

子晨／编著



培养 完美性格女孩 100招

PEIYANG WANMEI XINGGE
NVHAI 100 ZHAO

从当下开始，
培养最受欢迎的气质女孩

性格决定命运，培养了好性格，孩子就成功了一大半。

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



培养 完美性格女孩 100招

PEIYANG WANMEI XINGGE
NVHAI 100 ZHAO

子晨
编著

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

培养完美性格女孩100招 / 子晨编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5640-9173-6

I. ①培… II. ①子… III. ①女性—性格—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第095208号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮政编码 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 21.5

字 数 / 249千字

版 次 / 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

定 价 / 32.00元

责任编辑/王俊洁

文案编辑/侯瑞娜

责任校对/孟祥敬

责任印制/马振武

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

女孩，可爱、亲切、善良、娇柔，时而倔强，时而脆弱，时而毛躁，时而温驯……女孩，其实是上天赐予父母的一个宝贵礼物。女孩是父母的贴心小棉袄，如同一抹阳光，射进父母的心坎。

因此，父母总是对女孩特别眷顾，把她们看成掌上明珠，紧紧握在手里。但是在现今社会，女孩在家庭和社会的双重作用下逐渐塑造成型。她们有自己的想法，父母有自身的意愿，社会现实又给予女孩不同的冲击，因此，让女孩健康快乐地成长且成为一名优秀的女生，似乎并不容易。

本书将从女孩的生理、心理成长特征出发，从女孩的学习、生活、习惯、个性等细节入手，给“吾家有女初成长”的家长们总结出培养好性格女孩的100招，每一个招数中都分析了女孩的心理状态及性格特征，希望给家长提出操作性强的实质性建议。

首先，我们鼓励家长要让女孩感受到成长的快乐。

无论女孩的学习成绩是否优异，我们都希望她们能拥有快乐的童年。因此，我们会从小女孩的成长入手，从她们所看的小小书本，从她们第一次涂鸦，从她们第一次歌唱，倾注全部心力，去培养女孩，帮助女孩在快乐的过程中了解到各种事物的美好。比如读书，这是每个女孩必经的阶段，但是如果家长过于执着于女孩的成绩，忽略了女孩对知识的获取，那么这种读书就不是快乐的，女孩自然也是不快乐的。因此，作为家长，我们要让女孩懂得体味家长各种教育的真切意义，用一种能让她们更加轻松的方式，对女孩进行个性的培育。喜欢唱歌的女孩，家长不要硬拉她去学跳舞；喜欢跳舞的女孩，家长也别强迫她学



前言

画画。让女孩顺应品性地去发掘自身，她们才会更加快乐。

其次，我们鼓励家长要注重塑造女孩生活学习中的小细节。

细节决定成败，对于女孩的性格塑造也是一样的。很多时候家长们会秉持着“富养女孩”的观念，觉得女孩“十指不沾阳春水”^①就是最好的。其实，放诸现今社会，这种想法也不完全正确。虽然说富养女孩是好事，可是很多生活小细节上，让女孩动动手，她们会获取更大的裨益。比如到厨房帮妈妈做饭，动手清洗自己的衣服，给朋友们送上自制的礼物，给长辈做一个小蛋糕，等等。这些我们家长是可以代劳的，但是这种代劳对女孩不见得是好事。因为从小细节进行塑造，能够培养出女孩自己动手、自己尝试、自己创造的个性，这对于女孩长大后的人生经营是非常有利的。所以，我们特别强调各种小细节的培养，希望借助生活小细节，让女孩拥有更为可贵的性格。

最后，我们鼓励家长要更加注重女孩的心灵。

说起培养女孩，很多家长都会头头是道，对于女孩的规行矩步，对于女孩的各种行为规范，家长们都了如指掌，知道怎么培养出大家闺秀，如何打造出小家碧玉。但事实上，这样还是不够的。现代社会发展越发加速，来自网络、学校生活以及朋友交际等不同层面的影响对女孩越产生着神奇的作用。除了女孩日常生活中的各种生理性发展，我们还需要更加关注女孩的心灵。如何避免女孩在网络世界中沦为孤僻自私的“电子娃娃”，如何避免女孩害羞、怕事、不敢尝试的心理，如何避免女孩在错综复杂的社会环境中因不辨是非而迷失方向……这些心灵问题，虽然并非如学习成绩不佳、老是任性发脾气等表象特征那么明显，但是这些问题对于女孩的健康发展影响深远，不可小视。所以说，家长一定要学会和女孩进行深层次的沟通，更加关心女孩的心理健康，呵护女孩弱小的心灵，为女孩扫去心中的阴霾，给女孩一个健康阳光的好心态，这对于女孩的性格塑造也是至关重要的。

