

富养女孩全集

精神上的富养
让女儿一生幸福

管遵华 编著



《跟莫言学写作》作者最新力作

富养女儿，让你的女儿自尊、自爱、自立、自强，
成为真正气质优雅惹人爱的婷婷淑女。



化学工业出版社

富养女孩全集

精神上的富养让女儿一生幸福

管遵华 编著



化学工业出版社

·北京·



内容提要

富养女孩，不仅要让女孩拥有丰富的学识、宽阔的眼界、高雅的气质，更要培养女孩自尊、自爱、自强的精神品质。本书详述了富养女孩的全部细节，并给出了父母在教育女孩过程中的方法和建议。希望我们的女孩子，都能成长为优雅惹人爱的婷婷淑女。

图书在版编目(CIP)数据

富养女孩全集——精神上的富养让女儿一生幸福/管遵华
编著. —北京：化学工业出版社，2015.7

ISBN 978-7-122-24140-5

I. ①富… II. ①管… III. ①女性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第115199号

责任编辑：史 懿
责任校对：程晓彤

装帧设计：溢思视觉设计工作室/望 芳

出版发行：化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装：北京云浩印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张9¹/₄ 字数131千字 2015年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：28.50元

版权所有 违者必究

富养的内涵——精神上的丰富

时下，“穷养儿子富养女”这一古训，正风行于家有儿女的父母们中间，引起了不小的反响，这反响里有肯定、有疑惑，也有争议。

有的家长在听到女儿要富养的说法后，开始深信不疑，竭尽所能给女儿提供一切可能提供的物质条件，吃的、穿的、用的、行的，争取用自己最大的能力为女儿营造一个优裕的环境。

笔者身边有一位朋友，是个企业家，家庭条件不错，在听到女儿要富养的观念后，将之奉为金科玉律。她的女儿，衣服是品牌的，上下学有司机专车接送，吃的自然更不用说。为了将女儿打造成一个高贵的公主，还给她报了英语班、舞蹈班等几个兴趣班。

我还听到身边的朋友说：“都说要富养女儿，可我们家的条件不好，怎么富养呢？”

还有的家长说：“这下子做家长的可有压力了，得拼命挣钱啊，否则怎么能够富养女儿呢？”

笔者认为，我们有必要搞明白，富养女儿的“富”究竟应该富在什么地方？

不知大家有没有这样的感受？有不少的富贵家庭，资产可谓雄厚，生活条件可谓优越，可教育出来的女儿却蛮横娇惯、自私粗劣，让人恨不得退避三舍；而有的贫寒家庭中走出来的女儿，气质清丽、不卑不亢、乖巧懂事，给人如沐春风之感。

截然不同的两种形象，更让我们反思，富养女孩，一定要知道富在什么地方，怎样富养才是正确的。

富养，这里的富绝不是物质的富养，而是精神的营养和滋润。

她物质上或许不富有，但她却如一座宝藏，吸引着你，让你情不自禁愿意与她交往、接近；

她看起来或许很柔弱，但在她的内心，却仿佛有一根定海神针，什么诱惑都难以让她左右摇摆；

她的长相或许不那么闭月羞花，但在她的身上，却仿佛有一种奇特的气质，让人过目不忘；

她或许也不够高大，甚至还略微有一点点矮小，但你如果与她接近，会对她油然而生敬意，她的形象也会越来越高；

.....

我们的身边有各种各样的女孩，她们本都是来到人间的天使，她们洁白无瑕、内心一尘不染，她们渴望长大，渴望阳光，渴望得到认同，更渴望友谊、爱与温暖。但这一切的赐予，还有赖于我们家长潜移默化的教育。我们该懂得富养女孩，懂得给她精神上更多的养分，让她自理、自立、自尊、自爱、自强地傲然生活于这个世界和我们的身边。

因此，作为家长，你一定要懂得：

与其给女孩锦衣玉食的生活，不如教育她谦卑大方；

与其给女孩穿锦衣华服，不如教育她懂得让仪表整洁大方的方法；

与其让女孩过奢华的生活以提高品位，不如让女儿拥有一个智慧的头脑来驾驭生活。

怎样富养女孩？精神上的富养才是最重要的，我们要让光明、温暖、自信、乐观这些幸福的字眼占据女儿最初、最柔弱而单纯的心灵，这些将变成女儿一生的信念，也是我们努力的方向和践行的教育原则。



