



好妈妈书架

好妈妈教育女孩不可不读的教育智慧书



好妈妈 不宠不娇

教育女孩100招

实践版

鲁鹏程◎著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



好妈妈教育女孩不可不读的教育智慧书

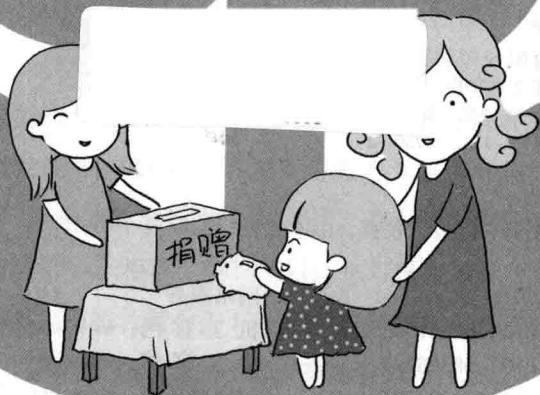


好妈妈 不宠不娇

教育女孩100招

实践版

鲁鹏程 著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书从“不宠不娇，是好妈妈都要明白的教女之道；对女孩不包办代替，别让爱变成对她的伤害；把女孩‘推出门’，给她一个‘摸爬滚打’的空间；教女孩学会掌控情绪，从而掌控自己的未来；好妈妈不宠不娇，让女孩早日懂得‘大爱’；不宠不娇，把女孩的身心培养得更加健康”等10个方面，全面总结了100种“不宠不娇教育女孩”的实用方法。真诚地希望这些“不宠不娇”的实践方法能给妈妈们最好的家庭教育指导，把女孩培养成人、成材。

图书在版编目（CIP）数据

好妈妈不宠不娇教育女孩100招：实践版/鲁鹏程著.

—北京：机械工业出版社，2015.1（2015.5重印）

（好妈妈书架）

ISBN 978-7-111-48730-2

I. ①好… II. ①鲁… III. ①女性-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第282685号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

策划编辑：刘文蕾 责任编辑：刘建光

版式设计：张文贵 责任校对：张 力

责任印制：李 洋

三河市国英印务有限公司印刷

2015年5月第1版第2次印刷

169mm×239mm·14.75印张·235千字

标准书号：ISBN 978-7-111-48730-2

定价：35.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线：（010）88361066

读者购书热线：（010）68326294

（010）88379203

封面无防伪标均为盗版

网络服务

机工官网：www.cmpbook.com

机工官博：weibo.com/cmp1952

教育服务网：www.cmpedu.com

金书网：www.golden-book.com



好妈妈不宠不娇，才能有智慧把女孩教育好

2011年7月，由机械工业出版社出版的《好妈妈不吼不叫教育男孩100招》受到读者欢迎，那本书是写给男孩的妈妈看的，尽管在我看来，有些女孩的妈妈也可以读那本书，因为只要是不能控制情绪的妈妈，爱吼叫的妈妈都可以从那本书中受益。但是，还是有些女孩的妈妈希望我能专门写一本教育女孩的书，于是在2012年初，就有了《好妈妈不宠不娇教育女孩100招》这本书的出版。这本书出版后，同样也受到读者的强烈好评，所以，这本书也是一印再印，被众多的年轻妈妈争相阅读、推荐。

几乎出于跟写《好妈妈不吼不叫教育男孩100招（实践版）》同样的原因，也有很多女孩的妈妈希望能有“续集”出版，希望能学到更多实用的教育女孩的方法，所以就有了眼前的这本“续集”——《好妈妈不宠不娇教育女孩100招（实践版）》，以满足读者读书学习的意愿。这本“实践版”紧紧围绕“不宠不娇”这个核心主题，最大限度地突出“实践”功能，也就是集中把“不宠不娇教育女孩”的更加实用的方法展示出来。每一种方法，都是极具操作性且行之有效的。“实践版”与之前的《好妈妈不宠不娇教育女孩100招》虽然都是“100招”，但“实践版”是全新的另外的“100招”，两本书在内容上没有重复。尽管如此，这两本书却是“一脉相承”的，所以，您可以直接读“实践版”，但如果没有读过《好妈妈不宠不娇教育女孩100招》这本书的话，还是建议您两本书一起读一下，这样将会获得更加系统的教育女孩的智慧与方法。

