



廖以容◎编著

Youyanühai
peiyangmiji

优雅女孩 培养秘籍

女孩是上天赐给你的天使，
只要用心去滋养，她们都是优雅可爱的。

气质美，是女子美的全部表现。

气质美，会让别人忽视其容貌而永存其美。

用培养气质来使自己变得更美的女子，
不仅自己活得充实，还能感染更多的人。



爱不仅是给予，更重要的是成就，
给予女孩幸福，从成就她完美的气质开始。

培养一个女孩子的气质，要从小开始，从点滴做起。一个
温馨健康的家庭，一对有智慧的父母便能成就这一切。

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



优雅女孩 培养秘籍

廖以容◎编著

Youyanühai
peiyangmiji



女孩是上天赐给你的天使，
只要用心去滋养，她们都是优雅可爱的。

气质美，是女子美的全部表现。

气质美，会让别人忽视其容貌而永存其美。

用培养气质来使自己变得更美的女子，
不仅自己活得充实，还能感染更多的人。

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

优雅女孩培养秘籍/廖以容编著. —北京: 中国人口出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5101-1478-6

I. ①优… II. ①廖… III. ①女性—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第280323号

优雅女孩培养秘籍

廖以容 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京凯达印务有限公司
开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	15.5
字 数	205千
版 次	2013年3月第1版
印 次	2013年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1478-6
定 价	29.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子邮箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言 | Preface

“人生如同陶瓷器一样，你在制作初期给予它什么样的打磨就会形成什么样的雏形”。一个气质女孩的成长，和家庭的熏陶、父母的培养是密不可分的。一切与女孩有关的词汇都是甜蜜美好的，女孩就像是用巧克力、蜜糖、花蕊、香料以及一切美好的物质做成的一样。

“女儿是妈妈的贴心小棉袄。”“女儿是爸爸上辈子的情人。”女孩是上帝恩赐给父母的最珍贵的礼物。每一位父母都希望自己的女儿能成为一个有着优雅气质、丰富内涵，独立自主的新时代女性。

与喜欢汽车手枪、舞刀弄棍的男孩相比，女孩更喜欢美丽的洋娃娃、鲜艳的花裙子、漂亮的小饰物。女孩看起来似乎比男孩更听话，更乖巧懂事，更好教育。因为她们个性文静、性格胆小，从小就会体谅父母。她们不会像男孩那样喜欢爬上爬下、爱冒险、好胜冲动不计后果的大打出手……她们也不会像男孩那样把家里的物件拆得七零八碎后还美名其曰这是在搞发明创造。但是，女孩又是敏感的、脆弱的、胆怯的、娇气爱哭的、爱耍公主脾气的……这一切都是困扰女孩父母们的难题。如何才能把掌上明珠培养成气质女孩呢？作为孩子的第一任启蒙老师，父母有着不可推卸的责任和义务。

首先，要根据女孩特有的性格特点入手。女孩可以温柔，但不要矫揉造作；女孩可以个性独立，但不要孤芳自赏；女孩可以成为气质高雅的“美丽公主”，但不要做多愁善感的“林妹妹”。克服女性





常见的弱点才是父母教育的重点。从和女孩交朋友开始，真正地走进她的内心，一步步的引导她如何在成长中度过每一个关键时期。在培养、教育的同时关注她的心理发育，与其共同成长。

其次，要因材施教的制定培养方法。在生活中，很多父母会认为女孩不如男孩“皮实”、“禁得起摔打”，女孩就要像娇小姐一般在父母的庇护下生活。父母总是将女孩成长道路上可能遇到的坎坷挫折提前扫清，习惯性地为女孩包办一切事务，并单方面的认为这样才是对孩子好。父母乐此不疲地为女孩做这做那，而孩子却因为无所事事成了旁观者。盲目的爱使父母从陪伴成长变成了代替成长。这种喧宾夺主的做法，会使女孩变得有依赖性、缺乏独立生存能力。不仅不会培养出气质公主、还有可能让女孩变得更具叛逆不服管教。这也是父母不愿意看到的结果。因材施教的制定培养方法才是关键，让女孩拥有生存的基本能力、让女孩拥有良好的兴趣和爱好以及女孩特有的气质和魅力才是每个父母的使命。

