

家庭教育经典读本

培养有出息的女孩 的120个细节

赵雪峰 王玮 编著



关爱使女孩自信，溺爱使女孩自满。有出息的女孩子，不仅学习好、气质好，还懂得为人处世的道理。然而，这一切都离不开父母的智慧指点和细节教育。

中国纺织出版社

家庭教育经典读本

培养女孩 有出息的 的120个细节

赵雪峰 王玮◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

“望女成凤”是每一位家有女孩的父母的殷切期盼，然而如何教育女孩却成为一件棘手的事情。

为了帮助广大父母解决这一难题和女孩的健康成长，本书从女孩的性别、安全、品质、习惯、解决问题的能力、处世心态、成长环境以及女孩成长过程中容易进入的误区等多个方面，为家有女孩的家庭提供了 120 个教育细节，让每一位父母都摒弃“不打不成才”的教育理念，成为女孩真正的朋友，并把女孩培养成有出息的人才！

图书在版编目（CIP）数据

培养有出息女孩的 120 个细节/赵雪峰，王玮编著. —北京：中国纺织出版社，2010.7

ISBN 978 - 7 - 5064 - 6523 - 6

I. ①培… II. ①赵…②王… III. ①女性—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 100464 号

策划编辑：曲小月 江 飞 责任编辑：闫 星
责任印制：周 强

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街 6 号 邮政编码：100027

邮购电话：010 — 64168110 传真：010 — 64168231

http: //www. c - textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2010 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710 × 1000 1/16 印张：18

字数：228 千字 定价：32.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

PREFACE

世上有了女孩，才少了些单调，多了些可爱；世上有了女人，才少了些寂寞，多了些温暖和快乐。小女孩的可爱美，少女的青春美，成年女性的成熟美，女性的每个阶段都有自己的美丽。在探究这些美时，每一位父母都希望自己的女儿是世界上最美的、最有出息的。

当探求成功教育优秀女孩的经验时，我们发现了一个共同的特点：注重细节！细节很小，容易被父母所忽视，但它的作用却是不可估量的。“不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海。”在教育女孩的过程中，有很多细节，往往在无形之中决定着女孩是否能够健康快乐地成长以及父母对女孩教育的成败。

生命是由一分一秒组成的，对于女孩而言，注重细节就是在生命长河的每一分每一秒都认真真地做好每一件事，成为一个快乐的女孩，一个有出息的女孩；对于女孩的父母而言，就是留心孩子成长过程中所要注意的每一个细节，帮助女孩走好生命的每一步，但又要掌握好“度”，既能让孩子自由选择自己的成长空间和道路，又能对女孩的成长给予充分的关爱。

本书紧紧围绕女孩的个性特征、教育方法展开，共分为10章、120个细节，从女孩独特的个性、心理特征和成长规律出发，探讨培育女孩的独特优势，使女孩的教育更有针对性；从家庭教育的高度探讨女孩的教育问题，将决定女孩命运的重点问题、女孩成长中的烦恼和快乐，用一个个生动的小故事讲给父母；针对女孩的性别特征、成长过程中经常出现的问题，提出了富





培养女孩的120个细节

有针对性的指导；向父母传授培养女孩的重要技巧，全面塑造女孩的修养、情感、品质，让女孩走向智慧和幸福，做一个举止得体、乐观上进、自尊自立的完美女孩。

任何成功都弥补不了对孩子教育的失败。通过阅读本书，父母们可以领悟到全面的女孩教育之道，其中所蕴含的沟通艺术、批评艺术、身教艺术等能帮助广大父母轻松建立亲密的亲子关系，为女孩的成长提供一个健康、向上、快乐的环境。

细节决定成败，细节决定人生。注重细节，崇尚平凡，并不意味着得小而遗大，这恰恰是从小处着眼，从大处努力，去成就有出息的女孩。细节是平凡的、具体的，但却是不容忽视的。只有父母多给女孩一点爱，多给女孩一点关注，女孩才能靠细节取胜、靠细节成就完美人生！

