

父母不可不知的家庭教育宝典
成就女孩一生幸福的教育智慧

不娇不惯 富养女孩

静涛◎编著

美国第一夫人**米歇尔**、
英国女王**伊莉莎白二世**
最推崇的**家教理念**

BUGUAN
FUYANG NVHAI

没有教不好的女孩，只有不会教的父母

女孩富养，主要是从小培养她的气质，开阔她的视野，增加她的阅世能力，增强她的见识，不易被各种浮世的繁华和虚荣所诱惑。有一个好的性格，能控制自己的情绪，对给予她帮助的人心怀感激，是一名优雅的淑女的基本素质。因为智慧、文雅、学识是女人青春不老秘方。



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

父母不可不知的家庭教育宝典
成就女孩一生幸福的教育智慧

不娇不惯 富养女孩

静 涛◎编著



美国第一夫人米歇尔、
英国女王伊莉莎白二世
最推崇的家教理念

BUJIAO BUGUAN
ING NVHAI

没有教不好的女孩，只有不会教的父母



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

不娇不惯富养女孩 / 静涛编著. —上海: 立信会计出版社, 2014.6

(去梯言)

ISBN 978-7-5429-4218-0

I. ①不… II. ①静… III. ①女性-家庭教育 IV.

①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第068333号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 方士华

封面设计 久品轩

不娇不惯富养女孩

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号

邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389

传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com

电子邮箱 lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net

电 话 (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 固安县保利达印务有限公司

开 本 720毫米×1000毫米 1/16

印 张 20 插 页: 1

字 数 275千字

版 次 2014年6月第1版

印 次 2014年6月第1次

书 号 ISBN 978-7-5429-4218-0/G

定 价 36.00元

如有印订差错, 请与本社联系调换

前言

我们常常听到“女孩要富养”这样的说法。有的家长认为，富养女孩就是给孩子最好的物质条件。无论孩子提什么样的要求都满足。可是女孩仅仅在物质生活上富有是远远不够的，精神、能力上的富有更重要。要培养女孩，不娇不惯的教育方法非常关键。

女孩之所以成为女孩，并不是后天的教育方式所造成的结果。相反，她们自从出生的那一天起，就和男孩有着质的区别，在她们的身体深处发出这样的呼唤：我是女孩，我应该这么做！

女孩和男孩不同，她们敏感、任性、胆小、爱耍小脾气、喜欢关心别人……她们没有男孩子的皮实，她们更需要父母的关爱和正确的引导。女孩的成长是有规律的，她们在成长过程中面临的问题和男孩是不一样的，女孩更应该爱自己。

要想让女孩学会爱自己，那么父母在对女孩进行教育的过程中，就要用女孩乐于接受的方法去引导，就不能给她们过多的限制。因为，一个充分肯定自己性别的女孩，一个充满自信的女孩，才有能力做最好的自己，将来才能成为一个合格的妻子，一个温柔的母亲。在女孩的成长和教育过程中，父母认清下面这些关键至关重要。

关键一：一流的家庭比一流的学校更为重要，重视家庭教育对孩子的影响。

孩子教育要从父母开始，对于孩子而言，一流的家庭比一流的学校更为重要。家庭是孩子生命的摇篮，是出生后接受教育的第一个场所，也是人生的第一个课堂；父母是孩子的第一任教师，即启蒙之师，是教育的实践者。父母的一言一行，都将对孩子的人格及学习习惯产生不可忽视的影响，正确的教育方法能够



不娇不惯富养女孩

塑造一个成功的孩子，而错误的教育方法将会扼杀孩子的天性。因此，父母的教育方式直接关系着孩子是否能够成才，决定着孩子未来的命运。望子成龙、望女成凤是每个做父母的夙愿，但仅仅有这样的愿望，孩子是成不了才的，要教“子”才能成才。

关键二：爱孩子要理智，要有原则。

许多父母面对柔弱的女孩往往会过分地溺爱。孩子提的一切要求父母都无条件满足。其实这种方法是错误的。父母的教育在孩子的成长过程中非常重要。在此阶段，孩子的人生观、价值观渐现端倪；学习方法、学习能力慢慢起步；交往方式、处事方法正在成型。这个时期，是孩子最为关键的时期；而作为这个时期孩子最贴心、最直接、最好的领航者与护航者——父母，将对孩子一生的发展起着最为深远的影响。父母可以爱孩子，但是一定要有原则、理智地去爱。

