教育1+1专业品牌

养育**优秀**女儿最为**权威**·**实用**的指南

图解养育女孩

Graphic Girl Raising

云 晓/著

Classic Bestseller
经典畅销珍藏版
Collector's Edition



朝華出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

图解养育女孩:经典畅销珍藏版/云晓著. —北京:朝华出版社,2012.5
ISBN 978-7-5054-3143-0

Ⅰ.①图… Ⅱ.①云… Ⅲ.①女性-家庭教育-图解
Ⅳ.①G78-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 085839 号

图解养育女孩(经典畅销珍藏版)

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.blossompress.com.cn
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**　250 千字
印　　张　16.5
版　　次　2012 年 7 月第 1 版　2012 年 7 月第 1 次印刷
装　　别　平
书　　号　ISBN 978-7-5054-3143-0
定　　价　25.00 元

版权所有　翻印必究·印装有误　负责调换

写在前面的话

谁是成功的爸爸？谁是伟大的妈妈？

因为工作的关系，常常有孩子的父母问我一个相同的问题：“你说，什么样的爸爸才是好爸爸？什么样的妈妈才是成功的妈妈？”

对于这个问题，不同的人会给出不同的答案，每个人都会从不同的角度发掘出不同的好爸爸因素、成功妈妈因素，如给予孩子更多关爱、适当树立权威、与孩子平等沟通，等等。但只有这些就够了吗？

我以为，答案并非如此，父母是否做得成功，衡量的标准只有一个，那就是：

※当你的儿女长大成人时，他们是否会说出这样一句话：“我最感谢的人，就是我的爸爸（妈妈）。”

当长大成人的男孩或女孩，意识到父亲或母亲曾经在教育自己方面让自己如何受益终身，并发出由衷的感谢，这时候的这种感谢往往就意味着：你是一个成功的父亲（伟大的母亲）！相信每一位家长听到这样的话，都会感觉自己不枉此生，并为自己的成功教育而感到骄傲和自豪。

当然，在现实生活中，我们听到过很多这样的感谢，同时也听到了



很多对父母的怨言:“如果父亲在我小时候……我就不会像今天这样。”“如果母亲……也许我今天就会更幸福。”……我想,这也许是身为父母者最不愿听到的话,也是最感心寒的话。因为这句话不仅抹杀了父母对儿女所有的无私奉献,更意味着:父母所有的努力与付出都是错误的,儿女因父母的错误教育方式而失去了原本应有的幸福!

曾经身为人子或身为人女,成人之后则为人父、为人母,这是我们必经的一条成长之路。因此,在进入本书的阅读之前,我想向天下所有父母提出这样一个问题:

身为父母,不管养育的是男孩还是女孩,你想在未来听到孩子怎样的评价呢?

我的建议是唯一的:**想听到什么,就去做什么!**

希望我的研究和创作,能够给您带来全新的、更实用的、更具体的方法和启示!

云 晓

前言

继《培养完美女孩的100个细节》与《培养了不起男孩的100个细节》两本书出版并在全国持续热销后，我陆续接到了很多家长的来信。其中，不少家长在表达感谢的同时，提出了自己在育儿或育女过程中的困惑：

关于女孩和男孩教育，除了注重生活中的每一个教育细节，我们还需做些什么？

随着年龄的增长，男孩的心理发展走向如何？女孩的个性发展会有怎样的转变？

对于男孩来说，父亲的责任何在？母亲的作用何在？

对于女孩来说，母亲如何做好榜样？父亲如何做出正确的引导？

如何应对女孩或男孩在成长过程中遇到的各种危机？

……

父母们的困惑是多种多样的，但追溯其根源却是相同的，那就是：如何更加深入地走进女孩或男孩的内心世界，用更具有针对性的方法对其进行教育与引导。

正是出于这个原因，也才有了今天《图解养育女孩》和《图解养育男孩》两本书的出版。可以说，这两本书与《培养完美女孩的100个细节》和《培养了不起男孩的100个细节》在内容方面是互为补充的，在形式方面是截然不同的。身为女孩或男孩的家长，您只要从中选择与自己孩子性别相符的两本图书，并身体力行地去实践书中所讲的教育



方法，成功教育的理想就一定不难实现。

为了增进您对本书的全面了解，以方便阅读，现将本书的主要特色呈列如下：

特色一：深入剖析女孩的内心世界。

很多父母认为，与养育调皮捣蛋的男孩相比，乖巧听话、善解人意的女孩要好养育得多。事实果真如此吗？答案当然是否定的。在我们的生活中，为什么健康、懂事的女孩很多，但杰出、优秀的女孩却屈指可数呢？问题的根源在于：养育女孩容易，培养出优秀女孩却并非易事！