望子成龙，望女成凤是每个父母的心愿。也许父母还在为找不到最恰当、最能让孩子成材的方法而焦急。那么不妨请各位父母静下心来学习阅读一下此书，相信会给您带来意想不到的收获，也许您心中的困惑和疑虑也从此迎刃而解。

《培养气质女孩的给力秘籍》一书共分为九个章节，每个章节都详细地提供了九个秘籍来帮助父母如何去养成气质女孩。通过大量的事例、结合科学的方法、用最通俗的语言阐述了父母在教育和培养女孩过程中应该注意的方方面面。向父母提出了很多极具参考性的建议，帮助家长帮助孩子校正成长的方向，发挥独特的潜质，成为追求卓越、全面发展的气质女孩。是一本完全针对中国家庭教育打造的教育宝典。

最后，衷心祝福天下所有拥有女孩的家长们，都能够打造出拥有快乐明朗的人格底色，充满知性美拥有人格魅力的气质女孩。让她们就像一颗颗“幸运星”一样，既可以让自己获得幸福，同时又能够给其他人带来快乐和美好。



第一章

交朋友，走进女孩的世界

秘籍1：成为女孩最信任的朋友·····	2
秘籍2：站在女孩的角度看问题·····	5
秘籍3：让女孩逃离胆小、懦弱的世界·····	7
秘籍4：为女孩建立自己的主心骨·····	10
秘籍5：不侵犯女孩的私人领地·····	13
秘籍6：母亲，女孩贴心的“小棉袄”·····	16
秘籍7：给女孩解释的机会·····	19
秘籍8：让女孩感受到家庭的快乐温馨·····	22
秘籍9：不在众人面前批评女孩·····	25



第二章

讲个性，做最独特的女孩

秘籍1：保持自己的本色·····	30
秘籍2：给女孩自由的空间，呵护她自由的天性·····	32
秘籍3：最拿手的只需学好一样·····	35
秘籍4：不要拿女儿和别人比较·····	38





秘籍5: 女孩要学会说“不”	40
秘籍6: 做一个自信的女孩	42
秘籍7: 走适合自己的路	46
秘籍8: 世界因为你的独特而美丽	48
秘籍9: 让女孩培养自己的兴趣	51

第三章

小公主, 逃离“公主病”

秘籍1: 不要让女孩成为“刁蛮公主”	56
秘籍2: 不要让女孩变得“小家子气”	59
秘籍3: 不要让女孩变成“娇气女”	62
秘籍4: 不要让女孩爱上虚荣	65
秘籍5: 不要让女孩学会攀比	68
秘籍6: 不要让女孩被嫉妒困扰	70
秘籍7: 不要让女孩做“玻璃人”	73
秘籍8: 不要让女孩做多愁善感的“林妹妹”	76
秘籍9: 不要让女孩学会说谎	78

第四章

富着养, 让女孩受益终生

秘籍1: 富养, 不是用金钱培养	84
秘籍2: 富养, 让女孩知道钱是怎么来的	87
秘籍3: 富养, 让女孩享受“娇生” 远离“惯养”	89
秘籍4: 富养, 让女孩远离“功利” 教育	91
秘籍5: 富养, 让女孩眼界开阔	94
秘籍6: 富养, 让女孩学会节俭	97
秘籍7: 富养, 让女孩管理自己的钱罐	99
秘籍8: 富养, 让女孩精神世界富足	102