父母的素质、水平、教子方法将直接决定孩子的素质。为此，本书紧紧围绕着父母怎样做、怎样站在孩子的立场上，陪孩子一起成长，让孩子在这个决定他们未来高度的成长阶段做得更好。

关键三：激发孩子的求知欲比单纯的传授知识重要百倍。

教育不一定是在学校里的教室里进行的。父母作为孩子的第一任老师，也是最具权威、最有影响力的老师。在孩子放学后，不仅要承担起父母的角色，更要承担起老师的角色，从学习到生活，全方位地教育孩子。学习中，父母要做好孩子的“家庭教师”，将课堂搬到家庭中，巧妙地利用各种条件，激发孩子的求知欲望，辅导孩子认真地完成家庭作业，在发展孩子特长的同时，给孩子留出玩耍和阅读的时间，让这种劳逸结合的家庭“教育”，开启孩子的成功之门。

本书正是基于上面这些关键而编写的。从“父母的教育能决定孩子的未来命运”的角度入手，为父母们介绍女孩子在成长道路上可能遇到的困难，并分析解决的办法。作者秉承科学的教育理念，从实用、通俗的角度出发，结合具体的家教案例，让父母在简短、有趣、真实、生动的故事中，轻松获得启迪，找到一个科学的方式去教育孩子，让孩子在快乐中感受教育，培养孩子的好性格、好习惯，从而总结出自己独特的行之有效的教子方式。



我们可以没有很多钱、没有很深的社会背景，这些都不能阻碍我们用正确的方式爱孩子。每个女孩都是父母的天使。只要有科学的教子方法，能正确地给孩子帮助，在孩子成长的不同时期加以引导，孩子的成长一定会得到最好的养分，一定会开出最灿烂的花朵。

目 录

第1章 男女有别，走进女孩的别样天地

- 女孩和男孩的差别是与生俱来的 / 2
- 女孩和男孩在大脑结构上的差别 / 4
- 了解女孩的天赋和弱势 / 7
- 养育女孩，不要给她太多的限制 / 9
- 荷尔蒙——女孩成长的“魔法师” / 11
- X染色体——决定女孩一生的成长轨迹 / 13

第2章 探秘女孩的情感世界

- 女孩比男孩更渴望父母的关注 / 18
- 女孩为何爱缠人 / 19
- 女孩敏感，多给她一些拥抱 / 21
- 女孩天生比男孩缺乏主见 / 23
- “一视同仁”的教育不可取 / 25
- 根据女孩的特点因材施教 / 27
- 娇养女孩，但不等于娇生惯养 / 29
- 多关注女孩的心灵成长 / 32
- 让女孩懂得珍爱自己 / 35



不娇不惯富养女孩

第3章 不娇不惯，做称职的父母

- 女儿是妈妈的贴心小棉袄 / 40
- 妈妈是女孩的第一任老师 / 43
- 对女儿来说，父爱如山 / 45
- 培养完美女孩，先做优秀父亲 / 47
- 赏识你的女孩 / 50
- 表扬女孩的艺术 / 53
- 这样批评女儿易接受 / 56
- 巧妙地 and 女孩沟通 / 59
- “贴心小棉袄”也有脱下的时候 / 62

第4章 女孩要富养，不要穷养

- 了不起的女孩源于科学的教育 / 68
- 每个女孩都有天赋和弱势 / 70
- 尊重女儿，做她的知心朋友 / 74
- 每个女孩都是小公主 / 78
- 让女孩知道父爱如山 / 81
- 爱而不溺，更不会放纵 / 85
- 父母联手培养最完美的女孩 / 88
- 以欣赏的眼光看自己的女儿 / 90
- 给女儿一个宽松的生长空间 / 95
- 每天传递给女儿幸福感 / 98

第5章 “富”养，养出女孩的高贵

- 女孩的未来，是父母选择的 / 104
- 仅有物质远远不够 / 106
- 把钱和时间花在女孩需要的地方 / 108



知识是对女孩最有益的投资 /	111
利用身边的资源对女孩因势利导 /	115
培养女孩心灵上的富足感 /	118
公主是“富”养出来的 /	121
“富”养并非是为女孩做好一切 /	124
“富”养出的女孩也要能吃苦 /	126
没有高贵气质的淑女会更俗气 /	129

