



教育了一个女孩就是教育了一个家庭、一个民族、一个国家。

Culture Princess

培养

培养骄人女孩的100个生活细节

PEIYANG JIAOREN NVHAI DE 100
GE SHENGHUO XIJIE

楚 恬◎编著

小公主

 中国纺织出版社

楚 恬◎编著



Culture Princess

培养

培养骄人女孩的100个生活细节
PEIYANG JIAOREN NVHAI DE 100
GE SHENGHUO XIJIE

小公主

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书告诉了所有的父母,要想培养完美的女孩,就必须了解女孩的内心世界和为她营造好的成长环境。另外还要着重对她的气质、情商、性格、学习能力、习惯、才艺等方面进行培养,最终让女孩的素质得到全方位训练和提升。

在女孩成长的花季里,让这本书作为一幅女孩的心灵地图,伴随女孩踏进花香满径的人生。在人生岁月的长河中,让这本书作为女孩的心灵灯塔,引导女孩飞向绚烂的人生梦想。

图书在版编目(CIP)数据

培养小公主/楚恬编著. —北京:中国纺织出版社,
2011.1

ISBN 978-7-5064-6886-2

I. ①培… II. ①楚… III. ①女性-家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第189395号

策划编辑:李秀英 姜冰 责任编辑:王军锋 责任印制:陈涛

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

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:18

字数:259千字 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

每一个女孩同男孩一样，都是父母捧在手掌里的心肝宝贝。从女儿呱呱坠地的那一刻起，她的一举一动都会牵绊着父母的心。

如何把女儿培养得更出色、更优秀、更完美呢？这是每一位父母从女儿降生那一刻起就开始思考的问题。事实证明，对女孩的家庭教育越来越受到父母的重视。每一个女孩对于父母而言，都是独一无二的，不可取代的。作为女孩的父母，她就是自己的未来和期望。

然而，很多的父母并不知道该如何去教育、去培养自己的女儿。更有一些父母为了找到“教女良方”，买来了一些对女孩子泛泛而谈的教育书籍，并以为获得了“点睛”之笔，盲目按照书中的方法去教育自己的女儿。

很多的父母也不太懂对男孩和女孩的教育区别，认为不管是男孩还是女孩反正都是小孩子，于是采取一样的教育方法。事实上，在性别教育研究中，同一种教育方法，对待男孩和女孩所采用的态度是大不相同的；即便是同一种态度，在对待男孩和女孩所采用的沟通方式也是大不相同的。比如，很多父母在如何对待孩子胆小的问题上，通常对待男孩用的是“激将法”；而对于女孩，只能用春风化雨般的抚慰和鼓励才能让她慢慢地变得勇敢起来。这就是性别教育的特色。

当你面对自己的女儿不知道该如何教育时，甚至是对她的教育感到迷茫或想寻求帮助时，不妨轻轻地打开本书，看看如何教育出最优秀、最完美的小公主。可以这么自信的告诉你，本书涵盖了当前最前沿的性别教育理念、最科学的教育方法以及最有效的沟通方式，让你与女儿零



距离接触。

现在的孩子真是“人小鬼大”，越来越聪明，很多的父母常常会发出这样的感叹：“现在的孩子真是越来越不好教了。尤其是小女孩，比小男孩还要不好管。”其实，这只是你没有找对方法而已。也许当你的女儿犯了错误时，你的第一反应会不会是狠狠的教训她一顿：“你怎么会这样”“你不应该这样”“你真是笨死了”……在这种情况下，父母首先要做的是不要斥责女儿，而要在自己身上找原因，反省自己。要知道，父母是孩子的一面镜子，你的教育方法将直接体现在女儿平时的行为举止上。

培养女孩，是有方法的。我们编写这本书的本意是用最全面的内容和最贴心的指导方法，来帮助每一位父母圆女儿成才之梦。

本书的编写理念永远是为每一位父母服务，为每一个小女孩的未来负责。我们真心的希望所有的家庭都能够和谐、温馨，所有的女孩都能够健康、快乐地成长，迎接属于她们自己的美好未来！

目录 Mu Lu



第一章 芭比娃娃背后的秘密

——要走进女孩的内心世界

- 女孩的成长蓝图有别于男孩——女性荷尔蒙的秘密 /3
- 女孩也有黄金分割点——请不要错过培养女孩的两个关键期 /6
- 是谁误解了女孩——父母不要陷入养育女孩的认知误区 /9
- 教育也要抓重点——女孩早期教育中不容忽视的心理特征 /12
- 不要给太多的限制——让女孩的灵性熠熠生辉 /15
- 细心挖掘宝藏——寻找女儿的闪光点 /17
- 这样说女儿才会听——最好采用这样的语气 /19
- 我就是我——理解并呵护女儿的个性 /21
- 不要把女孩当男孩一样——避免对女孩大声嚷叫和训斥 /24
- 是谁偷走了女孩的“翅膀”——请把丰富的想象力还给女孩 /26





