

女孩娇养20年，芙蓉出水。

娇养，不是娇生惯养，而是一种爱护。

好女孩 是娇出来的

Hao Nvhai Shi Jiao Chulaide

娇养女孩，能让女孩有优越感，
有信心，有快乐。

女孩娇着养，她才能身心健康，
才能从容面对将来的生活，才能拥有真正的快乐与幸福。

王琳◎编著

经典
珍藏版

 金城出版社
GOLD WALL PRESS



好女孩 是娇出来的

Haonvhai Shi Jiao
Chulaide

娇养女孩，能让女孩有优越感，
有信心，有快乐

王琳◎编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS



图书在版编目(CIP)数据

好女孩是娇出来的/王琳编著. —北京:金城出版社,
2010.10

ISBN 978-7-80251-656-4

I. ①好… II. ①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 193025 号

Copyright©2010 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

好女孩是娇出来的

作 者 王 琳
责任编辑 雷燕青
文字编辑 陈珊珊
开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 16.25
字 数 220 千字
版 次 2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷
印 刷 北京欣睿虹彩印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-80251-656-4
定 价 29.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013
发 行 部 (010) 84254364
编 辑 部 (010) 84250838
总 编 室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

前言

著名作家冰心曾经说过：“若没有女人，这世界至少要失去十分之五的‘真’、十分之六的‘善’、十分之七的‘美’。”女孩是由糖、香料和所有美好的东西“做成”的，她就像花朵，或美丽，或娇弱，或妩媚，或敏感，或细腻，她的成长需要父亲仁爱的指导，母亲贴心的关怀。那么，父母应该用什么样的教养方式呢？答案就是娇养。

对于女孩来讲，娇养20年，芙蓉出水。娇养，并不是娇生惯养，而是指在条件允许的情况下，尽量给女孩优越的生活。当然，不仅单纯指物质上的富足，更多是指富裕的内心。

娇养女孩，是要开阔她的视野，增加她的阅世能力，因为见多识广，才不易被繁华所诱惑，不易被虚荣所俘获；娇养女孩，是要培养她健康向上、积极正确的情感道德观，独立，明智，有主见，自尊自爱，坚守自己的爱情信仰，高贵而骄矜；娇养女孩，要让她学会不依附别人，自立自强；娇养女孩，要让她注重品质修为，热爱艺术，对生活充满真诚，不倦怠对内心世界全方位的护理，让她“腹有诗书气自华”；娇养女孩，要让她在快乐中受到教育，要让她养成健康、平和的心态，使她保持女孩的本性，性格开朗；娇养女孩，要让她懂得辨别真伪，懂得自我保护。

俗话说：“从来富贵多淑女。”著名主持人杨澜说，她三四岁寄居上海外婆家时，年轻的舅舅常在领了工资后，在周末带她去当时上海最高级的红房子餐厅吃西餐，去淮海路照相，去看最新潮的立体电影。长辈责怪他为个小孩子乱花钱，他说，女孩子就要见世面，不然将来

一块蛋糕就把她哄走了。

家境好，不妨让女孩多见识繁华世界，眼界的开阔让女孩更聪明，更有智慧，但父母要注意：不要让女孩滋生虚荣心。如果没有十分优越的条件，就让她多看书，一本好书同样能让女孩发现外面世界的精彩。从小娇养女孩，会让她幸福一生。

周雪已经长大成人，即将步入婚姻的殿堂。她满脸都是幸福，她说，自己过去是幸福的，现在是幸福的，她相信未来也是幸福的。因为她出生在一个温暖和谐的家庭里，父母给予了她富足的爱和温馨的环境。

周雪出生后，父母为她的成长做了充足的准备。他们除了为女儿预备了足够的生活物品外，还做了精心的教育准备，他们收集了很多关于家庭教育的信息，最终，他们找到教育女儿的最佳方法——娇养。

妈妈为周雪选择的房间是家中最好的向阳的屋子，空气新鲜，阳光充足。墙壁是一种温暖的调和色，因为这有利于保护孩子的眼睛。床是洁白的，床单和被子也是洁白的。她还给周雪准备了又软又轻的被子和毛毯，这样能够让她在睡觉时感到轻松而舒适。爸爸在周雪房间的墙壁上挂了几幅名画的复制品，在她的书桌上放了一些著名的雕塑工艺品。这些物品非常精美，是很好的艺术品，这使周雪从小就感受到了艺术的气息。

