园”	292

第九章 让女孩的人生锦上添花

——帮助女孩应对今后挑战的秘诀

经过欢乐无忧的童年时光，度过有喜有愁的青春期的，我们的女孩终于要开始步入社会了。作为父母，说不担心是假话，但又不能再为她们遮风挡雨，只能让女孩自己学得一身本领，看着她披荆斩棘、闯荡社会。

“女孩有泪要适度”——别让你的女孩把眼泪当武器	299
锻炼女孩的自理能力	302
“自己做事”是培养女孩独立的第一要素	304
教会女孩坦然面对失败	307
父母一定要给女孩上的几堂社会实践课	310
让女孩从容面对各种突发状况——培养女孩的应变能力 ...	312
增强女孩的心理素质	315
会人际交往的女孩能有好人缘	322
引导女孩赶走恐惧，学会勇敢	325
让女孩成为“小财女”——培养女孩的理财能力	327
教会女孩妥善应对挫折	331
教女孩学会自我保护	336

第一章



培养女孩要有别于男孩

——走进女孩世界的秘诀

- ◎ “用糖果、香料做成的女孩”——女性荷尔蒙的秘密
- ◎ 身为父母，请抓住培养女孩的4个关键期
- ◎ “谁误解了女孩”——解读父母养育女孩的认知误区
- ◎ 敏感、骄纵——女孩早期教育中心理培养的重要性
- ◎ 女孩 VS 男孩——两个不同的世界
- ◎ 请抓住女孩的每一个“第一次”
- ◎ 我到底该怎么办？——缺乏主见的小公主
- ◎ 女孩比男孩更需要安全感
- ◎ 每个女孩都是被上帝咬了一口的苹果——了解女孩的天赋和弱势
- ◎ 解析女孩的秘密——为什么女孩会有自卑心理

明媚的春光、粉红色的梦想、浅紫色的忧伤、蹦跳的小兔子、撒欢的小猫咪、芭比娃娃和抱抱熊……这是属于女孩的世界。

看看你身边的女孩，请注意，她是一朵正含苞待放的花儿，无辜而纯洁地生长在父母的保护下。想要疼惜她，就必须先了解女孩的种种特性、她成长的小秘密和娇滴滴的小情绪。这本书并不仅仅是一本教育女孩的指南，它也为你展示了一个女孩的世界。

想要了解你的女孩，请跟上书中的脚步，一起探幽吧！

“用糖果、香料做成的女孩”——女性荷尔蒙的秘密

正如那句古老的童谣所说的：“女孩是用糖、香料和一切美好的东西做成的；男孩是用剪刀、青蛙和小狗尾巴做成的。”造物主对女孩似乎格外偏爱，他给了女孩很多美好的东西——甜美、温柔、安静、细腻、善良、纯洁……

因此，有人说，拥有女儿是上天的恩赐。几乎所有的父母都希望自己的女儿是完美的女神，是可爱的天使，是高贵的公主。然而，鲜花需要园丁的辛勤栽培；美玉需要工匠的耐心打磨；优秀的女孩，则需要父母的精心培育。那么如何培养女孩？培养女孩和培养男孩有什么不同之处吗？如何让自己的女儿出类拔萃呢？

决定男孩喜欢冒险、竞争等天性的是男孩体内的男性荷尔蒙——睾丸素。同样，女孩的天性也是由她体内的女性荷尔蒙决定的。

从妈妈受孕那一刻起，女性染色体基因便被女性荷尔蒙激活，这些荷尔蒙在女孩出生之前就已经为她规划了未来。也就是说，女性荷尔蒙决定了女孩细心、安静、敏感、温柔等天性，同时也决定了女孩更注重人与人之间的关系。

例如，雌性激素对女孩的感情生活有着重要影响。它控制女孩情绪的的稳定、思考的过程、做事的动机、爱好、焦虑以及如何处理外来的压力和性冲动。当雌性激素活动不稳定时，就会使女孩的情绪产生波动。如果雌性激素含量过低，女孩就会感到孤独、生气、易怒、悲伤、失望、缺乏自尊感，这也是女孩更敏感、更容易受伤的原因。

