

家有女孩**初长成**，健康知礼招人疼；
家有女孩**爱装扮**，形神俱佳惹人怜；
家有女孩**性格好**，温柔贴心小棉袄；
家有女孩**明事理**，美好人生自此起！

崔 鹏◎编著

经典
珍藏版



培养你的完美女孩

Peiyang
Nide Wanmei
Nühai

身体，健康茁壮；心态，积极阳光；形象，端庄秀丽；气质，高贵优雅；才华，出类拔萃；待人，友好和善；接物，落落大方……

献给家有女孩的父母，实现望女成凤的夙愿！

如何让你的贴心小棉袄更健康快乐地成长，如何让你的掌上明珠更适应现实的社会，如何让你的小公主从小就有淑女风范，如何为她以后的美好人生奠定坚实的基础？作为父母，你有责任、有义务去帮助和教育她，让她从小就拥有好身体、好心态、好习惯、好行为、好性格、好形象、好人缘……让她自小做起，日趋完美，赢得人生。

 中国纺织出版社



培养你的完美女孩

Peiyang
Nide Wanmei
Nühai

内 容 提 要

女孩是优雅还是粗鲁,是高贵还是恶俗,是积极努力还是不思进取,是美丽大方还是怯懦拘谨……所有的这些都取决于父母从小对女儿的培养。

本书通过众多的教育事例,向渴望将女儿培养成为完美女孩的父母们全面介绍了教育策略、培养方法,并针对女孩独特的个性特征、心理特征、性别特征、成长过程提出了切实可行的教育建议和指导。数十种教育技巧和培养方法的提供让父母们对女儿的培养水到渠成,帮助父母们将女儿培养成为真正意义上的完美女孩。

图书在版编目(CIP)数据

培养你的完美女孩/崔鹏编著. —北京:中国纺织出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5064-7080-3

I. ①培… II. ①崔… III. ①女性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 239139 号

策划编辑:王 慧

责任编辑:王军锋

特约编辑:宿世臣 李 雪

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

北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年2月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:19.5

字数:193千字 定价:32.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

想要让自己的女儿成为完美的女性，你需要做的是支持她的学习，教会她自律；调控她的行为，维护和提升她的自尊、自信；帮助她清楚自己的人生目标，并了解如何去实现；提升她的内在力量，以应对学校和社会对她的要求。

女儿要想拥有快乐幸福的人生，势必需要父母的培养和教育。而父母也非常希望将自己的女儿培养成为完美女孩，但是，在培养女儿的过程中，总会碰到各种各样让父母们头疼的问题，诸如女儿太淘气，怎么说也说不听；女儿不爱学习；担心女儿会早恋；女儿有非主流倾向等。缺乏理论指导和教育方法，是许多父母都面临的难题，而本书正是针对父母们在教养女儿的过程中遇到的问题，向父母们提供理论上的指导以及方法上的建议。

为了帮助父母们将女儿培养成为完美女孩，本书从多方面介绍了教养女儿的方法：素质教育篇告诉父母如何引导女儿成为全面发展的优等生；美的教育篇为父母提供了如何培养美丽、优雅小淑女的方法；习惯教育篇提供了培养女孩各种好习惯的策略，让女孩从此具有支撑人生的力量……可以毫不夸张地说，本书是一本家有女儿的父母们手边必备的家庭教育宝典，能够帮助你培养出一个集乖巧、优雅、智慧、懂事等于一身的完美女孩，让你成为最成功的家长。

崔 鹏

2011年1月

	女儿要“富”养才能高贵	044
	从衣着培养女儿正确的审美观	048
	干净整洁让女孩拥有仪表美	051
	优雅的气质来自于优雅的举止	055
第三章	习惯教育：那些淑女该有的好习惯	
	让女儿一个人睡觉	060
	别让脏话污染了你的小公主	063
	讲卫生是健康的基础	067
	让女儿养成体贴父母的习惯	070
	谁说小淑女不需要勇敢承担责任	074
	细腻的情感来自于细心的习惯	078
	别让你的小公主那么骄傲	081
	做家务要从小开始培养	084
	小心女儿的拖拉毛病	087
	让小淑女养成爱运动的习惯	090
	她的事情让她自己做	093
第四章	素质教育：女儿怎样才优秀	
	父母的态度决定女儿的未来	098
	发掘女儿的天赋	101
	为女儿插上想象的翅膀	103
	让女儿有选择自己兴趣的权力	106
	别让女儿被作业压垮	109

