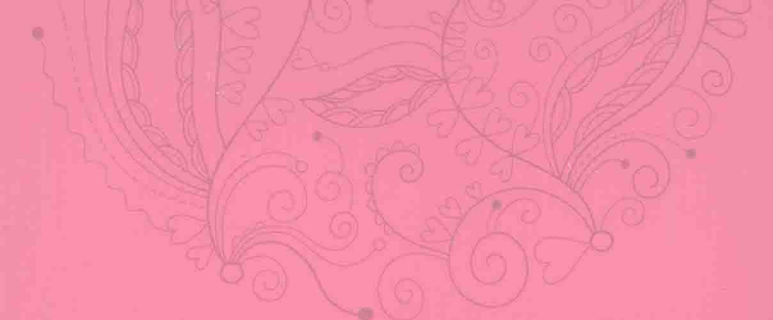




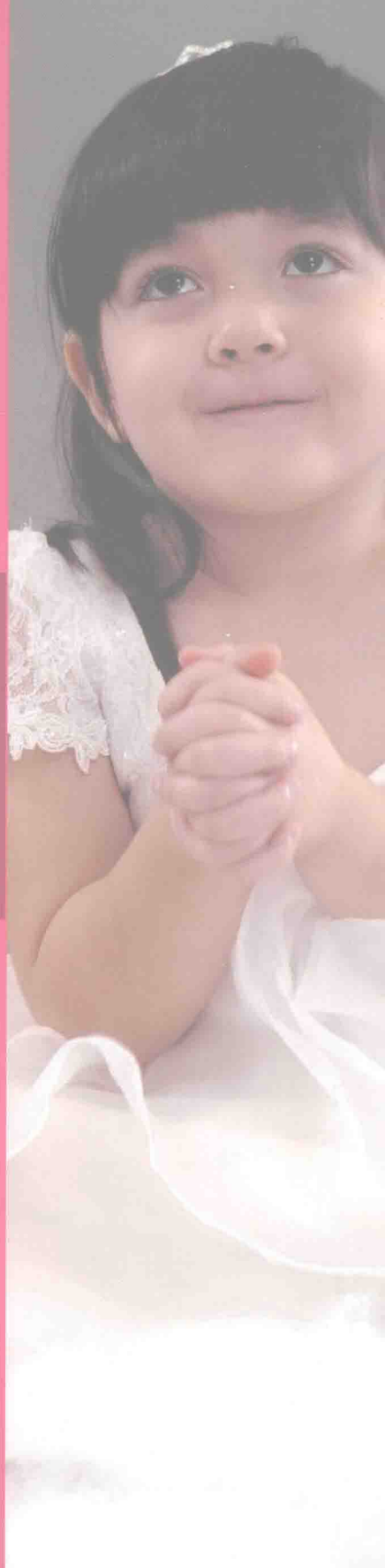
Naomama
Fuyang Nǚhái Quanshu

妈妈的观念，是孩子的起跑线！
富养女孩，让女儿幸福一辈子！

好妈妈 富养女孩全书

富养不仅指生活的富足，更是教育的富足。富养女孩不是娇生惯养，而是给她更为精细的教育。富养，才能让女孩开阔眼界、精神富足；富养，才能让女孩气质高贵、人格独立；富养，才能让女孩变得更聪明、更自信、更有内涵。

鲁鹏程◎著



Haomama
Fuyang Nühai Quanshu

好妈妈 富养女孩全书

鲁鹏程◎著

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

好妈妈富养女孩全书 / 鲁鹏程著. -- 北京 : 北京理工大学出版社, 2012. 7 (2012. 11 重印)

ISBN 978 - 7 - 5640 - 5895 - 1

I. ①好… II. ①鲁… III. ①女性-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 083688 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 / 21

字 数 / 245 千字

版 次 / 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 11 月第 2 次印刷 责任校对/周瑞红

定 价 / 36.00 元 责任印制/边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言

自古就有“穷养儿子富养女”的训言，即男孩穷养，女孩富养。也就是说，养育女孩与养育男孩的方法和侧重点是不同的。所以，这就需要妈妈了解男孩和女孩之间的差异，有针对性地而不是盲目地培养自己的男孩或女孩。

