



与其一味地要求孩子在成绩上出彩，不如培养他们的成功特质，才是对孩子最佳的帮助。

培养

令你骄傲的



孩

孙振华
编著



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

培养

令你骄傲的



孩

张振华



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

培养令你骄傲的女孩 / 张振华编著. — 天津: 天津教育出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5309-6217-6

I. ①培… II. ①张… III. ①女性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第205691号

培养令你骄傲的女孩

出 版 人 胡振泰

作 者 张振华

选题策划 徐 彤

责任编辑 徐 彤

图书策划 韩 芳

封面设计 

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路35号 邮政编码: 300051

<http://www.tjeph.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京画中画印刷有限公司

版 次 2011年1月第1版

印 次 2011年1月第1次印刷

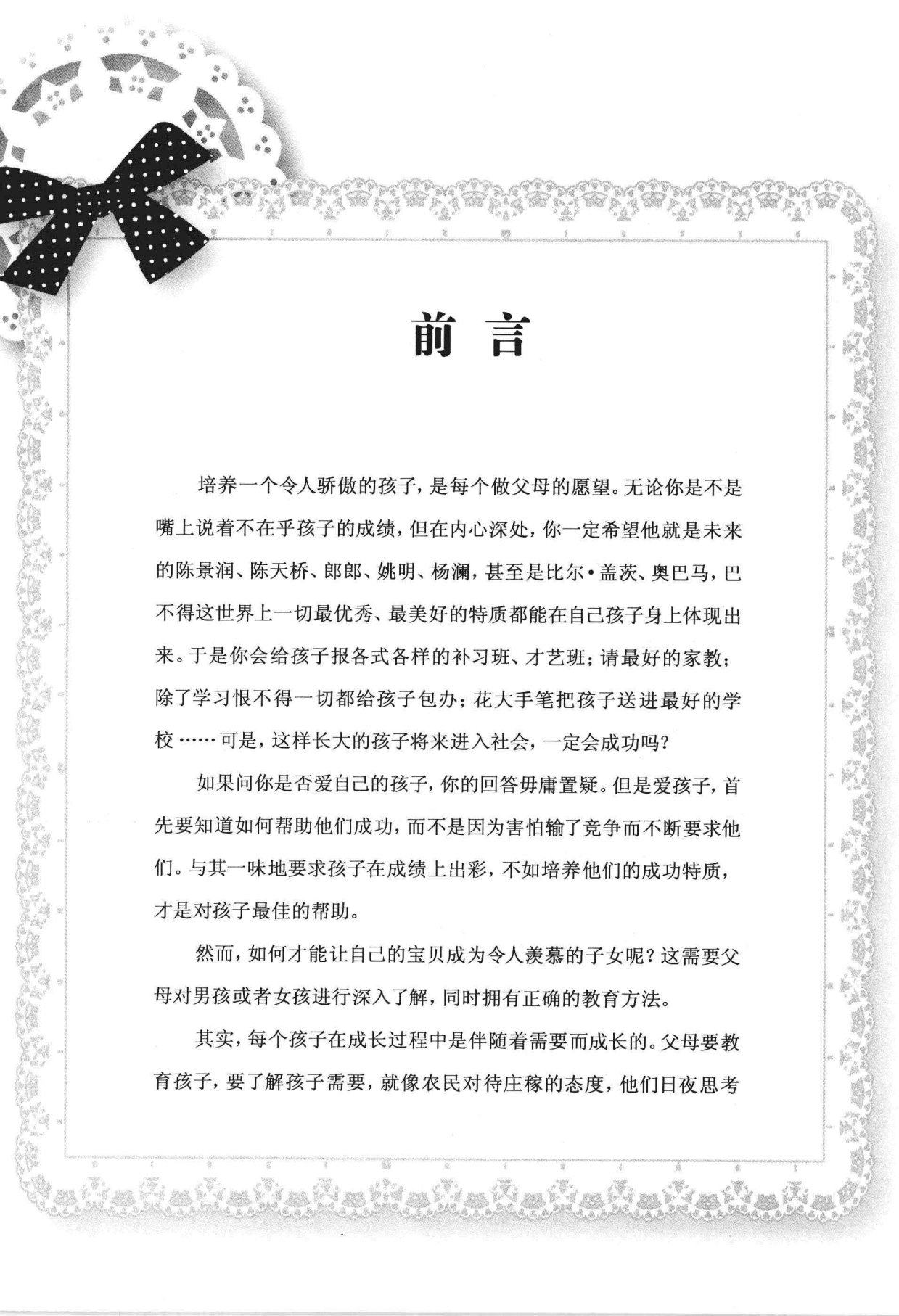
规 格 16开 (787×1092毫米)

