



不娇不宠， 富养女孩 的100个细节

云晓◎主编

细节决定成败，优秀女孩一定是“富养”出来的！

当当网

卓越网

京东
图书

新浪
读书

腾讯
读书

等数十家媒体联袂推荐！

“富养”的女孩见多识广，气质优雅，独立，有主见，有智慧，能够坚守自己的信仰而不为外界诱惑所左右。

朝华出版社

不娇不宠， 富养女孩 的100个细节

云晓◎主编

常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

不娇不宠,富养女孩的 100 个细节 / 云晓主编. —

北京:朝华出版社, 2012.7

(不打不骂教孩子)

ISBN 978-7-5054-3218-5

I. ①不… II. ①云… III. ①女性-家庭教育 IV.

①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 147164 号

不娇不宠,富养女孩的 100 个细节

作 者 云 晓

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 姜婷婷

责任印制 张文东

封面设计 荆棘设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 三河市祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 360 千字

印 张 27

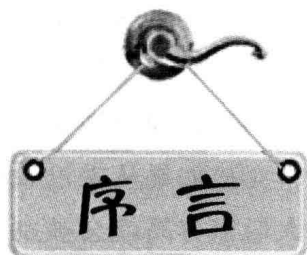
版 次 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-3218-5

定 价 39.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



优秀的女孩一定是“富养”出来的

生活中，我们经常能听到女孩家长们这样说：

“我希望我的女儿长大后能够气质出众，品位不凡”；

“我希望我的女儿长大以后能够有自己的主见，有自己的看法，不会在诱惑面前轻易迷失自我”；

“我希望我的女儿长大后能够像杨澜一样，事业、爱情双丰收”；

“我希望我的女儿能够拥有把握幸福和未来的能力”；

“我希望我的女儿能够勇敢坚强，即使面对挫折和困难也不会轻言放弃”；

.....

不错，作为女孩家长，谁都希望自己的女儿能够品位出众，气质不凡，成为一位真正的公主；谁都希望自己的女儿长大后能够生活幸福，能力超群；谁都希望自己的女儿是万千女性之中最优秀的一个人，能够从容地面对生活的风雨。

然而，我们又必须明白这样一个道理：女孩明天究竟会拥有什么样的“人生之果”，关键还是看家长在她小的时候为她播下了什么



样的种子。

这个“优秀之种”如何播下？“自古富贵多淑女”，“富养”就是一个非常不错的方法。

为什么这么说？我们可以作这样一些假设——如果一个女孩从小从没穿过一件漂亮的裙子、用过一件有品质的东西，那么我们可以预测，即便她长大成人，事业有成，高雅的气质也很难养成；一个女孩如果从来没收到过什么礼物，也没见过什么世面，那么她长大后很容易就会被别人以小恩小惠骗走；如果女孩从来就没有受到过父母的鼓励，那么她长大之后，也很可能会自卑、缺乏自信；如果女孩从小就没有读过几年书，那么她的识见也必定是浅薄无知的……

“男孩穷着养，女孩富着养”，虽是老生常谈，但我们却不能否认，的确包含着很深刻的家教智慧。曾经有一部热播的电视剧《蜗居》，其中有这样一个情节，也很好地佐证了这一观点：在得知海藻房子的来源后，海藻和海藻的妈妈说：“男孩要穷养，女孩要富养。这话不是没道理。现在看起来，我吃亏就在这辈子没钱，没为你们姐妹两个提供好一点的生活环境，但凡你们从小经历过富裕，也不会被眼前的小恩小惠所迷惑。”

仔细想想，不正是如此吗？因为女孩从小没有享受过富足的生活，也没有被灌输过正确的价值观、金钱观，那么，当那些意想不到的糖衣炮弹席卷而来之时，她们就很可能禁不住物质的诱惑，或被花言巧语所击败，而轻率地决定了自己的一生，导致一些无可挽回的悲剧发生。