秘籍9：富养，让女孩更加完美·····	105
---------------------	-----

第五章

笨女孩，也能成为天才

秘籍1：让女孩将学习作为一种兴趣·····	110
秘籍2：让女孩养成好的学习习惯·····	112
秘籍3：让女孩在正常的期望中成长·····	115
秘籍4：让女孩带着“问号”去学习·····	118
秘籍5：让女孩学习自我学习·····	121
秘籍6：让女孩学会有计划学习·····	124
秘籍7：让女孩得到更多的肯定·····	126
秘籍8：让女孩学会融会贯通·····	130

第六章

好心态，决定女孩一生的成败

秘籍1：宽容，让女孩拥有快乐·····	136
秘籍2：谦虚，让女孩学会进步·····	138
秘籍3：坚强，让女孩战胜痛苦·····	141
秘籍4：孝顺，让女孩懂得爱人·····	144
秘籍5：勤劳，让女孩更加出色·····	146
秘籍6：善良，让女孩学会关爱·····	149
秘籍7：节俭，让女孩驾驭生活·····	152
秘籍8：分享，让女孩感受关怀·····	155
秘籍9：诚信，让女孩言出必行·····	158





第七章

多读书，眼界开阔的女孩有出息

- 秘籍1：多读书，女孩要创造自己的人生·····162
- 秘籍2：多读书，女孩要多去图书馆·····164
- 秘籍3：多读书，女孩要从知识中汲取智慧·····167
- 秘籍4：多读书，女孩要多经历风雨·····170
- 秘籍5：多读书，女孩要有丰富的生活体验·····173
- 秘籍6：多读书，女孩要充满知性美·····176
- 秘籍7：多读书，女孩要博览群书·····180
- 秘籍8：多读书，女孩要规划自己的人生·····183
- 秘籍9：多读书，女孩要有自己的梦想·····185

第八章

危险期，女孩的青春历练

- 秘籍1：女孩要读懂“友情”与“爱情”·····190
- 秘籍2：女孩要正确面对“生”与“死”·····193
- 秘籍3：女孩要知晓的性教育·····196
- 秘籍4：女孩要理智的“追星”·····198
- 秘籍5：女孩要正确上网·····201
- 秘籍6：女孩要远离早恋·····203
- 秘籍7：女孩要有自己的隐私权·····205
- 秘籍8：女孩要学会拒绝可疑人·····207

第九章

好气质，成就优雅女孩

- 秘籍1：女孩要有正确的审美观·····212
- 秘籍2：女孩要保留自己爱美的天性·····215

秘籍3：女孩要学会沟通的艺术·····	217
秘籍4：女孩要告别“粗枝大叶”·····	220
秘籍5：女孩要有内在美·····	222
秘籍6：女孩要有仪态美·····	224
秘籍7：女孩举止要大方得体·····	227
秘籍8：女孩要懂得音乐、绘画·····	230
秘籍9：女孩要学会微笑·····	232





第一章

交朋友，走进女孩的世界

随着时代的进步，电视、网络等媒体的迅速发展，女孩越来越早的开始接触、认识这个社会。她们摆脱了以往“大门不出，二门不迈”的封建传统。身为家长，更应该开始试着和自己的女儿做朋友，建立起一种相互信任、相互平等、相互尊重的朋友关系。因为现代的女孩不但需要父母在生活上的物质抚养，更需要在心理和情感上的沟通与帮助。所以，作为女孩的家长，只有和自己的女儿成为好朋友，才能更好地了解、引导自己的女儿成为最出色的女孩。



秘籍1：成为女孩最信任的朋友

老话说“三岁孩童不找四岁孩童玩”，说的就是不是同龄人大多都玩不到一起去。在大多数的人眼中，女孩的朋友也是女孩，做家长的只能是家长，是不能与自己的孩子成为朋友的，否则以后就无法管教自己的孩子了。这样就形成了女孩与自己的同龄人在一起学习、玩耍，家长与自己的成年朋友在一起聚会、聊天。各得其所，彼此之间互不干涉。事实上，家长也应该和自己的女儿试着成为朋友，而且应该成为无话不谈的好朋友。