字 数 150千字

印 张 16

书 号 ISBN 978-7-5309-6217-6

定 价 29.80元



前言

培养一个令人骄傲的孩子，是每个做父母的愿望。无论你是不是嘴上说着不在乎孩子的成绩，但在内心深处，你一定希望他就是未来的陈景润、陈天桥、郎郎、姚明、杨澜，甚至是比尔·盖茨、奥巴马，巴不得这世界上一切最优秀、最美好的特质都能在自己孩子身上体现出来。于是你会给孩子报各式各样的补习班、才艺班；请最好的家教；除了学习恨不得一切都给孩子包办；花大手笔把孩子送进最好的学校……可是，这样长大的孩子将来进入社会，一定会成功吗？

如果问你是否爱自己的孩子，你的回答毋庸置疑。但是爱孩子，首先要知道如何帮助他们成功，而不是因为害怕输了竞争而不断要求他们。与其一味地要求孩子在成绩上出彩，不如培养他们的成功特质，才是对孩子最佳的帮助。

然而，如何才能让自己的宝贝成为令人羡慕的子女呢？这需要父母对男孩或者女孩进行深入了解，同时拥有正确的教育方法。

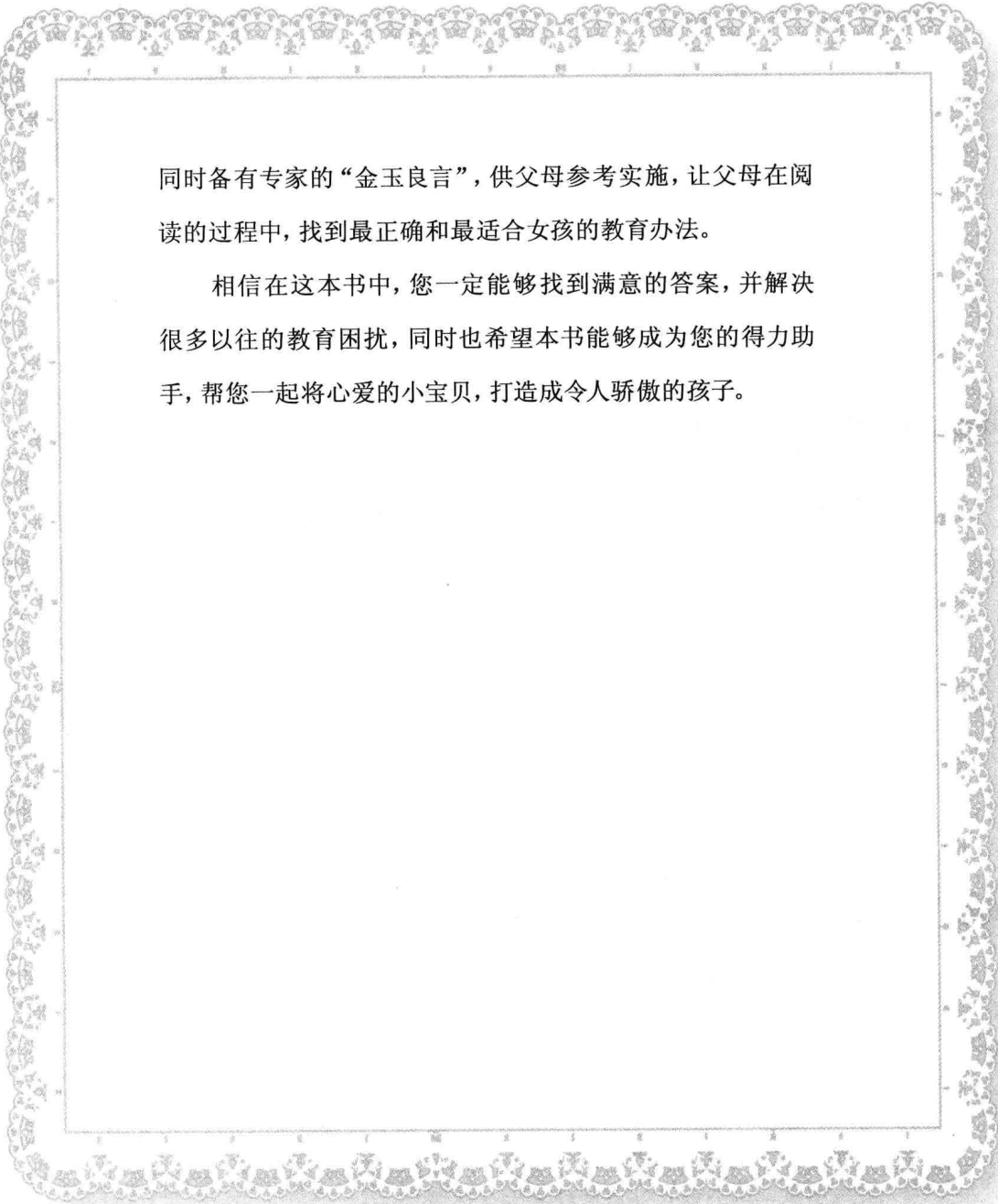
其实，每个孩子在成长过程中是伴随着需要而成长的。父母要教育孩子，要了解孩子需要，就像农民对待庄稼的态度，他们日夜思考