当然，电视剧里海藻和海藻妈妈“富养”的观点固然有一些道理，然而也有失之偏颇的地方。

富养女孩，并不单纯地指对女孩在物质上要尽量满足，更是指精神上的引导和浇灌。富养女孩，是要理智地养、负责任地养、鼓励地养、智慧地养。就像下面女孩静雅的故事一样——

静雅出生在一个小康之家，父母都是公司的高层，为了培养出

一个智慧超群、优秀出众的女儿，在小静雅还在妈妈肚子里时，他们就阅读了很多家教方面的书籍，积累了很多家教知识。

静雅小的时候有些胆小怕生，爸爸妈妈意识到这一点之后，每次出席同事或者朋友间的聚会时都会带上静雅，鼓励她和叔叔阿姨们打招呼。这样的次数多了，经历的大场面多了，静雅慢慢变得大方起来，和同龄人相比，也乖巧懂事得多。

稍大一点儿时，静雅身上出现了攀比虚荣的苗头，看到别的小朋友穿漂亮的衣服，回家就要爸爸妈妈给她买。而面对掌上明珠无休无止的欲望，爸爸妈妈明确地表达了自己的立场——衣服的干净整洁、品位远比价钱更重要，他们不会满足她任何不合理的要求。如果一定想要，那么需要等到特殊的日子，或可以通过自己的努力来得到。比如，帮父母做家务赚取一定的费用；改正自己身上一些不好的毛病来获得父母的奖励等等。

静雅五六岁的时候，妈妈开始有意锻炼静雅的自理能力，让她洗自己的小袜子、小手绢，自己整理小床、书包和文具。

学习生活中，静雅总是会遇到一些小小的麻烦，面对静雅求助的目光，爸爸妈妈总是会坚定地注视着她的眼睛温柔地告诉她：“孩子，我们相信你可以自己解决这个难题。”

此外，在生活中父母还很注意开阔静雅的视野，每逢节假日就会带静雅去名山大川旅游，或者带她去博物馆、展览馆参观……这样，静雅的见识也远远高出了同龄孩子。

不仅如此，他们还以身作则，经常带静雅逛书店和图书馆，培养静雅喜欢读书的习惯。

中学毕业之后，静雅考入一所国内知名的大学，不仅在校品学兼优，担任学生会干部的工作，课余时间还在校外做着几份兼职。就这样，优秀出众的静雅还没有走出大学的校门，就已经接到了好几家大型企业的录用通知书。

大学毕业，静雅顺利进入一家大型国有企业，工作几年后，成熟优秀的静雅吸引了诸多成功男士的瞩目，最终与一位年轻有为的



青年才俊组成了自己的家庭。而今，静雅拥有了爱她的丈夫、可爱的孩子，家庭幸福和美，事业蒸蒸日上。

每个看到静雅的人都会为她身上那种积极向上、自信干练、知性稳重的气质所折服。

回忆自己的成长历程，静雅感慨道：“是父母正确的培养方式，赋予了我今天的幸福生活。”

在静雅的成长过程中，她的父母并没有对她特别宠爱、特别照顾，也没有给她提供过分富裕的物质生活条件。然而，静雅依然成长为了女孩之中的翘楚。原因何在？还是那句话，优秀的女孩一定是“富养”出来的，这个“富”字含义丰富。

女孩是迥然不同于男孩的个体，她们胆小、感性、脆弱、优柔寡断、渴望爱、自控能力差、易受外界诱惑……因为胆小，所以她们总是躲在父母的身后，慢慢变得依赖性强，乃至自卑；因为感性，她们常常冲动行事，容易被坏人所骗；因为脆弱，她们往往经不起打击，一旦生活中出现一些风风雨雨，就会一蹶不振；因为优柔寡断，她们经常会错失很多机会……

也正是因为如此，作为女孩的家长，我们才更应该明白这样一个道理：富养女孩，不仅仅是要让她在成长过程中感受到父母的爱，感受到家庭的幸福，更是要赋予她独自面对未来、独自创造幸福的能力，更是要培养出她的主见、自信、勇气、坚强、决断……关乎着她一生成败的良好品质。

这些优秀的品质该如何养成？

总结上述父母养育女孩的经验，我们不难得出这样的结论：

女孩“富养”，其要义之一就是开阔她的视野，增加她的阅世能力，从而大大增强她的见识。如此，她长到花一样的年龄时，就不易被各种浮世的繁华和虚荣所迷惑。因为见多识广，也就不易受诱惑而深陷其中，难以自拔。

