



剖析女孩的心理世界
解密女孩的成长规律

1-16岁，女孩成长过程中的全部问题 **权威解析**

云晓 主编

培养 完美 女孩 的100个细节



迄今为止，这是对女孩教育方法介绍得最详尽的一本书！

被百万读者票选为，教育女孩**最实用、最全面、最畅销、最权威**的版本。

畅销**100 0000**册的女孩教育经典，
100万女孩妈妈的共同选择！



当当网
DANGDANG.COM

joyo 卓越
amazon.cn

sina 新浪读书

腾讯读书
BOOK.QQ.COM

等数百家媒体联袂推荐！

朝華出版社

培养 完美 女孩 的100个细节

云晓主编



朝华出版社

图书在版编目(CIP)数据

培养完美女孩的 100 个细节 / 云晓主编.—2 版.

—北京: 朝华出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5054-2900-0

I. ①培… 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(2011)第 177639 号

培养完美女孩的 100 个细节(全新增订白金版)

作 者 云 晓

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 田玉晶

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.mgpublishers.com

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 350 千字

印 张 26.5

版 次 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2900-0

定 价 39.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

Preface

序言



001

古老的童谣说：“女孩是用糖、香料以及一切美好的东西做成的。”

的确，与喜欢剪刀、手枪、坦克等冒险性事物的男孩相比，女孩更喜欢洋娃娃、漂亮头花、好闻的香水等一切美好的东西。

正因如此，女孩看起来似乎比男孩更好养育——她们安静、合作，很小就会体谅父母；她们不会像男孩那样喜欢冒险、喜欢争斗；她们也不会像男孩那样把家里的电器拆得零七八碎……

那么，女孩的成长是不是就一定会一帆风顺呢？在养育女孩的过程中，父母是不是永远都不会遇到难题呢？

家有女孩的父母看到这里，肯定都会苦笑着摇摇头说：“这些小丫头并不像你所说的那样好教育。”说着便开始列举自己的“烦恼”了：

“她总是很敏感，而且会哭起来不停。”

“她总是莫名其妙地闷闷不乐。”

“她对我们总是很依赖，有时她甚至不敢自己在房间里睡觉。”



序

言



“她总是讨好我们、讨好老师、讨好同学……她甚至想讨好所有人。”

……

的确,女孩敏感、爱哭、爱耍小脾气、胆小……这一切都是困扰女孩父母们的难题。一位女孩的父亲曾这样说:“看着我情绪多变的女儿,我就像是看一个刚从太空飞船上下来的外星人一样,真是琢磨不透。”

其实,这位家长之所以这样说,是因为他并不了解女孩,不知道女孩的成长规律,更不懂得女孩的心理。

事实上,女孩的成长是有一定规律的;

女孩的教育方式与男孩是迥然不同的;

女孩在成长过程中是很容易遇到问题的;

……

作为女孩的父母,你不了解这些,你的女孩就不会健康、快乐地成长。

那么,把女孩培养成完美的新时代小公主,做父母的都应注意哪些日常细节呢?

本书从女孩的性别和心理特征出发,针对女孩生活、学习、个性培养、情商培养、品德培养以及青春期教育等多个方面,为家有女孩的家长总结了 100+15 个教育细节。每个细节中,都分析了女孩某些行为产生的原因,并给家长们提出了切实可行的建议。

概括来说,本书给家有女孩的父母们提出了教育女孩的四项原则:

原则一:让她的一生更快乐、少受伤——教你的女孩学会爱自己

作为女孩的父母,我们会发现,女儿在很小的时候就善解人意,为了赢得我们的宠爱,她会努力地去背古诗、学画画……去做一切让我们高兴的事情。

对此,儿童心理学家给出了权威答案:女孩生活在“关系”的世界里,她用“关系”衡量着周围的一切,所以注重关系的女孩常常会为“关系”而牺牲一切。

这种关系式的思维方式,使女孩天生就具备很多优点,如善解人意、体谅他人、能很容易地与他人和谐相处,等等。

但任何事情都具有两面性,这种思维方式给女孩带来优点的同时,



也带来了很多烦恼：

为了取悦他人，她常常会不惜损害自己的利益；

为了维护与他人之间的关系，她时常会隐藏自己的观点；

为了不破坏与他人之间的关系，她往往不会说“不”；

……

一直在这样的思维方式下生活，即使成人都会感觉很累，对于这些内心还不是很坚强的小女孩来说，这也正是她们在成长过程中更容易受到伤害的主要原因。更为严重的是，如果孩子一直放弃、退让自己的正当利益，那她长大后将会成为一个什么样的人？

