

燕南 编著



女孩富养



吉林出版集团
时代文艺出版社

燕南 编著

女孩富养

培养
修养

塑造
体形

培养
修养

塑造
体形



吉林出版集团
时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

女孩富养 / 燕南编著. — 长春 : 时代文艺出版社, 2010. 9

ISBN 978-7-5387-3195-8

I. ①女… II. ①燕… III. ①女性—儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第183173号

出品人 张四季

责任编辑 苗欣宇、解雪

图书策划 包侠

执行统筹 李华

封面设计

装帧设计



自行斋

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有

未事先获得时代文艺出版社许可

本书任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段

进行复制和转载, 违者必究

女孩富养

燕南 编著

出版发行/吉林出版集团 时代文艺出版社

地址/长春市泰来街1825号 吉林出版集团 时代文艺出版社 邮编/130062

总编办/0431-86012927 发行科/0431-86012939

网址/www.shidaichina.com

印刷/北京画中画印刷有限公司

开本/787×1092毫米 1/16 字数/120千字 印张/16

版次/2010年10月第1版 印次/2010年10月第1次印刷 定价/29.80元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

目录

CONTENTS

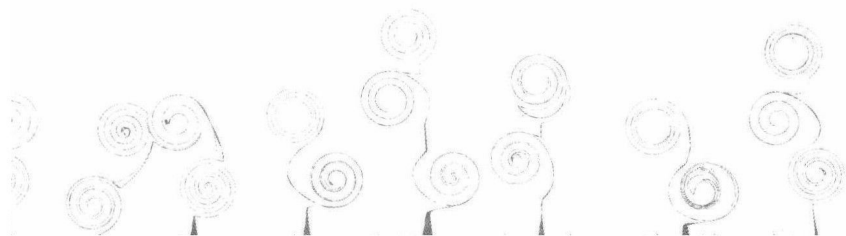
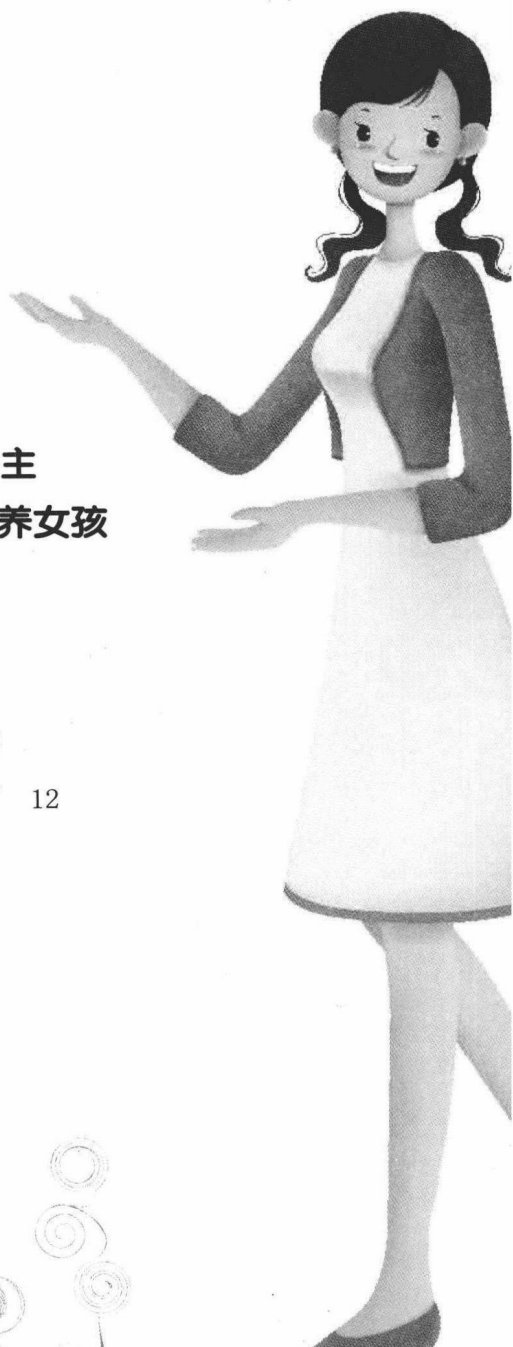
第一章 女孩，生来就是公主 ——为什么要富养女孩