第6章 磨砺逆商，挫折利于女孩成长

“输得起”的女孩是教出来的 /	134
“我失败了三次”不可怕，可怕的是“我是失败者” /	136
乐观的女孩从失败中寻找成功 /	138
目光要放长远，不能被暂时的挫折打败 /	140
让女孩学会承担犯错误的后果，为自己的过失埋单 /	141
面对困难，女孩比我们想象的要坚强 /	143
该放手时要放手，给温室花朵一个挫折历练的机会 /	146
快乐的女孩抗挫折能力更强 /	147
即便女孩“不才”，也要给她们无偿的爱 /	149
胜不骄，败不馁，正确对待考试成绩 /	152
不拿别人家的孩子来教育自己的孩子 /	154
对待考试失利，父母的平常心更重要 /	155
紧张与成绩成反比，适时消除紧张 /	157
女孩有了进步父母不能无动于衷 /	159
让女孩学会欣赏自己 /	160

第7章 世界险恶，女孩安全教育不可少

坚决不咬铅笔头，香味学习工具最好别用 /	164
----------------------	-----



不娇不惯富养女孩

- 女孩要知道的基本户外避险常识 / 166
- 保护自己，在运动锻炼中不受伤 / 167
- 玩危险游戏要有父母陪同 / 169
- 和女孩一起进行安全演习 / 170
- 在劳动中保护好女孩 / 172
- 使用玩具注意安全 / 173
- 出门过马路都要注意交通安全 / 176
- 从小学习安全逃生技能 / 177
- 增强女孩的自我保护意识 / 180
- 女孩成长必修课，教她们警惕“性骚扰” / 181

第8章 琴棋书画，为女孩的未来投资

- 对待女孩的兴趣不能太功利 / 186
- 女孩的灵性从绘画天赋开始 / 187
- 从色彩认知训练女孩绘画基本功 / 188
- 欣赏和赞美女孩的绘画作品 / 189
- 给女孩一个自由想象的空间 / 190
- 培养舞蹈才艺，给女孩一个展示美的舞台 / 191
- 给女孩接触音乐的环境 / 193
- 发现和挖掘女孩的音乐天赋 / 194
- 音乐兴趣需要父母的培养 / 195

第9章 体贴入微，做女孩的心理医生

- 做错事后拒不认错的女孩怎么教 / 198
- 任性偏执不服管教的女孩怎么教 / 199
- 提无理要求爱慕虚荣的女孩怎么教 / 201
- 依赖父母缺乏独立的女孩怎么教 / 202



爱闹矛盾不讲团结的女孩怎么教	/ 203
满口脏话叛逆成性的女孩怎么教	/ 205
缺乏耐心耍小聪明的女孩怎么教	/ 206

第10章 明察秋毫，面对女孩的问题怎么办

妙招应对女孩爱说谎	/ 210
妙招应对女孩不爱做作业	/ 212
妙招应对女孩学习太马虎	/ 213
妙招应对女孩的叛逆行为	/ 215
妙招应对女孩的“小姐脾气”	/ 217
妙招应对女孩和父母的较劲	/ 218
妙招应对女孩吸烟、喝酒的癖好	/ 220
坚决禁止女孩因顾及朋友面子做违纪的事	/ 222

第11章 流星花园，帮女孩跨越青春期障碍

女孩进入了青春期	/ 226
教女孩保护好自己的“私密园地”	/ 228
尊重女儿的隐私权	/ 231
孩子，你真的不需要减肥	/ 234
女孩子，“挺”与“不挺”皆正常	/ 237
女孩子更爱追星	/ 239
“早恋”是一朵罂粟花	/ 242
教会女孩防止性骚扰	/ 246
教女孩学会正确上网	/ 248
女孩要知道的安全知识	/ 251



不娇不惯富养女孩

第12章 合理饮食，让女孩身体更健康

- 让女孩每天必吃阳光早餐 / 256
- 女孩更应该合理膳食 / 257
- 不要让女孩吃坏了身体 / 259
- 女孩空腹时别乱吃东西 / 261
- 女孩切忌营养过高 / 263
- 让女孩远离这些垃圾食品 / 264
- 父母不应犯的错误 / 266
- 保证女孩健康的七个饮食原则 / 268
- 女孩的饮食原则 / 269
- 保证女孩健康，懂些食品安全知识 / 270

第13章 美丽佳人，富养的女孩品质优秀

- 鼓励女孩自尊自爱 / 274
- 善良是女孩最美的品格 / 278
- 让女孩早日学会自立 / 283
- 培养女孩的自信 / 287
- 教育女孩做事不拖延 / 291
- 说谎话的女孩不是好女孩 / 294
- 女孩也要做事有计划、有条理 / 297
- 让女孩懂得孝敬老人 / 300
- 女孩要温柔，但也要坚韧 / 303

