

从来富贵多淑女，自古贫贱少名媛
富养女孩，就是要开阔女孩的视野、丰富女孩的思想、陶冶女孩的情操
女孩父母最该掌握的 100 个富养真经



邢恩和 ◎ 著

富养女孩



商务印书馆国际有限公司

女孩父母最该掌握的 100 个富养真经



邢恩和 ◎ 著

富养女孩

全书

商务印书馆国际有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

富养女孩全书 / 邢恩和著. — 北京 : 商务印书馆
国际有限公司, 2011.9

ISBN 978-7-80103-793-0

I. ①富… II. ①邢… III. ①女性—家庭教育 IV.

① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 129126 号

富养女孩全书

- 著 者 邢恩和
责任编辑 高 冉
出版发行 商务印书馆国际有限公司
地 址 北京市东城区史家胡同甲 24 号 (100010)
电 话 010 — 65592876 (总编室) 010 — 65227580 (编辑部)
010 — 65598498 (市场营销部)
网 址 www.cpi1993.com
经 销 全国新华书店
印 刷 廊坊市佳艺印务有限公司
开 本 710mm × 1000mm 1/16
字 数 300 千字
印 张 21.75
版 次 2011 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80103-793-0
定 价 35.00 元
-

版权所有 · 违者必究

如有印刷质量问题, 请与我公司联系调换。

好女孩一定是“富”养出来的

“穷养儿子富养女”是中国父母养儿育女的金科玉律。俗话说：“从来富贵多淑女，自古纨绔少伟男。”女孩只有“富”着养，才可以开阔视野、丰富思想、陶冶情操，进而成长为智慧美丽、举止得体、高贵典雅的优秀女孩。

然而，如今生活条件好了，吃穿不愁，对于富养女孩，很多家长还只停留在物质上，停留在娇生惯养的层面上。事实上，时代变了，富养女孩也有了更深刻、更崭新的内涵。父母至少要从以下几个方面对女孩进行科学的富养教育：

富养，就是满足女孩的正常生活需求，别让钱财毁了她。

生活中经常听到，一些爱慕虚荣的拜金女，因贪图一时的享受而堕落不堪、误入歧途，葬送了未来，甚至付出生命的代价。由此可见，女孩从小一定要富养，别让她在物质方面受穷，别让她长大后因为小恩小惠而迷失自己、毁灭自己。若女孩能从小得到正常的物质满足，同时被家长带着出去见见世面，便可以增加阅世能力，让女孩慢慢懂得应对各种诱惑，懂得哪些应该争取、哪些不该伸手，懂得自我保护，步入社会后，才不易被各种浮华和虚荣所迷惑，避免一失足成千古恨。

富养，就是丰富女孩的礼仪知识，让她成为一个有教养的人。

很多独生女待人接物很不礼貌，如遇见熟人不打招呼、从来不说“谢谢”“对

不起”、随意打断他人说话、用脏话辱骂同学、乱翻别人东西等等，这些不良的坏毛病让女孩变得肆无忌惮，不懂规矩，常常给父母和他人带来不必要的难堪。“子不教，父之过”，女孩不懂待人接物的基本礼仪，做父母的逃脱不了责任。父母在平时要有意识地培养她的个人礼仪。例如，家人之间要礼貌相待，给女孩做个懂礼仪的好榜样；教女孩学会互换角色，将心比心，体会别人的感受与反应……这样，才可以将女孩逐渐培养成为一个懂礼貌、有礼仪、举止得当的社交达人。

富养，就是善待女孩的心灵，让她的世界充满爱。

很多父母因为工作忙、应酬多、压力大等原因，会忽略对孩子内心的关照，对孩子表现出来的爱也视而不见，甚至加以训斥，把孩子的爱心生生扼杀了。比如，女孩为下班回来的爸爸倒了杯茶，爸爸却着急地把她轰走“快去写作业，谁用你倒茶”；女孩捡到一只受伤的小鸟，妈妈却急忙阻止“别摸她，多脏啊”，女孩的爱心就这样被剥夺了。家长应在平时注意对女孩一言一行的引导，如带女孩去敬老院看望孤寡老人，乘坐公交车时让女孩给老人和孕妇让座，让女孩帮忙照顾家中喂养的宠物等，女孩仁慈博大的爱心才会随着女孩的成长不断扩展和升腾，让女孩成为一个富有纯真爱心的人，而不会是一个自私、冷漠的人。

