

· 富 养 ， 给 女 孩 一 种 优 雅 ·

Best New

插图版

家教经典

女孩富养

©NüHaiFuYang©

张振鹏◎著

富养的女孩才有内涵。

富养，给女孩的是一种优雅。

一部把女孩富养的科学理念与智慧传递

给新时代万千父母的教育专著。



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

· 富 养 ， 给 女 孩 一 种 优 雅 ·

Best New

插图版

家教经典

女孩富养

©NüHaiFuYang©

张振鹏◎著

富养的女孩才有内涵。

富养，给女孩的是一种优雅。

一部把女孩富养的科学理念与智慧传递

给新时代万千父母的教育专著。



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

女孩富养：插图版 / 张振鹏著. —北京：中国城市出版社，2011.5

ISBN 978-7-5074-2459-1

I. ①女… 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(2011)第082156号

责任编辑	宋 凯(booktaste@163.com)
封面设计	周 飞
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
地 址	北京市海淀区太平路甲 40 号 (邮编 100039)
网 址	www.citypress.cn
发行部电话	(010)63454857 63289949
发行部传真	(010)63421417 63400635
发行部信箱	zgcsfx@sina.com
编辑部电话	(010) 52732085 52732055 63421488(Fax)
投稿信箱	city_editor@sina.com
总编室电话	(010)52732057
总编室信箱	citypress@sina.com
经 销	新华书店
印 刷	北京集惠印刷有限责任公司
字 数	269 千字 印张17.5
开 本	787×1092 (毫米) 1/16
版 次	2011 年 8 月第 1 版
印 次	2011 年 8 月第 1 次印刷
定 价	28.00 元

版权所有，盗印必究。举报电话：(010)52732057

❁ 前言 ❁

男孩穷养，女孩富养，或者是“穷养儿子，富养女”的观念在中国早已深入千万父母的内心。之所以深入人心，就是因为这样的养育观念得到了父母们的认同。

事实证明，养育男孩与养育女孩的方法和侧重点是不同的。如果我们为人父母者不知道这其中的区别，就很难将自己的男孩或女孩培养好。所以，要想养育好我们的男孩或女孩，就需要我们了解男孩与女孩之间的差异，懂得对他们进行有针对性的培养。

自古就有这样的说法：“从来富贵多淑女。”养育女孩，的确需要“富养”。但关于“富养”，很多人在认知上却有一个误区，认为“富养女孩”，就是要让女孩生活在金钱与物质堆砌出来的奢华中；认为“富养女孩”就是要将女孩养成小公主，这样的女孩才会有人爱，才会显得典雅、高贵。

但事实上，用金钱与物质绝对培养不出高贵的公主，反而会培养出一个自私、挑剔、娇蛮、拜金、不能自立、难以抵御物质与金钱诱惑的柔弱小姐。试想，这样的女孩生长在金钱与物质的包围之中，她又怎么能理解我们做父母的辛苦？能想到要回报孝敬我们吗？这样的女孩又如何在今天这个竞争激烈的社会中立足呢？这样的结果是我们愿意看到的吗？

那么，什么才是“富养”呢？“富”，不是指金钱的富有，不是地位的富足，它更多的是一种精神上的富足。我们对女孩“富养”，更多的是让女孩的内涵富足起来、气质富足起来、学识富足起来、人格品质富足起来、性格开朗起来、睿智自信起来、独立自强起来……我们只有懂得“富养”的真正内涵，并认识女孩的独特之处，精细地养育她、教育她，疼爱她，而非溺爱，女孩才会真正变得“富”起来。可见，“富养”与金钱也没有直接的关系。

其实，“富养”与“穷养”是相对的，不是绝对的。“富养”女孩，依然需要我们培养女孩坚韧的性格，依然需要我们让她经历一些挫折与困苦，依然需要让她知道幸福生活的来之不易，如此这般，女孩才会有智慧面对自己的人生，才会懂得亲手创造物质与精神的财富。