——没有原则

——没有立场

——毫无主见

试想，一个女人如果丧失了原则、立场与主见，又如何赢得上司的重用、同事的拥戴、老公的尊重、孩子的信任、朋友的认可……得不到这些，她的生活还有什么意义？

所以，在女孩小的时候，父母就应告诉她们：不要无原则地奉献自己的正当利益，不要总是埋没自己不同的声音，要学会对故意侵犯你的人说“不”，要学会爱自己！

当然，这并不是要父母故意去违背女孩的思维规律，去打破她们的思维方式。要知道，父母对女孩的提醒和教育，往往可以大大减少她遭遇伤害的可能，或是避免伤害的发生。

所以，在女孩小的时候，父母就应该告诉她们：注重人与人之间的关系很好，但要学会爱自己！

原则二：给女孩更多理智的爱

当女孩犯了错误，做父母的免不了批评她两句，但这时父母会发现，女孩对不很严厉的批评反应也很强烈——委屈地流眼泪。

这时肯定会有父母认为，女孩都这么小心眼！

其实，女孩爱哭并不是因为她小心眼——父母的批评和惩罚令她伤心，但更令她伤心的是，她感受不到父母的爱了！这时，她的小脑袋里肯定会想：是不是爸爸妈妈不再爱我了？



因此,在养育女孩的过程中,父母一定要给予女孩更多的爱。让她时刻感觉到爱就在身边,永远都不会消失,她才能成长为一个自信、坚强、乐观的优秀女性。

需要提醒的是,太多的不理性之爱往往不能让孩子健康成长。那么,作为女孩的父母,我们如何才能让女儿在自己的爱中健康成长呢?

答案只有一个,给女孩更多理智的爱!

理智的爱包括:

——疼爱但不包办。如,家长鼓励她自己的事情自己做,但在她做这些事情的时候,给予她足够的指导和关注。

——宠爱但不娇纵。如,宠爱她,但她犯了错误也必须进行批评。当然,在批评之后,父母不管通过哪种方式,一定要让她知道,父母仍是一如既往。

原则三：赋予女孩最美好的品质

美好的品质塑造美好的人生。在培养女孩美好品质方面,最好的方法就是,让你的女孩养只小动物。

由于生来就具有母性特征,女孩从小就会表现出很明显的爱心——她会扮演妈妈的角色,像妈妈照顾自己一样照顾她的洋娃娃;她会特别喜欢饲养和照顾小动物,如小猫、小狗、小兔子、小金鱼等。

但对于是否该让女儿饲养一只小动物,父母们经常会犹豫不决,他们既担心房间被弄脏,又不愿意女儿过早地经历“生死离别”。

不过,儿童教育专家们研究发现,让女孩从小就花些工夫饲养小动物是值得的:

当女孩感到担忧或害怕时,小动物的陪伴会让她更安心;

女孩可以从饲养的小动物身上学到忠诚、共鸣、依恋等情感;

在照顾小动物的过程中,女孩将学会体贴和照顾他人,更富爱心、更富责任感;

通过饲养小动物,女孩将深刻感受到自己的价值,进而产生一种强烈的成就感。

饲养小动物,带给女孩的不仅是一种童年的快乐,更可以赋予女孩善良、理性、孝敬父母、自信、阳光等诸多世界上最美好的品质。

原则四：母亲要做好榜样，父亲要树立权威

在女孩的成长过程中，家庭教育的模式应当是这样的——母亲是榜样，父亲是权威。

母亲是善于表达自己情感的，她的情绪、态度、处事方式、审美情趣……往往会在潜移默化中传递给自己的女儿——

母亲对自己生活的满意度高，女儿就更易养成乐观、开朗的个性，并与母亲更亲近；

母亲勇敢、坚强，女儿也会成为一个积极进取、不惧苦难的人；

母亲的言谈举止，甚至一个细微的表情，往往会在长大成人的女儿身上重现；

……

父亲是不善于表达自己情感的，所以他说的每一句话，对女儿来说都是一种权威的象征、正确的标准——

父亲对女儿是否积极评价，决定她是自信还是自卑；

父亲的鼓励对女儿的激励作用，要远远高于母亲的鼓励；

父女关系是否和谐，决定着女孩幸福感的强弱；

……

因此，在日常生活中，母亲最重要的教育任务，就是时刻做女儿最好的榜样，给予女儿正面、积极的引导；父亲最重要的教育任务，就是给予女儿更多积极的评价和肯定，以及更多的关爱。