富养女孩的真实含义 / 3

女孩应该遵循的生命蓝图 / 8

公主如何成就，千金从何而来 / 12

公主的塑造与钱无关 / 18





第二章 养成公主不可缺的关键词

女孩就该受人欣赏 / 25

知性懂事的公主人见人爱 / 30

温婉公主的柔情似水 / 36

童真无邪是最美的天使 / 39

第三章 用“爱心”培育公主

女儿是母亲的贴心小棉袄 / 47

公主人生不可或缺的父爱 / 53

多陪陪你的小公主 / 57

小公主，要抱抱 / 61



第四章 自信是公主的第一桶金

公主懦弱的源头 / 67

带公主走出孤僻的阴影 / 72

给女孩穿上公主的“水晶鞋” / 79

自信源于乐观地面对一切 / 85

鼓励那个满脸泪水的小丫头 / 89

公主要有表现欲 / 94

第五章 女孩独立新主张

——“精心”培育其自主的能力

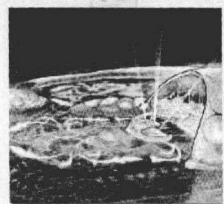
我的地盘，我做主 / 103

三思而后行 / 107

公主是主角 / 109

让她管理自己的钱罐 / 113

让女孩对自己的行为负责 / 117



MAMMY



MAMMY



MAMMY



MAMMY

第六章 “重金”打造气质公主的别样韵味

沉鱼落雁的不仅是容貌 / 121

气质美来源于文明礼仪 / 129

镇定自若的公主范儿 / 136

女孩要大气 / 139

大自然培养女孩活泼的天性 / 143

培养善交际的“万人迷” / 148

第七章 完善小公主的性格

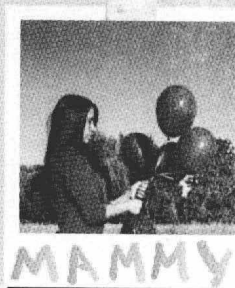
平和的心态不可缺 / 157

亲爱的公主，再坚持一下 / 161

忍耐力，宽容心，一个不能少 / 166

我们不要野蛮公主 / 174

善良天使不爱虚荣 / 177



第八章 宝贝，不要吝于支付感情

了解女孩的独特心理 / 185

及早培养女孩的积极情感 / 187

帮公主度过感情危险期 / 190

合群公主惹人爱 / 193

亲爱的，你知道什么是爱情吗？ / 200

第九章 送给女儿护身符

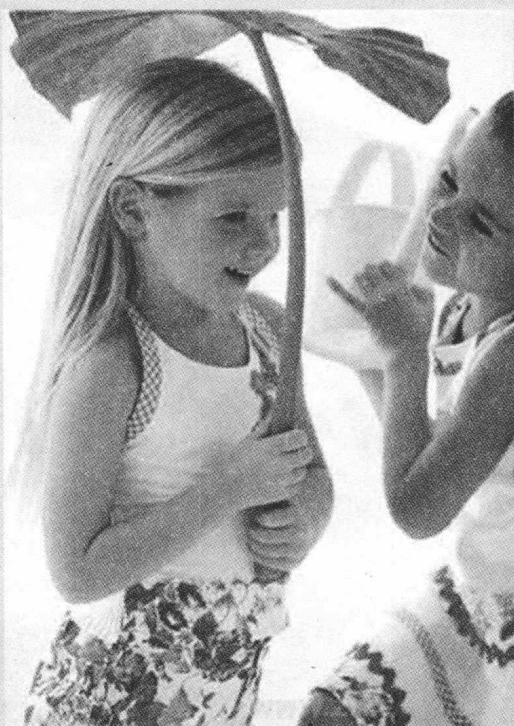
——让女孩学会自己保护自己

告诉女孩要远离诱惑 / 207

远离陌生人 / 210

保护女孩的身体 / 211

附：让女儿长漂亮的小窍门 / 215



第一章

女孩，生来就是公主

——为什么要富养女孩



富养女孩的真实含义

在红极一时的热播电视剧《蜗居》里，海藻的母亲在知道海藻打破道德观念与宋思明苟合的时候，无可奈何地对海萍讲了中国的一句俗语：富养女孩穷养儿。这是一位母亲为自己女儿感到痛心疾首时讲出的肺腑之言，环顾大千世界，重温这句古话，确实令人感慨万千……