作为家长，如果不能和自己的女儿融洽相处的话，会给女孩的家庭教育带来很大的弊端，而且不能让女孩感受到父爱与母爱。尤其女孩在对待感情方面总是比男孩要敏感的多。所以，作为女孩的家长，应该想办法和自己的女儿成为无所不谈的好朋友。那么，怎样才能成为女孩的好朋友呢？具体来说，家长可以从以下几方面尝试去做。

第一，家长要有一颗童心。

身为女孩的家长如果没有一颗童心，总是高高在上地俯视自己的女儿，就很难和女孩成为知心朋友，也就谈不上真正的沟通。所以，家长在和女孩谈话的时候，应该多站在女孩的角度来考虑问题，并且用女孩能够理解的语言进行沟通。女孩在玩游戏的时候，父母可以与她一起游戏，一起比赛，这样会让女孩有一种“爸妈是能够和自己一起玩的好朋友”的感觉。随着这样的感情升温，沟通也就水到渠成了。两代人沟通的艺术，很重要的一点在于家长是否能够“童心未泯”。做不到这一点，女孩对家长就会敬而远之，没有共同语言，也就没有“朋友”可言。

第二，不能“红脸”、“白脸”同唱。

很多家长教育女孩的方式就是夫妻俩一个唱“红脸”，一个唱“白脸”。其实这样一个打了女孩“一巴掌”，另一个再给女孩“一块糖”的教育方式不利于女孩身心的健康成长。当女孩习惯了父母一个是武力惩罚，一个是无限宠爱的时候，就会慢慢的与其中一方的关系变得紧张、冷淡，而对另一方就会过分依赖，最终将造成女儿心中父爱与母爱的失衡，不利于女孩身心健康、快乐地成长。

因此，作为女孩的父母，当女孩出现错误的时候，应该给予其必要的指点，但是不应该动辄使用武力解决问题。女孩大多都有一颗脆弱的心。所以，应该在保证原则的前提下，给予女孩更多的关爱与呵护。

第三，支持女孩的兴趣爱好。

很多家长在自己的童年时期总是有很多没有实现的梦想，或者是自己成长经历的比较多，总觉得自己给女儿安排的就是最好的，习惯于将自己的意愿强加到孩子的身上。例如，不与女孩商量就给女孩报英语班、舞蹈班、钢琴班、美术班等，更甚者是当发现女孩热衷于某一事物时，非但不支持，反而横加阻拦，理由是其对女孩的发展没有益处。其实，这样的教育方法最终只会让家长与女孩之间存在的沟壑越来越宽，问题越来越严重。作为女孩的家长，支持女孩的兴趣爱好是非常重要的。

小美不像别的女孩那样喜欢芭比娃娃等玩具，而是喜欢下围棋，每当看到电视上播放围棋比赛的时候神情都非常专注。方格棋盘，黑白相间的棋子，在她的眼里都很神秘。她的梦想便是有朝一日自己能够成为一名围棋高手。但是，小美的父母并不懂围棋知识。为了能与女儿有更多的共同语言，爸爸专门买了关于围棋的书，妈妈也更加留意有关围棋的电视节目。这样他们与小美的交流便多了起来，共同语言也多了许多。一家人在一起谈论围棋的时候，小美总是会不知不觉中便说出自己的心里话。这比专门和小美谈心更有助于了解她。正是





这种朋友式的亲情，增强了小美对父母的信任。围棋技艺的进步，也增强了小美在学习等各方面的自信。

第四，家长不能总是端着“长者”的身份。

家长放下自己“长者”的身份是与女孩能否成为好朋友的关键。很多家长总是喜欢高高在上的教育女孩什么是对的，什么是错的。这样会让女孩与其产生强大的距离感。家长只有与女儿站在同一个位置上，与她同呼吸、共悲喜，并与她平等地交换对生活和学习中的各种看法，认真的倾听女孩的心声，站在朋友的角度为其出谋划策，才能让女孩不对其产生排斥感，从内心深处将家长当做自己的“朋友”来对待。