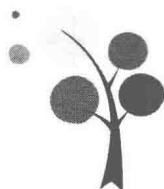
①“十指不沾阳春水”是指阳春三月的时候天气很冷，可以不用自己亲自洗衣服。比喻一个家庭条件好，可以不用自己亲自洗衣服，不用做家务，养尊处优，主要用于形容女性。

第一章 拥抱“知识”，培养女孩的 “博学多才” /1

1. 让女孩爱上书本，就像发光的宝石/1
2. 不要“懒洋洋”，做个积极活力小芭比/4
3. 女孩不当“孺子牛”，要勤奋也要灵活/8
4. 爱上“小书迷交流会” /11
5. 吼一句“我不要偏科” /14
6. 挑动女孩身上的每一个音乐细胞/17
7. 选对舞蹈，让女孩“手舞足蹈” /20
8. 试着把一切美好画出来/23
9. “我型我show”，恋上大舞台/27
10. 寻找定格的“眼睛”，记录快乐生活/30

第二章 爸妈当成好榜样，塑造出 “大家闺秀” /35

1. “爸爸妈妈很爱我” /35
2. 最爱爸妈的一句“你真棒” /38
3. “肯定”，能为女孩的自信心加油/41
4. 不妨给亲子沟通换换花样/44
5. 从妈妈身上学懂“温柔” /46
6. 用行动教导女孩剔除陋习/49
7. 多参加集体活动，告别“社交紧张综合征” /54
8. 让女孩学会表达情感的方法/57
9. 爸爸妈妈别当“无名英雄” /59
10. 做个“听话”的女孩，也做个“说话”的女孩/62



第三章 生活没小事儿，培养女孩的“开朗乐观” /67

1. 鼓励女孩成为生活的“演说家” /67
2. 鼓励女孩在生活中讲礼貌用语/70
3. 一定要诚信，女孩也要“说到做到” /73
4. 让女孩参与一项劳作任务，培养“坚持” /76
5. 保持整洁卫生，让女孩“自己动手” /79
6. 鼓励女孩定期为父母做一顿饭/82
7. 试着让女孩独处/85
8. 鼓励女孩和别人交换礼物/88
9. 控制情绪，不随便跟家人争吵/91
10. 女孩不顶嘴，方成小公主/93

第四章 让女孩偶尔走出“蜜糖罐”，培养女孩的“自知自重” /97

1. 让女孩交一个好笔友或网友/97
2. 一个女孩，一本粉色小日记/100
3. 鼓励女孩编写自己学习方法“秘籍” /103
4. 用彩色小纸条，给女孩最好的鼓励/107
5. 女孩“逆反”不是罪，关键是扶正心态/110
6. 定期让女孩扫扫心底的灰暗/114
7. 鼓励女孩参加“露营”或“训练营” /116
8. 别让女孩过分依赖网络“二次元世界” /119
9. 一起参加助学扶贫活动吧/122
10. 让女孩爱上旅行，培养广阔思维/124

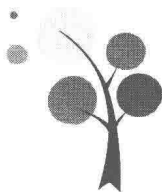


第五章 家有最好的礼仪师，教出“端庄有礼”好女孩/129

1. 坐有坐相，站有站相/129
2. 握好“萝卜”与“大棒”，女孩成长不出差错/132
3. 甩掉“乱发脾气”的坏习惯/135
4. 不要让女孩与“挑食”挂钩/139
5. 如果女孩粗心大意了，要给个“小惩大诫”/143
6. 不随意浪费，要懂得珍惜/146
7. “爱哭包”要不得，女孩不能动辄掉眼泪/149
8. 需要温柔，但不能软弱/153
9. 好女孩，不能总是依赖别人/155
10. “撒娇”和“任性”的区别/158