在这个绚烂多彩的大千世界，人的欲望总是随着现实的变化越增越多。在这个物欲横流的时代，我们对信仰的失落、道德的滑坡、行为方式的荒唐，似乎已经束手无策，也无可奈何。可退一步说，即使一个人没有崇高的信仰，没有高尚的情操，至少在养儿育女的问题上，还是有良知的，没有哪一个人不希望自己的后代成才成器，即便是恶贯满盈的江洋大盗、杀人越货的土匪头子也希望自己的后代成才。而对于孩子的教育，仅有爱是不够的，尤其对于女孩，当下这个眼花缭乱的社会，给予了她们太多的诱惑，以至于她们很容易迷失自己。想让女儿幸福安定地生活，就要从小好好培育。适当地介入“富养女孩”的观念，绝对有利于后代的健康成长，这是功在当前，利在未来之行。

女孩，是上帝赐给世界的精灵。她们纯白、美丽、优雅、善良，

4 女孩富养

她们使这个世界美好而充满活力，她们拥有最丰富的内心和最美好的外表，我们更愿意称她们为“公主”。

高贵典雅的女孩子，有着富贵祥和的命运，并能使自己的周围产生快乐稳定的氛围。美国著名心理学家特尔曼对来自全球301位成功女性进行了调查研究后发现，这些人在青少年时代，大都具有镇定自若、尊贵大气、坚强自主、勇往直前、乐观向上的性格特征。而这些性格特征的形成，与父母为孩子们营造的环境息息相关。每个女孩，生来就应该是最高贵的“公主”，与出身、背景没有任何关系，最重要的就是“培养”二字。没有人会否认，具有高贵气质的女孩最受欢迎，因此，把女儿培养成一个高贵的公主几乎是所有父母的共同梦想。

古人常说：“富贵多淑女。”女孩就要富着养，经济富足才能够不贪小利，见多识广才能够拥有超人睿智。从小为女儿营造一个比较富足舒适的成长环境，使其对高质量的生活耳濡目染，那么，她长大后才可能会很有品位，并会创造有情调的生活。让女孩子从小尽量多享受较好的物质条件，把她塑造得优雅、大方、得体，日后才可能会安分守己不分心、知书达理不虚荣。富养女孩，才能使她形成一种安然自若的形象，举手投足间优雅不凡，一颦一笑尽显淑女风范。

但是，我们绝非在挫折教育大行其道的今天，举着这面“富养女孩”的古老旗帜大唱反调。这里所说的“富养女孩”决非简单意义上的“金钱培育千金”、“富贵诞生淑女”，而是重新考虑了社会对女孩的特殊要求，并根据女性自身的特性，重新定义了这种教育方法。

“富养”不仅仅指生活的富足，更是教育的富足。富养女孩不是娇生惯养，而是给她精致的生活，使她自信自立、眼界开阔，并懂得尊重他人，做一个有品位、有气质的女孩。

冷月是一个不幸的女孩子，两岁多时母亲就去外地上大学了，没

有人照顾她，她就总是被别人东一家西一家地带，因此就特别容易生病，病得时间长了转成肺炎，打了很久的链霉素，也没有人告诉她这个药会有致聋的毒副作用。

母亲一走就是三年，父亲忙于工作，根本未发现小小的冷月已出现异常，直到上了小学还是班主任发现了她有听力障碍。虽然小冷月听力受损的情况不是很严重，但也影响了她的学习和生活。小学初中的同学不懂事，总是欺负她，给她心里留下很深的阴影和伤痕。