随着周雪年龄的增长，父母开始培养她的鉴赏能力，他们陪她读书，让她听名家的琴曲。虽说没有像古代的小姐那样，“琴棋书画”面面俱到，但是只要是对周雪性格修养有益的知识，父母就会让她涉猎一点。他们还带周雪和各种各样优秀的人接触，开阔了周雪的眼界。在父母的娇养下，周雪性格开朗、心态平和，身上还有一种独特的气质，这让周雪拥有了很多女孩羡慕的幸福。

为了让父母更好地了解 and 掌握娇养女孩的内涵和方式，我们精心编写了这本书。本书共分十章，分别从好女孩要娇养不要娇生惯养、不要打骂要沟通、培养好女孩“娇好”的心态、让好女孩知书达礼、让好女孩温柔而善良、培养好女孩的娇贵气质、提高好女孩的财商、

让好女孩懂得自我保护等十个方面入手，为父母在培养好女孩方面提供了许多有益的建议。本书会让父母接触到一些新的看问题的角度和想法，并且会在潜移默化中影响父母养育好女孩的观念与方法。希望父母能从此书中受益，把你们的女儿培养成一个优雅、懂事、知书达理的小公主。

目录

Contents

第一章 好女孩要娇着养，但不要娇生惯养

娇养和娇生惯养不同，娇养的主要成分是疼爱，被父母“娇”出来的女孩，不一定娇气十足。但是，娇生惯养则不同，它的主要成分是放纵，过于宽，缺少严，“惯”出来的女孩身上十有八九会有骄娇二气。因此，父母应该掌握好尺度，对女孩娇而不惯，宽严不误。

女孩娇着养好处多	2
让女孩的生活优越一点	5
要给女孩足够的爱	8
给女孩精神上的富足	11
让女孩懂得珍爱自己	13
娇着养，不等于娇生惯养	16
培养女孩的独立意识	20

第二章 好女孩要娇着养，不要打骂要沟通

最好的家庭教育不是对女孩训斥、打骂，而是父母与女孩真诚地沟通。沟通是父母走进女孩内心世界的钥匙，它指引父母去切身体会女孩内心的真正感受。父母要学会弯下腰来和女孩沟通，给她表达的时间和空间，并给予足够的尊重和信任。这样，女孩会在成长的路上走得更好、走得更稳。

沟通是女孩成长中的“维生素”	26
母女连心，母亲更要掌握沟通技巧	29
乱用责骂坏处多	32
批评女孩要有技巧	35
原谅顶嘴的女孩	38
站在女孩的角度看问题	41
倾听女孩的心声	44
多赞美你的小公主	47

第三章 好女孩要娇着养，培养她“娇好”的心态

当父母把全部精力放在对女孩的文化教育上时，就会走进一个误区——过分重视对女孩智商的培养，忽视对其健康心态的培养。这会让女孩无法战胜压力和挫折，不能自理自立。“娇好”的心态，比如乐观、自信、平和等，是女孩健康成长的必备因素，会让女孩正确处理生活中的各种困难、矛盾和问题。

送给女孩一份美好的礼物——乐观心态	52
-------------------------	----

让女孩在“我能行”的自信心态中成长	55
让女孩保持平和的心态	59
培养女孩的宽容心	62
教女孩用知足的心态面对生活	65
不要让女孩爱上虚荣	68
帮助女孩战胜恐惧心理	72

第四章 好女孩要娇着养，要让她知书达理

知书达理，在词典中的意思就是有文化、懂礼貌、有教养，多用来形容女孩。这样的女孩不仅容易赢得别人的好感，而且她优雅、礼貌的举动也体现了良好的家教。知书以学习为基础，达理则需要礼仪常识来构建。因此，父母要提高女孩的学习能力，多教她一些礼仪常识，让她逐渐成为一个知书达理的人。

让女孩爱上学习	76
培养女孩的自学能力	79
教给女孩科学的记忆方法	82
“知书”才能“达理”，激发女孩的阅读兴趣	85
给女孩讲些礼仪常识，让她成为小淑女	88
让“任性公主”变得懂事	91

第五章 好女孩要娇着养，让她温柔而善良

女孩是温柔、善良的代名词，父母也大都希望女儿可以温婉贤淑、善解人意，这也是娇养女孩的目标之一。在日常生活中，父母要用适

当的方法，通过点滴小事，发掘女孩内心深处温柔、善良的天性，并把这样的天性发展为她做事的习惯，伴随她成长。

温柔是女孩的天性	96
女孩要温柔，但不要软弱	98
用善良洗涤女孩的心灵	101
让女孩养成分享的习惯	103
点燃女孩的同情心	106
将感恩“植入”女孩心间	109
让爱心伴女孩成长	113