的是庄稼需要什么，怎样满足庄稼的需要。父母为孩子彻夜难眠，有没有想到孩子心灵深处的需求是什么？该怎样满足孩子的精神需求呢？庄稼长势不好时，农民从不埋怨庄稼，相反，总是从自己身上找原因。那么孩子学习不好或者有不听话的行为时，许多父母却一味指责，很少想过自己的责任，很少在自己身上找原因。

外界环境变化时，农民都知道要改变种植方法；那么当社会环境改变时，父母是否想到要更新教育观念呢？虽然做父母的不可能选择孩子，但我们可以选择改变教育孩子的态度。当父母的教育态度改变了，孩子的命运也会发生巨变。要记住，只有不会教的父母，没有教不好的孩子！

身为父母，如果你对自己的孩子心存疑虑，对自己的教育方法产生了怀疑，或希望能有更好的方法来引导和教育你的孩子，那么您就有必要打开本书，用心阅读。

在本书中，我们首先以成才女孩的现身说法为家长指点迷津，而后通过几个需要父母和孩子具备的条件来分别阐述教育女孩的各个突破口，其中，既有方法的介绍，也有事例的说明，



同时备有专家的“金玉良言”，供父母参考实施，让父母在阅读的过程中，找到最正确和最适合女孩的教育办法。

相信在这本书中，您一定能够找到满意的答案，并解决很多以往的教育困扰，同时也希望本书能够成为您的得力助手，帮您一起将心爱的小宝贝，打造成令人骄傲的孩子。



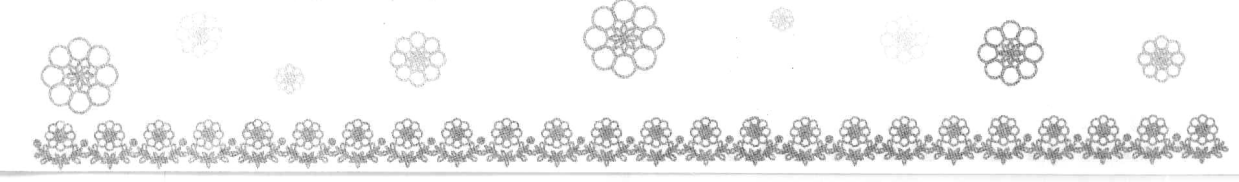
目录

♥ 第一章 瞧, 这些令人羡慕的女孩

知性美女的典范——杨澜	2
乒乓女皇——邓亚萍	6
战地玫瑰——闫丘露薇	9
九球天后——潘晓婷	12
镭元素之母——居里夫人	14
生命的奇迹——海伦·凯勒	17
落入凡间的精灵——奥黛丽·赫本	20