第1章

男女有别，走进女孩的别样天地





女孩和男孩的差别是与生俱来的

一直以来，人们都认为女性和男性在神经、性情、生理、心理等方面并不存在明显的差别。在20世纪70年代，即使那些专门从事生理学研究的学者也持有类似的观点。与此同时，由格洛丽亚·斯泰纳姆、贝蒂·弗里丹等人发起的一场女权主义运动也曾公开宣扬：女人之所以和男人不同，完全是由后天的教育造成的。这种观点认为，女孩和男孩起初在生理结构上仅存在着某些细微的差别，只是在后天的环境中，由于受到了不同家庭、社会教育的影响，而形成了不同的性格特点。难道造物主赋予女孩的生理结构只是形同虚设吗？

事实上，与男孩相比，女孩有着更为显著的个性。女孩之所以成为女孩，并不是后天的教育方式所造成的结果。相反，她们自从出生的那一天起，就和男孩有着本质的区别，在她们的内心深处发出这样的呼唤：我是女孩，我应该这么做！

这种呼唤来自于本性，这种本性告诉我们：女孩和男孩的差别是与生俱来的。在遥远的古代，人们认为女孩与男孩的不同是自然的，而且也是固有的。甚至对女孩来说，这种差别一直都是神秘而重要的。在生活中，我们也很容易看到女孩和男孩的各种差异不同。

大部分女孩都是爱哭鼻子的“小天使”，为了一点小事就会泪眼汪汪；而男孩则不然，他们即使突然栽倒在地上，也会像什么都没发生一样爬起来接着玩。其原因在于女孩的视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉这五种感觉都比男孩敏感。与刚出生的男婴相比，女婴对噪声更容易产生不舒服的感觉。女孩喜欢的游戏一般都是跳皮筋、过家家等，因为这种游戏的秩序感比较强，每一个步骤都有明确的规定，其竞争性也不强。也就是说，她们在乎的只不过是“一起玩”的感觉而已。相比之下，男孩则会偏爱那些充满竞争和战斗色彩的游戏，



比如三五个小男孩在一起玩“奥特曼”、大战“怪兽”的游戏，因为这种游戏的输赢是显而易见的。

在学习方面，一般女孩的语文学得都比较不错，因为女孩的语言能力优于男孩。在小学阶段，一般都是由女孩来担任班长一职，对一群男孩进行“指挥”。到了中学阶段，这种状态就会逐渐发生转变。

在空间识别能力方面，女孩则明显不如男孩，男孩很容易通过看地图找到要去的地方，女孩则需要经过一番仔细的观察，才能找出正确的方向和道路。

在记忆方面，对于毫不相干的人名、地点、数字等，女孩都能记得非常清楚，在背诵时一般能原原本本地从头背到尾。由于在小学阶段的教学中，单纯的机械背诵比较多，因而女孩的记忆力就显得比男孩强。然而，女孩记忆时的逻辑思维相对较差，不会注意其中的逻辑关系，而男孩则比女孩要强很多。

在审美方面，女孩一般喜欢粉色或者其他柔美的颜色，她们的衣服也大都是粉色、红色的。女孩天生就喜欢漂亮的衣服，在很小的时候就会偷偷穿上妈妈的衣服，拿着妈妈的包包，甚至蹬上妈妈的高跟鞋，尽情地“臭美”。而男孩则更偏爱天空蓝或白色的衣服，对于衣服的款式和质量也不在意。很多时候，在男孩眼里，一件质量上乘的衣服还比不上一件做工粗糙但印有“奥特曼”的衣服。

在人际关系方面，女孩更看重亲密的人际关系，不像男孩那样富有“侵略性”。女孩更喜欢与一两个好朋友来往密切，互诉衷肠。这就是说，对女孩来说，人际关系显得更加重要，因此她们在这方面显得比男孩更加出色。这样，女孩对他人也有更强的感受性，她们可以更多地表达对他人的关心和同情。而男孩通常都是成帮结伙，形成较大的团体，大部分都属于“泛泛之交”，具有更强的社会性。

通过上述事实可以看出，与其说是周围的社会环境塑造了一个女孩，对女孩的兴趣、情绪、态度、自信心以及人际交往的方式产生了影响，还不如说女孩的社会角色正是由女孩自身的神经生理所决定的。