第六章 好女孩要娇着养，培养她的高雅气质

外表不是决定女孩美丽与否的唯一条件，气质才是伴随她一生的魅力财富。如果在女孩还小的时候，父母就让她受到良好的教育和书香的熏陶，注重培养她的气质。那么，她长大成人之后，就可能成为一位高贵、优雅的优秀女性。

女孩的气质类型	118
“娇”出女孩的高贵气质	120
雕塑女孩的优雅气质	122
微笑会给女孩的气质加分	125
别让孤傲成为女孩的气质标签	128
培养女孩的审美观	132
告别邋遢，让女孩精致起来	135

第七章 好女孩要娇着养，提高她的财商很重要

财商是理财商数的简称，是继智商、情商之后逐渐兴起的一个新词汇。“教育要从娃娃抓起”，培养财商也要从女孩的童年时代开始，未雨绸缪。父母从小培养女孩的财商，可以帮她树立正确的金钱观，避免她养成胡乱花钱的习惯，有助于她成为“精打细算”的“小财女”。

开启女孩的财商	140
帮助女孩树立正确的金钱观	143
让女孩懂得节俭	146
帮助女孩改掉胡乱花钱的坏习惯	150
让女孩学会储蓄	154
引导女孩正确使用压岁钱	157
培养女孩的投资能力	160

第八章 好女孩要娇着养，也要让她吃吃苦

有的父母认为，娇养女孩就不能让她吃一点苦，这是对娇养的片面认识。俗话说：“欲保小儿安，须有三分饥与寒。”女孩若连一分“饥与寒”都体验不到的话，就会如同温室中的花朵，娇嫩、脆弱，对她的成长很不利。所以，对女孩实行适当的吃苦、挫折教育是娇养的手段之一。

让女孩吃苦是娇着养的表现	164
女孩做家务是有必要的	167

消除女孩的依赖心理	171
娇气行为不能要，别让女孩成为“娇小姐”	175
锻炼女孩的挫折商，让她从容地面对逆境	179
温室的花朵怕风雨，父母不要过度呵护女孩	182
别让女孩自暴自弃，教会她直面困难	186

第九章 好女孩要娇着养，要关爱她的健康

家庭的富裕，使大多数女孩生活在优越的物质环境中，这为女孩的健康发展创造了有利条件。但同时，也为女孩的身体健康带来了新问题：挑食、偏食和营养过度等。父母娇养女孩，不仅要注重培养她健康的心态、温柔善良的性格，而且要让女孩拥有健康的身体。

关爱女孩的身体健康	190
给女孩做定期健康检查	194
提高女孩的免疫力	197
让女孩吃出健康的体魄	200
关心女孩睡眠，促进身体健康	203
运动是增强女孩体质的好方法	206
劳逸结合，让女孩健康成长	209
警觉难被发现的女孩多动症	212

第十章 好女孩要娇着养，让她懂得自我保护

有的父母会用过度保护的方式娇养女孩，这其实不利于女孩的成长。女孩早晚有一天会离开父母，独自面对纷繁复杂的大千世界。为

了女孩的未来，父母要有意识地培养她的自我保护能力，这种娇养的方式对女孩的成长更有意义。

- 提高女孩的自我保护能力 218
- 让女孩拥有安全感 221
- 给女孩做好家庭安全教育 224
- 教会女孩安全回家的方法 227
- 让女孩学会应对陌生人 231
- 女孩要学会防范性骚扰 234
- 让女孩谨慎对待网友 237
- 告诉女孩机智地应对勒索 241

第一章

好女孩要娇着养，但不要娇生惯养

娇养和娇生惯养不同，娇养的主要成分是疼爱，被父母“娇”出来的女孩，不一定娇气十足。但是，娇生惯养则不同，它的主要成分是放纵，过于宽，缺少严，“惯”出来的女孩身上十有八九会有骄娇二气。因此，父母应该掌握好尺度，对女孩娇而不惯，宽严不误。





好女孩 是 娇 出来的

女孩娇着养好处多

女孩要娇养，其主要含义就是父母要开阔她的视野，增加她的阅世能力，让她多长见识。如此一来，等她到了花一样的年龄时，就不易被各种浮世的繁华和虚荣所捕获。因为见多了，也就不易受诱惑。