♥ 第二章 培养令人羡慕的女孩, 父母应具备的素质

妈妈是“镜子”——做女孩生动直观的榜样	24
父爱在哪里——女儿是父亲前世栽下的“玫瑰”	28
不要尽信“龙生龙、凤生凤”	32
平等对话——用童心对待童心	37
幸福美满——给女儿创造良好的生活环境	41
开展“谈心”课堂——和你的女孩成为好朋友	45



你的地盘你做主——允许女孩有自己的私密空间	49
“女儿，你好棒”——为女孩的成功喝彩	53
拒绝溺爱——为女孩独立埋下伏笔	58

♥ 第三章 好品格，好习惯，为女孩成才打好基础

自尊自爱——让女孩享有贵宾般的尊荣	64
独立自主——女孩成才的重要基础	69
坚忍不拔——帮助你的女孩告别懦弱	73
快乐相随——让女儿永远乐观开朗	77
充满自信——把女儿培养成最具魅力的人	79
行事果断——培养女孩良好的自我决定能力	83
谦虚谨慎——让女儿离成功更近一步	86
懂得感恩——让被爱的女儿更懂爱	90
公德意识——彰显女孩的高尚灵魂	94
温柔善良——送给女儿最有价值的人生礼物	98
善于交际——为女儿的人际关系搭起桥梁	103
珍惜时间——成就女孩美好未来	109

♥ 第四章 巾帼不让须眉，女孩可以学得更好

自学能力——帮女孩攀上成功的阶梯	114
注重方法——培养记忆超群的女孩	118
培养兴趣——增强女孩的好学心	122
提前接受——让女孩尝尝预习的好	126
学会观察——为女孩的成功保驾护航	129

发挥想象——让女孩的思想插上飞翔的翅膀	132
逆向思维——锻炼女孩的蕙质兰心	135
博览群书——相信你的女孩腹有诗书气自华	140
参加实践——拒绝做“高分低能”的女孩	144



第五章 具备超凡气质, 你的女孩就是优雅小公主

魅力女生——沉鱼落雁的不光是容貌	148
干净整洁——美丽女孩的起码标准	153
注重打扮——正确的审美观要从小培养	157
举止得体——让你的女孩拥有淑女风范	161
宽容心态——成就女孩大家闺秀气质	165
聆听音乐——培养女儿的灵动气质	171
练习舞蹈——塑造女孩优美的形体	174
尽情涂鸦——让女孩感受更丰富的美	177



第六章 拥有高情商, 让你的女孩赢得幸福一生

理性思考——让女孩一生受益	182
自我控制——这样的女孩才能驾驭人生	185
积极暗示——让女孩认为自己定有出息	188
灵活应变——让女儿的一生更从容	192
学会合作——为女儿成功打好软基础	195
承受挫折——帮她从失败的阴影中快点逃离	199
承担责任——开启女孩成功的闸门	204
谈吐幽默——播撒快乐的女孩人见人爱	208



第七章 牵着女孩的手，和她一起走过青春期

读懂女孩青春期的心理	212
坦然面对女孩的“谈情说爱”	215
“网瘾、网恋”巧预防	220
推倒“代沟”这堵无形的墙	225
让女儿理性认识生与死	227
尊重女儿的隐私权	232
做自己的“守护神”：女生的自护	235
教青春期女孩保护好自己的性器官	237
教你的女孩勇敢说“不”	241
必备！一定要教女孩的安全知识	244



第一章

瞧，这些令人羡慕的女孩

知性美女的典范——杨澜

一说到中国当代第一知性美女，相信很多人都会想到杨澜。杨澜那流畅自如的主持风格，淡定自信的申奥演说，都给人们留下了深刻的印象。不可否认，杨澜有中国新时代知识女性迷人的魅力，她用微笑与睿智征服了荧屏前的广大观众。