编著者

2010年6月

Contents | 目录

教育女孩，父母要早知道

- 细节 1 父母要给予女孩充分的安全感 2
- 细节 2 从小培养自信，让女孩成为家里的“小公主” 4
- 细节 3 宠爱女孩，但不把女孩培养成“刁蛮公主” 6
- 细节 4 “重男”不“轻女”，女孩也是父母的宝贝 8
- 细节 5 为女孩的成长寻找适合的玩伴 10
- 细节 6 让女孩从小正视自己的性别 12
- 细节 7 父母要用“耐心”来软化女孩的“调皮” 15
- 细节 8 女孩的健康成长不需要无尽的指责 17
- 细节 9 女孩更需要父母赏识的眼光 19
- 细节 10 给女孩写封信，更利于发展亲子关系 21
- 细节 11 父母的举止都是女孩成长的榜样 24
- 细节 12 不要把女孩的教育全抛给学校 26
- 细节 13 重视与女孩的非语言交流 28
- 细节 14 温馨的家庭氛围让女孩更幸福 31

女孩可以“玩得好，学得好”

- 细节 15 教女有方，引导女孩爱上学习 36





培养女孩 的120个细节

细节 16	培养女孩良好的学习习惯	38
细节 17	好成绩离不开女孩的学习能力和学习方法	40
细节 18	阅读能点燃女孩的智慧	43
细节 19	谁说女孩天生害怕“数理化”	45
细节 20	重视女孩的学习：从全国的“女状元”说起	47
细节 21	理智的女孩不做书呆子	49
细节 22	培养女孩的兴趣，打造女孩的一技之长	52
细节 23	打好文学基础让女孩更能发挥自己的优势	54
细节 24	正确对待女孩的学习和分数	56
细节 25	女孩可以兼顾“玩”和“学”	59



如何帮助女孩打造完美气质



细节 26	培养女孩的气质从走姿开始	62
细节 27	青春期的女孩不要因害羞而束胸	64
细节 28	扛背女孩，挺起胸来展现青春之美	66
细节 29	个子矮的女孩也可以有气质	68
细节 30	说话的声音和语调是女孩的第二张面孔	70
细节 31	举止优雅让女孩成为众人中的焦点	72
细节 32	谈吐得体的女孩更有魅力	74
细节 33	培养女孩正确的衣着审美观	76
细节 34	女孩可以不漂亮，但一定要有气质	78
细节 35	文化涵养是女孩气质的底蕴	81



女孩爱美丽，更要爱健康



细节 36	健康是生命的根本	84
细节 37	重视户外运动，不要做“宅女”	86
细节 38	女孩穿着要“风度”，更要“温度”	88

细节 39	女孩“打耳洞”要把握好一个度	90
细节 40	女孩要慎重保护自己的“秘密花园”	92
细节 41	女孩，不要对生理周期感到恐惧或厌烦	95
细节 42	让女孩正确看待“减肥”	97
细节 43	“整容”会让女孩变得庸俗	100
细节 44	珍惜生命，正确认识“生”与“死”	102
细节 45	用心经营自己，打造自己独特的品位	104



青春期的女孩需要父母的特别引导



细节 46	父母不要用强制手段揭开女孩的隐私	108
细节 47	青春期女孩不要让“乱发脾气”成为一种习惯	110
细节 48	爱花钱买衣服不是女孩的错	112
细节 49	提高女孩的认知，增强对媒体的“免疫力”	114
细节 50	女孩可以爱美丽，但要远离盲目攀比	116
细节 51	手挟烟头的女孩并不是一种“酷”	119
细节 52	不要难为情，请及时与女孩谈“性”	121
细节 53	正确引导女孩与异性的交往	123
细节 54	“早恋”，父母应与女孩一起面对	125
细节 55	警惕性骚扰，每个女孩都要有这根弦	128
细节 56	“网恋”会让女孩陷入危险的境地	130
细节 57	正确引导女孩去“追星”	132
细节 58	浓妆艳抹的女孩不是极致之美	134
细节 59	追求个性自我也要讲究品位	137
细节 60	不做追求物质至上的势利女孩	139



品质教育，让女孩散发出内在美



细节 61	诚信，是女孩做人的首要道德准则	144
-------	-----------------------	-----





培养有出息女孩的120个细节

细节 62	善良的女孩更让人怜爱	146
细节 63	勇敢，是女孩克服怯懦的武器	148
细节 64	勤劳，是另一种对女孩美的诠释	150
细节 65	尊重别人，重在于行动	152
细节 66	忍耐，能湮没不必要的“战争”	155
细节 67	沉稳的女孩能成大器	157
细节 68	节俭，让女孩远离虚荣的攀比	160
细节 69	培养自己“不抛弃，不放弃”的毅力	162
细节 70	坚强，任何时候女孩都需要	165
细节 71	感恩他人，滴水之恩当涌泉相报	167
细节 72	孝顺父母，别让爱“迟到”	170