第六章 心理问题不轻视，女孩要“坚强自信”/163

1. 女孩天生是“观察家”/163
2. “创造力”不是男孩的专利/166
3. 向生活要学问，提高女孩的应变能力/169
4. 逆向思维，训练女版福尔摩斯/173
5. 多出“自家制”作品，让女孩心灵手巧/176
6. 让女孩谢绝“粗鲁”行为的探访/179
7. 克服“爱贪小便宜”的心理/182
8. 懂得“守时”，明白“时间”的宝贵性/185
9. 不给“消极”可乘之机/188
10. “被关注”，能让女孩与众不同/191



第七章 让女孩掌握“沟通术”，培养女孩的“善解人意”/195

1. 自尊自爱，是每个女孩的必修课/195
2. 小肩膀扛起大责任/198
3. 时刻拥有一颗勇敢的心/201
4. 为别人送出关怀，才能懂得爱/204
5. 为女孩贴上“善良”的标签/207
6. 仪态优雅，女孩不可不知的基本礼仪/211
7. 学习优雅的谈吐，增添魅力/215
8. 说话咬字也是个大问题，试试绕口令/219
9. 不要总是说“是”，也要学会说“不”/222
10. 女孩，请学会当个好听众/226

第八章 打造自强不息的“品质女”小公主/231

1. 和女孩“约法三章”/231
2. “我有一个理想”/234
3. 生活无小事，让女孩拥抱“毅力”/236
4. 目标啊，请不要随便游离/240
5. 女孩要“坚持所想”/242
6. 女孩一定要懂得自我认知和自我认同/245
7. 实现对自己的“承诺”/249
8. 别让女孩爱上“找借口”的陋习/251
9. 赏识好习惯，改造坏习惯/254
10. 别让溺爱阻挡了女孩尝试向前的脚步/257

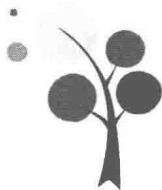


第九章 管理自己的“财富”，培养女孩的“聪明睿智”/261

1. 小公主，要有正确的“金钱观”/261
2. 零花钱，到底是什么/265
3. 节俭储蓄的习惯，要从小做起/268
4. 父母的爱，不是压力而是“动力财富”/272
5. “自由”，也是女孩的一种财富/275
6. 走进大自然，能让女孩懂得更多/279
7. 抛掉“慢悠悠”，时间是一种财富/282
8. “独立人格”是成长的最大资本/285
9. 清除女孩的拖沓习惯/288
10. 成为时间管理的“一代宗师”/291

第十章 健康的身体，是女孩“革命”的根本/295

1. Move，让女孩运动起来/295
2. 劳逸结合，是个硬道理/298
3. 女孩饮食各不同，吃出健康体魄/301
4. 在厨艺上下功夫，动起手来找“健康”/304
5. 让女孩知道“男女有别”/308
6. 女孩的隐私小世界，需要尊重/312
7. 做定期检查，对青春期疾病say no/315
8. 青春期，像朵敏感的小花/319
9. 打开天窗，别让女孩陷入早恋的泥潭/322
10. 和异性做朋友的“小框框”/326





1. 让女孩爱上书本，就像发光的宝石

伟大的哲学家培根曾经说过“知识就是力量”，对于女孩而言更是如此。因为有了知识，女孩才能由平庸变得出众。因此，如果你的家中有一个女孩，可以尽量让女孩成为“小书虫”，这样，她就能获得更多知识，成为会发光的宝石，在今后的人生中发光发热。

小琳的爸爸妈妈非常注重培养小琳热爱读书的习惯。在小琳小学时候，他们就给小琳买了各种各样的童话格言和各大名著，但是小琳都不大喜欢，因为她觉得看这些书还不如多花时间看看教科书，多温习功课，考个好成绩。所以，无论爸爸妈妈费多少心思去给小琳讲各种好玩的故事，小琳总是“左耳进，右耳出”，不往心里去。

不过，小琳考上初中之后，一件事情让她对书本产生了不同的看法。学校给学生们组织了各种兴趣小组，小琳喜欢文学社，可是几次创作比赛下来，小琳发现自己写出来的文章总是不如别的同学好，就去请教父亲。