科学研究还表明，男孩和女孩的差别是由大脑结构、荷尔蒙、染色体的不同而不同的。由于在大脑结构和功能方面存在差异，所以女孩的生理与男孩呈现出



很大的不同。

在4个月大时，对于照片里家庭成员的面孔，女孩就比男孩拥有更好的识别能力，而男孩在这方面表现得就很差。出生一周左右的女孩，对于其他婴儿的哭声比男孩有更好的辨别力。通过研究发现，在大脑很多区域的发育上，女孩与男孩呈现出很大的不同。

男孩大概到了4岁半的时候，才能把自己想表达的东西讲清楚，而女孩在3岁时就做到这一点了。所以，男孩在娱乐、学习和交流更多地借助于他的身体运动。

实际上，尽管男孩和女孩有一些相同的荷尔蒙，但是这些荷尔蒙所发挥的作用并不相同。可以说，女孩和男孩的差别是与生俱来的。

女孩和男孩在大脑结构上的差别

种种现象表明，女孩和男孩的很多差别是与生俱来的，那么女孩和男孩的大脑结构的差异究竟都有哪些呢？要了解这些差异，首先要认识一下大脑。从人们的日常活动来说，大脑是一种物质基础。它既是人类活动的内在原因，也是其外在的表现。通常来讲，人类的大脑可以分为大脑皮层、边缘系统和脑干三个部分：大脑皮层位于脑的顶端，共分为四叶，在人的发育过程中是最晚进化的；边缘系统，位于脑的中间，在进化时比大脑皮层要早；脑干，位于脑的基部，在人的发育过程中是较早进行的。大脑皮层主要与我们的思维、决定、想象和语言创造有关。边缘系统主要通过位于它内部的视丘下部腺体，对体温、睡眠周期和月经周期等进行控制。脑干是我们对选择反抗还是选择逃跑作出反应（我应该逃跑还是还击）的部位，控制呼吸和消化也是它的基本功能。边缘系统的功能就是情感的加工处理和直接控制，就像交通总指挥一样，它对我们的知觉、记忆、压力和其他的刺激进行控制。科学家们研究发现，在几百万年前，人类只有脑干，脑干周围的边缘系统和大脑皮层是后来才陆续出现的。我们把大脑皮层习惯性地称



为“灰色物质”，它大致分为枕叶、顶叶、颞叶和额叶四叶，每叶都是由数十亿个细胞结合在一起的。从生理学上说，大脑皮层的四叶可以分为左右两个半球，两个半球间通过一束神经连接在一起。在这四叶中，还有更小的一叶，叫作“前额叶”，它位于前额的后面，是这四叶中的一部分，它控制着人的道德和行为规范。

通过科学研究发现，女孩和男孩大脑结构的差异主要表现在两个半球、大脑皮层物质、海马趾上。女孩与男孩大脑的发育，始于相同地方——额叶、颞叶、前额叶、边缘系统等，但其各自的发育又存在着很大的差异。女孩在出生以前，她们的大脑就处在发育状态，脑干上慢慢形成边缘系统，在边缘系统上逐渐形成新大脑皮层。当女孩降生的时候，她的大脑已经成为一团有着无数细胞通过神经递质相互联系、相互作用形成的物质。其结构是由遗传决定的，但它的结构也会因个体的不同而有所差别。

当然，女孩的大脑也是右半球先发育，然后是左半球。然而，女孩的大脑从右向左发育的速度要快于男孩。这样，女孩比男孩更早学会说话的原因就不难理解了，因为正是大脑的左半球控制着人类的语言中枢。

当女孩学走路的时候，大脑皮层的枕叶就会得到更快的发育，这让女孩能够接受更多的感性材料。例如，女孩可以准确地从很多声音中辨别出爸爸妈妈的声音，因为她们对声音比男孩更敏感。此外，女孩的触觉、听觉、味觉也是如此，她们的内心世界也比男孩更加感性。这就可以解释为什么女孩更喜欢抱着洋娃娃了。

与女孩相比，男孩的大脑随着年龄变化而有些差别。男孩大脑的右半球优于女孩，他们具有更强的空间感，但相对缺乏感性。男孩大都不喜欢安静地坐着，他们总爱四处乱跑。他们看到一样东西就想抓着玩，总喜欢打打闹闹。

人的大脑是通过神经递质的传递来完成学习和工作的，但是男孩和女孩的神经递质的性质是不同的。例如，女孩的大脑会比男孩分泌更多的5-羟色胺（serotonin），这种物质可以控制人的冲动情绪，这样就很容易理解为什么两岁的女孩比同龄的男孩子更安静了。