家庭教育是没有“模板”的	112
别让分数成为压在她头上的“大山”	115
引导女儿拥有自己的梦想	118
多读书，读好书	120
让女儿爱上学习	123
让女儿懂得世间最珍贵的是时间	127
上进心有了就什么都有了	130
让女儿从小就有竞争意识	133
帮助女儿更好地“用脑”	137
给她开阔的视野	140

第五章 情商教育：父母给女儿一生的呵护

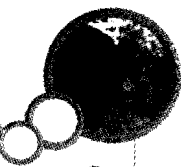
不是女孩就一定懦弱、胆小	144
爸爸对女儿的态度决定她自信与否	148
妈妈请注意：女儿正在复制你	152
正确对待发脾气的女儿	155
让女儿拥有和谐之美	159
让女儿变得活泼	162
培养有主见的女儿	165
让你的小公主懂得感恩	169
小女孩也要有大胸怀	172
让女儿懂得坚强	175
教会女儿言必信、行必果	179
乐观是父母给女儿的最好祝福	182
自信是父母给女儿的最大财富	186

	父母，请给予女儿坚持的力量	189
	公主可以不刁蛮	193
	提高女儿的媒体“免疫力”	195
第六章	财富教育：帮女儿树立正确的金钱观、消费观和理财观	
	帮女儿树立正确的金钱观	200
	生活优越不等于个性娇纵	204
	别让女儿成为拜金女	206
	解开女儿的“名牌情结”	211
	培养女儿节俭的美德	214
	理财能力从小培养	218
	理智地给女儿发放零用钱	221
	给她买个存钱罐	226
	让女儿参与到家庭理财中来	229
第七章	情感教育：女儿心里的那些秘密	
	及早培养女孩的积极情感	234
	别让女儿的冷漠继续	237
	帮女儿远离感情脆弱、情绪多变的阴影	241
	女儿青春期，和她说说恋爱那些事儿	244
	抚慰女儿受伤的心	247
	保护她“不想说的秘密”	250
	帮女儿度过情感的危险期	254
	如果女儿早恋了	257

父亲，请给女儿正确的择偶标准	262
请给女儿一个有安全感的家	266
强化女儿的归属感	270

第八章 社会教育：让女儿学会正常的人际交往

重视女儿的礼貌教育	274
别让女儿成为“遗世而独立”的佳人	279
帮助女儿摆脱羞怯	283
帮助女儿提高表达能力	286
教会女儿正确对待人言和舆论	290
学会分享让女儿有人缘	293
让女儿积极主动地与人交往	296



荷尔蒙是女孩成长的魔法师

在女孩的成长过程中，荷尔蒙充当着非常重要的角色，完全可以说是女孩成长的魔法师。当母亲受孕时，女性染色体基因便被女性荷尔蒙激活，这些女性荷尔蒙就开始规划着女孩的未来。如女性荷尔蒙会让女孩拥有细心、安静、温柔、敏感、脆弱等天性。因此，要想很好地培养女儿，父母们就必须先了解荷尔蒙为女孩编织了什么样的人生舞曲。

荷尔蒙，也就是人们常说的激素，它能够调节、影响肌体的代谢、生长、发育和繁殖等。在女孩的大脑中有许多受体，如雌激素受体、孕酮受体、睾丸激素体等，荷尔蒙就是通过激活这些受体，来指挥女孩的身体，告诉女孩体内上百万的细胞该做些什么事情。荷尔蒙就如同魔法师一样操纵着大脑里的神经递质，从而影响着女孩身体里进行的各种活动，并进一步影响着女孩的情绪、性格、气质等。

荷尔蒙对女孩的影响之广是超乎人们想象的。女孩的情绪，如生气、快乐以及痛苦等；说什么样的话，用什么样的语速；对自己喜欢的人有什么感觉；拥有怎样的社交需求，如何与人们保持联络；怎样进行自我调整；拥有怎样的自尊……这些都受到女性荷尔蒙的影响。例如，催乳激素虽然是一种次要的荷尔蒙，但它却控制着乳腺和泪腺的生长发育以及乳汁的分泌，它能够让女孩像林妹妹一样爱哭。

再比如，雌激素是女孩体内非常重要的一种荷尔蒙，它控制着四种

重要神经递质（或者神经细胞）的传递。女孩的情绪控制力、记忆力、理解力、思考的过程、个人的动力、亲昵行为的动机、爱好等都会受到它的影响。

总的来说，荷尔蒙是女孩体内的一种物质，但它却和女孩外在的性格、行为、习惯、情感等具有直接关系。父母如果想要很好地培养女儿，就不能忽视荷尔蒙对女儿的影响。具体地说，父母们需要注意这样几点。