当然，从更深层次的角度来讲，所有问题的产生也都缘于女孩独特的心理世界。

女孩的情感可塑性是超强的：因为更注重人与人之间的关系问题，女孩从很小的时候起，就会有更多屈从他人需求的心理——对父母的教育更遵从，为满足他人的需求尽力而为。也正因如此，家长对女孩的教育方式是否科学和合理，往往就会影响甚至决定女孩的一生。如父母从小就教育女儿“女孩就是要乖，要听话”，那我们的女孩就很有可能成长为一个顺从听话的传统女性，而不是一个有着自己独特个性、能力卓越的优秀女性。

正因如此，女孩父母唯有走入女孩的内心世界，深入了解女孩的所思、所想，才能以更为科学和有效的方式对其进行教育与引导。而这，也正是本书所要重点呈现给您的内容之一。

特色二：详细阐述女孩的个性特征以及成长特征。

对于养育女孩，父母们的困惑与苦恼是多种多样的：

女孩为什么更注重关系？这会给她们带来怎样的性格优劣势？

女孩为什么更敏感和脆弱，常常因为一点儿小事就哭闹不停？

女孩为什么更容易依赖他人，无论做什么都渴望得到外来协助？

为什么小学成绩优异的女孩，进入中学后成绩容易下滑？

为什么女孩在进入青春期后，性情和行为表现变化会很大？

事实上，所有问题的答案都可以归溯为女孩独特的个性特征与成长历程。这个天生带有“X”染色体的小公主，自出生以后就带有一种天然的女性特征，并且在其年龄不断增长的过程中，这种个性特征更会以不同的形式呈现出来。因此，本书将针对不同年龄阶段的女孩，为父母们提供更为科学和多样的教育方式。例如——

从出生到 7 岁——培养女孩的性格优点，纠正她的性格弱点；

8~12 岁——抓住培养女孩学习能力的最佳时期；

12~16 岁，协助女孩度过人生迷茫期——青春期。

特色三：强调家庭教育分工——明确爸爸的职责，妈妈的作用。

成功的家庭教育，是必须讲究父母分工协作的。在女孩的教育过程中，更应如此。

对于女孩来说：

父亲不仅是女儿衡量男性的标准，更影响和决定着女儿的做人做事标准，进而决定着女儿学习和事业方面的能力。因此，女孩能否拥有完美的个性、幸福的婚姻、成功的事业……这都将取决于父亲的教育是否科学。

母亲不仅是女儿的榜样，教会女儿如何生活、如何正确认识自己、如何做一个女人，更对塑造女儿的性格以及其人生观、价值观的形成等具有决定性的作用。从这个意义上来说，母亲现在的生活状态，往往决定着女孩未来的生活态度、生活方式。

父母对女孩的分工教育，是本书的主线索之一，将贯穿全书始终。建议父母们对此部分内容进行共同阅读。

特色四：加入图解方式——读起来更方便，操作起来更便捷。



很多父母在阅读家庭教育类图书后，都会发出这样的疑问：教育孩子也太难了，难不成要天天围着孩子转？

事实上，成功的家庭教育并没有父母们想象得那么复杂，是有一定的规律和技巧可言的。很多教育方法在第一次接触的时候，都会有

难以掌握和操作之感，但当您恰当地运用了几次后，这种方法往往就会成为您固有的一种教育态度，被您熟练掌握。所以在此我也建议您，在一本书的阅读上多花一点时间，并注重实际应用。

本书每一小节的后面都附有“本节重点图示”，以图解的方式对具体的方法进行更为鲜活和深入的阐述。希望这种形式，能够给您的阅读与具体操作带来更多的便捷。

最后，祝愿每位阅读此书的家长，在未来的日子里，都能以自己优秀的女孩为傲，以自己杰出的女孩为荣！

关于阅读本套丛书的特别建议：

《培养完美女孩的100个细节》与《图解养育女孩》两本书，内容上互相补充、各有特色，皆是养育女孩不可不读的教育经典。因此，特别建议各位女孩父母：两本书共同阅读！

目录 contents

写在前面的话　谁是成功的爸爸？谁是伟大的妈妈？　/ 001

第1章

女孩的成长历程——全面了解你的女儿



每位家长都希望自己的女儿优秀、出色，但家长们仅仅有这种意识是不够的，还需要去了解女孩，了解她们的成长需要什么，了解她们在成长过程中可能遇到的问题……

一 7岁前，塑造女孩一生的关键 / 003

方法一：增强女孩的男性特征
方法二：理性教育让女孩更独立

本节重点图示：从出生到7岁，女孩父母应当这样做　/ 018

二 8~12岁，培养女孩学习能力的最佳时期 / 022

方法一：遵循女孩内心的意愿
方法二：在日常生活中融入数学
方法三：用艺术来滋养女孩

本节重点图示：8~12岁，女孩家长应当这样做　/ 039



三 13~16岁，协助青春期女孩度过人生迷茫期 / 042
方法一：和女儿一起摒除不必要的羞耻感
方法二：引导女孩在同伴身上发现自己
本节重点图示：13~16岁，女孩家长应该这样做 / 054