换句话说来说也就是，女孩是妈妈的影子，有什么样的妈妈就有什么样的女儿；父亲是决定女孩未来生活的人，父亲的教育态度如何，影响并塑造着女儿的一生！

在此，希望每位阅读此书的父母，在未来的日子里，都能以自己的女儿为傲，以自己完美的女孩为荣。



Contents 目录



001

第一章 教育女孩,请先进入女孩的世界

- 细节 1 与男孩不同——女孩来自于“糖果、香料”的世界 003
- 细节 2 敏感的小公主——女孩更注重人与人之间的关系 007
- 细节 3 爸爸妈妈的小宝贝——女孩更渴望父母的爱与关注 ... 011
- 细节 4 让你的小公主勇敢起来
——胆小、懦弱不是女孩的代名词 015
- 细节 5 我可以吗——缺少主见的小公主 019
- 细节 6 女孩的天赋——父母的态度决定女孩的未来 023
- 细节 7 女孩的另类语言——大大咧咧、独立、孤僻 027
- 细节 8 从出生到 7 岁——塑造女儿一生的关键 031
- 细节 9 8~12 岁——着重培养女儿的个性及能力 036
- 细节 10 13~18 岁——引导女儿平稳度过“青春期” 041



目

录



第二章 养育女儿,父母要扮演好各自的角色

- 细节 11 母亲——女孩的“贴心棉袄” 049
- 细节 12 母亲对女儿人生的影响——品德、习惯、思维方式 052
- 细节 13 缺少母爱——女孩长大后易迷失方向 055
- 细节 14 父亲留给女儿的最大财富——择偶标准、性格、气质 ... 058
- 细节 15 父女关系疏远——女儿容易陷入“自卑”的深渊 062
- 细节 16 父女关系升温的秘密——理解、宽容、表扬 066
- 细节 17 平安度过父女感情风暴期
——父亲如何对待女儿的青春期的 070
- 细节 18 管教女儿——父母都要树立威望 073
- 细节 19 养育女儿——父母要合力营造和谐的家庭氛围 076

第三章 自古富贵出淑女,女孩就该“富”着养

- 细节 20 富养,不等于物质和金钱的富足 081
- 细节 21 富养,不等于“娇惯”着养 084
- 细节 22 富养,就是给女儿富足而正确的爱 089
- 细节 23 富养,就是把女儿培养成“财富” 093
- 细节 24 富养,就要开阔女儿的眼界 096
- 细节 25 富养,轻松打造气质高贵的女孩 099
- 细节 26 富养,请父母收起功利心 102
- 细节 27 富养,也要让女儿吃点“苦” 106

第四章 赐予女儿美貌,不如雕琢她的气质

- 细节 28 举止优雅——培养真正的小淑女 111
- 细节 29 大方不忸怩——让女孩不再腼腆、害羞 115
- 细节 30 干净整洁、讲卫生——让女孩拥有仪表美 119
- 细节 31 礼貌教育——给女孩内心深处一种气质 122



细节 32	衣着打扮——培养女孩正确的审美观	126
细节 33	爱好多多——尊重并培养女孩的兴趣、爱好	130
细节 34	音乐——赋予女孩灵动的气质	132
细节 35	舞蹈——赋予女孩优美的气质	136
细节 36	绘画——赋予女孩感悟美的能力	140
细节 37	博览群书——让女孩从小拥有书香之气	143