女孩“富养”，就是要注意培养她的优越感，因为优越感是女孩拥有自信和勇气的基础。

女孩“富养”，就是要让她学会自重和自爱；要教会她善良和关爱，因为善良和关爱是女人最伟大也是最美的品质。

女孩“富养”，就是要塑造她的气质，因为女人的美永远不能只依靠外表。

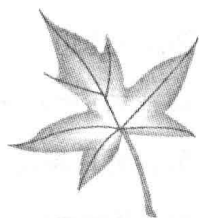
女孩“富养”，就是不能忽视女孩文化素质的提升，因为女孩可以不立业，但不能没有知识。

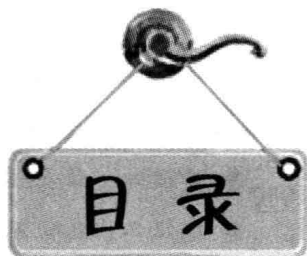
.....

“富养”的女孩，见多识广，气质优雅，独立，有主见，智慧，很清楚自己要的是什么，什么是真正值得自己追求的东西，能够坚守自己的信仰而不被外界诱惑所左右。

具体来说，家长又该怎么“富养”女孩呢？在本书中，我们将为家长们作出细致详尽的分析。

静心阅读，用心思索，掌握了这些“富养”女孩的细节，你就会发现，想要养育出一个优秀的女孩并不是多么困难的事情！





第一章 女孩为什么要富着养

——极易受伤的“脆弱”女孩

细节1 脆弱的女孩（一）——敏感，爱哭…………… 003

- 建议一：扮演爱的“富翁”，给予女儿富足的爱
- 建议二：即使批评女孩，也要让她感觉到爱
- 建议三：用理智的爱，提升女孩心灵的“痛点”

细节2 脆弱的女孩（二）——软弱，委曲求全…………… 007

- 建议一：帮女孩明确责任的界限，让她学会爱自己
- 建议二：让女孩知道，能保护她的只有她自己
- 建议三：不呵斥，给予她勇气

细节3 脆弱的女孩（三）——感性，易受伤害…………… 012

- 建议一：好的方面因势利导——培养体贴、友善的小公主
- 建议二：不好的方面及时防范——增加女孩心灵的安全感
- 建议三：理解女孩，支持女孩



细节4 女孩的性别特征（一）——胆小，依赖 015

- 建议一：女孩的勇气是“宠”出来的
- 建议二：鼓励女孩大声说出自己的需要
- 建议三：学做家务，摆脱依赖

细节5 女孩的性别特征（二）——缺少主见，极易不自信 ... 020

- 建议一：帮女孩打造自己的“不同之处”
- 建议二：犹豫不决时，让她二选一
- 建议三：告诉女孩“亲爱的，你可以”

细节6 女孩的性别特征（三）——学习认真，成绩却

“江河日下” 025

- 建议一：不苛求，帮女孩找到合适的学习方法
- 建议二：父母的鼓励是女孩努力的助推器

细节7 富养女孩的真正内涵 029

- 建议一：鼓励——鼓励着养，而不是谦虚着养
- 建议二：疼爱——疼爱着养，而不是溺爱着养
- 建议三：负责——负责任地养，而不是放任自流地养



第二章 “富养”不等于“娇养”

——女孩应该这样“富”着养

细节8 富养，不等于物质和金钱的富足 035

- 建议一：教女孩从小就做一个“受欢迎的人”
- 建议二：富养女孩要讲究技巧

细节9 富养，不等于“娇惯”着养 038

- 建议一：告诉女儿，拥有好品质的人最富有
- 建议二：爱女儿，就要给她立规矩

细节10 富养，是给女孩富足而正确的爱 043

- 建议一：爱女儿，就要以一颗平常心要求她

● 建议二：爱女儿，不要拿“爱”来要挟她做事

● 建议三：爱女儿，就要多给她一些“精神财富”