第二章 种庄稼离不开好土壤

——养好女孩就要为她营造好的成长环境

- 你们为什么冷落我——女孩比男孩更需要父母的爱 /31
- 爸爸给你讲个笑话——营造幽默、轻松的环境 /34
- 掌握好“火候”——在女儿面前保持自己的权威也要有度 /36
- 给她最好的爱——让温馨的“港湾”给女孩一生的幸福 /40
- 亲情培养——避免因隔代溺爱使女儿成为“公主” /43
- 妈妈当大狗熊，你当狗熊宝宝——保持童心接近孩子的心灵 /45
- 做一个会讲故事的妈妈——让女儿伴随着故事长大 /49
- 发号施令会失效——“蹲下来”和女儿说话，效果佳 /52
- 对不起宝贝，是妈妈错怪你了——父母也要学会向孩子道歉 /55
- 不要让聪明迷惑了孩子——父母应赏识女孩的努力 /58



第三章 让她在举手投足之间脱颖而出

——打造超凡气质的女孩

- 衣着打扮——从小培养女孩健康的审美观 /63
- 杜绝女孩的小家子气——“富养”培养出女孩高贵的气质 /65
- 纯净气质：仪表美是女孩的第一要素 /67
- 我不是“含羞草”——培养女孩子待客的能力 /70
- 学会微笑——让女孩更可爱 /72
- 培养阅读能力——让女儿拥有知性气质 /74

谈吐之间——让女儿表现出气质来 /77

有“礼”走遍天下——培养孩子礼貌待人的品德 /79



第四章 让宝贝女儿拥有一双翱翔的翅膀

——情商教育成就女孩的一生

让父母欣慰的举动——让你的女儿学会感恩 /83

给孩子一笔无形的资产——在女孩心灵中播下诚信的种子 /84

为人处世的黄金准则——培养女孩正直的品质 /86

一切都过去了——学会宽容，女孩的路才会越走越宽 /89

让自己成为人见人爱的小天使——要拥有同情心 /92

还给女孩一个真正的“价值天平”——让女孩远离攀比 /94

净化女儿的心灵——帮助女孩克服嫉妒 /96

不做“自私鬼”——让女孩学会分享 /98

谁说女孩不能顶天立地——责任心成就女孩的美 /100

涓涓之水，汇成江海——女孩爱心的培养靠一点一滴来构建 /103



第五章 给予女孩成长需要的“维生素”

——好性格是女孩的护身智慧

女孩也可以坚强——把懦弱扼杀在摇篮里 /109





- “胆怯”——了解女孩的特性才能更好地培养 /111
- 还给女孩应有的本色——让她拥有一颗善良的心 /114
- 哎呀，我知道了，烦不烦啊——培养女孩的耐性 /116
- 让女儿在阳光下自由飞翔——与孤僻说“再见” /119
- 刁蛮小公主没人爱——让你的女儿不再任性 /121
- “快乐小精灵”——小公主的乐观心态是这样炼成的 /124
- 告诉女孩，你是最棒的——不要被自卑所纠缠 /126
- 不做墙头上的草——让女儿从小做一个有主见的好孩子 /129
- 给女孩一个好性格——正确认识孩子的固执 /131



第六章 天之骄子的桂冠不是男孩的专利

——培养女孩的学习能力

- 对女孩不要这山望着那山高——要减少对女儿的期望值 /137
- 学习原来这么好玩——女儿厌学与父母有关 /140
- 谁说女孩不如男孩——让理科不再是女孩心中的痛 /142
- 及时调节学习状态——劳逸结合才会效率高 /145
- 让女儿掌握“过目不忘”的本领——注重女孩记忆力的开发 /146
- 让女儿拥有最好的学习方法——自发学习比任何教育方法都有效 /149
- 不做女儿思想的拐杖——培养女孩独立思考的学习能力 /152
- 让女孩毫不犹豫地说出来——培养女孩流利的表达能力 /155
- 保持优异成绩的“制胜法宝”——多复习，少不了的武器 /157
- 思之始，学之端——培养女孩质疑的胆略 /160