很多家长由此容易步入的另外一个误区就是，为了能够和女儿成为真正的朋友，就不顾原则的支持她所有想法，包容她的一切行为。这样长期下去，家长便很可能成为女儿的“损友”。

例如，有个小女孩犯了错误，她便会很侥幸地想：反正爸妈和我是朋友，肯定会原谅我的，我只要跟他们撒一下娇，他们肯定不会怪我的。面对这种情况，家长切记要把好“尺度关”，当女孩犯下的错误很严重时，家长就应该毫不留情地指出来，并和女孩讲明白惩罚她的原因，让女孩被罚得心服口服。这样，家长才能既和女儿做好朋友，又不失家长往日的威严。

一般情况下，家长总是把自己的女儿当做教育的对象，给女孩过早过多地灌输成人世俗的思想，让女孩过早地接受成人世界，总是以过来人的语气去教育女孩。但是，每个女孩从出生起，就开始慢慢养成自己的人格，她们开始有自己的思维、自己的想法。即便这种思维方式可能很幼稚、不成熟，但这是她通过自己的双眼对这个世界的感知而总结出来的，家长没有权利扼杀女孩的思维。家长只有和自己的女儿成为好朋友，才能防止两代人之间产生太深的沟壑。“朋友式”的亲情也总是能够营造出轻松愉快的家庭氛围，女孩在这种氛围中才能健康快乐地成长。

秘籍2：站在女孩的角度看问题

现实生活中，大多数的家长都会用成人的眼光来看待孩子。他们希望自己的孩子能够规规矩矩，做什么事情都很稳重，甚至孩子变成“小大人”是最好不过的了。在自己的女儿正兴趣十足地做一件事情，自己没办法完成，满怀希望地想要父母帮忙时，有的家长却会不耐烦地嚷道：“没空，没看我正忙着呢！”当女孩因为玩得兴高采烈将房间搞得一片狼藉时，有的父母便会责怪女孩：“看你把房间弄得，都快成猪窝了。”这样的父母总是太过高高在上。他们忘记了一点：自己的女儿还只是个小孩子，需要家长给予更多地指导和关爱，而不是一味地呵斥。

做父母的应该明白：大人世界和孩子的世界是不同的。如果父母硬要用大人世界的标准来要求孩子，势必会与女儿之间发生许多的问题和不愉快。因此，父母应该学会走进女儿的世界，站在女儿的角度去看待问题。当家长试着用“女孩世界”的眼光来了解和认识女孩的时候，便会发现很多事情女孩其实处理得很好，用她们自己的方法，并且很有道理。

小敏家就是一个很好的例子。小敏的妈妈看到自己小区办了一家兴趣班，很多家长都在为自己的孩子选兴趣班。为了让小敏不在这方面落后于别的女孩，小敏妈妈在反复地考察后决定给小敏选报主持人班和美术班。当小敏妈妈带着小敏去学习班试听课程后，小敏妈妈觉得老师讲得还不错，就想马上给小敏报名。但小敏却坚决不同意，当妈妈问她原因的时候，她满脸委屈地说：“妈妈，我还小，那个班里都是大哥哥、大姐姐，我想等我长到他们那么大时再来上课。”妈妈听了之后很生气，本想发火说小敏不争气，但是转念一想：小敏的童





年本来就应该是快快乐乐的，不应给她过多的压力，等她长大点的时候自然想学自己喜欢的。想到这里，妈妈对小敏说：“好的，妈妈尊重你的决定，相信你想学东西的时候会告诉我的。”小敏听后高兴地点点头。