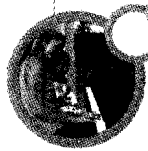
1.看到女性特征的长处和短处

与男孩相比，女孩体内雄性激素水平较低，不像男孩一样富有攻击性、冒险性和控制欲，因此，女孩比男孩更好管理和教育。但同时，女孩也比男孩更加敏感，心思更加细腻，因此父母对女儿的教育要更加细心、周到，要知道任何一点小的疏忽都可能带给女儿严重的伤害，并产生极其深远的负面影响。

女孩更具有预测力、稳定性，友谊和家庭在她的生命中占据非常大的比重。她向往安宁、稳定的生活，而不像男孩那样独立、喜欢竞争，她需要父母更多的关注和爱，需要更多朋友的陪伴。因此，在女儿的成长过程中，父母应该给予女儿更多的爱，同时也要尽早地培养女儿与人交往的技巧。

2.帮助女儿提升心灵的“痛点”

每个女孩心中都有一个理想的关系模式，但现实中女孩所能拥有的关系模式并没有她想象中那样好，而这种差异会给女孩带来心理伤害。比如，女儿希望自己在父母心中是最可爱、最优秀、最重要的小公主，但是父亲却说“我女儿一跳一跳的，像个小兔子一样”，虽然父亲的本





意是想说女儿轻盈灵活，但父亲的这种表达并不符合女孩理想中的模式，她可能会觉得这是父亲对自己的一种否定，因此可能伤心、难过，直到父亲说自己最喜欢的就是一跳一跳的小兔子，那多可爱啊。这时，现实中的模式符合女孩心中的理想模式了，而女孩也就会破涕为笑了。

一般来说，女孩心中的理想关系模式和现实差距越远，她的心灵痛点就越低，就会越容易受到伤害。因此，父母们要帮助女儿将心中理想化的关系模式尽可能地现实化。具体的方法就是对女儿进行挫折教育，让女儿在挫折中了解现实、切合现实。

3.告诉女儿什么时候应该妥协，什么时候应该坚持

由于大多数女孩体内的睾丸激素水平都比较低，因此她们非常容易妥协，性格显得比较软弱。尤其是当关系问题碰上了利益问题，大多数女孩都会放弃利益而向关系妥协。因此，父母们一定要告诉女儿哪些需要妥协，哪些需要坚持，帮助女儿树立一个妥协和坚持的标准，这样女儿才不会轻易受制于自己的情感，轻易被情感所伤害。

面对荷尔蒙对女儿造成的影响，无论是有利的还是不利的，父母都无法改变女性荷尔蒙的本质，但是父母可以对女儿进行引导教育，将荷尔蒙对女儿的影响“扬长避短”，从而帮助女儿健康、快乐地成长。

让女儿了解自己的身体

聪明的母亲会在女儿很小时就注意让她了解自己的身体。这样一方面可以培养女孩的性别意识，教她学会辨别男孩、女孩，从而让她对自己有一个正确的认识。另一方面，让她从小了解自己，教会她使用正确的器官称呼，可以为她以后的学习打下良好的基础。而随着女孩渐渐长大，让她了解自己的身体以及身体的各种变化就变得更加重要。

正常条件下，女孩大约在10岁之后就开始发育了。在身体发育前期，只是体重增加，外表特征的发育并不明显。随着年龄的增长，女孩在青春期的各种性特征也开始日益明显。这个时期，女孩的乳房开始发育，直到青春期结束乳房的发育都会一直继续；阴毛开始长出，并逐渐变得厚密；内外生殖器开始生长；月经也会出现。同时，身体的其他部位也在发生着变化。她的声音、血压、心跳、骨骼等都与从前有所不同。

让女孩了解自己的身体，不仅是要让女孩正视身体这些外显的变化，同时也是为了让她了解自己身体中的各种变化，从而养成良好的生活习惯。具体地说，父母应该让女儿从以下几方面来了解自己的身体。

1. 让女孩了解自己发育的原因

女孩生殖器发育从卵巢发育开始。女婴在出生之时，卵巢就有众多原始卵泡，在女孩幼年期末，性腺开始释放激素，在雌激素的作用下，乳





房和内外生殖器官开始发育。随着女孩进入青春期，子宫增大，输卵管增粗，阴道增长变宽。此外，其他女性特征亦相继出现，如音调变高，乳房与乳头增大，腋毛与阴毛生长，脂肪积聚于阴阜、肩、胸、臀部，骨盆增宽变大而形成女性体态。就这样，女孩的发育逐步完成。