同那本男孩的“实践版”一样，在这里，我依然想强调这样一个核心的家庭

教育智慧：好妈妈不宠不娇，才能有智慧把女孩教育好。为什么这么说？其中的原因我之前也提到过：娇宠，会为女孩以后的健康成长埋下巨大的隐患。因为宠爱与娇惯，可能就会让女孩生长在金钱与物质堆砌出来的奢华中，会把她培养成娇蛮、任性的“小公主”，会让她变得自私、挑剔、拜金、不能自立、难以抵制各种诱惑……这样的女孩娇弱，不想付出，只想索取，所以她也难以在社会上真正“站住脚”。教育女孩是需要智慧的。这种智慧，其实就是不宠不娇。只有不宠不娇，女孩成长的路才能畅通，她才会买妈妈的“教育账”，才会健康成长。

另外，我还想特别说明一件事：妈妈给予女孩“爱”的质量与强度无关，只与“爱”的“性质”有关。而这种“性质”是真爱还是溺爱？娇惯她、宠爱她是溺爱，是有百害而无一益的爱，只有让女孩在妈妈“爱”的沐浴下健康成长和发展的爱，才是“真正的爱”。给女孩“真正的爱”应该有两个前提：第一，要彻底明确什么样的“爱”是真爱；第二，要彻底实行达成“真爱”的各种措施。这些，您都思考过吗？爱，不是想当然的盲目的爱；爱，不是所谓的“母鸡之爱”，而应该是有理性、有智慧、有方法的“爱”。

所以，真爱女孩，就要对她不宠不娇。家庭教育实践证明：不宠不娇教育女孩，是一种教育智慧，更是一种教育艺术。这样的教育方式，对女孩才是真正的爱，女孩在妈妈那里感受到的才是真诚的教诲。所以，妈妈应该特别重视“不宠不娇”的教育理念，当妈妈变得理性的时候，教育女孩时才会更有方法与智慧，教育效果才会更好。

虽然这本书一直在说“妈妈教女孩”，但这并不是说，做爸爸的就可以推卸自己对女孩应尽的教育责任，爸爸同样应该多加学习，利用有限的时间对女孩施以最好的教育。当然，做爸爸的更应该秉持“不宠不娇”的教育理念，与妈妈一道，把家庭教育当成自己的事业。

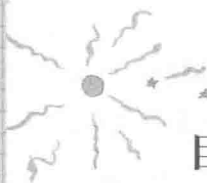
再来说一下“实践版”的主要内容吧：本书从10个方面，全面总结了100种“不宠不娇教育女孩”的实用方法：不宠不娇，是好妈妈都要明白的教女之道；对女孩不包办代替，别让爱变成对她的伤害；把女孩“推出门”，给她一个“摸爬滚打”的空间；教女孩学会掌控情绪，从而掌控自己的未来；好妈妈不宠不

娇，让女孩早日懂得“大爱”；不宠不娇，把女孩的身心培养得更加健康；不宠不娇，重视培养女孩的自主能动性；不宠不娇，与女孩建立最和谐的亲子关系；不宠不娇，给女孩金钱和教女孩花钱的艺术；不宠不娇，给女孩的爱中不能缺少了“管教”。真诚地希望这些“不宠不娇”的实践方法能给妈妈们最好的家庭教育指导，把女孩培养成人、成材。

古人讲，教儿教女先教己。所以，要想教育好女孩，就要先教育自己。而教育自己的前提就是不断地学习，就是去改变自己，只有自己改变了，女孩才会跟着改变。希望所有的妈妈、爸爸以及教育者都能更加理性，都能“不宠不娇”，都能尽全力把女孩培养好，让孩子健康成长，一生幸福！

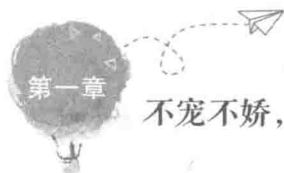
衷心地祝福您，衷心地祝福您的孩子。

鲁鹏程



目 录

前 言 好妈妈不宠不娇，才能有智慧把女孩教育好



第一章 不宠不娇，是好妈妈都要明白的教女之道

很多妈妈都知道养育女孩要“富养”。什么是富养？是给她很多金钱吗？是对她宠爱有加、有求必应吗？当然不是，相反，养育女孩不应该过分宠爱，也不应该过分娇惯。正确地向她表达我们对她的爱，给她应有的严宽适中的教育，不宠不娇，才是正确的教女之道。