如果我们懂得了这些，并用心去培养的话，一个气质优雅、学识渊博、有感恩心、有人品、有能力、有智慧、有自信心、性格开朗的完美女孩就会被我们锻造出来。“富养”女孩其实是我们对女孩一生修养与品性的投资，是女孩幸福一生的有力保障。

我们了解了女孩“富养”的真谛，也知道了“富养”女孩的结果，但这中间，还缺少一个重要的环节，那就是如何去“富养”，也就是“富养”的方法问题。其实，每一个女孩都能教得好，关键是对她的教育方法要得当。

我们做父母的，是女孩最好的老师，那么，女孩成长的这个阶段，我们应该从哪些方面对她进行培养呢？这正是《女孩富养》这本书所要回答的。身教、榜样都是方法；每一个要点里的参考建议也是方法；方法无处不在，关键是我们能否相信？能否重视？能否用心落实？能否把“教育女孩无小事”真正放在心上？是否能真正为了女孩而研究女孩？我们用心，并用对方法，就等于给女孩的幸福播撒下了优秀的种子，不怕“收获”不到好女孩。

当我们都做到了这些，“妈妈”、“爸爸”的角色就是成功的，我们就是称职的父母，因为那时，女孩将是完美的，我们将是快乐的。毋庸置疑，我们一定能改变女孩一生，一定能够在最大程度上决定女孩的前途命运。一句话，富养，给女孩的是优雅。

张振鹏

2011年春于北京



目 录

第一章 富养，认识女孩的独特之处

提到女孩，我们会想到文静、善良、善解人意等形容词。只要想到她们，大多数人会觉得很贴心、很温暖。的确如此，因为女孩的世界里总是充满了糖果、香料、洋娃娃等温馨美好的事物。为什么会这样？那我们就一起来解读女孩的秘密，了解她们的独特之处吧！

X染色体——决定女孩一生的成长	002
大脑结构——认识女孩与男孩的不同之处	005
雌性激素、孕激素——将主宰女孩一生	008
0—18岁——了解女孩的成长蓝图	011
天赋与优势——观察并发现一个独特的女孩	014

第二章 富养，培养女孩优雅的气质

所谓气质，是指人的相对稳定的个性特点和风格气度。作为女孩来说，优雅出众的气质是她优秀人品的集中体现。由此可见，富养女孩，我们应该从她小时候起就注重培养她优雅的气质，这样她长大后，才会成为一位高贵、文雅的优秀女性。

审美观——教女孩学会正确审美	018
音乐、舞蹈、绘画——提升女孩的气质	021
不俗的谈吐——教女孩学会“说”出气质	024
个人礼仪——教女孩握好这封“推荐信”	027
广博的知识——增添女孩的涵养与气质	030
富养女孩，但绝不是对她娇生惯养	033
富养女孩，引导女孩正视自己的相貌	036



富养女孩，不是用金钱和物质去培养	039
富养女孩，让女孩人格独立，精神富足	042
优雅气质，不靠女孩撒娇来表现	045
温柔——女孩独具的一种气质	048

第三章 富养，重视女孩的能力培养

一个女孩如果只具备了优雅的气质，而没有具备基本的生活和工作能力的话，就如同漂亮的花瓶，中看不中用。女孩无须一定要成为女强人，但一定要有照顾自己，让自己快乐的能力。那么，女孩是不是该学会洗衣做饭、学会与人沟通，学会管理时间和金钱，学会挑战自己……女孩具备的能力越多，她就会越“富有”。

厨艺、针线活——让女孩掌握一些传统才艺	052
与人沟通——打开女孩人际交往的大门	055
动手实践——锻造女孩实际操作智慧	058
时间管理——让女孩更加珍惜时间	061
理财能力——把女孩打造成财富实践家	064
自我保护——让女孩远离伤害与危险	067
应变能力——教女孩学会从容地应对人生	070
换位思考——让女孩不再以自我为中心	073
自主决定——尊重并支持女孩的决定	076
事先计划——教女孩懂得“凡事预则立”	079