父母忙于挣钱，根本顾不上冷月，而且他们都脾气暴躁，总是摔东西或者呵斥她，因为听力障碍，她说话不清楚，可父母从来没有帮她纠正过发音，当她拿着书去找他们，希望他们帮自己时，他们总是黑着脸推开冷月。本来冷月就对周围的环境有一种紧张和害怕感，如此一来，就感觉更加的惶惑和无助。

也许，是因为亲情极度匮乏，她心里特别需要爱的温暖。冷月大学毕业时有过一次初恋，但很遗憾地失败了，在北京工作三年，情感上也空寂了三年。在回家复习准备考会计师时，冷月遇到了一个改变她一生的人。

他在部队任教员，对冷月一见钟情。开始，冷月也曾狠心拒绝过，最终还是没能抵抗住他的甜言蜜语和海誓山盟。于是，冷月鼓起勇气去爱，尽她所能地去爱。两个人在一起的日子很快乐也很幸福，他们的思维想法都很相近，冷月在他面前总是那么开心，以为他就是自己情感的归宿，于是，他们开始谈婚论嫁。

没想到仅仅因为她听力方面的障碍，他父亲竟会以断绝父子关系来要挟，更没有想到，他会那么容易地放弃。因为听力，在工作事业上她已承受了太多的委屈与不公，爱情的打击对她来说却是致命的。而冷月，只能选择带着所有的伤害离开。

6 女孩富养

“富养女孩”决不只是指家里的钱多一点儿，让女孩吃好穿好，因为有很多和冷月一般年轻的女孩，或者为着情感的饥渴，或者为着金钱的欲望而奋不顾身地糟踏青春。所以，“富养女孩”不仅仅指金钱上的充裕，更侧重于精神方面的富足。孩子小的时候，一定要把爱给足她，只有心里有爱的孩子才会懂得去爱别人，才能抵抗住伤害。

精神上的富足，指的是女孩最好生活在父慈母爱、温馨和睦的家庭中，并能得到健康而充沛的父母之爱，接受高品质的教育。爱和教育是女孩心灵最好的养分，可以让女孩感到安全和自信，奠定她明朗快乐的人格底色，使她高贵而优雅。即使是在情窦初开的年龄，也能保持一颗安静清澈的心，懂得欣赏，懂得辨别，懂得自爱与爱人，而不至于因为情感的饥渴，就迫不及待地寻觅男人；为着几句话、几束花的温暖，就盲目地付出青春；为着一个不值得的男人，就草率地放弃学业，甚至生命。

而物质上的富足，指的是让女孩在成长的过程中，不过分拮据困顿，不为金钱的事犯愁，不会钻进钱眼里，把钱看得比什么都重。很多出身寒门的女大学生之所以频频出入夜总会，廉价出卖色相，充当有钱人的二奶，究其根源，就是穷怕了，眼窝子浅。一点点金钱方面的诱惑，一点点小恩小惠就可以蒙蔽她们的双眼，让她们忘乎所以，以至于不择手段。

“富贵多淑女”，物质生活富足才能够不贪小利，见多识广才能够宠辱不惊。为了避免女孩的悲剧人生，为人父母者，要尽量去富养自己的女儿！假使，你无法给她提供优越的生活条件，但你一定要给她足够的关爱，让这爱滋养她，润泽她，开启她的智慧，塑造她健全的人格，让她拥有强大而丰富的心灵。这样，她才不易被外部的各种浮华和虚荣所迷惑；才有力量保护自己，少受伤害；才可以在喧嚣红尘中气定神闲、安之若素。

富养女孩的观念方式，不仅言之有理，而且切实可行。客观上，

富养的女孩不贪小利，气质非凡。你看看你身边的家庭，那些富养的女孩，从小就会被带着出入各种场合，增加了阅世能力，等到了花样年纪时，再放其去尘世里艰难成长，一般便不易被各种浮华和虚荣所迷惑。与此相反，一个没见过大世面的女孩，在纨绔子弟的糖衣炮弹下，可能很快就会被花言巧语所击败。富养的女孩，因为见识多、独立、有主见、明智，很清楚自己真正追求的东西是什么。