富养，就是提升女孩高贵优雅的气质，让她成长为一个有思想有内涵的女孩。

现代女性要做到不媚俗、不盲从、不虚荣，自然少不了让人欣赏的高贵优雅的气质。高贵，并非指的是一定要出身豪门或地位显赫；优雅，也并不一定是在奢华的环境中摆弄小资或附庸风雅。我们常常能看到：有些女孩出身豪门、年轻貌美，却缺少高贵优雅的气质；有些女孩来自普通家庭，相貌并不出众，但却气质不凡、魅力十足。气质之美并不是女孩天生就具有的，是通过后天的培养和训练逐渐激发出来的。“胸有诗书气自华”，女孩只有接受正确的教育，经过生活、文

化、情操和艺术的熏陶，才能成长为一个有思想有内涵的气质女孩。

富养，就是培养女孩的情商，让高情商成就女孩一生的幸福。

一项研究显示：衡量女孩在学校或其他集体生活里的表现的标准，不是看女孩积累了多少知识，而是看其情感与社会性的发展状况。可以说，情商的高低，决定了一个女孩未来的命运。女孩的情商越高，对事情的驾驭能力就会越强，就越善于洞察别人的心态，拥有幸福人生的几率也就越大。因此，在培养女孩方面，父母们需要更多地培养女孩的自知、自信、自尊、自控、自律、自理、自我欣赏、责任心、同理心等情感能力，不断挖掘她的潜能，让她成长为一个高情商的幸福女孩。

富养，就是给女孩更多的锻炼，让女孩经得起磨炼，不服输，更坚韧。

经常有媒体报道，大学生上学父母陪读、招聘会上父母陪伴的现象，都是因为父母希望为孩子设计一条阳光大道，希望孩子能少受些磨炼，顺利成长，然而，结果却常常与愿望背道而驰。人们总是习惯性地给女孩贴上“柔弱”“娇嫩”“胆怯”等标签，总以为女孩缺乏勇敢和坚韧。事实并非如此，大多数女孩的内心深处都有一颗不服输的心。作为女孩父母，要引导女孩从小事做起，从现在做起，持之以恒，善始善终，要明确目标计划等等。磨炼她的意志，让她具有更强的进取心，成为一个经得起挫折的坚强女孩。

“富”养女孩，不光是金钱上的投入，更多的是爱的呵护，是品质的精心培育。希望本书能帮助每一位家有女孩的父母认识到，好女孩一定是“富”养出来的。衷心祝愿普天下的父母，都能在富养的道路上为自己的女儿开辟出一个更灿烂的世界，让女孩自信勇敢、乐观向上、见多识广、高雅睿智、一生幸福！

第一章 从来富贵多淑女：女孩一定要“富”着养

- 第1招 女孩,再穷也要“富”着养 /2
- 第2招 富养女孩的真正内涵 /5
- 第3招 女孩必须遵守的生命蓝图 /8
- 第4招 富养,重在培养女儿独立的人格 /11
- 第5招 富养,打造有内涵的好女孩 /14
- 第6招 富养,让女孩拥有开阔的眼界 /18
- 第7招 富养,让女孩更受人欣赏 /21
- 第8招 富养,打造知性女孩新主张 /24

第二章 爱在左，管教在右：富养女孩的必备教育准则

- 第9招 富养离不开父母对女孩的尊重 /28
- 第10招 与你的小公主做朋友 /31
- 第11招 为女孩创建一个温馨的港湾 /34
- 第12招 与女儿多谈心,勤沟通 /37
- 第13招 先表扬后批评,顾及女儿的自尊心 /40
- 第14招 正确表扬,女孩更优秀 /43
- 第15招 奖励和惩罚要讲求技巧 /47
- 第16招 富养女孩,父母如何树立权威 /50
- 第17招 重视与女儿之间的非语言沟通 /53
- 第18招 父母要统一教育观念 /56