第七章 女孩≠女强人

——好习惯，是完美女孩的修炼术

9+1>10——慎重对待女孩的贪玩 /165

甜美女孩的魅力——培养女孩的观察力 /167

林黛玉的“病态美”并不美——女孩也该养成锻炼的好习惯 /170

女孩不要做事后诸葛亮——让她学会事前计划、事后总结 /172

五分钟做完这道题——培养女孩的时间观 /176

女孩子的嘴不该是“刁馋”——改掉女孩偏食的坏习惯 /179

兴趣是一种动力——激发女孩子的兴趣 /181

不做粗枝大叶的“小马虎”——女孩行事应细心 /185

比一比，看谁快——改掉孩子“做事磨蹭”的习惯 /189

女孩子为什么“撒谎”——父母要关注孩子的内心想法 /192

火药味好浓啊——下对药，纠正女儿的坏脾气 /194



第八章 打造能歌善舞的时尚才女

——才艺培养让女孩终生受益

成就女孩一生的辉煌——开启孩子的天赋，挖掘孩子的潜能 /201

每个女孩都是一个出色的“明星”——表演，从现在开始 /204

让女孩舞出人生的几多精彩——舞蹈，让女孩更加优美 /206

培养家里的小小“歌唱家”——歌唱，女孩快乐的方法 /208



- 帮助女孩拥有敏锐的审美才能——美术，勾画出自己的人生 /209
- 有梦的女孩——写作，让女孩的性格更细腻 /211
- 那双眸的忧思是等待，还是无奈？——诗词，让女孩博古通今 /213
- 写手好字赢得人生——书法，让女孩更加出色 /216
- 益智思考与逻辑训练的完美结合——棋类，挑战女孩的智慧 /218



第九章 问天下情为何物，岂能坐视女儿的一生“错许” ——帮助女孩应对青春期

- 女儿长大了，懂得感情了——引导女孩正确的对待早恋 /223
- 好朋友一个就够——引导女儿谨慎交友 /226
- 怎么跟豹子似的——请理智处理女孩的逆反心理 /229
- 明星亦凡人——让父母教你理性追星 /232
- 父母紧随女儿的脚步——这样做，才能把代沟“最小化” /234
- 女孩也不要成网虫——学会拒绝网络的诱惑 /237
- 再顶，我把你嘴缝上——正确处理女孩和家长顶嘴的问题 /239
- 让女儿禁得住诱惑——摆脱抽烟、喝酒的恶习 /243
- 女孩有自己的秘密——要有意识地给孩子一个宽松的空间 /245





第十章 教女儿做铿锵玫瑰，不让人生缺一角

——帮助女孩应对各种挑战

- “小财女”最有头脑——培养女孩的理财能力 /251
- 我不是孤雁——培养女孩交际的能力 /254
- 人生前进的动力——让女儿坦然面对人生中的挫折 /256
- “女孩有泪不轻弹”——切莫让女孩把眼泪当武器 /259
- 让女孩的生命之路更加平坦——让女孩学会自我控制 /261
- 人怎么会十全十美呢——让女儿接受并喜欢自己 /264
- 遇到困难怎能低头——女孩同样可以接受挑战 /266
- 女儿也可以顶天立地——妈妈的态度决定女儿的自理能力 /270
- 为女儿扬起一张帆——好女孩是夸出来的 /273

参考文献 /276



PEIYANGXIAOGONGZHU

第一章

芭比娃娃背后的秘密

——要走进女孩的内心世界





女孩的成长蓝图有别于男孩——女性荷尔蒙的秘密

陶行知曾经说过：“培养教育人和种花木一样，首先要认识花木的特点，区别不同情况给予施肥、浇水和培育，这叫‘因材施教’。”

女孩的成长就如同是一个魔幻般的过程，当那只幼年的丑小鸭展翅后就会变成一只美丽的白天鹅；当那个灰姑娘穿上水晶鞋时就会变成美丽的公主。在这个变化过程中，起决定性作用的就是女性荷尔蒙雌性激素，可以说，女性荷尔蒙是女孩成长的一位“魔法师”。作为父母要想教育好自己的女儿，首先就需要认识一下这个促使女孩“羽化成蝶”的“魔法师”。

我们也许还不能够理解是什么原因让女孩如此拥有细心、安静、敏感、温柔等天性的，其实这一切都是由女性荷尔蒙决定的。自母亲受孕那一刻起，女性染色体基因便被女性荷尔蒙所激活，这些荷尔蒙在女孩出生之前就已经为她规划好了未来。