女孩也要懂点为人处世



细节 73	真诚待人，为自己赢得好的第一印象	174
细节 74	女孩需要被呵护，也应学会爱别人	176
细节 75	“近墨者黑”，女孩要慎重交朋友	178
细节 76	背后多说人好话，少贬损他人	180
细节 77	女孩，不要吝啬你的赞美	182
细节 78	主动热情，让你不再被冷落	184
细节 79	女孩可以挑剔自己，却不能挑剔老师	185
细节 80	跟同学打成一片，不做孤独的小鸟	187
细节 81	做一个从不顶撞父母的“乖乖女”	189
细节 82	体谅他人，要从体谅父母开始	192
细节 83	随性而动的女孩需要三思而后行	193
细节 84	冲动永远是魔鬼	195
细节 85	压力袭来，女孩不必焦虑不安	197
细节 86	学会换位思考的女孩更成熟	200
细节 87	女孩，帮别人就是帮自己	202

细节 88	女孩要懂得“礼尚”与“往来”	204
-------	----------------------	-----

掌握解决问题的艺术，女孩更易成功

细节 89	交往能力：女孩走出自我的第一步	208
细节 90	遇事冷静：女孩顺利解决问题的首要条件	210
细节 91	理性思考：女孩解决问题的保障	212
细节 92	洞察能力：女孩需要观察事态的走向	214
细节 93	巧妙沟通：能帮助女孩打开疑难的症结	216
细节 94	做事有计划：这样的女孩才能成就大业	218
细节 95	虚心请教：听取他人意见能帮女孩获得更多经验	220
细节 96	注重细节：女孩成败的关键	222
细节 97	懂得选择：女孩成熟的标志	224
细节 98	创新能力：决定女孩解决问题的水平	227
细节 99	动手能力：女孩“手巧”才能“心灵”	229
细节 100	非凡的自制力：成功女孩的必备能力	231

完美女孩所必备的魅力

细节 101	微笑：是女孩最好的名片	234
细节 102	自信：越有主见的女孩越自信	235
细节 103	真诚：是女孩获取他人信任的金钥匙	237
细节 104	宽容：对女孩从来都不是一种奢侈品	239
细节 105	幽默：给别人带来快乐的女孩容易拥有好人缘	241
细节 106	温柔：总藏在女孩的内心	243
细节 107	谦逊：让女孩犹如一株饱满的麦穗	245
细节 108	勤奋：女孩要学习蚂蚁精神	247
细节 109	倾听：为女孩打开成功的另一扇门	249





细节 110	乐观让女孩对未来充满希望	252
细节 111	走出悲观情绪的沼泽地	254
细节 112	摆脱做事胆小的阴影	256
细节 113	正确对待竞争的优胜劣汰	258
细节 114	女孩，别让浮躁毁了你	260
细节 115	远离嫉妒的女孩更有好人缘	262
细节 116	跌倒不是失败，女孩要勇敢地站起来	264
细节 117	敢于承认错误的女孩并不丢面子	266
细节 118	女孩，用坦然的心态面对情感	268
细节 119	谦虚使人进步，骄傲使人落后	270
细节 120	自力更生，不要过分依赖他人	272
参考文献		274



第一章

教育女孩，父母要早知道





细节 1

父母要给予女孩充分的安全感

生活中,很多父母都可能会忽视给自己的孩子安全感,特别是对乖巧听话的女孩。而有安全感的女孩子,她们有更好的沟通能力、更明亮的双眸、更坚强的意志和更阳光的心态。

在现代社会,越来越多的父母都喜欢自家有个女孩,因为女孩乖巧可爱,女孩温柔如妈妈的贴心“小棉袄”,不需要父母太操心。然而,正因为如此,很多父母都会忽视对女孩的教育。

作为父母,我们要明确自己教育女孩的义务,在女孩健康成长的过程中,给她们良好的全面的教育环境,而不要等到孩子不愿跟自己交流的时候,才清醒地意识到对女孩教育的重要。当然,父母首要为女孩做的,便是给女孩足够的安全感。

经常会听到一些父母抱怨青春期的女儿多疑、不信任父母、不和父母交流、早恋等,这些都是女孩缺乏安全感的表现。女孩缺乏安全感,不仅会影响学习成绩,影响朋友关系,严重的甚至还会发生自我伤害,成年之后可能会影响婚姻和家庭。