细节 11 富养，是把女孩培养成“财富” 047

● 建议一：随时纠正女儿错误的人生观、价值观

● 建议二：严格+鼓励，“富养”出女儿的独立人格

细节 12 富养，家长要收起功利心 050

● 建议一：别拿女儿与别人比，让她与自己比

● 建议二：以“无心插柳”的心态养育女儿

细节 13 富养，也要让女孩吃点“苦” 054

● 建议一：利用周末让女孩吃些苦

● 建议二：让女孩独自面对一些困难



第三章 女孩父母不可不知的教育智慧

——妈妈要会爱，爸爸要会说

细节 14 母爱，让女孩的成长更安心 059

● 建议一：女孩小时候，经常搂搂她，微笑着亲吻她

● 建议二：女儿长大后，有意增加一些肢体接触

细节 15 父爱，让女孩的成长更顺利 062

● 建议一：在女孩成长的不同阶段，给予女孩不同的爱

● 建议二：赋予女孩一定的男性精神

● 建议三：为女孩树立起异性榜样

细节 16 妈妈是女儿的“引路人”——妈妈的言行决定

女儿一生 068

● 建议一：不做抱怨的妈妈，培养女儿感知幸福的能力

● 建议二：给予女孩积极乐观的精神风貌——不挑剔、不埋怨



- 细节 17** 爸爸是女儿的“人生导师”——爸爸让女孩懂规则，更理性 073
- 建议一：建立良好的家风
 - 建议二：做好家庭关系的总导演
- 细节 18** 爱女儿，妈妈要少说多做——不叨唠，树立权威 077
- 建议一：再有道理的话，请只说一遍
 - 建议二：用沉默促使孩子自我反省
 - 建议三：用果断的话语，表明你的立场
- 细节 19** 爱女儿，爸爸要多说多关注——不贬低，多鼓励 081
- 建议一：赞赏她，鼓励她
 - 建议二：青春期的女孩更需要爸爸的鼓励
- 细节 20** 好妈妈是“雕塑家”——培养女孩个性中“柔”的一面 084
- 建议一：给女儿养个小动物
 - 建议二：教女孩学习换位思考
- 细节 21** 好爸爸是“英雄”——培养女孩个性中“刚”的一面 087
- 建议一：和女孩一起去挑战、攻克各种难题
 - 建议二：取消特权，女孩也可以做英雄
- 细节 22** 好妈妈是“健康专家”——给女孩健康的体魄 090
- 建议一：不在孩子面前挑食
 - 建议二：讲究一下健康的生活习惯
- 细节 23** 好爸爸是“铁哥儿们”——走进女孩的内心世界 ... 092
- 建议一：蹲下来和孩子说话
 - 建议二：讲讲自己的故事
 - 建议三：5 张问题卡片，走进女孩的内心世界