如果还不能够充分理解的话，可以举例说明。女孩的感情生活受女性荷尔蒙的影响很大，这是因为女性荷尔蒙控制着女孩思考的过程、情绪的稳定、爱好、焦虑、做事的动机以及如何处理外来的压力和性冲动。如果女性荷尔蒙含量过低，女孩就会感到孤独、生气、易怒、悲伤、失望、缺乏自尊感；当女性荷尔蒙活动不稳定时，就会使女孩的情绪产生波动。这也是女孩更敏感、更容易受伤的原因。

其实，女性荷尔蒙也只不过是其中的一个方面，女孩还会受其他激素的影响。例如，女孩更喜欢小女孩和小动物是孕激素在作怪；母性的本能——怜悯之情是催产素的威力。还告诉大家一个秘密，女孩体内也有雄性激素，但是只有男孩的1/20而已，因此，女孩不存在很强的攻击性。

尽管这些女性荷尔蒙能够使得女孩温柔、有很强的同情心、会体谅和关心他人，但这也导致她的情绪天生就变化无常。因此，有文学家曾把女人称为“最情感化的动物”。

如果想要遵循性别特性教育女孩的话，就需要父母学好如何解读女孩特性的方法。

培养方略：

方法一：通常情况下女孩子是比较脆弱的，因此提升女孩的心灵“痛点”是一个重点

在每一个女孩子的心中都会有一个理想的关系模型，但在很多现实当中她所遇到的关系并不是按照这个理想的模型发展的，于是，女孩子就会受到伤害。比如，父母不经意的一句话就会刺痛她，在她的心中形成阴影。也就是说，痛点低的人对疼痛是很敏感的，即使仅仅是擦破一点皮，他们也会感觉到超乎常人的疼痛。

女孩就属于“痛点”很低的那类人，只是她不仅仅是身体的“痛点”很低，心灵的“痛点”更低。有时，别人不经意的一个眼神，都能使她的心灵受到伤害。

因此，要想女儿不受伤，父母就要想办法提升女孩心灵的“痛点”。一位有经验的妈妈是这样做的：

女儿是一个很敏感的孩子，因此我和她爸爸在对她讲话时，从来都是用非常温柔的声音、非常和善的态度。但尽管我们小心翼翼，有时我们不经意的一句话，都会让她受到伤害。

后来我意识到，如果再这样继续下去的话对女儿的成长并不是好事，于是我开始有意识地提升她的心灵“痛点”。

有时，当我们走在大街上遇到乞讨的老人或孩子时，我就会告诉她，在这个世界上，并不是所有的人都能像你一样幸福的生活，还有很多人没有饭吃、没有房子住，他们只能以乞讨为生。



此外，在假期时我们还会带她到贫困山区或是农村体验生活，回来后，她跟我们说：“爸爸、妈妈，那些山里的孩子好可怜呀，当我看到他们的生活是那么苦的时候，我觉得自己真的是好幸福啊。”

经过我们有意识的培养后，我们发现女儿不再那么敏感，不再深陷于自己的小世界里了，而且她的爱心也随着她的年龄在一点点地增长。

女孩的敏感、受伤往往是她的那些“小心眼”在作祟。所以，当女孩的眼界放宽后，她就不再只关注自己的小世界了，一旦她明白什么才是真正的痛苦时，她就不会那么敏感，那么容易受到伤害了。

方法二：作为父母要告诉孩子哪些是可以妥协的，哪些是需要坚持的事情

前面说过，女孩子雄性激素水平比较低，这就导致她们是很容易妥协的，性格显得比较软弱，同时因为更注重关系，女孩在关系和利益面前也很容易向关系妥协。因此，女孩常常会放弃自己的正当利益，但是这种妥协建立起来的关系往往并不可靠，会破坏女孩心中理想的关系模型，使女孩子受到伤害。因此，作为父母要告诉女孩子哪些需要妥协，哪些需要坚持。当她们知道原则之后，女孩子就不会再受制于自己的情感了，也不会再被自己的情感所伤害。

当然，父母的教育及引导无论如何也是无法改变女性荷尔蒙的本质的，只是，父母要尽量对其进行改编，使得女孩的荷尔蒙能够编织出女儿美丽一生的舞曲来。

方法三：父母还要学会欣赏她的天赋

女孩在童年所展示的天赋如果不加以栽培的话，往往就如昙花一现，成为父母和女孩的遗憾。由于女孩的发育比男孩早，因此会更早显现出她的天赋来，这就需要父母善于发现女孩的天赋，并加倍呵护。父母的鼓励