当然，雌性激素只是一个方面，女孩还受其他激素的影响。例如，孕激素是女孩更喜欢小女孩和小动物的原因；催产素则会使女孩产生更多的“怜悯之情”，这就是“母性的本能”。另外，女孩体内也有睾丸素，但是水平只及男孩的1/20，因此，女孩不存在很强的攻击性。

虽然这些女性荷尔蒙使得女孩温柔、有很强的同情心、会体谅和关心他人，但这也导致她的情绪天生就变化无常。因此，有文学家曾把女人称为“最情感化的动物”。

了解女孩性别特征的5大秘诀

著名教育专家孙云晓曾经说过：“教育孩子的前提是了解孩子，这是教育最基本的原则，不了解孩子就没有办法教育孩子。”的确，要想教育好女孩，做父母的就必须先了解自己的女孩。父母要了解女孩的性别特性，首先要掌握下面5条秘诀。

秘诀 1：她是平和的。

大多数女孩天性平和，不喜欢攻击性强的游戏，而且活动范围比较小，喜欢沉溺在自己的“小天地”中。但时代要求女孩具备积极进取、竞争、探险的精神，因此父母对女孩的教育应更加多元化，可有意识地将女孩带入更具挑战性的游戏中去，锻炼女孩的能力。前提是，她可以接受这么做。

秘诀 2：她是感性的。

女孩更倾向感性化发展，而相应地，缺乏理性思维。比如，在人们固有的观念里，女孩总是偏向文科学得好，而理科则不如男孩得心应手。但是，一个理性思维不够好的女孩往往有着非常好的感性思维。因此，父母应该更多地发展女孩的长处，着重培养女孩的感性思维，比如，想象力的培养等，让女孩在她所擅长的方面有所建树，会对今后的发展更有利。

秘诀 3：她渴望交流。

女孩更喜欢交流，因为女孩大脑左半球神经末梢的发育早于男孩，她们往往很早就学会了说话、书写、造句，有着良好的语言表达能力，因此女孩可以更畅通地与人交流。所以我们发现，女孩们更注重发展友谊，对他人更感兴趣。细心的父母可能会发现，还在襁褓中的女孩就喜欢跟爸爸妈妈沟通，安抚使女孩更爱笑。先交流后行动是一般女孩的习惯方式，父母应该多鼓励女孩与人交往。

秘诀 4：她是娇弱的。

由于激素水平的差异，女孩与男孩的性发育有所差别，具有不同的生理特征。男孩更注重运动方面的发展，特别是青春期以后，男孩的发育明显更胜女孩一筹。在体力上，女孩较男孩娇弱。

秘诀 5：她是敏锐的。

女孩有过人的敏锐，父母可以培养女孩的观察能力，而这种能力对女孩尤为重要，在她今后的人生中，敏锐的观察能力可以让她如鱼得水，更迅速地判断眼前的形势和躲避风险。

培养女孩，父母要知道她想要的是什么，最大限度地发挥女孩本身的潜能，这样的教育才能成功。

解读女孩特性的 5 大秘诀

想要遵循女孩的性别特性教育女孩，就需要父母学习解读女孩特性的秘诀。

秘诀 1：给容易受伤的女孩一个温暖的家庭空间。

不和谐的家庭关系对女孩的影响是复杂的，产生的阴影也是难以预料的，甚至会使女孩无法建立起对感情的信任，从而压抑自己最基本的对爱的需求。家庭是女孩最后的堡垒，如果女孩在童年时就得不到温柔的关爱，就没感受过美好、温柔的感情，那么长大后很难持正常心态与人相处。

小宁的父母经常在家里吵架，双方都觉得对方缺点太多，却又因为家庭责任感而继续凑合着过日子。这就苦了小宁，她每次放学回家，都害怕看到父母争吵，一旦父母开始争吵，就意味着晚上要吃泡面或者面包，没有人帮她检查作业，家中压抑的气氛甚至让她没办法安心复习功课。尤其是父母进入冷战状态，家里的气氛降至冰点，一个冷冷地看着电视打毛衣，另一个漫不经心地窝在床上看报纸，小宁回家都不知道该说什么。

小宁逐渐变得孤僻起来，她觉得自己离正常生活很遥远，很遥远……她甚至觉得，自己也许不算是个正常人吧。

因此，如果父母之间感情不和谐，就会使女孩长期处于恐惧、焦虑和无所适从的状态，不仅会影响女孩的心理发育和个性发展，