1 / 给女孩打造一个充满温馨与爱而又不娇宠她的家	2
2 / 从女孩有意识开始，就对她不娇惯、不纵容	4
3 / 不要因为自己对女孩有愧疚感，就任由她撒娇	6
4 / 不要因为女孩想要，就无条件地全部予以满足	9
5 / 不要把女孩当“糖果”，也不要把她当“玻璃”	11
6 / 对女孩要“充分去爱”，但也要敢于“合理放手”	13
7 / 别用娇宠去“合理化”我们的行为，以免让女孩“窒息”	15
8 / 当女孩提出过分要求时，要引导她进行“自我解决”	17
9 / 不要对女孩过于宽容，对 her 的问题行为要有“回应”	19
10 / 跟“好爸爸”达成一致，也让他对女孩不宠不娇	21



对女孩不包办代替，别让爱变成对她的伤害

包办代替，是很多妈妈对女孩表达自己“爱”的方式，认为这样做就表明自己的爱是真诚的。但是，女孩总是要成长为一个独立的社会人的，我们的包办代替却成了阻止她成长的最大障碍，所以别让“爱”变成对女孩的伤害，该放手的时候一定要放开手。

- 11 / 要“陪”女孩成长，而不是“替”女孩成长 25
- 12 / 舍得让女孩自己“动手”，让她从小就能生活自理 27
- 13 / 女孩从小就对做家务跃跃欲试，不要去阻挡她 29
- 14 / 让女孩从小就明白，她并不是一个“小公主” 31
- 15 / 积极地锻炼女孩，让她一定要摆脱对妈妈的依赖心理 33
- 16 / 教女孩学会承担责任，责任的承担是她成长的开始 35
- 17 / 用“自然后果”来改进女孩的行为，但要警惕走入误区 37
- 18 / 保持合作心态，对女孩应用合作式的“逻辑后果”策略 39
- 19 / 做“支持”女孩的妈妈，而不是“帮助”她的妈妈 41



把女孩“推出门”，给她一个“摸爬滚打”的空间

现今的时代，每个人想要取得成功，都要迈出门去“摸爬滚打”一番，才能让自己在社会中站住脚，即便是看上去娇弱的女孩也不例外。所以，不要因为宠爱，就拒绝让女孩出门，适当时候也该把她“推出门”，让她在外面的世界里历练与成长。

- 20 / 不要过度保护女孩，而是培养她的自我保护意识 44

21 / 对女孩不迁就，不顺从，努力培养她适应环境的能力	46
22 / 如果条件允许就带女孩出去走走，让她去“行万里路”	48
23 / 不要把女孩当成“使用工具”，而是请她做“协助者”	50
24 / 对女孩不要再念“别字经”，让她远离“无菌环境”	52
25 / 要让女孩“赢得起”，更要让她“输得起”	55
26 / 培养女孩的勇气和进取心，让她面对困难敢“迈步”	57
27 / 避免女孩产生“蛋壳心理”，培养她的心理承受力	59
28 / 对女孩进行“预防式教育”，教她应对困难的方法	61
29 / 要让失败和错误成为女孩成长路上的“垫脚石”	63
30 / 不要逼迫“翅膀”不硬的女孩去“飞”，否则也会害了她	65
31 / 对女孩变“圈养”为“放养”，变“独养”为“群养”	67



第四章 教女孩学会掌控情绪，从而掌控自己的未来

有一种宠爱叫“放纵”，指的不仅仅是放纵女孩的行为，还放纵她的情绪。但这样的爱会让女孩变成情绪失控的人，如果不能好好掌控情绪的话，她无论是做事还是与人交往都会出现障碍。所以，爱女孩就要教她学会掌控情绪，这样她才能掌控自己的未来。

32 / 再苦再累，都要控制住情绪，不要对女孩发脾气	71
33 / 给女孩做榜样，不要带着坏情绪去“教育”她	73
34 / 情绪是可以传染的，不要喋喋不休地冲着女孩抱怨	74
35 / 找到女孩暴怒的原因，纠正她爱发脾气的坏习惯	76
36 / 对孩子进行“自控力教育”，教她学会保持冷静	78
37 / 认同女孩的感受，教她用合理的方式释放不良情绪	81
38 / 想办法让女孩不再任性，千万不要向她妥协	83
39 / 好妈妈和女孩都应该掌握迅速缓解坏情绪的方法	85