女孩要富养。所谓“富养”，并不是让女孩生活在金钱与物质堆砌出来的奢华中，也不是把女孩培养成小公主、大小姐。要知道，只用金钱与物质是一定不会培养出高贵的公主的，而只会培养出自私自利、任性娇蛮、虚荣攀比、矫揉造作的小姐。

可以试想，如果女孩生活在金钱与物质的包围之中，她又怎么理解我们的辛苦？又怎么会回报我们的养育之恩？又怎么会有感恩心？又怎么能没有依赖性？又怎么能立足于今天的社会？所以说，用金钱“富养”女孩，是对“富养”的误读。

其实，富养女孩的“富”，是指精神上的富足。也就是说，我们“富养”女孩，更多的是让女孩的内涵富足，气质优雅，学识渊博，人品高尚，性格开朗，思想睿智，自立自强……我们只有懂得“富养”女孩的真谛，并认识到女孩的独特之处，疼爱她，而不是溺爱她，养育她，更要教育她，才能让她真正变得“富”起来。

当然，“富养”与“穷养”是相对的，而不是绝对的。我们“富养”女孩，依然应该让她经历一些人生的风雨，依然要让她知道幸福生活的来之不易，只有这样，女孩才会更有智慧面对未来

的人生，才会懂得用自己的双手创造物质与精神的双重财富。

如果我们做到了这些，女孩就会更加健康、快乐地成长，从而不断完善自己，成就自己，进而获得她想要的幸福人生。可以说，“富养”，是我们对女孩一生修养与品性的投资；“富养”，将让女孩获得一生发展的无穷“资本”……

每一个女孩都能教得好，前提是我们会教，教育方法要得当。那么，我们如何“富养”女孩呢？这正是《好妈妈富养女孩全书》所要回答的内容。

本书从“走进女孩的世界，解读成长的秘密；富养女孩，妈妈要把握的关键细节；家有女孩，妈妈要掌握点沟通艺术；养育女孩，重视培养她的良好习惯；为女孩“投资”，打造她的非凡气质；能力培养与训练，让女孩出类拔萃；培养女孩的高贵品格，让她有内涵；情商决定女孩一生，培养高情商女孩；学富五车，教女孩轻松爱上学习；疏而非堵，帮女孩顺利度过青春期”等十大方面，全面解读富养女孩的方法与细节。

其实，“富养”女孩的方法无处不在，关键是：我们能否相信这些方法？能否重视这些方法？能否用心落实这些方法？能否把“教育女孩无小事”这样的教诲放在心上？能否为教育女孩而研究女孩？只有我们用心研究，用对方法，真正实践，才能培养出最优秀的女孩。

妈妈用心，并用对方法，就等于给女孩的幸福播撒下了优秀的种子。做女孩的好老师吧，那样，我们才对得起“好妈妈”这样的称呼，我们才能问心无愧于“教育女孩”这份伟大的事业，我们才是称职的妈妈。因为那时，女孩将是优秀的，我们将是快乐的。

毋庸置疑，妈妈一定能改变孩子一生，一定能够在最大程度上决定孩子的前途命运。一句话，穷养，给男孩的是坚韧；富养，给女孩的是优雅。

目 录

第一章 走进女孩的世界，解读成长的秘密/001

1. 妈妈的小棉袄，女孩渴望爱与关注/002
2. 了解女孩的特质，认识女孩的天性/005
3. 女孩有一个跟男孩不一样的世界/008
4. 雌激素与孕激素将主宰女孩的一生/011
5. 在大脑结构上，女孩跟男孩有什么不同/014
6. X 染色体决定女孩一生的成长轨迹/017
7. 女孩与生俱来的优势与劣势是什么/020
8. 女孩敏感，更注重人与人之间的关系/023
9. 0~6 岁，怎样给女孩最初的爱/026
10. 6~13 岁，读懂女孩的心理需要/029
11. 13 岁以后，女孩走向成熟的关键时期/032
12. 女孩需要提升哪些方面的弱项/035