第三章 好相貌不如好气质：打造活泼大方的气质女孩

- 第19招 沉鱼落雁不光凭容貌，更凭气质 /62
- 第20招 塑造女孩气质，从文明礼仪开始 /66
- 第21招 培养女儿温文尔雅的举止和谈吐 /70
- 第22招 培养女孩镇定自若的气质 /73
- 第23招 不要埋没女儿活泼的天性 /76
- 第24招 打扮得体，干净整洁为女孩增添魅力 /79
- 第25招 教女儿告别羞怯，尽显大方气质 /83

第四章 为女孩架起艺术的天梯：培养多才多艺的小公主

- 第26招 提高女孩对艺术的感受力 /88
- 第27招 挖掘小公主的音乐天赋 /91
- 第28招 激发女儿的舞蹈兴趣 /94
- 第29招 让女孩至少会一种乐器 /97
- 第30招 带女孩走进绘画的王国 /100
- 第31招 阅读，女孩能文会诗的开始 /103
- 第32招 别忘记培养女孩的表演能力 /107

第五章 注重情商培养：让女孩获得愉快心境和完美人生

- 第33招 及时纠正女孩的浮躁情绪 /112
- 第34招 别让女孩被愤怒淹没 /115
- 第35招 改造任性女，让她拥有好脾气 /118
- 第36招 别让嫉妒污染了女孩的生活 /121
- 第37招 帮助女儿从负面情绪中解放出来 /125
- 第38招 谨防抑郁症的发生 /128
- 第39招 让女儿拥有一颗宽容之心 /131

第 40 招 让孤芳自赏的女孩走出家门 /134

第 41 招 打造积极乐观的阳光女孩 /137

第六章 性格决定女孩的一生：让女儿赢在好性格

第 42 招 细心，让女孩告别粗心 /142

第 43 招 教女儿做一个自尊自爱的女孩 /146

第 44 招 让女孩远离虚荣，远离攀比 /149

第 45 招 教女孩谦虚，做虚怀若谷的才女 /152

第 46 招 让女儿明白：诚信是一种财富 /156

第 47 招 告诉女儿责任心的重要意义 /159

第 48 招 做个勤劳的小公主 /163

第七章 自信是最大的财富：让小公主自信满满地成长

第 49 招 女孩的懦弱从何而来 /168

第 50 招 帮女孩扫除自卑的阴影 /171

第 51 招 教女儿自我欣赏，接受并喜欢自己 /174

第 52 招 让你的女儿自信满满地成长 /176

第 53 招 培养女儿的自主意识 /180

第 54 招 多鼓励，少批评，给女孩成长的自信 /183

第 55 招 帮助女孩寻找自身的闪光点 /186

第 56 招 女孩要具有敢于说“不”的自信 /189

第八章 女儿也要当自强：经历挫折洗礼的女孩最有出息

第 57 招 女孩不能靠眼泪征服世界 /194

第 58 招 让女儿明白，挫折是生活的一部分 /197

第 59 招 鼓励女孩用坚强战胜痛苦 /200

- 第 60 招 赋予女儿积极的进取心 /203
- 第 61 招 让失败了的女孩再坚持一次 /206
- 第 62 招 通过运动,培养女孩不服输的精神 /209

第九章 让小公主更出类拔萃: 父母必知的 14 项能力训练

- 第 63 招 观察能力: 让女儿拥有敏锐的双眼 /214
- 第 64 招 交际能力: 培养善交际的“万人迷” /217
- 第 65 招 思考能力: 让感性的女儿学会理性思考 /221
- 第 66 招 表达能力: 培养女孩的语言表达能力 /224
- 第 67 招 创新能力: 巧妙引导, 激活女孩的创造能力 /227
- 第 68 招 理财能力: 培养女孩的经济头脑 /230
- 第 69 招 自控能力: 把握自己才能把握世界 /233
- 第 70 招 时间管理能力: 把握时间就是把握生命 /235
- 第 71 招 计划能力: 教女孩做事有计划、有条理 /238
- 第 72 招 选择能力: 教女孩学会选择, 懂得放弃 /241
- 第 73 招 决断能力: 让女孩当机立断, 提高决断能力 /244
- 第 74 招 动手能力: 让女孩自己动手解决问题 /247
- 第 75 招 应变能力: 让女孩从容应对各种突发状况 /250
- 第 76 招 合作能力: 培养女儿与人合作的能力 /253