目 录

第一章 富养女孩，抓住教育中的关键点

一、富养女孩，最重要的是建立正确的价值观

建议一：父母要言传身教 /4

建议二：教育女孩正确看待金钱 /5

建议三：教育女孩追求高尚的人生观 /6

二、富养，才能让女孩更自信

建议一：让女孩明白她是独一无二的存在 /11

建议二：利用一切场合练习让女孩当众发言 /11

建议三：让女孩说话时要正视别人 /12

建议四：巧妙利用“罗森塔尔效应” /12

建议五：鼓励女孩战胜自卑 /13

三、富养，才能让女孩更独立

建议一：给孩子时间，让她去安排 /17

建议二：给孩子问题，让她找答案 /17

建议三：给孩子权利，让她去选择 /18

建议四：给孩子困难，让她去解决 /19

建议五：放开你的手，让她自由去飞 /19

四、富养，才能让女孩更自律

建议一：“随风潜入夜，润物细无声”的潜移默化 /23

建议二：教育女孩时不要简单粗暴，要循循善诱 /24

建议三：教育女孩要让她知道“行”与“不行” /25

建议四：为女孩营造优良的成长环境 /27

五、富养，才能让女孩更美丽

建议一：教女孩从小学会穿衣打扮 /29

建议二：注意从小纠正孩子的一些不良习惯 /29

建议三：教育女孩，美丽是外表和心灵的结合体 /30

六、富养，才能让女孩走得更高、看得更远

建议一：让女孩多看些地理、历史书籍 /32

建议二：多带女孩出去旅游 /33

建议三：让女孩多出席一些场合 /33

建议四：在家中挂幅世界地图、中国地图 /34

建议五：与孩子一同上网 /34

七、富养，才能让女孩更自爱

建议一：教育女孩悦纳自己 /37

建议二：教育女孩爱惜自己的“羽毛” /38

建议三：教育女孩爱护好自己的身体 /38

第二章 富养女孩的 10 个关键

一、父亲充分的关爱，让女孩更自爱、自信

建议一：保持家庭和谐的氛围 /42

建议二：做一个疼爱女儿的爸爸 /43

建议三：妈妈在培养父女感情方面的作用不可小觑 /44

二、母亲的榜样，是女孩前进的灯塔

建议一：提高自己对生活的满意度 /47

建议二：让自己的生活井井有条 /48

建议三：不要做太强势的母亲 /49

三、稳定的家庭，是女孩温馨的港湾

建议一：夫妻之间要和睦 /52

建议二：营造一个爱学习的家庭氛围 /52

建议三：定期组织一些家庭活动 /53

四、适当的挫折教育，培养女孩的韧性

建议一：放开你的手 /58

建议二：让女孩去经历 /58

建议三：身教重于言传 /59

五、适当地延迟满足，让女孩知取舍、懂进退，平和心态

建议一：和女孩过不去 /62

建议二：让女孩做选择 /62

建议三：和女孩一起读点儿名人传记 /62

建议四：教育女孩学会克制和忍耐 /63

六、多见世面，让女孩眼光开阔

建议一：阅读经典，站在名著的肩膀上 /67

建议二：父母的眼界，决定了女孩的世界 /67

建议三：有条件的家庭，可以鼓励女孩出国 /68

建议四：带孩子去旅游 /69

七、学些特长，让女孩生活品位提高

八、学会感恩，让女孩更可爱

建议一：言传身教，潜移默化 /73

建议二：创造机会，懂得甘苦 /74

建议三：爱心奉献，情满人间 /74

建议四：万物有灵，和谐相处 /75

九、一步一个脚印，让女孩学会踏实做事

建议一：目标导向法 /78

建议二：评价激励法 /78

建议三：困境磨炼法 /78

建议四：教育女孩要做行动的巨人，语言的矮子 /79

建议五：教育女孩从小事做起，凡事做到位 /80

十、多读书，是女孩一生受用不尽的财富

建议一：多陪孩子逛书店 /84

建议二：为女孩做榜样，打造学习型父母 /84

建议三：为孩子创设一个安静的读书环境 /85

建议四：尽量让女孩多看点儿杂书 /85

第三章 富养女孩的 8 个注意

一、注意不要娇惯

建议一：要爱，但不要惯 /90

建议二：要严，但不要厉 /90

建议三：要让女孩参与一定的家务劳动 /90

二、注意教育中不要无原则

三、注意不要好高骛远

四、注意不要一味给女孩物质上的满足

建议一：让女孩树立节俭是美德的观念 /99

建议二：让女孩树立正确的金钱观 /100

建议三：让女孩树立科学的消费观 /100

五、注意不要攀比

建议一：父母要纠正自己的虚荣心 /104

建议二：让孩子正确认识自己 /104

建议三：教育女孩，不要总把自己与别人比较 /104

建议四：教育女孩掌握好正确的比较观 /105

六、注意不要讥讽、挖苦

七、注意不要给女孩挡住一切风雨

建议一：教育女孩子“人生并不总是一帆风顺” /113

建议二：适当给女孩制造一点儿善意挫折 /113

建议三：让女孩正确面对失败 /114

八、注意不要养成“公主病”