第四章 富养，让女孩拥有做人品格

对一个女孩来说，做人的品格是最为重要的。其实，富养女孩，在很大程度上也是让女孩的品格变得“富足”起来。一个没有良好品格的女孩，她的一生注定是不幸福的。所以，我们务必教女孩具备孝道、宽容、善良、感恩、谦虚、节俭、反省、诚信等做人品格。

孝道——给女孩上好人生品格第一课	084
宽容——让女孩有一个豁达的心胸	087



善良——在女孩内心种一颗仁爱的种子	090
感恩——让女孩学会“知恩、报恩”	093
谦虚——培养女孩不骄傲的为人处世态度	096
节俭——让女孩拥有一生的财富	099
社会公德意识——增加女孩受欢迎的程度	102
反省——教女孩时时反省自己，提升自己	105
分享——杜绝女孩的小家子气	108
诚信——教女孩做人做事注重信誉	112
同情心——别让女孩的心灵变得冷漠	115

第五章 富养，给女孩一种开朗性格

一个性格开朗的女孩无论是在学校或者是将来走向社会，都会受到周围人的欢迎。她会因此而交到许多朋友，并且不会感到孤独。而性格内向孤僻的女孩，相对来说就不善交往，遇事还容易钻牛角尖，这种性格不利于其身心的健康发展。因此，我们要给女孩一种开朗的性格，要知道性格开朗与否也会影响到女孩的一生。

教女孩拥有一个平和的心态	120
积极、乐观——女孩永远应该记得	123
适度矜持——女孩开朗也要有分寸	126
培养女孩的忍耐性，让她不可太急躁	129
让女孩逃离冲动易怒的魔爪	132
别再让女孩嫉妒，要看到人家的优点	135
悲伤在所难免，但要让女孩尽快走出阴霾	138
延迟满足——培养女孩的耐心	141
纠正女孩无理取闹、蛮不讲理的恶习	144

第六章 富养，累积女孩强大自信心

自信的女孩，从不怀疑自己的能力，会聪明地将自己的优势表现出来，并善于运用自己的才智去化解遇到的一切问题。这样的女孩是别人眼里的焦点，



自然也是我们对女孩的培养方向。所以，我们该多鼓励女孩，让她通过自己的努力，建立起强大的自信心。

善于激励怯懦的女孩，给她力量	148
帮助女孩走出孤僻的角落	151
帮助女孩全面认识和了解自己	154
发自内心地真诚去赞美你的女孩	157
别让比较打击女孩的自信心	160
尽早帮女孩做一个人生规划	163
给女孩创造体验成功的机会	166
时刻对女孩表示信任、理解与尊重	169
教女孩学会自我暗示：“我能行！”	172

第七章 富养，放手让女孩学会独立

女孩富养有一个关键，就是我们是否能使女孩在精神上感到富有。而精神富有的前提是精神独立，一个女孩面对挫折就哭泣，面对困难就退缩，面对责任就逃避，面对一切不顺就想依赖别人，这说明她的精神很脆弱。所以，我们一定让女孩拥有强大的精神力量，这样，无论外界环境多么不尽如人意，她精神的富有足以支撑她渡过重重难关。

鼓励女孩勇敢地挑战自己	176
鼓励女孩不向困难低头，要坚强	179
培养女孩的责任感，不替她承担	182
不对女孩的事情包办代替，让她自己做	185
教女孩学会勤奋，务必远离懒惰	188
富养女孩，也要有意识地让她吃点苦	191
提升女孩抵抗挫折的能力	194
女孩跌倒了，鼓励她自己爬起来	197

第八章 富养，赋予女孩更多的智慧

健康的身体、渊博的知识、美丽的外貌对于女孩来说都很重要，但是比这



些更重要的是要拥有智慧的头脑。女孩一旦有了智慧，生活中的许多问题就会迎刃而解。有智慧的女孩才懂得如何在生活中获得幸福和快乐，所以，我们要赋予女孩更多的智慧。

给女孩了解真实社会的机会	202
别把女孩再当“小女孩”看待	205
教女孩学会正确面对别人的批评	208
适度回击一下女孩“沾沾自喜”的心理	211
培养女孩的合作意识，感受集体力量	214
让女孩学会大方，不再忸怩、腼腆	217
别让女孩一直索取，要学会奉献	220
丰富女孩的人生经历，让她多见世面	223
教女孩学会幽默，给他人和自己带来快乐	226