第二章 富养女孩，妈妈要把握的关键细节/039

13. 母亲的品德、习惯、思维方式对女孩影响大/040
14. 别让女孩缺失母爱，否则她以后会迷失方向/043
15. 请女孩的爸爸参与，影响女孩性格气质与择偶标准/046
16. 富养，不等于糖果、芭比娃娃与花裙子/049

- 17. 富养，不等于对女孩从小娇生惯养、宠溺不已/052
- 18. 富养，不等于用金钱和物质去“武装”女孩/055
- 19. 富养，就是要让女孩的精神富足，人格独立/058
- 20. 富养，就是要让女孩从小珍爱自己，抵制诱惑/061
- 21. 富养，依然需要让女孩吃点苦，经历挫折/064
- 22. 富养，依然需要培养女孩自立自强的能力/067

第三章 家有女孩，妈妈要掌握点沟通艺术/071

- 23. 给女孩营造温馨愉悦的家庭氛围/072
- 24. 在态度上，首先要做到尊重女孩/075
- 25. 这样听，才会知道女孩在想什么/078
- 26. 这样说，才会让女孩听得进去/081
- 27. 理解、宽容、鼓励，让母女关系升温/084
- 28. 如何给女孩最恰当、最到位的表扬/087
- 29. 怎样给女孩最合理、最有效的批评/090
- 30. 千万不要说伤害女孩自尊的话/093
- 31. 用无声的肢体语言与女孩进行沟通/096

第四章 养育女孩，重视培养她的好习惯/099

- 32. 培养女孩养成良好的日常生活习惯/100
- 33. 节俭，对己不“大手大脚”，对人不吝啬 /103
- 34. 培养女孩爱劳动的好习惯，从小就勤快/106
- 35. 与人分享，让女孩从小就不自私/110
- 36. 教女孩注重细节，远离“行事粗糙” /114
- 37. 寸金难买寸光阴，教女孩珍惜时间/117
- 38. 教女孩学会理性、多角度地思考/120

第五章 为女孩“投资”，打造她的非凡气质/123

- 39. 引导女孩树立崇高明确的人生理想/124
- 40. 培养女孩举手投足间的淑女气质/127
- 41. 谈吐文雅，教女孩“说”出好气质/130
- 42. 教女孩展现恰到好处的仪表美/133
- 43. 女孩真正的气质来源于内心的善良/136
- 44. 让女孩大方不忸怩，不再腼腆、害羞/139
- 45. 告别冷漠，让女孩充满爱心、热情/142
- 46. 用音乐、舞蹈、绘画培养女孩灵动的气质/145
- 47. 博览群书，女孩才会散发知性气质/148

第六章 能力培养与训练，让女孩出类拔萃/151

- 48. 想象力——让女孩的思维插上飞翔的翅膀/152
- 49. 观察力——带领女孩去了解未知的世界/156
- 50. 抵抗挫折——锻炼女孩的韧性，使她更加坚强/159
- 51. 理财能力——从小就要培养女孩的财商/162
- 52. 动手能力——学以致用，不再眼高手低/165
- 53. 执行计划——生活、学习，都应该有计划/168
- 54. 自我保护——让女孩远离各种伤害/171
- 55. 团队合作——培养女孩的集体荣誉感/174
- 56. 厨艺——让女孩从小“出得厅堂，入得厨房”/177
- 57. 针线活儿——千万别忽视“不起眼”的能力/180

第七章 培养女孩的高贵品格，让她有内涵/183

- 58. 孝敬父母，女孩做人的根本/184
- 59. 心怀感恩，让女孩有一个温暖的世界/187

- 60. 诚信，女孩必不可少的优秀品质/190
- 61. 责任感，让女孩变得更加优秀/194
- 62. 谦虚，让女孩不断进步/197
- 63. 宽容，让女孩心胸豁达，不斤斤计较/200
- 64. 有公德心，女孩走到哪里都受欢迎/203
- 65. 告诫女孩，任何时候都不爱慕虚荣/206