1968年，杨澜出生在一个知识分子家庭，但是由于父母工作忙碌，杨澜从小跟着外婆在上海生活。几年后，父母回到北京，杨澜也离开外婆，来到父母身边。

受父亲的影响，杨澜从小就很喜欢外语，这让身为外语教师的爸爸很是欣慰。看到女儿的兴趣和潜质，杨澜的父亲开始对她有意识地培养和指导。杨澜回忆说，当时父亲告诉她：“要想学好英语，必须掌握好英语发音，多加练习。”于是，每天早上，杨澜都早起半个小时，读英语的音标、单词和短句，每篇英语课文她都倒背如流。一分付出，一分收获。杨澜的英语成绩和发音是全班同学中最好和最标准的。

父亲不仅在学习方面指导杨澜，而且在生活上也让女儿饱尝了童年的欢乐。他很少出去应酬，平时大部分时间都在家里享受天伦之乐。只要在家，每天晚上父亲都会给杨澜讲故事，然后告诉她故事中蕴含的道理。从这些故事中，杨澜知道了一个人对家庭、对社会要有责任感；遇到困难要努力克服；做人要讲礼貌、有修养；要与人为善；等等。

而且，杨澜的父母更重视身教。在生活中，他们处处以身作则。这样的教育让杨澜从小懂得：世界上没有什么是做不到的，一个人要坚强、勇敢，要有信心、有毅力。

带着这份坚韧与执著，杨澜开始了她一步一步坚定而充满智慧的人生之旅。

杨澜最初为大众熟识，还得追溯到20世纪90年代初的《正大综艺》。1990年2月，中央电视台《正大综艺》节目在全国范围内招聘主持人。杨澜以其自然清新的风格、镇定大方的台风及出众的才气逐渐脱颖而出。毕业后，杨澜正式成为《正大综艺》的节目主持人。

此前，杨澜是北京外国语学院的一名大学生，而且还是一个有些缺乏自信的女生，甚至曾因为听力课听不懂而特别沮丧。直到后来听力水平提高了，才逐渐恢复了自信。她说：“我经常觉得自己不是一个有才华和极端聪明的人。”可这一切并没有影响到杨澜后来的成功。勤勉努力的她，不仅大胆直率，看问题也通常有自己独特的视角。

进入央视后，杨澜终于感觉到，这次的选择是非常正确的，做传媒就是她喜欢的事情。靠着自身的实力与魅力，杨澜获得了“十佳”电视节目主持人、金话筒奖等。这是很多人一生都无法企及的知名度和事业高度，也彻底改变了她未来的人生道路。四年央视主持人的职业生涯，不仅开阔了杨澜的眼界，更确立了她未来的发展方向：做一名真正的传媒人。

但渐渐的，杨澜对这种重复性工作开始有点儿厌烦了。也许是一切来得太容易了，也许觉得自己还可以做更多的事。最重要的是，她开始觉得有点虚：“一开始央视让我一下子进入一个殿堂，但是我往下一看，空空如也，下边的基础都不是我自己建起来的，是一个庞大的机构赋予你支持，我觉得特别不踏实，所以我得自己从下边垒砖头慢慢起来，这样才会踏实。”

1994年，当人们还惊叹于杨澜在主持方面的成就时，她又做出了一个令人惊讶的决定：辞去央视的工作，去美国留学。

在事业的前景最明亮的时候选择激流勇退，这就意味着她要放弃目前所拥有的一切，包括触手可及的美好未来。但资助她留学的正大集团总裁谢国民先生，说了这样一句话：“我觉得一个节目没有一个人重要。”这给杨澜留下了很深的印象。

26岁的时候，杨澜远赴美国哥伦比亚大学，就读国际传媒专业。在异国他乡的生活，比想象中的还要艰苦。杨澜说：“我遇到的困难并不比别人少，因为没有一件事是轻而易举的，需要经历的磨难委屈，一样儿也少不了。”虽然如此，但这段生活给杨澜带来的收获要远远比磨难多。她的视野开阔了许多，更亲身接触到了许多成功的传媒人和先进的传媒理念。

1997年回国后，杨澜开始寻找适合自己的机会。当时，凤凰卫视中文台刚刚成立，杨澜便加盟其中。1998年1月，《杨澜工作室》正式开播。在随后的两年时间里，杨澜一共采访了120多位名人。这些重量级的人物也构成了杨澜未来职业发展的