在这一系列的生理变化当中，身体的变化必然会引起心理的变化。面对这种变化，如果父母粗心大意，就会导致女儿在成长过程中形成很多心理问题。因为她的懵懂和无助让她没有办法很好地了解自己，她潜意识中的羞耻之心让她不好意思向别人求助。这样一来就会造成很大的心理困扰，这不仅会影响她的健康，而且还有可能使她变得孤僻，甚至采取一些不正确的方式来处理问题，从而对她的身心造成严重的伤害。

所以，作为父母，在女儿的成长过程当中，所充当的角色应该是积极而主动的。父母们需要让自己的女儿通过科学和健康的方式来了解自己，让她明白她身体的生长和变化，让她了解其他女孩也和自己一样是这样一步一步成长起来的，从而让她形成正面和积极的心态去正确面对自己的成长和身体的变化，在健康的心态下让身体健康地成长。

在让女儿了解了她自己的身体以后，父母还需要告诉女儿的是——什么是男女有别。懂得了这个，女儿才能更加健康地成长。

我们知道，男女有别的观念自古便有，这一约定俗成的观念自然有它的道理，但是它对于男和女的规定却也未必准确。时代在不断进步，父母要让孩子知道，每个孩子都是独一无二的。对于女孩来讲，她不应该在男孩面前感到自卑，女孩也应该勇于去追求自己的梦想。

当然，今天我们采用的新的教育方式也要求父母在教育子女上要男女有别。男女有别要根据孩子的性别的不同而采取不同的教育方法和教

育理念。这是在尊重男女的特质的基础上进行的。

2. 男孩女孩天生就不同

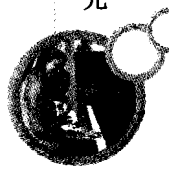
男孩爱动，女孩爱静；男孩喜欢冒险、喜欢竞争，而女孩则喜欢平静的生活，希望周围都是自己的知心朋友；男孩有自己的天性，女孩也有自己的特质。如果父母忽视了这一点，而对男孩、女孩采用同样的方式来教育和要求的话，那么教育肯定是要失败的。

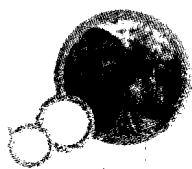
首先，要让女儿对自己的社会角色有一个清醒的认识：要告诉女儿，哪些事情是男孩子做的，哪些事情是女孩子做的，要让女儿对自己的性别有一个正确的认识。让女儿多穿一些颜色鲜亮的衣服，将她的卧室布置得更加亮丽等，将女儿安排在符合她的性别世界中。

其次，要针对女性的特点来培养女儿。从妈妈受孕起，女性染色体基因便被女性荷尔蒙激活。这些女性荷尔蒙决定了女孩将比男孩更细心、安静和敏感。作为父母可以针对女儿的细心的特点教她一些编织的技巧；女孩安静，可以让她多读书，从小培养她的阅读能力等。

与男孩相比，女孩在对色彩和纹理方面的感知更加敏感。父母可以让女儿学习画画，发挥她的长处。

当然，我们也必须明白，在“男女有别”的前提下，男女更是平等的。女孩和男孩之间只是社会角色有所不同，但是他们的社会地位却没有高低之分。他们享有同样的权利和义务，女孩不应该受到性别的歧视，也没有必要接受特殊的优待。因为女孩并不是弱者，也不需要别人同情。父母在对自己女儿的教育过程中，应该注意培养女孩的坚强和勇气。这样女儿在面对困难的时候，才能勇敢面对，才不至于手足无措。这对于女儿的成长和心智成熟是非常重要的，作为父母一定不能忽视。





多拥抱女儿，她会更快乐

与男孩相比，女孩的触觉、感觉、味觉、嗅觉、听觉都更加敏锐。尤其是触觉方面，女孩从出生的时候起就习惯通过父母对自己拥抱来感受父母对自己的爱。如果父母经常拥抱女儿，那么女儿会认为自己对父母来说很重要，父母很爱自己，会感到很开心。反之，她则会觉得父母忽视自己、不爱自己，进而不快乐。可以毫不夸张地说，父母对女儿的拥抱直接关系到女儿的快乐与否。

双儿出生后，父母非常高兴。为了将女儿培养成为独立、坚强的女孩，双儿父母从女儿满月开始就对地进行了“严格”的教育。双儿的妈妈总是把双儿一个人放在婴儿床上，而自己则忙里忙外。一开始的时候，双儿用啼哭表示反抗，但是双儿的妈妈说孩子惯多了会一身毛病，因此对双儿的哭闹置之不理。后来，双儿果然不再哭闹，但是几个月大的双儿却变得表情呆板，即使爸爸逗她，她也毫无反应。