第九章 富养，培养女孩的良好习惯

良好的习惯是女孩一生的资本。著名教育家叶圣陶先生曾指出：教育就是培养好习惯。对于女孩的“富养”，好习惯的培养是不能缺失的。如果说成长是女孩必须要走的独木桥，那么，好习惯就是这座桥上的护栏。建造并加固好这些护栏，是我们做父母的义不容辞的责任，也是女孩健康成长的有力保障。

教女孩养成合理的饮食习惯	230
培养女孩把用过的东西放回原处的习惯	233
让女孩养成良好的站立坐走的习惯	236
培养女孩早睡早起、作息有规律的好习惯	239
培养女孩勤于锻炼身体的好习惯	242
培养女孩养成良好的卫生习惯	245
教女孩养成做家务的好习惯	248

第十章 富养，关注女孩的情感之路

女孩在10—12岁时，就开始进入了青春期。在这一阶段她的身体发育会非常迅速，同时她的情感之路也开始发展。此时，我们对女孩的教育就应该加入

情感教育了，要防范她可能遇到的各种危机，同时也要帮她解决这一时期出现的各种问题。

正确面对女孩的情感反抗期	252
尽早培养女孩的积极情感	255
父亲要重视自己对女孩情感发展的作用	258
帮助女孩度过情感危险期	261
不要侵犯女孩的“私人领地”	264
适当地与女孩讨论一下爱情	267



第一章

富养，认识女孩的独特之处

提到女孩，我们会想到文静、善良、善解人意等形容词。只要想到她们，大多数人会觉得很贴心、很温暖。的确如此，因为女孩的世界里总是充满了糖果、香料、洋娃娃等温馨美好的事物。为什么会这样？那我们就一起来解读女孩的秘密，了解她们的独特之处吧！





X染色体——决定女孩一生的成长

提到性别，我们就不得不提到染色体。正常人体内的细胞一共有46条染色体，这些染色体按照大小、形态组合成23对，每一对染色体都分别来自母亲和父亲。第一对到第二十二对染色体称为常染色体，男孩女孩都具有。第二十三对染色体称为性染色体，也就是决定了女孩性别的染色体——X染色体，以及决定男孩性别的染色体——Y染色体。

我们可不要小看这小小的X染色体，它不仅决定了女孩一生的成长轨迹，还为我们塑造了一个独一无二的女孩。也就是说，正是由于爸爸的这条X染色体的存在，女孩会表现出很多不同于男孩的特点。

通常情况下，大部分女孩给我们留下的印象偏重于安静、乖巧。和同龄的男孩相比，她们喜欢安定、平稳地成长，不像男孩那样喜欢冒险、竞争。她们不仅在家里是个乖乖女，在学校里也是个好学生；在陌生的环境中，女孩能够很快融入到新的集体中；女孩的语言表达能力强，每当学校有什么文艺活动，这个活动就变成了女孩施展才华的舞台；女孩喜欢和别人交往，身边会有很多朋友，而且她们还很会讨父母和老师的欢心……

以上提到的这些优点都是女孩身上的X染色体赋予的女孩独有的优势特征。当然，我们也不要高兴得太早，因为这条X染色体在强化了女孩天生具有的文静、善解人意等女性特征外，还赋予了她们一些弱点，比如，敏感、脆弱、胆小等。

盼盼的性格很敏感，特别爱哭。稍微遇到一点不如意的事情，她的情绪就会很低落。每次爸爸妈妈和她说话的语气稍微重了一些，她的眼泪就像断了线的珠子一样，“吧嗒—吧嗒—”掉下来。