第五章

好妈妈不宠不娇，让女孩早日懂得“大爱”

女孩如果总是躺在妈妈的宠爱中享受，是很难有大爱的，因为过分的宠爱就好比是一个牢笼，将女孩牢牢拴在了自己的小圈子里，使她变得自私、冷漠。所以，应该引导女孩重新认识爱，让她意识到世间需要的是大爱，她才会为了成为一个善良有爱的人而努力。

- 40 / 告诉女孩：施比受更有福；赠人玫瑰，手有余香 89
- 41 / 要让女孩远离妈妈的溺爱，让爱别人成为她的一种习惯 91
- 42 / 教女孩远离自私自利，学会关心周围的人 93
- 43 / 培养女孩的同情心，不要让她那么冷酷无情 95
- 44 / 教女孩去懂得时刻感恩大自然的赐予，这也是“大爱” 97
- 45 / 慈善离我们并不遥远，从现在就可以跟女孩一起做 99
- 46 / 教女孩学会为他人着想，这是天下第一等的学问 101
- 47 / 培养女孩的尊重意识，让她知道尊重他人就是尊重自己 103



第六章

不宠不娇，把女孩的身心培养得更加健康

我们对女孩最关心的就是她的身心健康，绝大多数妈妈都会将自己对女孩的宠爱集中在这一点上。但是太过宠爱却并不一定能让她身心健康，因为她会躺在妈妈的宠爱里好吃懒做，反倒是不宠不娇才能让女孩养成好习惯，让她逐渐走向健康。

- 48 / 下点“狠心”，培养女孩养成健康的生活习惯 107
- 49 / 在潜移默化中教女孩说“美”的语言，摒弃脏话 109
- 50 / 从日常生活小事入手，改变女孩的散漫性格 111

51 / 不要让女孩受外界诱导而产生与人攀比的心理	113
52 / 辩证地看待女孩的虚荣心, 矫正她的虚荣心理	115
53 / 教女孩改变心态, 远离消极、悲观的心理	117
54 / 鼓励女孩多交“益友”, 解放她的孤僻心灵	119
55 / 教女孩懂得嘲讽、捉弄、开玩笑、取笑之间的不同	121
56 / 鼓励女孩说真话, 不说谎, 但善意的谎言是例外	124
57 / 用发自内心的称赞、恰到好处的赏识增强女孩的自信心	126
58 / 教女孩正确、客观地认识自己, 悦纳自我	128
59 / 改变自己对生活的态度, 培养女孩感知幸福的能力	130



第七章 不宠不娇, 重视培养女孩的自主能动性

如果妈妈过分宠爱, 凡事都替女孩操心, 那么她的自主能动性将会逐渐减弱。当然, 这种由妈妈来代替她打理一切的做法也不可能长久, 因为女孩终归是要独立面对一切的。所以, 赶紧丢掉不恰当的宠爱吧, 一定要将女孩的自主能动性培养起来。

60 / 不过度干预女孩的事情, 而是引导她自己作出判断	134
61 / 尊重女孩从“他律道德”到“自律道德”的发展规律	136
62 / 给女孩物质奖励、鼓励与礼物, 都应在合适的时机	138
63 / 给女孩订立一定的家规, 并努力去执行、落实	140
64 / 告诉女孩: 人生最难的不是奋斗, 而是抉择	142
65 / 要“放权”, 尽量不帮女孩作决定, 让她从小有主见	144
66 / 教女孩从小就懂得“凡事预则立, 不预则废”	146
67 / 通过日常生活中的小事, 培养女孩的独立性	148
68 / 把自由发言的权利还给女孩, 让她能够畅所欲言	150
69 / 给女孩一定的独立空间和必要的自由时间	152
70 / 让女孩“当一天家”, 找找“主人翁”的感觉	154



第八章

不宠不娇，与女孩建立最和谐的亲子关系

为了和女孩建立和谐的亲子关系，很多妈妈倾向于用宠爱这种方式，她们认为，对女孩越好，她就会和自己越亲近。但是过分宠爱却会让女孩渐渐不懂珍惜，反而宠出她的刁蛮性子。所以，最好还是不宠不娇，寻求更理智的教育方式来与女孩建立良好的亲子关系。