双儿的父母吓坏了，担心她是个智障。但在一连串的检查后终于放下心来。

但是随着双儿的成长，问题似乎越来越严重了。在大人们眼里，双儿是个很深沉的小女孩，她甚至有些少年老成，喜怒不形于色，也不愿意与人有过多的交流。在双儿十岁的时候，父母发现女儿的目光甚至是呆滞的。她总是一个人静静地坐着，把爸爸妈妈当做透明的空气。看到

这样的女儿，双儿的父母又开始带着带着女儿四处求医，但所有的医生都说生理上没有问题。最后一位好心的医生建议他们带双儿去看儿童心理医生。

心理医生看了看双儿的情况，询问了双儿的父母平常对女儿的抚养方式，心中明白了。为了帮助双儿，他叫来自己的几位助手——几位非常年轻活泼的女助手，让她们和双儿做游戏、谈心，并且还要多拥抱她。这些女助手笑闹着和双儿做游戏，争着抢着要与双儿拥抱，抱不到的就开始亲双儿的脸颊、抚摸双儿的头发。一开始，双儿似乎很紧张，但是慢慢地，她的嘴角开始微扬，眼神也开始清明。就这样，双儿的父母每天都会陪女儿来接受这样的心理治疗。

没多久，奇迹发生了：双儿像其他小女孩一样活跃了，食欲也增强了，甚至高兴的时候会主动要求同那些女助手们一起做游戏。

双儿父母对此疑惑极了，心理医生告诉他们：“孩子这是得了‘皮肤饥饿症’，这是由于缺乏父母的拥抱、爱抚所造成的心理障碍，时间久了孩子会发育不良、智力衰退，甚至变得反应迟钝，就像智障儿那样。”

虽然女儿的治疗情况让人欣慰，但是双儿的父母还是有些内疚，为自己在女儿很小的时候就剥夺了女儿被父母拥抱的权力而感到自责。

女孩心理脆弱，很害怕被父母冷落，对得到父母的关心和爱护的愿望尤为强烈，所以，对于女孩来说，父母的拥抱在其成长过程中扮演着极其重要的角色。一个经常被父母拥抱、爱抚的女孩较其他女孩会更加聪明、活泼。千万不要以为这是无稽之谈，由于女孩的感觉神经非常敏锐，因此拥抱和爱抚能够很好地激活她大脑的思维细胞，进而使她的每一种生命功能都能发挥到最大限度。因此，家有女儿的父母，一定要多





拥抱、爱抚自己的女儿。具体地说，父母们需要注意这样几个问题。

1.每天至少保证和女儿身体接触15分钟

儿童行为研究专家指出，每天是否能和女儿进行15分钟的身体接触，是父母和女儿亲子关系的关键。在父母温暖的怀中，女孩体会到温馨、舒适，感受到父母的爱，这样她就会学会爱父母。相反，一个缺乏父母拥抱和爱抚的孩子是孤独的，她也不懂得什么叫爱，自然也就不懂得爱父母，而亲子关系自然也就不会和谐。

2.即使女儿已经长大，也请拥抱她

随着女儿年龄越来越大，父母为了在女儿心目中树立权威的形象，对女儿的拥抱会越来越少。其实这是非常不应该的。要知道，无论女儿有多大，都是需要从父母的拥抱和爱抚中感受爱的，这样她才不会觉得被忽视，才不会觉得孤独，才能够拥有健康的心理，进而健康地成长。因此，父母们千万不要因为女儿大了就不再拥抱女儿，给女儿拥抱，女儿才会更加健康、快乐地成长。

3.对于女儿来说，父亲的拥抱同样不可缺少

生活中，许多父亲因为“男女有别”，对女儿总是“敬而远之”。他们认为，女儿需要拥抱，那就让她妈妈拥抱她好了，至于自己还是“敬而远之”的好。

的确，妈妈的拥抱对于女儿来说是很好的安慰剂。如当女孩的月经初潮来临，觉得惊慌失措，甚至觉得羞耻的时候，妈妈的拥抱能够给予她勇气，让她不再惊恐不安。母亲的拥抱能够让女儿感受安定，并获取同自己的坏情绪作斗争的力量。但是缺少了父亲的拥抱，女儿不仅容易产生心理问题，而且容易和父亲的关系越来越疏远。