女孩总是比男孩早熟，很早便能够作为一个独立的个体开始思考问题。家长们在面对女孩的时候往往不能蹲下来，和女孩一样高，因此家长往往无法正确对待女孩的一些行为反应。

一次，老师要求班里的小朋友画自己妈妈的脸。大部分的小朋友都把自己的妈妈画得特别漂亮特别完整，但是雯雯却只画了一条弯弯的线。老师看到之后觉得很奇怪，就将这件事告诉了雯雯妈妈。雯雯妈妈为此也很疑惑，但是没敢过多的问雯雯为什么，害怕自己和女儿之间会有摩擦。直到有一天，当她蹲下来帮雯雯系鞋带的时候，抬头看见雯雯时才恍然大悟。原来每次雯雯在抬起头来看妈妈的时候，看到的总是妈妈的下巴，所以她画的那一道弯弯的线就是妈妈的下巴。其实雯雯画的这道线是对自己内心感受最真实的表现，而父母与老师之所以感到困惑，是因为他们没有站到女孩的角度来看问题，所以没找到答案。

能够与自己的女儿和谐相处，自己的家庭能够充满欢声笑语，这是所有做父母的共同愿望。但是，大多数的父母却总是让“教训”、“呵斥”、“命令”、“责骂”等这些方式成为自己与女儿沟通的渠道。其实，这种沟通是消极的，“教训式”的沟通往往让家长忽略掉女儿的感受，只是自己一味主观地去看问题，不能站在女儿的角度去解决问题。女孩如果长期生活在这种消极沟通模式下，便会慢慢封锁自己的内心，甚至对自己的父母产生敌意。身为父母如果想要更好地与女儿沟通，就应该做到尊重女儿，以平等的身份对待女儿，能够站在女儿的角度来看待问题。

生活中，女孩总是会将自己的视角看到的東西向家长传递。有的时候，家长站在自己的位置，在接受女儿传递的信息时就会产生误解，也就出现了沟通的障碍。其实，女孩大多数的时候是要仰着脸来

看这个世界的，一方面是因为视线的高度问题，另一方面，是因为女孩经历的事情，没有办法与成人的相比。女孩在分析问题的角度与成人总会迥然有异。作为家长，只有放下架子，站在女儿的角度分析问题，才能走进女儿的内心世界，与女儿做良好的沟通，而且这样会给家庭带来更多的欢声笑语。

秘籍3：让女孩逃离胆小、懦弱的世界

在日常生活中我们会发现女孩相比男孩，更容易胆小，她们在遇到陌生人或者父母的朋友时，常常会紧紧抓住父母的衣角或者躲在父母的身后，并且父母让其打招呼的时候，女孩总会怯生生地说：我怕……我不敢……”等推托的词语。每当这时没有耐性或者觉得自己的女儿这样搬不到台面上去很难堪的父母就会大声斥责自己的女儿：

“你怕什么，有什么可怕的！胆小鬼！”也有些父母会在这个时候蹲下来和颜悦色地去问自己的女儿害怕什么。其实，不管用什么方法，其目的都是不想自己的女儿成为一个胆小、懦弱的女孩。但是，第一种解决的方法显然是不正确的。当女孩说自己害怕的时候，做父母的不应该第一时间便训斥女孩。这样做只能让女孩下次更加害怕，甚至不敢说出来，长久下去便会形成一种恶性循环，原本天真活泼的女孩可能因此变成一个内向甚至自闭的女孩。

其实，女孩的害怕是有原因的。经过专家的调查分析显示，小女孩一般在5岁之后便会开始减小对噪声、疼痛、陌生的事物、坠落等活动产生的恐惧程度，但是对黑暗与各种动物的伤害性威胁，还有人们传说的妖魔鬼怪等会感到十分害怕。而且，这种恐惧感会对女孩的成长造成长远的心理影响，使她们长大后仍然会胆小怕黑。

造成女孩这样胆小怕黑的原因除了女孩本身便比较弱小这一天性