第八章 情商决定女孩一生，培养高情商女孩/209

- 66. 引导女孩学会积极地自我激励/210
- 67. 培养女孩乐观向上的好心态/213
- 68. 对女孩延迟满足，教她控制冲动/216
- 69. 教女孩遇到“突发事件”时镇定自若/219
- 70. 积极地培养女孩的同情心/222
- 71. 教女孩学会控制自己的情绪和行为/225
- 72. 培养女孩坚强的毅力，做事不半途而废/229
- 73. 帮女孩建立自信心，做事信心满满/232
- 74. 培养女孩独立解决问题的能力/235
- 75. 让女孩勇敢起来，不再胆小、懦弱/238
- 76. 教女孩学会明辨是非，有正确的价值观/241
- 77. 培养女孩的主见，不做“怎么办女孩”/245
- 78. 教女孩学会自我管理，健康成长/249
- 79. 教女孩学会与人健康地交往/252

第九章 学富五车，教女孩轻松爱上学习/255

- 80. 兴趣是好老师，激发女孩的学习兴趣/256
- 81. 不扼杀女孩的好奇心，打造聪明女孩/259
- 82. 开阔眼界，给女孩一个国际化大视野/262

- 83. 培养女孩面对问题、解决问题的能力/265
- 84. 积极进取，赋予女孩一颗进取的心/268
- 85. 培养女孩养成良好的学习习惯/271
- 86. 理性看待女孩的成绩，重在提升素养/274
- 87. 教女孩自学，打造一生的核心竞争力/277

第十章 疏而非堵，帮女孩顺利度过青春期/281

- 88. 给青春期女孩一个独立自由的空间/282
- 89. 面对叛逆的女孩，妈妈要好好与其沟通/286
- 90. 关注青春期女孩生理变化，尽早跟她谈“性”/289
- 91. 教女孩注意保护自己的“秘密花园”/292
- 92. 与女孩一起直面“早恋”，帮她树立爱情观/295
- 93. 千万别用“唠叨”来表达爱与关怀/298
- 94. 帮助女孩缓解青春期的心理压力/302
- 95. 父亲对青春期女孩的关注极为重要/305
- 96. 积极、正面地引导女孩的追星心理/308
- 97. 及时引导，不要让女孩被网络所害/312
- 98. 提升女孩对不良信息的免疫力/315
- 99. 关注青春期女孩的情绪——孤独、抑郁/318
- 100. 给女孩补上重要的一课——生命教育/322

第一章

走进女孩的世界，解读成长的秘密

女孩有一个不同于男孩的世界，她比男孩更加柔顺、懂事，更加渴望得到妈妈的爱和关注。受雌激素和孕激素的影响，她在成长的不同时期有着不同的变化。我们只有了解女孩的成长历程，认识女孩的特质和天性，探索女孩成长的秘密，才能培养出一个优秀的女孩！



1. 妈妈的小棉袄，女孩渴望爱与关注

人们常说“女孩是妈妈的小棉袄”，因为女孩情感细腻，能够及时觉察到妈妈的需求。同样，由于女孩的情感比较细腻，她也需要得到更多的爱与关注。当女孩还在摇篮的时候，就强烈希望妈妈能经常与她交流。她喜欢妈妈和她聊天，尽管那时她还不会说话，但当妈妈凑到她面前跟她讲几句话，她就会停止哭泣，转而用挥舞的手脚告诉妈妈，她因为得到了妈妈的关注而感到开心。

当女孩开始学走路的时候，不敢往前迈步，如果妈妈站在前面微笑注视着她，并向她伸出双手，女孩就会鼓起勇气，跌跌撞撞地扑到妈妈的怀里……

在妈妈的爱与关注中，女孩渐渐长大，她每做一件事情，都希望得到妈妈的认可。

有个女孩因为父母工作太忙，没有时间来照顾她，所以她还不到1岁的时候就跟着爷爷奶奶生活了。女孩5岁的时候，妈妈才把她接到自己家一起生活。女孩看妈妈的眼神就像看陌生人一样，她从来不主动和妈妈交流，她认为爷爷奶奶才是她最亲的人。