一部分，不少人在节目之后和她仍保持密切的联系。这种联系除了会给杨澜带来一些具体的帮助之外，精神上的获益也不可忽视。同时，与来自不同行业不同背景的嘉宾交流，也让她的信息量获得极大的丰富。两年后，杨澜已经有了质的变化。她拥有了世界级的知名度、多年的传媒工作经验，以及重量级的名人关系资源，对于她而言，进军商界所欠缺的只是资本而已。而吴征——她后来的爱人，正是深谙资本运作的高手。

1999年10月，杨澜辞去了凤凰卫视的工作。从凤凰卫视退出之后，杨澜曾一度沉寂。2000年3月，她突然之间收购了良记集团，更名为阳光文化网络电视控股有限公司，成功地借壳上市，准备打造一个阳光文化的传媒帝国。

与大多数商人的低调不同，杨澜选择了始终站在阳光卫视的前面。在报刊杂志网站上，经常可以看到关于杨澜的报道。她从一个做传媒出来的人变成了一个传媒名人。这种对传媒资源运用的驾轻就熟，使得她的阳光卫视一出生就有了许多优势。但杨澜创业不久，就遇到了全球经济不景气，杨澜立刻感觉到了压力。她几乎天天都想着公司的经营。由于市场竞争的压力，杨澜将公司的成本锐减了差不多一半，并逐渐剥离了亏损严重的卫星电视与香港报纸出版业务，同时她还将自己的工资减了40%。

杨澜的思维意识是新潮的，也是中国电视主持人中为数不多的具有开放眼光国际视野的电视人，这样的开放思维让杨澜具有强烈的国际背景。2001年夏，杨澜作为北京申奥的“形象大使”参加了在莫斯科成功申奥的活动。同年，她的“阳光文化”接手了中国最大的门户网站——新浪网，开创了网络和电视相结合的时代，又与四通合作成立“阳光四通”，开始进军网络业和IT业。这一切都给公司所有员工带来了信心。终于，阳光文化在2004年3月31日的2003财政年度中取得了盈利，摆脱了近两年的亏损。之后，阳光文化正式更名为阳光体育，杨澜同时宣布辞去董事局主席的职务，全身心地投入到了文化电视节目的制作中。

由央视的名主持到远涉重洋的学子，再到凤凰卫视的名牌主持，最后到阳光卫视的当家人，杨澜的角色在不断地变化。而以一位文化经营商的身份出现在公众的视野里，则是杨澜人生最重要的一次角色转换。

虽然杨澜的职业角色几次变化，但正所谓“万变不离其宗”。无论如何转、如

何变，杨澜始终把自己定为“传媒人”，聪慧的她很清楚自己就是这块料，所以从没有偏离做媒体这个大方向。而她的变化就在于她制定的目标层次在从一个高点，到达另一个高点。

诚然，人都是喜欢做梦的，电视就是杨澜的梦境。人都是喜欢在风中自言自语的，那些做过的节目就是杨澜在风中的倾诉。当你看到的时候，当你喜欢上的时候，你就会了解杨澜，你就会了解这个女人。知性魅力的杨澜，她动人、自信、优雅、阳光的微笑已成为东方现代女性的代表，对世界展示了古老而现代的东方神韵。杨澜也是一个征服世界的流行符号和沟通的密码。

父母课堂

人生其实就由一次又一次的选择和一次又一次的放弃组成的，做出了什么样的选择，就意味着要有什么样的人生。一个人在从小到大的过程中，如何能够在一个又一个岔路口做出最明智的选择，除了自身个性因素外，父母对于孩子从小的培育和引导同样不可或缺。在这种指引和影响下，孩子将会为自己选择最有价值和最有意义的人生之路。

乒乓女皇——邓亚萍

在中国乃至世界的乒乓球历史上，有一位非常了不起的女子选手。她5岁起就随父亲学打球，1988年进入国家队，先后获得14次世界冠军头衔；在乒坛世界排名连续8年保持第一，成为唯一蝉联奥运会乒乓球金牌的运动员，并获得4枚奥运会金牌，是中国获得奥运会金牌最多的运动员之一。她就是创造乒坛传奇的中国女孩——邓亚萍。