第2章

女孩来自于一个有别于男孩的“世界”



女孩和男孩来自于两个完全不同的“世界”。在女孩的世界里，充满了糖果、香料、洋娃娃等温馨美好的事物；而在男孩的世界里，却充满了手枪、坦克等带有冒险性和探索性的事物。

一 X染色体——决定女孩一生的成长轨迹 / 059
方法一：让和睦的家庭为女孩披上“金色外衣”
方法二：让女孩明确自己的力量和能力
方法三：让女孩“辛辣”的方面与“糖”的方面协调发展
本节重点图示：弥补女孩的个性弱点，家长应当这样做 / 074

二 雌性激素——开启女孩女性特征的“金钥匙” / 078
方法一：引导女孩把眼界“放大”、“放宽”
方法二：不惩罚，为女孩设置“栅栏”
方法三：聆听女孩的倾诉，放慢解决问题的步伐
本节重点图示：尊重并引导女孩的正确情感，家长应当这样做 / 091

三 从大脑结构差异看女孩的智力发展 / 093
方法一：让女孩学会动笔
方法二：确保女孩参与课堂问答
本节重点图示：培养聪明女孩，父母应当这样做 / 105

第3章

父亲的教育，决定女孩的一生



父亲与女儿之间有着一种天然的默契。每位父亲在第一次看到自己的女儿时，都会有一种温暖的似曾相识的感觉，这种感觉更会让父亲情不自禁地喜爱她们。那么，对于女孩来讲，父亲的这种关爱和培养又意味着什么呢？父亲的教育又会对女孩产生怎样的影响呢？

一 父亲的教育——不同阶段，给女儿不同的爱 / 111

方法一：婴幼儿时期——父亲要用更多时间来关注和护理女儿
方法二：童年期——父亲要更多参与到女儿的生活中
方法三：青春期——换种方式去爱你的女儿

本节重点图示：不同阶段，父亲如何给予女儿不同的爱 / 125

二 父亲赋予女儿的最大财富——“男性精神” / 128

方法一：男性精神之——将爱藏在心里，让女孩成为独立的人
方法二：男性精神之——用“冒险”活动激发女孩的乐观精神
方法三：男性精神之——引导女孩形成自我约束力

本节重点图示：赋予女孩“男性精神”，父亲应当这样做 / 142

三 父亲对女儿人生的塑造——关于情感、自信和审美 / 145

方法一：父亲是女儿的“异性模板”——引导女孩正确认知“男性标准”
方法二：父亲是女儿自信心的给予者——提升女孩的“自我评价”
方法三：父亲是女儿的“美容师”——促使女孩形成正确的审美观