俗话说：“女孩要娇养，男孩要驯养。”这话是有一定道理的。《辞海》中与“娇”字相组合的词大多为褒义，如娇俏、娇娆、娇逸、娇羞，无不蕴含俊美潇洒、俏丽柔婉之意。娇养可以培养女孩优雅的气质和良好的修养，使她长大后不爱慕虚荣，不贪图小利，明智而有主见。娇着养的女孩，才能老练、成熟、大气，才能有胆、有识、有魅力。

女孩是温柔的代名词，是世界的调和剂，她生来就有一种娇弱的特质，就像是鲜花，在盛开之前，需要更多的精心呵护。在金刚铁骨的世界里，如果女孩没有一个安定的生长环境，就难以拥有柔和的心灵和美好的人生。

有一个农村女孩，父母把所有的希望和关爱都送给了弟弟，她在家中很不受宠。长大后，由于家境不好，父母只让弟弟上学，她只好外出打工。在陌生的大城市里，在浮萍一样漂泊的日子里，她被一些男人的礼物和甜言蜜语弄昏了头脑，不停地恋爱，又不停地被抛弃。她的年纪虽然不大，但心灵却疲惫得像个老人一样，对未来生活满是绝望。

故事中的女孩由于从小不受宠，所以，对别人的“爱”和“帮



助”往往缺乏抵抗力和免疫力。几顿饭和几件衣服，几句温暖的话和生日祝福都会让她备受感动。仰人鼻息的生存环境和寄人篱下的彷徨无助也放大了她的感恩之心和感激之情。于是，一些微不足道的礼物就好像沙漠中的水、凄风苦雨中的伞一样，在她眼里弥足珍贵，她就这样一次次付出自己的爱，直至伤痕累累。这个故事印证了“女孩要娇养”的正确性。

娇养的女孩从小备受呵护，长大后对一些曲意逢迎的小殷勤、小关怀基本上可以做到目不斜视；娇养的女孩从小衣着光鲜，饮食上乘，对一些廉价的礼物和普通的饭局可以保持从容淡定；娇养的女孩从小有充足的零食和零花钱，对别人的东西始终保持着不稀罕和不渴望的态度，长大后能抵抗一些金钱和物质上的利诱，她不因稀缺而向往，也不因贪婪而动心；娇养的女孩从小游山逛水，见多识广，对一些人、一些事往往会有全面的观察和正确的认识；娇养的女孩从小就受到尊重和理解，长大后就会一贯的自尊、自爱、自重，对一些低俗的人和事，她会自觉地远离和摒弃。

白冰是一个聪慧的女孩，她在大学时学的是服装设计专业，毕业不久后，就成为行业中的一名后起之秀。有记者曾采访了白冰的母亲：“您培养出这么优秀的女儿，是不是用了什么特殊的教育方法？”白冰的母亲笑着说：“没有什么特殊的方法，就是娇养。”看着记者迷惑不解的神情，母亲说，白冰从收到别人送的第一个芭比娃娃开始，她就喜欢上了芭比娃娃，她的橱柜里塞满了各式各样的芭比近50个。起初，白冰只是欣赏芭比娃娃可爱的样子，后来，在母亲的鼓励下，她开始给芭比娃娃梳头、换衣服、戴配饰。她甚至还会用彩色皮筋穿上几块桃心橡皮，为芭比娃娃做项链，或者用自己穿旧的衣服剪成方巾给芭比娃娃做披肩。小小年纪的白冰还学会了打扮自己，走亲访友时她都会将自己打扮得漂漂亮亮。很多人都劝白冰的母亲，要制止白冰这样过于爱美的行为。但母亲认为，在不影响学习的前提下，可以鼓励孩子做自己想做的事情，母亲想：“说不定她以后能当服装



好女孩 是 娇 出 来 的

设计师呢!”母亲看到白冰对服装设计的兴趣越来越强烈，就经常给她买一些服装方面的书籍，还时常带她去看一些服装表演，开阔她的视野。在母亲的娇养下，白冰如愿地成为了服装行业的翘楚。

女儿是水做的，清清冽冽，静若清池，动若涟漪，有态有形，润物无声。她身姿曼妙，体态窈窕，肌肤细嫩，柔若无骨，举手投足间展现优美的线条和韵律，是上帝送给人间的艺术品。她可以平凡也可以美丽，但不可暴殄，更不容玷污。纤纤十指可以绣花可以编织，但不宜搬砖弄瓦，侍田种地，那些粗活足以破坏匀称的身段和晶莹的肌肤。正所谓“养女如养花”，父母对女孩要舍得投入财力，勤于浇水施肥，遮风挡雨，适时呵护。这样，女孩就可以在优裕的环境下养成纯洁晶莹的品质、淡定从容的心态、优雅贤淑的气质。