第五章 让女孩幸福一生,情商教育很重要

细节 38	理性思考——女孩幸福一生的保障	149
细节 39	交往能力——带给女孩一个好人生	153
细节 40	责任感——让女孩更优秀	157
细节 41	宽容——让女孩不再斤斤计较	161
细节 42	感恩——女孩幸福一生的前提	165
细节 43	有主见——不做人云亦云的“小鹦鹉”	168
细节 44	自信——成就女孩的一生	171
细节 45	坚强、勇敢——增强女孩的抗挫折能力	174
细节 46	乐观——带给女孩一生的快乐	177
细节 47	积极进取——赋予女孩更多的上进心	181
细节 48	有理想——引导女儿树立崇高而明确的理想	185
细节 49	相处能力——让女孩拥有好人缘儿	188
细节 50	自我管理——女孩健康成长的第一法则	191

第六章 11 项能力教育,把女孩培养成才女

细节 51	善于观察——让女孩的学习更上一层楼	197
细节 52	语言表达能力——让女孩的人生更上一层楼	201
细节 53	创造力——听话的女孩也能成为小才女	205
细节 54	应变能力——让女儿的一生更从容	208



细节 55	记忆力——把女孩培养成学习的天才	211
细节 56	想象力——为女孩插上“飞翔”的翅膀	214
细节 57	理财能力——让女孩既是“才女”也是“财女”	217
细节 58	逆向思维——让女孩聪明翻倍	221
细节 59	动手能力——让你的女孩心灵手巧	224
细节 60	时间管理能力——教女孩掌控时间和生活的学问	227
细节 61	有远见——给女孩一个国际化的视野	229

第七章 教女有方,让女孩的学习能力更上一层楼

细节 62	把握女孩的学习规律	233
细节 63	巧妙引导,让女孩爱上学习	236
细节 64	培养女孩良好的学习习惯	240
细节 65	让你的女孩学会独自学习	243
细节 66	让你的女孩会学习——女孩学习能力的培养	246
细节 67	理智对待女孩的学习成绩	248
细节 68	让你的女孩真正地去执行学习计划	251
细节 69	预习——让女孩学会主动学习	253
细节 70	复习——女孩保持优异成绩的“制胜法宝”	256
细节 71	数学——不再是女孩的“痛”	259
细节 72	写作——发挥天赋,让你的女儿成为小小文学家	262
细节 73	英语——引导女孩用科学的方法学英语	266

第八章 美德教育,令女孩终身受益

细节 74	善良——父母送给女孩最珍贵的人生礼物	271
细节 75	分享——为女孩增添成功的砝码	274
细节 76	做事细心——让女孩告别“行事粗糙”	277
细节 77	讲究诚信——培养“言必信,行必果”的优秀女孩	280

细节 78	热爱劳动——让女孩做个勤奋的小公主	282
细节 79	节俭——让女孩远离虚荣攀比	284
细节 80	谦虚——让女孩更易进取	287
细节 81	社会公德意识——让女孩更显优雅	290
细节 82	孝敬长辈——让被爱的女儿更懂爱	292

第九章 爱女儿,就要防止她走入这些“陷阱”

细节 83	刁蛮任性——正确对待女孩的情绪	297
细节 84	过分注重外表——教女儿正确认识自己的外表	301
细节 85	媒体陷阱——提高女儿对不良信息的免疫力	304
细节 86	突发事件——教女儿一些自我保护的方法	307
细节 87	性伤害——及时与你的女孩谈“性”	309
细节 88	网瘾——引导女儿正确上网	313
细节 89	网恋——引导女儿与网恋说“再见”	316
细节 90	早恋——“疏”比“堵”效果好	318
细节 91	追星——与女儿一起去“追星”	321

第十章 沟通讲技巧,倾听有方法

细节 92	奖惩女孩有窍门——多样化与自然法并用	327
细节 93	表扬女孩讲艺术——内容要具体,态度要真诚	331
细节 94	批评女孩有技巧——不让女孩受伤的批评方式	335
细节 95	鼓励女孩有策略——时刻给她“积极的暗示”	338
细节 96	尊重是相互的——女孩需要父母的尊重	341
细节 97	与女孩做朋友——引导她敞开“心门”	344
细节 98	沟通可以是无声的 ——重视与女孩之间的非语言沟通	348
细节 99	与女孩谈谈心——引导她说说心里话	352
细节 100	优越的女孩不娇纵——给她有原则的爱	356