第十章 人无才不立: 让女孩的学习更上一层楼

- 第 77 招 高效率学习方法, 让女孩学习变轻松 /258
- 第 78 招 开发右脑潜能, 提升女孩的智商 /261
- 第 79 招 玩中学, 学中玩, 激发女孩的学习兴趣 /264
- 第 80 招 训练记忆力, 让女孩学习如虎添翼 /267
- 第 81 招 教女儿制订学习目标与计划 /270

- 第 82 招 引导女孩正确预习,有效复习 /274
- 第 83 招 发挥女孩语言和文学的天赋 /277
- 第 84 招 数学对女孩其实并不难 /279

第十一章 呵护女儿善良的天性：让女孩学会爱和感恩

- 第 85 招 公德意识,培养优秀女孩的第一课 /284
- 第 86 招 给女孩一颗善良的心灵 /287
- 第 87 招 培养女孩孝敬长辈的优良品德 /290
- 第 88 招 呵护与培养女孩的同情心 /293
- 第 89 招 引导女孩学会爱和感恩 /296
- 第 90 招 培养女儿助人为乐的精神 /299
- 第 91 招 鼓励女孩和别人分享快乐 /302

第十二章 给女儿一个护身符：帮助女孩顺利度过青春期

- 第 92 招 请及早与你的女儿谈“性” /306
- 第 93 招 帮助女儿走出早恋的迷宫 /309
- 第 94 招 教女孩在诱惑面前敢于说“不” /313
- 第 95 招 帮助女孩判断是非,不要轻信别人 /316
- 第 96 招 别让女儿成为网恋的牺牲品 /319
- 第 97 招 生命教育,让女儿理解生命的价值 /323
- 第 98 招 保护女孩的“秘密花园” /326
- 第 99 招 教女儿巧妙应对陌生人 /330
- 第 100 招 必备!一定要教女孩安全知识 /333



第一章

从来富贵多淑女 ——女孩一定要“富”着养

俗话说：“从来富贵多淑女，自古纨绔少伟男。”女孩无论何时都应该“富”着养，但富养女儿并不等于用金钱养育，并不等于给女儿优越的物质生活和名贵的学校教育。真正的富养，是使女孩的精神富足，进而将她培养成一位独立自主、自信、乐观、勇敢、坚强的女孩，同时又使她通过富养教育成长为具有独特女性气质、良好生活习惯和积极阳光心态的智慧女孩。

第 1 招

女孩，再穷也要“富”着养



富养真经

富养女孩，并不是以金钱为依赖基础，没有充足的物质基础同样可以富养女孩。因为富养女孩是为了充实女孩的精神生活，让她变得更加坚强、独立、自主，而不是让她去上贵族学校，穿名牌衣服，让她变得虚荣、自私和骄纵。

生活中，我们时常会听到有些父母这样说：

“我们家根本没有钱，什么富养不富养的，女儿只要学习好，将来一样有出息！”

“我也懂得女孩要富养啊，可是我们家哪有那么多钱去富养女儿，给她买不起钢琴，也没能力送她去贵族学校。”

“穷养、富养都一样，没钱就穷养，有钱就富养。”

.....

听到以上这些言论，作为女孩父母的你会怎么想呢？也是认为“没钱就穷养，有钱就富养”吗？其实，家庭经济条件的制约并不影响我们富养女儿，因为富养女孩并不是让你用大量的金钱来为女儿打造一个华丽的公主城堡，而是把女儿养育成一位即使穿着普通，也依然散发独特魅力的优秀女孩。

有一位母亲的教育经验是这样的：

我女儿馨馨从8岁开始就跟着我们来到英国，她刚到英国时一句英语也不会说。我的爱人在英国做着一份很普通的工作，而我则是一个全职主妇。家庭的艰辛并没有让女儿怨天尤人，我经常教育她，在国外即使再辛苦也要有尊严地活着，