上小学三年级的女孩小雯上课没精神,越来越不愿意和同学交往,学习成绩一路下滑。在老师的多次耐心的说服下,她终于说出了内心的秘密:她的父母总是在家里吵架,而且经常晚归,对她更是不闻不问,甚至用谎言来告诉她是由于工作忙、应酬多,才无法顾及到她。其实,小雯心里都明白,父母的关系更是让她心里特别不踏实。平时,父母很少跟她交流,时间长了,小雯便成了一个十分内向的女孩。晚上睡觉,她总是把头蒙在被子里;白天在学校,她也不愿意跟同学交流,更没有一个知心的朋

友；每次老师跟她说话，她都会吓得直发抖。

心理学研究表明，正是儿童时期，特别是3岁之前，父母没有给予女孩安全感，才导致了女孩成年之后对诸多事情的恐惧，对事物不必要的过度担心，缺乏自信，特别在意别人对自己的看法，总是希望依靠别人，希望别人能够帮助自己；同时，内心深处对自己和别人又都不够信任，对自己身边的人与事总是抱着怀疑的态度。有的女孩甚至还总会觉得自己生病了，对死亡异常的害怕，等等。

那么，作为父母，应该怎样给予女孩充分的安全感呢？

1. 给女孩足够多的爱的目光

孩子从一生下来，就开始寻找爱的目光，她会判断妈妈的目光透露出的是开心还是不开心，妈妈的心情会在很大程度上影响孩子的情绪。日本小儿科医生内藤寿七郎先生曾提出了一个响亮的口号：“爱的目光足够吗？”提醒大人要给孩子足够多的爱的目光。爱的目光里有鼓励、有赞美、有批评，也有原谅。女孩子在爱的目光中长大，她的眼神里就会盈满爱，无论遇到任何困难，她都会感受到爱的目光在支持她，在鼓励她，使她由衷地感受到安全，从而战胜一切困难。

2. 给女孩足够的抚爱

孩子最喜欢的就是大人抱，无论是碰到陌生的人，还是走在大街上，在爸爸妈妈的怀抱里总会觉得很安全。在中国，由于受封建思想的影响，很多父母都没有跟孩子拥抱的习惯，更没有特意地去给孩子温馨的抚爱，这自然会拉开与孩子之间的距离。也许，我们做父母的，可以尝试着改变一下自己，偶尔给孩子一个拥抱，让她觉得父母就是她的坚强后盾，无论面对任何困难与挫折，父母都会站在她的身边，这样，孩子的心中会因此而充满爱的力量。

3. 给女孩足够的赞赏

美国历史上伟大的总统林肯曾这样说：“人类本质里最殷切的需求是渴望被人肯定。”积极的正面肯定，会使女孩子感受到父母发自内心的爱和喜悦，也会给女孩子带来愉快的心理感受。强化女孩正面的表现，可以促使她努力做得更加完美。如果父母想让女孩有足够的安全感，伴随其一生的赞赏是很重要的。

给予女孩足够的抚爱和赞赏的重要条件是，保证与女孩的相处时间。



父母要尽可能地亲自带孩子，不要把女孩送去全托或寄养在亲属家，长期不见孩子，会给孩子造成被父母遗弃的不安全感。白天上班的母亲，要把晚上的时间多留一些给女孩，和女孩一起做游戏、给女孩读书、帮女孩整理床铺直到睡觉等。为了女孩美好的人生，请父母给女孩充分的安全感吧，让女孩在爱的氛围中健康成长。

细节 2

从小培养自信，让女孩成为家里的“小公主”

自信的女孩，不仅能调动自身的积极性，发挥出最大的潜能，取得好的成绩，还会散发出无穷的魅力，影响着周围的人。

自信是相信自己的能力、相信自己的判断力。自信的女孩，不仅能调动自身的积极性，发挥出最大的潜能，取得好的成绩，还会散发出无穷的魅力，影响着周围的人。别人会不由自主地跟随她、信任她，促使她更加努力。在生活中，我们发现自信的女孩不仅学习成绩不错，人际关系也很好，做事有主见，碰到问题也能够自己积极解决。

女孩小的时候，也许并不知道什么叫自信，以及自己有没有自信。很多父母有时也会处于一种茫然的状态，不知道要为自己的女儿做些什么。对于女孩来说，事业成功来自于自信，家庭幸福也来自于自信。所以，正确地引导女孩，帮助她从小建立自信的任务，责无旁贷地落在父母的肩上，这也是一件父母应该为女孩做重要的事情。