- 71 / 营造与女孩实现“亲和”沟通的环境或氛围 158
- 72 / 把握好与女孩进行亲子沟通的几个小技巧 160
- 73 / 轻松地让女孩敞开自己心扉的几个小秘诀 162
- 74 / 跟女孩交谈要注意语气，不要大嗓门，要有感染力 164
- 75 / 对女孩过于频繁地唠叨只会让她把其当耳旁风 166
- 76 / 千万不要让不当的“教导方式”破坏亲子沟通 168
- 77 / 正视女孩人格的存在，不要让她产生自卑心理 171
- 78 / 用心地陪伴女孩，是对亲子关系最大的“投资” 173
- 79 / 女孩从小就有自尊心，不要在大庭广众下让她难堪 175
- 80 / 不要在“投射心理”的作用下，自以为很了解女孩 177
- 81 / 跟女孩说话尽量要具体些，这样她才知道该怎样做 179

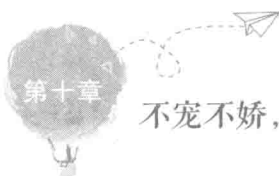


第九章

不宠不娇，给女孩金钱和教女孩花钱的艺术

女孩的成长过程中少不了金钱教育，不过很多妈妈在宠爱之心的作用下，会在金钱方面对女孩表现得很大方，不仅给她很多钱，还纵容她花钱，结果导致她不能正确认识金钱。所以，我们要教女孩正确认识金钱，让她拥有正确的金钱观与价值观，学会正确花钱。

82 / 不要试图认为“用金钱可以解决一切问题”	183
83 / 要跟女孩谈谈金钱，并注意把握几个关键	184
84 / 告诉女孩：爸爸妈妈的钱并不是天上掉下来的	186
85 / 给女孩的零花钱和压岁钱要适度，引导她正确使用	189
86 / 不要让女孩炫耀金钱或“露富”	191
87 / 告诉女孩：要拥有财富，但一定不要拜金	193
88 / 教女孩从小就做金钱的主人，要能驾驭得了财富	195
89 / 给女孩三个储蓄罐，帮她养成储蓄的好习惯	197
90 / 不要让女孩沉溺于物质享受中，教她理性消费	199



第十章 不宠不娇，给女孩的爱中不能缺少了“管教”

对女孩的宠爱会让很多妈妈的教育变得很“柔软”，只顾着表达爱，却忘记了教育也是需要“管教”的。在教育女孩的过程中，爱固然重要，不过不能只单纯表达爱，爱中也要有管教，才能指导女孩的成长。所以，给女孩的爱中一定不能缺少“管教”。

91 / 跟女孩聊聊“爱”，让她体会到“爱是精神上的温暖”	203
92 / 要疼爱女孩，更要以女孩的视角来观照并反省自身行为	205
93 / 管教女孩时，一定要就事论事，千万不可以情绪用事	206
94 / 管教女孩时，需要用更多的“积极”取代“消极”	208
95 / 管教，不等于暴力，所以不用考虑“打还是不打”	210
96 / 管教女孩不是单向的批评与说教，也要给她解释的权利	212
97 / 管教女孩不是压抑她的个性，更不是强迫她去服从	214
98 / 女孩如果在饭桌上“惹了麻烦”，应该这样管教她	216
99 / 允许被管教的女孩以哭泣的方式表达自己的伤心情绪	218
100 / 对女孩的管教要“坚定”，要做好“当下”的管教	220



第一章

不宠不娇，是好妈妈都要明白的教女之道

很多妈妈都知道养育女孩要“富养”。什么是富养？是给她很多金钱吗？是对她宠爱有加、有求必应吗？当然不是，相反，养育女孩不应该过分宠爱，也不应该过分娇惯。正确地向她表达我们对她的爱，给她应有的严宽适中的教育，不宠不娇，才是正确的教女之道。



1

给女孩打造一个充满温馨与爱 而又不娇宠她的家

乖巧可爱的女孩总是会让我们心里暖暖的，我们恨不得把所有最好的东西都呈现给她，而为了能让女孩拥有更为舒适快乐的生活，我们也会尽量为她打造充满温馨与爱的家庭。

但是，有些妈妈只顾着一心为女孩创造温馨的家庭环境，只顾着向她表达爱，却忘记了控制“度”，导致爱的表达太过泛滥。

比如，有的妈妈恨不能将女孩含在嘴里、抱在怀里、捧在手里，只顾着让她体验丰富的爱的感受，却在很大程度上忽略了教育的问题。结果女孩在家享受到的都是“超豪华”级别的生活，却没有受过正确的、合理的家庭教育，久而久之，她也就慢慢变成了说一不二、动不动就撒娇、耍横、任性、自私、娇气的“刁蛮公主”。