女孩入学后也不喜欢和老师同学交流，非常内向。当她遇到不开心的事情时，总是哭闹着要去找爷爷奶奶，妈妈为此很

是头疼。尽管妈妈尽量和女儿多交流，希望能够建立起彼此信任的关系，但她们母女间似乎总被什么阻隔，不像其他母女那样亲密无间。

女孩在幼年时期是敏感而脆弱的，她对妈妈的依赖会更多一些。如果她在幼儿时期没有得到妈妈给予的足够的爱，她就会在感情上和我们变得疏远。更为重要的是，她还会在性格方面产生一些缺陷。而童年时的经历所造成的性格缺陷往往会影响女孩的一生，这种性格缺陷在后天是难以弥补的。所以说，富养女孩就要给女孩充分的关注和爱，让她感受到我们有多么在乎她，多么爱她。当然，这种爱不是溺爱，而是理性的爱。

● 尽量亲自将女孩带大

现在许多妈妈都是职业女性，尽管我们非常爱女孩，但却由于工作原因无法时常陪在她的身边，甚至不能亲自将她带大。这时，我们会想到请老人或者保姆来帮忙带她。表面看，这样可以兼顾家庭和工作，但事实上，我们若不能经常陪伴女孩，久而久之，女孩对我们的感情就会渐渐疏远。

不仅如此，请老人和保姆带女孩还存在着某些弊端。老人年事已高，精力有限，而且老人会对女孩更加娇宠，无形中会使女孩子变得任性或娇气。而保姆的责任心和文化水平有限，很难对女孩起到正面积极的教育作用。因此，请老人或保姆帮忙带孩子并不是明智的选择。

身为妈妈，我们应尽量亲自来照顾女孩，尤其在女孩的幼年时期，是她身体、心理、智力发展的重要时期，在此期间，我们应给予女孩足够的爱，不轻易将女孩全权交给他人带。

● 多去关注女孩

女孩在年幼时每作一个决定，甚至说出一句话都会看看妈



妈，她期望自己的言行和想法能够得到我们的肯定。当她有正确的言行和想法，并得到我们的肯定时，她会非常高兴，并且因此变得更加自信。

假如我们没有多关注女孩，对于她的言行或者某些改变视而不见，女孩满怀期望的眼神就会变得失落，渐渐地她会和我们变得疏远起来。

有位妈妈很少关注女儿，也不经常和女儿交流，而是请保姆照顾孩子。当妈妈发现女孩性情乖张，和她感情越来越疏远的时候，她开始感到伤心。她指责女孩说：“我辛苦工作，花钱请保姆照顾你，你怎么连话也不愿意和我说呢？”

其实，爱女孩并不是要在女孩身上花多少钱，而是要对女孩倾注更多的爱和关注。这样，才能赢得女孩对我们的爱和依赖，除此之外别无他法。

● 给予女孩足够安全感

除了亲自将女孩带大，并多关注她之外，我们还应给女孩足够的安全感。有的妈妈即使天天陪着女孩，也无法给女孩足够的安全感。比如，有的妈妈在训斥女孩的时候会说：“再不听话就不要你了！”或者“再闹，就让大灰狼把你抓走！”

因此，女孩时常会担心妈妈会抛弃她，但她并未因此而变得更加听话，而是变得更加黏人了。她总喜欢和妈妈黏在一起，而且时常哭闹，希望以此来引起妈妈的注意。这是因为女孩太没有安全感，总担心被妈妈丢弃。所以，我们在教育女孩的时候要避免说那些话，不要让女孩子失去安全感。

2. 了解女孩的特质，认识女孩的天性

美国作家苏珊·布朗米勒告诉我们，从本质上说，女性特质就是一种浪漫的情怀。而大多数人也认为，女性特质应该是敏感、脆弱、优雅、浪漫、充满爱心、善于忍耐，并且不具有攻击性。一个女子若不能在诸如身体、发型、服饰、情绪等方面满足“第二性”的标志，就会被认为是另类的。