本节重点图示：赋予女儿美好人生，父亲应当这样做 / 157



第4章

养育女孩，母亲要扮演好自己的角色



对于女孩而言，母亲到底意味着什么？母亲对女儿的人生有哪些决定性的作用呢？

儿童心理学家给出了一个明确的答案：母亲是女儿的榜样，她教会女儿如何生活、如何正确认识自己、如何做一个女人……

一 母亲是女儿的榜样——教女孩如何做女人 / 161

方法一：帮女儿找准“女性社会角色”的平衡点

方法二：赋予女儿感知幸福的能力

方法三：赋予女儿有条理、有节奏的生活

本节重点图示：做好女儿的榜样，母亲应当这样做 / 173

二 母亲是女儿的一面镜子——教女孩正确认识自己 / 176

方法一：提高女儿的自我决断力——母亲要做到“权威和放权”相结合

方法二：汇聚女儿的人缘——教女孩一些与人交往的方式

方法三：让女儿追求精致生活——培养女孩的好习惯

本节重点图示：赋予女儿好未来，母亲应当这样做 / 189

三 母亲是唤醒女儿的第一人——塑造女孩的性格 / 192

方法一：女孩要维护自己的权益——让女孩敢于发言

方法二：让女儿成为优秀的人——激发女孩的进取心

本节重点图示：塑造女儿好性格，母亲应当这样做 / 201

第5章

优秀女孩必须具备的三大素质



专家指出：女孩要想成长为一名优秀的女性，必须具备三种素质：第一，保持心理健康；第二，具备三种能力，即理财能力、管理能力、分辨能力；第三，学会把握情感。

一 女孩走向美好生活的先决条件——时刻保持健康的心理 / 205

方法一：针对冷漠和孤独——激发女孩对生活的热情
方法二：针对抑郁和焦虑——帮女孩找到自己的兴趣、爱好
方法三：针对恐惧症——引导女孩多接触现实

本节重点图示：保持女孩健康的心理，父母应当这样做 / 216

二 优秀女孩必须具备的三种能力——理财能力、管理能力、是非分辨力 / 218

方法一：理财能力的培养——教女孩如何管钱
方法二：管理能力的培养——引导女孩在团队中得到锻炼
方法三：是非分辨力的培养——提高女孩的警惕性

本节重点图示：提升女孩的素质与能力，父母应当这样做 / 225

三 让女孩逃出感情的拖累——教女孩学会把握情感 / 227

方法一：让女孩快乐起来——化解女孩的悲伤
方法二：让女孩生活得更轻松——消除女孩的担心

本节重点图示：教女孩正确把握情感，父母应当这样做 / 232



第6章

女孩成长过程中经常会出现的问题及解决方法



孩子在成长过程中，会出现很多这样那样的问题，感情丰富、心思缜密的女孩更是如此。在这里，我们将针对女孩成长过程中易出现的心理问题和成长问题，进行详细的剖析。希望这些分析和具体的解决办法会对家长有所帮助。

一 女孩爱哭闹怎么办？/ 235

二 女孩任性怎么办？/ 238

三 女孩自卑怎么办？/ 241

四 女孩容易嫉妒怎么办？/ 244

五 青春期的女孩叛逆成性怎么办？/ 247

第①章

女孩的成长历程

——全面了解你的女儿



一 7岁前，塑造女孩一生的关键

二 8~12岁，培养女孩学习能力的最佳时期

三 13~16岁，协助青春期女孩度过人生迷茫期

引语

yinyu

每位家长都希望自己的女儿优秀、出色，但家长们仅仅有这种意识是不够的，还需要去了解女孩，了解她们的成长需要什么，了解她们在成长过程中可能遇到的问题……只有对女孩的成长历程了如指掌，家长们才能给予她们所需要的，才能满足她们的心理需求，才能培养出优秀的女孩。

一般来讲，女孩的成长分为三个阶段：

第一阶段：从出生到 7 岁，这是塑造女孩一生的关键期。在这一阶段，女孩会呈现出很多女性的优点，如乖巧、听话、善解人意等。但女孩天生的那些个性弱点在她们身上也已初露端倪了，如脆弱、懦弱、依赖性强等。因此，家长在这一阶段对女孩的教育，将会影响她们一生。

第二阶段：8~12 岁，这是女孩学习的关键期。此时，女孩表现出极强的学习热情和欲望，她们强烈地渴求吸收新鲜的“养分”。因此，你的女孩能否掌握出色的技能，以及获得学习的能力，就取决于这一阶段你对她的教育。

第三阶段：13~16 岁，女孩进入了青春期。在这一阶段，你对女儿的教育，往往决定着她将来是成为一个急躁、叛逆的女性，还是知书达理、善解人意的女性。

一 7岁前，塑造女孩一生的关键

在生活中，常常有女孩的家长这样对我说："与那些调皮的男孩比起来，女孩好养多了，我们往往不用费太大的力气，就能把女孩教育好。"

的确，与男孩相比，女孩有很多优点，例如乖巧听话、干净整洁、善解人意等。而且，在女孩很小的时候，她们的这些优点就已经显现出来。但是，在生活中，我们还常常会听到女孩的家长这样评价女孩：

她们非常敏感，即使是别人不经意间所说的一句话，都会让她们伤心半天；

她们很脆弱，常常因为一点小事就大哭大闹；

她们总是依赖别人，无论做什么事，她们都渴望父母能够帮助她们；

……

是的，由于体内荷尔蒙激素的不同，在很小的时候，男孩和女孩就已经表现出了很大的不同。就拿上面这些家长的评价来说，男孩的家长一般都不会抱怨自己的儿子敏感、脆弱，也不会轻易评价儿子胆小、依赖父母。只有在女孩身上，这些特点才会表现得很明显。事实上，我们不可否认：敏感多疑、感情脆弱、依赖性强……这些都是女性天生的一些弱点。

一般来说，在7岁之前，女孩这些弱点就已经很明显地表露出来了。一位5岁女孩的家长曾给我讲述了这样一件事情：

一次，我和丈夫正在讨论家庭开支问题，看女儿走过来，我们就停止了讨论，而且换了一个比较轻松的话题，因为我们不想让女儿过早地感觉到成人的压力。

但接下来的一段时间，我发现女儿的表情和行为都非常奇怪，她