而我也成为了女儿日后最好的倾听者。

后来，有一段时间馨馨的爸爸失去了工作，我们的家庭状况变得更糟糕了。这时上初中的女儿利用课余时间打了两份工，而她也没有忘记自己的主要任务——学习，她甚至还是学校几个社团的骨干。每天打工回来，她都会抽出时间学习、阅读，而我也尽量给女儿创造一个安静的环境。虽然生活艰辛，但是女儿常对我说她觉得非常充实而快乐。今年女儿被好几所知名大学录取，并获得丰厚的大学奖学金。

钱多钱少并不是富养教育的关键，一个家庭即使再穷也可以富养女儿。而作为女孩父母，如果你无法给女儿一个优越的经济环境，那么就给女儿一个更为丰富的精神环境，鼓励和支持她的梦想与行动，努力引导和培养她自力更生的能力。

当然，父母们还可以尝试以下方法来养育女儿：

方法一：告诉女儿真实的家庭经济情况

很多父母习惯在孩子面前隐藏自己家庭的真实经济状况，总是对女儿说：“要什么尽管说，家里有钱。”结果当女儿提出父母承受不了的要求时，父母们不是想办法推脱不以兑现，就是勒紧裤腰带地省钱给女儿买东西。这种做法并不能实现富养女儿的真正目的。

其实，如果家庭条件一般，我们完全没必要对物质生活有过份奢侈的要求，只要家人穿着舒适得体、吃的营养健康即可。另外，我们要把钱用在真正需要的地方，例如给女儿买书、带她去听一场音乐会、为女儿买一张称心如意的书桌等等。当我们努力为女儿创造一个良好的生活氛围时，自然会逐渐丰富她的内心世界。

所以，把女儿当成一个平等的家庭成员，对于家庭开销和其他问题，不必隐瞒，更不必夸张。明明确确让她知道，什么钱该花什么钱不该花。可以适当让女儿参与家事，学着处理各种问题，让她体会到“当家不易”。

方法二：不要盲目满足女儿所有的物质要求

一天，小玲和好朋友红红准备各自回家向妈妈要一辆自行车，但是两家的经济状况都不是很好。所以刚开始小玲妈妈和红红妈妈都没有同意她们的要求，认为上学走路去也可以，学校离家并不是很远。

富养女孩全书

但是小玲不依不饶地要求妈妈买自行车，还说班里的同学都是骑着自行车去上学，那样节省时间又安全。最后小玲妈妈为了不让女儿在同学面前很没面子，只好给女儿买了自行车，谁知没几个月车子就被小玲弄坏了。正巧爸爸刚发工资就又给她买了一辆。

红红虽然也和小玲一样坚持要买自行车，但是妈妈并没有马上答应她，而是带女儿去了自己的工作单位，让她亲身体会妈妈工作的辛苦。从妈妈单位回来之后，红红没有再纠缠母亲，而是决定用自己打工的钱和母亲给她的零花钱来买车子。红红对这辆车子非常爱惜，因为她懂得金钱的来之不易。

同样穷苦的家庭因教育女儿的方式不一样，最后得到的教育效果自然也不同。其实对于现在大多数独生子女家庭来说，无论有钱没钱，孩子要什么，父母都希望能尽量满足。但是无止境地满足女儿的物质要求，很容易养成她盲目攀比、不懂珍惜、虚荣的坏毛病，而拒绝女儿的不合理要求或者换一种方式让女儿体会生活的辛劳，就会逐渐培养出一个独立自主、懂得感恩的女孩。

方法三：不要惯女儿的公主病

有这样一个故事：

森茉莉是日本著名作家森欧外的女儿，她就像父亲的掌上明珠，被百般宠爱，衣服、玩具、食品几乎都是从国外进口，她的童年就是奢华的公主生活。可是就在她18岁那年，疼爱她的父亲去世了，她一下子从娇宠的小公主变成了什么也不懂的灰姑娘。她住了10年的房间从不自己打扫，她结婚生子后也不会照顾家庭和孩子，对洗衣、扫除、裁缝等家务都无能为力，而且她依然像从前那样喜欢买名贵、奢华的东西。终于她被迫两次离婚，沦为一个孤寂的老太婆，潦倒终生。