同时，“女性柔美，男性阳刚”也是我们传统的性别标准。因此，我们常说：“女孩就要有个女孩样！”尽管近年来“中性风”大行其道，但在培养女孩这件事情上，我们还是应该遵守传统，按照女孩的特质和天性去培养她。

蕊蕊13岁，尽管她是女孩，但许多同学却喜欢叫她“蕊哥”。因为蕊蕊不但学习好，各种体育活动也从来都少不了她，更为重要的是蕊蕊一直留着短发，也经常穿着中性的衣服和男式的球鞋。

也许有人觉得女孩打扮成男孩样子也没什么，但也有不少人会说：“小女孩弄得像假小子，成什么样！”行为学家告诉我们，女孩如果从小被当做男孩来培养，不但容易导致其内心的性别角色混乱，还会导致女孩出现行为偏差。

用心观察一下生活中较为中性化的女孩，就不难发现，她们往往缺少女孩应有的文静和优雅，取而代之的是大大咧咧的

性格，甚至某些女孩比男孩还强势。女孩若沿着中性化路线发展，就会影响到她的性格发展，乃至影响她以后的家庭幸福。

● 帮女孩从小认同自己的性别

妈妈发现8岁的美娜在选衣服的时候，倾向于选择男性化的衣服，平时她也比较喜欢和男孩一起玩。当妈妈提醒美娜应该像女孩子那样时，美娜却说：“我就喜欢像男孩那样。”

儿童心理学家认为，某些女孩会从内心希望自己是男孩，严重者甚至出现儿童性别认同障碍。儿童性别认同障碍一般发生在儿童时期或青春期，有的女孩到了青春期能够自觉认同自己的性别，而有些则不能自觉认同，并因此感到痛苦。

为了避免儿童性别障碍的产生，我们要从女孩小的时候起就帮她认同自己的性别。例如，我们可以经常明确告诉她：“你是女孩！”也可以在给她洗澡的时候，教她认识身体器官或者让她和妈妈作对比，让她了解自己和妈妈是一个性别的。这样，就能防止女孩产生性别障碍。

● 给女孩买女性化的玩具

男孩喜欢玩具手枪、坦克、小汽车，女孩则更喜欢各种玩偶。这是因为他们的天性不同，女孩天生富有母性，喜欢“照顾”布娃娃、小动物。在女孩玩玩偶的过程中，她的这种天性会充分发挥。我们常看见女孩在玩过家家的时候，将布娃娃当孩子，喂它“吃饭”，给它“打针”，女孩对这种游戏乐此不疲。

还有的女孩喜欢玩具高跟鞋、能够换衣服的布娃娃，这些玩具满足了女孩对美的渴望，她的审美观也得到了提高。因此，我们要给女孩买适合她的玩具，这样培养出的女孩才更有“女孩样”。

● 培养女孩柔和的性格

许多人觉得现代女性就应该是干练而果断的，因为现在的社会需要女性独立。然而，这并不意味着女孩要抛弃柔和的天性。女孩无论说话做事，都需要柔和一些，不要太强势。一个有能力又柔和的女性更会为人所称道。

所以，我们要时常提醒一下女孩，教她学会控制自己的小脾气，让她懂得“话到嘴边留三分”。女孩应该学会以柔克刚，这样将来才会拥有更加幸福的人生。

● 教女孩学会通情达理

现在许多女孩都如一位刁蛮的公主，遇事不顾及他人，只考虑自己的感受和需求。这样，女孩就无法和周围的人和谐相处。我们可以告诉女孩，凡事都要讲道理，如果是正确的事情，可以顺着她的意思去发展，但错误的事情，她也应该听取他人的意见。

我们应让女孩懂得一个人不该把自己看得太重，不能依着自己的脾气来行事，要讲道理，懂得退让，这样才能得到他人的尊重。