青青喜欢和小朋友们一起玩，所以她特别在乎朋友，总担心小朋友们不喜欢她。所以在和其他小朋友相处的时候，她总是表现得非常“软弱”，当别人有不同的想法和意见的时候，她便会立刻放弃自己的想法，去迎合别



人、迁就别人。

小蕊很怕黑，晚上不敢关灯睡觉，也不敢一个人睡觉，每天晚上必须躺在妈妈的怀里才能睡着。



看到女孩身上的这些弱点，相信我们每一位做父母的都不希望自己的女孩也有这些弱点，相反都希望她健康快乐地成长。而在生活中，有时候恰恰是我们的疏忽大意，强化了女孩的这些弱点。我们忽略了她的心理发展，导致她变得更加敏感、多疑，没有安全感；我们忽略了对她进行能力的培养，结果导致她依赖性强、怯懦、胆小。

所以，我们一定要充分了解X染色体在女孩身上发挥的作用，了解女孩的特点，才能进一步把握女孩的个性特征。

女孩的特点之一：对人际关系比较敏感

女孩天生就对人与人之间的关系比较敏感，她比较在意他人对她的评价，尤其是来自父母的评价，她最关心的是：“爸爸妈妈，你们爱我吗？”如果她感觉不到我们的爱，会产生很强烈的不安全感，而长期处在不安安全感中会导致她出现一些心理问题。相反，如果她能感受到我们强烈的爱，她会产生极大的愉悦感和安全感，也会主动和我们合作。



此外，她也非常在意自己与他人之间的关系，所以她会特别留意他人的言语和行为，并从这些细节中捕捉一些不和谐的因素。比如，看到我们心情不好，她可能会觉得自己做错了什么；其他小伙伴不和她一起玩的时候，她会怀疑别人是不是不喜欢她了；她也会因为自己的行为给别人带来麻烦而产生强烈的内疚感和自责感……

实际上，女孩的这种心理还是源于家庭对她的影响。因此，我们一定要从家庭做起，给女孩建立一个充满爱的成长环境，比如，夫妻二人绝不在女儿面前吵架；家庭成员之间互相关心，互相爱护；多抽出时间陪陪女儿，让她感受到我们的爱。如果女孩从小就生活在这种和谐的氛围中，她不仅不会担心父母不喜欢她，也不会担心他人不喜欢她，这样她就不会在人际交往中委曲求全，总是处于一种被动的状态中了。

女孩的特点之二：渴望得到他人的保护

在女孩身上，我们经常看到这样的状况：女孩和男孩之间发生了争执，当女孩一个人无法应付时，她会气愤地说：“我不怕你，我爸爸很厉害，如果你再欺负我，我就告诉我爸爸。”

很多女孩在小的时候，都比较崇拜自己的爸爸，遇到困难时，喜欢把自己的爸爸搬出来给自己撑腰；随着年龄的增长，她的心目中会出现很多英雄式的人物，会幻想自己遇到危险时有英雄出来帮忙。

这是很多女孩的心理发展历程，结果这种依赖心理使得女孩从小就有这种思想：我是女孩，我需要帮助和保护。于是，她自然会把自己放在一个“弱者”位置上，遇到问题时，也不会主动想办法解决，而是等着“保护神”的出现。

针对女孩的这个弱点，首先我们做父母的不要因为她是女孩就对她宠爱有加，而是要告诉她女孩不是弱者，她应该依靠自己的力量和能力去寻找属于自己的幸福，而不是坐等着别人给予幸福。同时我们也要在女孩遇到困难时，给她克服困难的勇气和力量，使她真的变得强大一点。



大脑结构——认识女孩与男孩的不同之处

在家长会上，一位妈妈抱怨道：“我的女儿真是太让我发愁了，同样类型的数学题已经给她讲了很多遍了，但是下次遇到，只要稍微变一下形式，她还是不知道怎么做。”

听到这位妈妈的抱怨，另一位妈妈也忍不住附和道：“是呀，我的女儿也存在这个问题，是不是女孩天生就不适合学数学呀？”接着，很多妈妈也开始纷纷议论起自己的女儿来，而且还努力为这个观点提供佐证。