第十一章 理智面对女儿的人生危险阶段——青春期

- 细节 101 我家有女初长成——青春期女孩更需要父母的关注 ... 361
- 细节 102 挺起胸来做美女 364
- 细节 103 让女儿正确看待减肥 367
- 细节 104 教你的女孩说“不” 370
- 细节 105 保护女孩的“秘密花园” 374
- 细节 106 关注青春期女孩的情绪——孤独、抑郁 378
- 细节 107 生死教育——让你的女孩理性认识生与死 380

第十二章 远离教育误区,别把女孩教“坏”了

- 细节 108 “你滚开,我再也不想见到你”
——千万不要伤了女儿的心 385
- 细节 109 “像你这个样子,长大后只能去扫大街”
——别刺激女孩的上进心 388
- 细节 110 “考 100 分,有奖励”
——别用物质来“诱惑”女孩学习 390
- 细节 111 “这老师的水平太差了”
——千万不要让女儿对老师产生偏见 393
- 细节 112 “写完老师留的作业,再把这几道题做一做”
——不要盲目给女孩加压 395
- 细节 113 “等你爸爸回来,看他怎么收拾你”
——不要让自己在女儿心中失去权威 397
- 细节 114 “我是你爸,你就得听我的”
——不要以“老子”的姿态去教育女儿 400
- 细节 115 “今天咱们新账旧账一起算”
——不要揪住女儿的错误不放 402

第一章

教育女孩,请先进入女孩的世界

- 细节 1 与男孩不同——女孩来自于“糖果、香料”的世界
- 细节 2 敏感的小公主——女孩更注重人与人之间的关系
- 细节 3 爸爸妈妈的小宝贝——女孩更渴望父母的爱与关注
- 细节 4 让你的小公主勇敢起来——胆小、懦弱不是女孩的代名词
- 细节 5 我可以吗——缺少主见的小公主
- 细节 6 女孩的天赋——父母的态度决定女孩的未来
- 细节 7 女孩的另类语言——大大咧咧、独立、孤僻
- 细节 8 从出生到 7 岁——塑造女儿一生的关键
- 细节 9 8~12 岁——着重培养女儿的个性及能力
- 细节 10 13~18 岁——引导女儿平稳度过“青春期”



引语

进入女孩的世界,你会发现糖果、香水、漂亮的饰品以及一切一切美好的事物。但女孩的世界里不仅仅有这些,你还会发现:

女孩敏感,很注重与她周围所有人之间的关系;

女孩胆小,甚至连比她小的小弟弟都敢欺负她;

女孩缺少主见,是穿红色的裙子还是穿粉色的裙子,都要妈妈来决定;

女孩具有很多天赋,但父母稍不留神,她们的天赋就有可能泯灭;

.....

那么,如何让我们的小公主变得坚强、勇敢、有主见起来呢?如何把我们小公主的天赋激发出来呢?

这就需要父母了解女孩的成长规律,在女儿不同的年龄阶段,采用不同的教育方法。

与男孩不同 ——女孩来自于“糖果、香料”的世界

说起女孩与男孩的差异，一位养育过一儿一女的母亲很有感触：

在我成为母亲之前，我曾坚定地认为，小男孩和小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两岁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。

当我又有了一个男孩后，我以前的那种观点彻底被我自己推翻了。一开始，我坚信我的教育可以令我的儿子与众不同，他不会像其他的小男孩那样调皮、爱冒险。于是，我不给他买手枪等玩具、不让他看带有暴力镜头的电视节目。然而，儿子还是喜欢玩一些打斗的游戏，他甚至把香蕉当做手枪来瞄准我、把我的吹风机当做冲锋枪来玩……

事实正如这位妈妈所说的那样，从妈妈受孕之日起，决定性别的那条染色体就已经决定了他们的不同。具体来说，是染色体里所包含的荷尔蒙不同，造就了女孩与男孩的差异。这也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。”这也就是女孩安静、合作，喜欢糖、香料等一切美好的东西；而男孩坐不住，爱捣乱，喜欢一切冒险性事物的原因。

女孩和男孩的不同并不仅限于此，由于大脑的细微差距以及大脑中某个部位发育的先后顺序及程度不同，也造就了女孩与男孩的差异。

1. 女孩比男孩更敏感。

研究发现，女孩对噪音的反应更强烈，同一种声音在女孩听来要比男孩听到的响亮两倍；

女孩的视觉记忆更好，在黑暗中女孩看得要比男孩清楚；