无论贫穷还是富有，父母都不应该惯养女孩，一旦女孩养成了公主病，就失去了独立自主的能力，不懂得劳动的可贵和生活的艰辛。她就像一个易碎的瓷娃娃，一旦失去父母的庇护就会摔得粉碎。因此，我们应该丰富女儿的内心世界，让她正确认识金钱，培养她节俭、勤劳的生活美德。

第 2 招

富养女孩的真正内涵



富养真经

一个阳光平和的心态，一种温柔善良的性格，一份优雅从容的气质，一些独立自主的能力，这些就是富养女孩的真正内涵。这种富养教育更多地体现在女孩的精神领域，以便让她成长为一位真正睿智聪颖的女孩。

一位父亲在写给女儿的一封信中，这样谆谆教诲道：

一个男人要变得高贵，那不是一件容易的事，他要有成功的事业，要有尊贵的地位，要有足够的钱财，要有良好的学识和修养；一个女孩要变得高贵则相对简单，她并不是一定要有公主的身份、豪门的背景、华丽的服饰、贵族的教育……她只需做一件事，那就是像花蕾一样把自己严严地包裹起来，永远尊重自己的身体和心灵。不管什么年代，不管是东方还是西方，一个女孩只要凛然不可侵犯，就会显得高贵起来。

这位父亲真实地说出了我们教养女儿的目的，就是让她成为一个自尊自爱、独立自主并且拥有独特气质和魅力的优秀女性，这也正是富养教育的真正内涵。

富养，就是要父母们从小就开始培养女孩的气质和能力，不断开阔她的视野和丰富她的内心，让她成为一个目光长远的人。富养的女孩通常见多识广、有主见、有智慧、独立、坚强，在内心深处永远清楚什么才是自己一直想要追求的东西。

对于女孩来说，幸福不是要住在华丽房间里，也不是去上贵族学校、坐豪华轿车，或者买名贵的衣服和电子产品，而是她拥有一份平和健康的心态，让她能够从不良情绪中解脱出来；她能掌握一些必要的生活能力，不至于事事依靠别人；

富养女孩全书

她能养成良好的性格和习惯，能够与他人和睦相处，左右逢源。

富养女孩的内涵并不仅仅指以上这些内容，父母还应该清楚和掌握以下富养的方法：

方法一：富养女孩，从鼓励开始

有一位初中一年级的女孩在日记中这样写道：

每当我在生活和学习上遇到困难时，爸爸总是会坚定地对我说：“女儿，爸爸相信你的实力，只要你努力，一定会成功。”然后爸爸还会帮助我找学习方法和应对挫折的方法，多亏我的爸爸，我才能养成独立、有主见、自信、坚强的性格……

女孩与男孩最大的不同是，女孩似乎更需要得到别人的承认和肯定，需要一个坚强的后盾。对于大多数女孩子来说，父母的表扬和肯定、父母适时的开导和帮助，就是她们自信、坚强、独立、追求成功的力量源泉。

因此，作为父母，我们应该多去鼓励女儿，哪怕她只有很小的进步，我们也要肯定和认同，并且当她受委屈或者做错事的时候，我们应该少些批评，多些鼓励，多从精神方面去安慰容易受伤的女孩。

方法二：不要让溺爱成为富养女儿的借口

女儿就像是上天赐予父母的可爱小天使，所以父母会对她们给予更多的关爱，但爱也要有“度”，过度的“爱”只会毁掉女儿的生活以及将来的人生。女儿就像一个澄净的湖泊，父母的爱就像涓涓细流，如果爱的太泛滥，承载不了多水的湖泊只能决堤。因此，父母千万不要让富养成为自己溺爱女儿的借口。

毛毛和邻居家的小朋友明明闹矛盾，毛毛妈妈就对女儿说：“这个明明实在太坏了，惹得我的宝贝受伤，以后我们再也不和他玩了。”

小孩子之间玩玩闹闹本来就是很正常的事情，但如果父母过分疼爱自己的小孩，而对别的孩子妄加指责和批评，很容易导致自己的孩子变得无责任心，缺乏应有的大度，影响她的人际交往。

作为父母，我们疼爱自己的小孩本没有错，但也不能因为过于溺爱孩子，而让她养成蛮横无理和娇气的坏毛病。