第四章 打造女孩的优雅气质

——良好的家庭教育是提升女孩气质的关键

细节24 读书——让你的女孩品位出众 099

- 建议一：生活中遇到难题引导孩子到书中去寻找答案
- 建议二：让她和爱读书的小伙伴一起玩

细节25 绘画——快速提升女孩品位的捷径 102

- 建议一：让“关注艺术”成为女孩的一种习惯
- 建议二：家长一定要放弃那些条条框框

细节26 审美——爱美还要会美 106

- 建议一：引导孩子“只买对的”，“不买便宜的”
——合适自己的，才是美的
- 建议二：让女孩自己打扮自己

细节27 多才多艺——让女孩成为最耀眼的明星 110

- 建议一：从女孩的兴趣入手
- 建议二：引导女孩选择适合她的才艺
- 建议三：当女孩不能坚持的时候，请老师鼓励她

细节28 有计划，有条理——从容自若气自华 114

- 建议一：房间弄乱了，让女孩自己收拾
- 建议二：从小培养女孩的计划性
- 建议三：让良好的生活习惯彰显气质

细节29 自信——不自卑的女孩更美 119

- 建议一：向女孩灌输一种理念——“我可以”
- 建议二：鼓励女孩“抢风头”
- 建议三：让女孩大胆去尝试

细节30 妈妈要做女儿气质培养的第一人 123

- 建议一：做一个优雅的妈妈——不慌张，不忙乱，有条理



● 建议二：教会女儿正确的仪态——站、坐、走

● 建议三：从生活小习惯做起，培养女孩的品位

细节 31 善用爸爸的神奇鼓励，女孩会更出众 128

● 建议一：放大她的闪光点

● 建议二：女孩的自信是夸出来的——不要过谦



第五章 温顺乖巧，人见人爱

——好性格成就女孩的好命运

细节 32 爱心（一）——培养心中有爱的天使 135

● 建议一：聪明的父母懂得调动女孩的爱

● 建议二：让“小棉袄”暖起来——妈妈不妨装装委屈

细节 33 爱心（二）——培养女孩的爱心，父母需要扮演的
“三重”角色 139

● 建议一：爱心引导者——利用故事培养女孩的爱心

● 建议二：“粗心”老爸——让女孩发挥细腻温柔的天性

● 建议三：“爱心呵护者”——发现孩子的爱

细节 34 激发女孩的勇气，培养女孩的自信心 144

● 建议一：妈妈要对女孩“狠”一点——做女儿勇气的激发者

● 建议二：爸爸要对女孩“宠”一点——做一个善于鼓励的好参谋

● 建议三：循序渐进，克服女孩的心理障碍

细节 35 不做脆弱的公主——女孩也要坚强 150

● 建议一：爸爸，不要成为孩子依恋的“靠山”

● 建议二：妈妈，不要把怯懦传染给孩子

● 建议三：女孩也能玩枪——男孩教育方式的加入让女孩更坚强

细节 36 耐心——有耐心才有好涵养 155

● 建议一：在女孩做事的过程中，家长切勿随意打扰

● 建议二：让女孩学会负责

- 细节 37** 学会分享，让女孩远离自私 158
- 建议一：告诉女孩，分享能够带给她朋友和快乐
 - 建议二：和孩子“抢”东西吃
- 细节 38** 懂得感恩的女孩，是父母的“贴身小棉袄” 161
- 建议一：让女儿为你洗一次袜子
 - 建议二：让孩子学着照顾人
- 细节 39** 让女孩拥有一颗宽容、博大的心 165
- 建议一：教女孩宽容对待周围的人和事
 - 建议二：让女孩远离斤斤计较
 - 建议三：教女孩正确看待他人的缺点
- 细节 40** 拥有乐观心态的女孩，一生快乐、幸福 169
- 建议一：教女孩学会说“太好了”
 - 建议二：多让女孩讲一讲自己的优势
 - 建议三：教女孩正确认识自己的缺点
- 细节 41** 帮助女孩从“遇事退缩”转变为“积极主动” 174
- 建议一：经常跟你的女孩“比赛”
 - 建议二：鼓励女孩多参加学校的比赛
 - 建议三：教女孩正确看待“输”与“赢”



第六章 完美的女孩不任性，更理性

——能管住自己的女孩才有好未来

- 细节 42** 不要让女孩成为任性、自我的“倔公主” 181
- 建议一：多给孩子提几个“如果”——不让女孩成为任性公主
 - 建议二：告诉她为什么“不许”
- 细节 43** 女孩的理性多一分，所受的伤害就少一分 185
- 建议一：多和女孩展开一些辩论活动
 - 建议二：和女孩一起讨论生活中那些“女孩受伤害事件”



- 细节 44** 掌握这样几个对女孩说“不”的技巧 188
- 建议一：如何对任性吵闹的孩子说“不”
 - 建议二：对孩子的不良表现说“不”的技巧
 - 建议三：对孩子无理要求说“不”的方法
- 细节 45** 教女孩正确认识自己的负面情绪 194
- 建议一：引导女孩，正确面对负面情绪
 - 建议二：告诉女孩负面情绪并不可怕，关键是要正确地表达
- 细节 46** 引导女孩远离错误的价值观 197
- 建议一：不说误导女孩价值观的话
 - 建议二：先引导她说出来，再引导她往正确的方向走
- 细节 47** 家长理性教育，女孩才更理性 201
- 建议一：小时候要严，长大要宽
 - 建议二：大事要严，小事要宽
- 细节 48** 赏罚分明：对要赏，错要罚 205
- 建议一：管好第一次
 - 建议二：合理的惩罚要从爱出发，以爱结束
- 细节 49** 一定要让女孩有自己的主见 209
- 细节 50** 犯错误后，让女孩自己说怎么办 211

第七章 好成绩不如好能力

——非凡的能力成就女孩非凡的人生

- 细节 51** 塑造女孩超强的自控能力 215
- 建议一：让女孩跟自己一起购物——用你的底线约束她
 - 建议二：用延迟满足的方式培养女孩的自控能力
- 细节 52** 正确对待女孩的“小偷小摸” 219
- 建议一：教女孩学会换位思考
 - 建议二：告诉女孩，能管住自己的女孩，才是最优秀的