建议一：教育孩子爱自己，也要爱别人 /118

建议二：要爱，但不要纵容 /118

第四章 女孩教育的常见问题和解决方法

一、女孩子的第一次月经

二、她开始约会了

建议一：表达方式很重要 /125

建议二：正确区分友情和爱情 /125

建议三：激励孩子以学业为重 /126

建议四：加强亲子关系 /126

建议五：切忌急功近利 /126

建议六：教会她保护自己 /127

三、女孩，要学会保护自己

四、单亲家庭，更应重视女孩的性别教育

建议一：不要无原则地迁就孩子 /132

建议二：不要阻挠和爸爸的联系 /132

建议三：调动朋友以及亲戚等异性资源 /132

五、谈性，不能回避的育女话题

建议一：不要忌讳和女孩谈性 /133

建议二：将正确的性观念传达给孩子 /134

建议三：教给女孩性安全常识 /134

富养女孩， 抓住教育中的关键点

第一章





一、富养女孩，最重要的是建立正确的价值观

富养的方式方法有很多种，每位家长也都有自己的教育经。但在千差万别的方式中，最重要的还是要抓住富养的核心观念，那就是帮助女孩子建立正确的价值观。因为价值观是人生的航向，就好像在一片茫茫的大海上竖立灯塔，如果替女孩树立好了正确的价值观，她人生的航道永远不会偏离，反之，则会让她在现实生活中遭遇迷茫，甚至处处碰壁而又不知其所以然。

那么，什么是价值观呢？价值观是一种面对事情判断对错、面对选择进行取舍的标准。价值观也可以说是一种深藏于内心的准绳，在面临抉择时的一项依据。价值观会指引一个人去从事某些行为，例如：“诚信”的价值观，会让人坦承面对困境及对别人说明事情的真相，提升别人对其的信任度；“纪律”的价值观，会让人依规定行事，产生执行力；“关怀”的价值观，会让人关心别人，了解别人的困境，有同情心。我们可以看到，心中怀有不同的价值观，就会在行动中产生不同的行为模式。不管你的价值观是什么，千万别忘了，它就是你人生的指南针，掌握着你人生的去向，每当你面临抉择的关头，它就会代你做出决定，引领你拿出必需的行动。这个心里的指南针如果使用不当，就会给你带来挫折、失望、沮丧，甚至人生就此掉进阴暗的世界；然而若使用得当，它就会带给你无比的力量，人生充满自信，不论处在任何状况都能保持乐观态度，这是许多成功人士所共有的一个特质。

要想快乐且成功，唯一的方法就是按照正确的价值观生活。每当你所做
的事能符合自己的价值观，内心就会充满欢乐，生命本身就充满了富足，你
无须再从外面去取得。所以我们要坚守正确的价值观。

一个女孩子，如果有正确的价值观，在生活和学习道路上，会顺风顺
水，而如果价值观不当，那无异于南辕北辙，走得越远，错得越多。如果把
女孩子比喻为一棵茂盛的大树，那价值观就相当于树干，树干不够挺拔直立，
大树在面临狂风暴雨时便容易被袭击。

或许有的家长会说，价值观真的有这么重要吗？在这里，好像多说一些
理论显得乏力，那我们就先来看几个小故事。

一位记者到我国某贫困地区采访，碰到一个放牛娃，就问他：“你每天
放牛是为了什么？”答：“为了讨个媳妇”。记者问：“讨媳妇为了什么？”答：
“生娃。”记者问：“生娃干什么？”答：“放牛。”这个典型事例就明显地反映
了人生目的问题。如果没有人生观的支撑，人活着和行尸走肉有什么区别呢？

世界观、人生观、价值观，三观问题无论对哪一个群体来说，都是安身
立命的根本。前段时间，中学生援交事件引起了社会的关注和人们的热议，
参与其中的女孩既有中专、职校、技校等“三校生”，也有普通高中的学生，
她们对于钱色交易没有羞耻感。其中一些女孩家境并不差，出卖青春只是因
为爱慕虚荣，喜欢购物、享乐，而手头缺少零花钱。有的女孩甚至一缺钱就
主动约会嫖客，变成了主动招嫖。之所以出现这样令人悲哀的现象，就是因
为这些孩子在成长的过程中，价值观出现了问题，金钱在她们的头脑中占据
了很大的分量。据一份关于中学生价值观的调查显示，有 84.9% 的中学生完
全或比较同意“没有钱是万万不能的”，81.4% 的中学生完全或比较同意“金
钱是对为社会做出贡献的人的应有回报”，25% 的学生同意“钱越多，人
生价值就越大”的观点。