说白了，富养女孩，其实是一种教育投资，更是教育的富足。女孩终究是要嫁人的，必须培养她鉴别事物的眼光，别将来被别人用一块蛋糕就给哄走了。让女孩子不那么担心物质条件，才容易培养出从容的气质。

家有娇女，就要从小给予疼爱，适度满足其物质需求，以达到丰富其内心与意识品德。这样，使其懂得美善、学会辨别和自我保护，走上社会才不至于受种种物欲诱惑，从而避免上当受骗。我以为，如此而为就是其要义所在。

当然，对于“富养女孩穷养儿”这一民间古训的理解，不能一概而论，要从广义上去理解和领会，不能从狭隘的角度去接受。而且，这里所讲的穷与富，并非物质之比，实乃轻重之分。但无论怎样，希望后代有所作为而脚不歪挪、顺顺当当几乎是人所共存的目标。正因其如此，富养女孩的意义就尤显重要了。那么，在当下这个物欲至上、传统颠覆、人心浮躁且价值观扭曲的时代里，教育孩子先做人比什么都重要，要从基础的生活习性培养开始。所以，请不妨试试从小“富养女孩”这一招吧。

女孩应该遵循的生命蓝图

女孩的一生，往往要比男孩丰富很多，因为她们有着强大的内心和创造力，想要女孩更好地完成她的生命旅程，让她的一生丰富而精彩，是需要付出很多努力的。首先，就应为女孩制订完整而丰富的生命蓝图。

所谓“生命的蓝图”，就是命运背后那只神秘的操纵之手，包括：①胎教；②三岁之前的教育；③成长时期的家庭动力；④亲密关系；⑤亲子关系。世界上任何一个生命，在漫漫人生之路中所产生的各式问题，其根源都可以在这五个人生发展的阶段找出原因，这五件事对人类的大脑发展影响最大，也在不知不觉当中塑造了种种不同的“信念”，成为影响人类命运的“幕后黑手”。

经过医学验证，女孩比男孩更敏感。女孩对苦味比较敏感，并且比起男孩更喜欢甜味。女孩有更多的味觉，更容易受到气味的吸引。另外，女婴对噪音的反应比男婴更强烈，同一种声音在女孩听来要比男孩听到的响亮得多，“听”是女孩得天独厚的心智能力。在触觉方

面，最不敏感的女孩也要比最敏感的男孩得分高。女孩的嗅觉也比男孩敏感得多，特别是在排卵期到来之前会增强。女孩的视觉记忆更好，在黑暗中女孩看得要比男孩清楚。

女孩的大脑线路图可以接受和解释大量的感觉信息，每个女孩子都有潜能发展其精确调控的嗅觉、听觉、视觉、触觉、味觉等，她们能够捕捉到那些微妙的、不容易被人发觉的信息以及更为具体的细节，建立起自己的直觉系统。这或许就是女性都有理解他人的直觉的原因吧。

随着青春期的到来，在胎儿发展期早已编码的女性基因和激素蓝图，在明显的身体变化中表现出来。当然，并不是所有女孩的身体发育都符合科学的“标准”，如许多人的月经周期会或早或晚地开始，这就是取决于她们各自的生命蓝图。

父母就是女孩生命蓝图的缔造者、维护者，在女孩的成长过程中，良好的教育会使女孩既定的生命蓝图更加精彩丰富，而如果是劣质的“穷困”教育，那么，这种生命蓝图就会遭到破坏。

而关于“富着养”还是“穷着养”，也部分地决定了孩子的女性生命蓝图。错综复杂的女性框架的生物倾向形成从一开始就影响女婴的个性特征和行为，但是如果外界环境破坏了孩子的生命密码，那么属于女孩自己的生命蓝图就会变质，产生与别的孩子不同的个性，据教育学家说：违背孩子的生命规划，对孩子总是一种伤害。