童年的邓亚萍，因受时任体育教练的父亲的影响，立志做一名优秀的运动员。但是她个子矮，手脚粗短，根本不符合体校的要求，体校的大门没能向她敞开。于是，年幼的邓亚萍跟父亲学起了乒乓球，父亲规定她每天在练完体能课后，必须还要做100个发球接球的动作。邓亚萍虽然只有七八岁，但为了能使自己的球技更加熟练，基本功更加扎实，便在自己的腿上绑上了沙袋，而且把木拍换成了铁拍。

对一个孩子来说，这是多么难能可贵！这不但要使身体备受煎熬，心理方面也要承受巨大的压力。小小的她，每闪、展、腾、挪一步，都可以用举步维艰来形容！

腿肿了！手掌磨破了！——这是家常便饭！但她从不叫苦，不喊累！

负责训练的父亲，有时心疼得掉眼泪！

付出总有回报，由于邓亚萍的执著，10岁的她便在全国少年乒乓球比赛中获得团体和单打两项冠军。

进入国家队后，邓亚萍都是超额完成自己的训练任务，队里规定上午练到11时，她就给自己延长到11时45分；下午训练到6时，她就练到6时45分或7时45分；封闭训练规定练到晚上9时，她练到11点多。邓亚萍为了训练经常误了时间，她就自己泡面吃。

在队里练习全台单面攻时，邓亚萍依旧往腿上绑沙袋，而且面对两位男陪练的左突右奔，一打就是两小时！

在进行多球训练时，教练将球像连珠炮一样打来，邓亚萍每次都是瞪大眼睛，

一丝不苟地接球，一接就是一千多个。

据教练张燮林统计，邓亚萍每天接球打球一万多个！

每一节训练课下来，汗水都湿透了邓亚萍的衣服、鞋袜，有时甚至连地板也会浸湿一片，不得不换衣服、鞋袜，甚至换球台再练。

长时间从事大运动量、高强度的训练，从颈到脚，邓亚萍身体很多部位都有伤病。

为对付腰肌劳损，她不得不系上宽宽的护腰，膝关节脂肪垫肿、踝关节几乎长满了骨刺，平时只好忍着，实在痛得厉害了就打一针封闭，脚底磨出了血泡，就挑破它再裹上一层纱布接着练。就算是伤口感染，挤出脓血也要接着练。

顽强的斗志伴着艰苦的训练，为邓亚萍也为中国乒坛迎来了一个又一个的荣誉，创造了一个又一个的传奇。

凭着苦练，以罕见的速度，无所畏惧的胆色和顽强拼搏的精神，邓亚萍13岁就夺得全国冠军，15岁时获亚洲冠军，16岁时在世界锦标赛上成为女子团体和女子双打的双料冠军。1992年，19岁的邓亚萍在巴塞罗那奥运会上又勇夺女子单打冠军，并与乔红合作获女子双打冠军。1993年在瑞典举行的第四十二届世乒赛上与队员合作又夺得团体、双打两块金牌，成为名副其实的世界乒乓球坛皇后。

邓亚萍的顽强与执著绝非偶然，她自己坦陈，自己的父亲性格很内向，不爱说话，属于意志品质特别顽强、特别有韧劲儿的那种人，一辈子勤勤恳恳工作；母亲性格外向，很要强。她的性格融合了父母两个人的特点。

大概也正是因此，邓亚萍在取得了如此多的荣誉之后，并没有选择“享受人生”，而是开启了乒乓球台之下的另一番拼搏。

随着年龄的增长，邓亚萍上大学的愿望日渐强烈。“如果亚运会、世乒赛和奥运会的冠军是我乒乓球生涯的三大满贯，那么清华获得学士学位、诺丁汉大学硕士毕业和取得剑桥博士，就是我要完成的另一项大满贯。”从球台到书桌，从赛场到教室，变化的是环境，而不变的是邓亚萍身上那种拼杀的力量。1997年退役进入清华大学，从26个英文字母学起，无数日子的不眠之夜，无数日子的伏案苦读，终于在2001年拿下学士学位，同年9月进入英国诺丁汉大学，2002年12月12日，获硕士学位，同年进入英国剑桥大学经济专业攻读博士学位。至此，拥有14个世界冠军头