我们不能只怪孩子，只能从另一个角度来反思我们的社会，我们的价值
观到底哪里出了问题？这也让我们看到了，从小帮助孩子树立良好的、正确
的价值观，是多么重要。

当今时代，物欲横流、诱惑多多，如何让女孩子在时代大潮中不迷失方向，能高贵、独立、优雅地活着？这必须从一点一滴的小事做起，从她还小的时候做起，用心用力用情，帮助她树立好正确的价值观。但是有的家长说了，我们都想让自己的女儿树立正确的人生观、价值观、金钱观、爱情观，但事实上怎么有时候做起来感觉那么有心无力呢？这些有困惑的家长，某种程度上把价值观的问题考虑得太复杂了，事实上，价值观的培养需要潜移默化，需要事无巨细，需要一个缓慢、长期的滋养孕育的过程，这个过程不是一年两年时间就能完成的。在这里，我们可以试着学习一些简单易行的方法。

建议一：父母要言传身教

父母的良好行为是子女的榜样，在家庭中形成积极进取、追求卓越成就的氛围，孩子长期在良好家风熏陶濡染之下，自然受益匪浅。重视教育的父母，不但自己在行为上会努力做对孩子教育有帮助的事，在日常家庭生活中也会灌输、教育重要的价值观念。如今多数家长都在讲男孩穷养女孩富养，实际上，这些物质条件并不是左右人思想的先决条件，父母的价值导向和人生观的输入才是对孩子最重要的影响。试想，就算给一个女孩富裕的生活环境，如果她的母亲是那种势利、拜金的女人，她能好到哪里去？

孩子是父母的影子，一个孩子日后有什么样的价值观，从某种程度上说，来自于她父母的价值观。即使平时对孩子的正面教育很好，但如果在日常生活中父母的表现是负面的，那么孩子会认为父母虚伪，反而会来学习那些负面的表现。孩子总是跟自己的父母很相似的，原因就在于平时的言传身教。因此，作为父母，一定要对自己的价值观负责，只有这样，才算是对孩子的前途和未来负责。

当然，我们要注意，价值观的建立不是一朝一夕的，必须慢慢养成，不断强化。我们在日常生活中，要注意培养孩子正确的价值观，让她从小知道什么是对的，什么是错的，什么是应该做的，什么是不应该做的，好事让她

多做，坏事不让她做。

建议二：教育女孩正确看待金钱

我们常说这样一句话：钱不是万能的，没有钱是万万不能的。在现实生活中我们都需要金钱，但是我们应该用什么态度来看待金钱呢？也就是说，我们应该培养女孩子什么样的金钱观呢？这是摆在每一位家长面前亟待解答的问题。

诚然，生活中，我们每时每刻也离不开金钱，但是金钱是万能的吗？在孩子特别是女孩子的成长中，帮助她树立正确的金钱观，就相当于在物欲横流的时代，让她拥有了一根定海神针，遇到什么样的物质诱惑，都不会丧失自己的立场，更不会为了金钱丧失人格和尊严。作为女孩子的家长，从小时候开始，就要从一件一件小事中潜移默化地向她渗透、灌输正确的金钱价值观。

第一，女子爱财，取之有道。两千多年前，孔子就曾教育我们：“君子爱财，取之有道。”笔者在这里改动一下：女子爱财，取之有道。君不见在生活中，一些女孩子为了金钱，可以出卖肉体，出卖尊严。事实上，当她们这样做时，已经被金钱的魔鬼控制了灵魂。我们需要金钱，但是必须为此付出努力和汗水，用辛勤的汗水获得的金钱，才是干净的、高尚的。

第二，没有钱不可怕，没有文化最可怕。有的人觉得自己没有钱，很贫穷。其实，没有钱财不算贫穷，不学无术才是真正的贫穷。一个人没有知识、没有学问、没有技能，将来如何谋生？即使祖先遗留再多的家产，也总有坐吃山空的一天。没有一点儿修养、内涵，这种精神上的贫乏，才是真正的贫穷。所以过去说“万贯家财，不及一技随身”，自己有智慧、有学问，才是最重要的！有的女孩子家庭条件并不是很好，甚至称得上贫寒，但是在她们的身上，却有着耀眼的光芒，这份光芒就是才华，就是文化。一个有智慧和文化的女孩子，她的前途一定会散发光芒，反过来说，一个只有钱没有文化的女孩，就会浑