妈妈疼爱女儿，这原本不是什么错误。可是，她还是孩子，她还在成长，过分的爱会让女孩误以为自己什么都可以做，误以为自己就是全世界的中心。久而久之，她还会因为备受宠爱而拒绝接受教育，拒绝主动学习，这显然不利于她的成长。

家庭是教育孩子的第一重要场所，所以创造一个良好的家庭氛围，也是能让教育更起作用的重要条件。显然要创造一个充满温馨与爱的家庭，并不等于要对女孩娇宠无度，我们应该更有智慧一些，要为女孩打造出这样的一种家庭环境：



家庭成员彼此尊重，互敬互爱

娇宠会让女孩产生唯我独尊的感觉，导致她对全家人都颐指气使，甚至命令或训斥。如此一来，家庭的温馨与爱将会不复存在，因为女孩的表现破坏了家中长幼有序的关系，长辈们会因为得不到应有的尊重而感到遗憾甚至难过，而孩子却还会因为他人的反驳而感到委屈。显然这样的表现也让女孩的道德蒙羞。

而真正充满温馨与爱的家庭，需要家庭成员的彼此尊重，更需要保持长幼有



序的原则。所以，在家中要明确所有成员的身份地位，从一开始就不要给女孩太高的地位，不要时时刻刻以她为中心，要让她看到我们对长辈的敬重。同时对她可以有关爱，但不能搞特殊，提醒她也要多向家庭其他成员表达爱。



全家上下都应拥有积极的心态

温馨有爱的家庭中还会充满一种积极向上的氛围，每个成员都拥有正面积极的心态，不管遇到什么事，都会充满信心，并努力去应对。



不娇宠女孩的第一步，就是让她学会分享。

显然，这一点也是娇宠过度的家庭所不具备的。备受宠爱的女孩，会拒绝自己的努力，遇到一点困难也会变得相当烦躁，更希望周围人能她在没有遇到困难之前就帮她解决掉问题，这样的心态并不利于她当下的学习与未来的工作。如果从小她就没有受到积极心态的熏陶，那么她的自我挑战意识就会相当薄弱，个人意志力更是不堪一击。

所以，要给女孩营造积极向上的家庭氛围，不要用娇宠让她感觉我们的强大，而是要带着她一起去面对各种问题，让她看到我们积极努力的一面，使她也产生想要一起努力的意愿。如果她自己遇到了问题，就要鼓励她自行解决。



允许一家人“求同存异”

备受娇宠的女孩对于家中不顺从于她的言论会很敏感，她会蛮横地阻拦甚至发飙。显然她的这个状态会破坏家里和谐的气氛，同时也会让家中的温馨感荡然无存。

真正温馨有爱的家庭，是允许全家人能各抒己见，各行其是的。所以从一开始就不要什么事都依着女孩的心思来，全家人都有表达自己意见的机会，而且也要向女孩展现出全家上下各抒己见的样子，让她知道并不是只有她说了算，全家每个人都有表达和决定权。



喜怒哀乐、对错好坏，全家上下要共享共担

被娇宠过度的女孩，最不能容忍的就是与人分享，好吃的好玩的好看的东西全都是她的，若是有人不小心动了她的东西，她就会霸道地表现出强烈的不满来，甚至还会用哭闹、诅咒、撒泼等各种方式来“捍卫”自己的利益。

女孩也不过是家中的一分子，而且还是一个“后来者”，所以她理应遵守家中原有的规矩。也就是说我们从一开始就要遵循“好东西全家一起分享，有问题全家一起解决”的原则。经常给她讲分享的意义与乐趣，并鼓励她的分享行为，接受她的分享之物。

如果家中出了问题，成员之间不要互相数落，而是要一起想办法，应该齐心协力，“一致对外”，这样才会增加一家人的凝聚力。当然，这里所说的“一致对外”是指的正义的事情，如果家里有谁犯了错误，全家人反倒是应该好言相劝，帮他改正。



从女孩有意识开始，就对她 不娇惯、不纵容

很多妈妈等到女孩长大以后，看到她因为备受娇宠而出现令人不满意的行为时，也会有后悔，也会有担忧，直说“若是当初我不那么惯着她就好了”。但这