听到这些妈妈的议论，我们可能忍不住要问：难道女孩的智力真的比男孩低吗？为此，教育专家曾对女孩和男孩做过一项智力测验。结果发现，不管在哪个年龄段，女孩和男孩的综合智力素质是相当的。但是在不同的方面，女孩和男孩的优势是不同的。比如，男孩在涉及空间问题时表现得更为出色，而女孩在语言问题上的优势要更加突出。

在生活中，细心的父母会发现这样一个问题：女孩平时喜欢玩的游戏和男孩喜欢玩的游戏会有所不同。女孩一般对猜谜语、造句、文字接龙之类的游戏感兴趣，而男孩却往往对这类游戏比较反感，而像搭积木、走迷宫之类的游戏反而更能激起他们的兴趣，但是女孩对此却不怎么感兴趣。

到底是什么原因导致的这种现象呢？其实根本原因就在于女孩和男孩有着不同的大脑结构。

一位生物学家在著作中这样描述道：

人的大脑分为左右两个半球，这两个半球有不同的分工。左半球主要负责语言和推理，右半球负责运动、感情，以及对时空的定位，这左右两个半球依靠神经纤维束相互连接。女孩脑内的神经纤维束的体积要远远大于男孩，所以女孩左右脑之间的联系要比男孩多得多。

同时，除了大脑结构上的差异，女孩和男孩之间的思维习惯也有很大的不同。生物学家研究发现，男孩习惯使用右脑思考问题，这也是为什么他

们在涉及空间的问题上有突出的优势的原因。而女孩习惯左右脑同时思考问题，所以她们的形象思维能力和语言思维能力要更高。也正是因为思维方式的不同，促使男孩和女孩的大脑结构间的差异越来越明显。

养育过女孩的父母会发现：当男孩还不会说话的时候，女孩已经会叫爸爸、妈妈了；当男孩学会说简单的词语时，女孩已经能和爸爸妈妈进行简单的交流了。而且随着年龄的增长，女孩在阅读和写作方面会有比较明显的优势。由此可见，但凡和语言有关的能力都变成了女孩的强项。

当然，这还是和女孩的思维方式有一定的关系，所以女孩在语言、阅读和写作方面表现出来一定的优势。同样，也是因为这个原因，女孩的形象思维能力也要比男孩强，比如，女孩比较喜欢拿着画笔到处乱画，在白白的墙上画出千奇百怪的小动物以及爸爸妈妈的肖像，这就是她形象思维发展的表现。

女孩的大脑结构特征和思维习惯使女孩具有了语言能力强、形象思维好的优势。同时它也造成了女孩抽象能力差，空间感和方位感不强等缺陷。比如，面对那些复杂的几何证明题，女孩常常会望而却步；她们的方向感比较差，常常不认得路；逻辑能力比较差，做事常常颠三倒四。所以，女孩在学习数学、物理等理科上会感到吃力，尤其是随着知识难度的增加，她们的劣势也越来越明显。

针对女孩大脑结构的不同，就需要我们做父母的摆正心态，正确看待女孩身上的优势和劣势。对于优势，我们要鼓励她继续发扬；对于劣势，我们也不能盲目抱怨，而是要想办法开发她的右脑。只要我们采取正确有效的教育方法，再结合灵活多样的游戏活动刺激女孩右脑的发育，女孩的创造力和思维力一定会有所提高。

下面提供几种适宜女孩的游戏活动：

1. 搭积木。和女孩一起搭建“高楼大厦”，给她灌输一定的空间概念。
2. 下棋。下棋可以使女孩的大脑一直处于思考状态，同时还能鼓励她记住棋盘上博弈的局面，锻炼她的右脑，这对她的右脑将会产生很好的刺激。
3. 走迷宫。像一些杂志或者少儿读物上经常会有走迷宫的游戏，我们不妨和女孩一起走迷宫，培养她的空间感。在做这个游戏的时候，我们可以鼓励女孩拓宽思维，寻找多条路径。