1. 注意细节，别给女孩设陷阱

女孩天生比男孩脆弱和敏感，内心更加细腻，所以，教育女孩就更需要注意细节。比如，如果回答错了某个问题，男孩很快就会忘记，女孩却

可能会觉得这是个耻辱，并因此而拒绝学习。

3岁的女孩婧婧原本认识了两百多个字，一个大姐姐让她分辨“官”和“管”两个字，她犹豫了一下说错了，在大家的笑声中，婧婧逃跑了，从此拒绝认字，这种情况一直持续到小学三年级，在她妈妈和老师的不断鼓励下，她才有了改变。

妈妈拿着画册给妞妞讲小猫钓鱼的故事，妈妈翻开画册问妞妞：“妞妞，鱼在哪里？”而那一页根本没有鱼，妞妞把手指向了小猫，妞妞的妈妈赶紧纠正：“这是小猫咪，不是鱼。”妞妞的小脸立刻沉了下去。

这种给孩子设陷阱的方式，无疑是在破坏着孩子的自信。

2. 发挥孩子的特长，适时表扬女孩，提高女孩的自信

5岁的密密模仿能力很强，学唱孟庭苇的歌有模有样。爸爸让她参加他们单位的春节演出，5岁的小家伙在台上刚一亮嗓，就获得了满场的掌声。密密的英语学得很好，妈妈听到广播电台有招聘儿童小主持人活动，就带着女儿去报了名。从电台里走出来，密密告诉妈妈：“大姐姐问我是不是从美国回来的，看来我的英语还是很纯正的呢。”

很多女孩都有自己的特长，父母可以根据孩子的特点，给孩子找一个展示的平台，让孩子发挥自己的特长，这种平台对提高孩子的自信心很有帮助。

3. 父母要帮助女孩“取长补短”

做父母的，不要替孩子排除一切挑战，而应扮演支持者的角色，在她们难过时鼓励她们，在她们感到困难时帮助她们。给她们克服障碍的信心和勇气，很重要的一项工作就是“取长补短”。帮助女孩认识到自己的长处，在发挥长处的同时，克服自己的短处，这样才能不断进步。

比如，女孩在考砸之后，父母可以这样说：“尽管你的综合成绩不是班级最好的，但是你的英语成绩却无人能及。”或者“尽管你不是班级前几名的学生，但是你的书法却是全校最棒的”……做父母的责任就是要帮助女孩找到自己的长处，不断发挥长处，从而建立自信，让“我不行”三个字从女孩的字典中消失。

自信能给一个女孩莫大的勇气，让她敢于向任何困难挑战；自信也能使女孩急中生智，从而化险为夷；自信更能使女孩赢得别人的信任，从而帮助她走向成功的彼岸。



爱默生说：“自信是成功的第一秘诀。”的确，自信的女孩更易获得成功。就像有些教育专家所建议的那样，女孩要“富”着养，这样不仅可以培养女孩的高贵气质，还能让女孩从小建立良好的自信。因此，父母们可以像对待公主一样对待自家的女孩，让家里的女孩开朗自信，惹人喜爱。

细节 3

宠爱女孩，但不把女孩培养成“刁蛮公主”

在生活中，父母的过度保护和包办，容易使女孩变得蛮横。正确的做法是宠爱她们，但不过分地保护和溺爱，不把她们培养成“刁蛮公主”。

如今“女孩要富着养”已经成为很多女孩父母的养女经，然而，他们总觉得女孩天性懦弱，父母应该多宠爱一些，有的甚至掉进了“美丽的陷阱”。一是过分保护。“不要动，小心烫着你！”“别自己削苹果！小心刀子划伤手！妈妈给你削！”在父母的宠爱下，女孩变得胆小懦弱，离开父母的保护就手足无措。二是过分溺爱。孩子想干什么就干什么，想买什么就买什么，父母自己省吃俭用，但对孩子的要求却是百求百应。在父母的溺爱下，女孩变得娇纵、不可一世；稍有不顺心，就大发脾气，不是大声顶撞父母，就是摔门、赌气不吃饭。父母打也不是、哄也不听，吃尽了苦头。一些家长们凑到一起，开始诉说自己的苦衷：

“我女儿一点儿都不怕我，每次她犯了错误我说两句，她都会强词夺理地和我争辩。你说打她吧，一个小女孩，娇滴滴的，我还心疼；不打吧，我还生气。真是左右为难啊！”

“都说小子不好管，可我们家闺女也是越大越难管了。你说一句，她