父亲看着文学社的刊物，指着其中一位同学写的“苦恨年年压金线，为他人作嫁衣裳”这一句话，问小琳：“宝贝，你有没有发现她这句话用的不妥当？”

“不妥当？”小琳眯缝着眼睛，像是发现了新大陆一样。父亲便指引小琳查出这两句诗的出处，仔细理解这首诗的本意，再结合这位同学所写的内容，看看她写得如何。于是小琳翻遍各种书籍，最终查到此诗句出自《贫女》一诗，它是形容针织女家境清贫，每天为别人造罗衣，而自己竟迟迟未嫁的伤感。

小琳告诉爸爸自己查到的结果，父亲便问小琳：“既然这首诗形容贫女待嫁的凄凉，能否像那位同学那样，用来形容金秋落叶，树叶披上金黄罗衣的景象？”小琳知道了，因为同学不懂这首诗的意思，所以生搬硬套地用错了诗句。

小琳通过发现别人的问题，获取了成就感，从而明白了看书阅读对于扩大知识面、对于写作学习的重要性。渐渐地，不需要爸爸妈妈叮嘱，小琳都会自觉地看书阅读，希望不会像同学那样出现生搬硬套的情况。

从小琳的故事我们可以看出，在女孩的成长过程中，课本知识固然重要，但是我们也不能忽视了女孩课外阅读的重要性，因为对知识的摄取，不仅可以从课堂上、教科书上，还可以从精心准备的课外阅读中实现。课本的知识能够让她们循序渐进地进行科学性学习，但是过分专注于课本知识，或者单一地专注于课本知识，不仅会让女孩目光狭隘，同时容易使女孩感觉知识很枯燥。

所以说，家长在培育女孩热爱知识、热爱阅读的过程中，不仅要注重课外阅读性知识的引入，而且要注重引入课外阅读的方法，而不是强迫女孩进行课外阅读。相反地，家长要通过从生活小细节做起，让女孩明白多阅读的乐趣。

当女孩看到美丽的蝴蝶时，家长可以翻开生物百科全书，告诉女孩这个蝴蝶是什么品种，除此之外，还有什么品种的蝴蝶，哪个品种最美，哪种最大，哪种最迷你，等等。总之，要以女孩的兴趣作为切入点，激发女孩的求知欲。这样，女孩才会真正爱上阅读，爱上知识。

【教女心得】

下面，我跟家长分享几个有助于提升女孩阅读兴趣、培养好习惯的方法。

一、为女孩营造良好的阅读环境

和男孩不同，女孩喜欢干净、可爱的环境。有数据显示，如果将女孩的阅读空间打造成纯白色、嫩粉色或者温暖的黄色调，容易使女孩打心底产生温馨的亲近感，让她们更容易放松身心。同时，女孩比男孩感性，更容易受到外界的熏陶和影响。因此，如果父母在布置家居的时候，刻意融入书的气息，打造一个书香之家，这样，女孩耳濡目染，就更加容易爱上书本。另外，父母不仅要布置书架，还要为女孩做榜样，做真正的爱书一族，这样就可以双管齐下，提升女孩的阅读兴趣。

二、为女孩选择适合的书

在日常生活中，我们经常会看到不同的父母买一样的书，貌似基本配备。《三国演义》《弟子规》《封神榜》《西游记》等传统名著，这些书确实很好，可不是每一个女孩都喜欢看。就像我们成人看书一样，你明明喜欢看侦探推理的，可偏偏被硬塞了一本言情小说，那你也提不起兴趣。对于女孩的好的阅读习惯的培养也是一样的，家长不能偷懒，不能想当然地觉得四大名著就是经典，就是最好。这些书固然好，但是想要女孩养成阅读的习惯，还要从兴趣着手。一般10~14岁的女孩，处于身心发育的时期，与《西游记》相比，可能类似外国名著《爱丽

《丝梦游仙境》的书更加适合她们阅读。这里只是举一个例子，家长一定要因材施教，选择女孩喜欢的，对于女孩阅读习惯的培养可谓是事半功倍。

【教女故事】

玛丽亚·斯科罗多夫斯卡是一个犹太女孩，一天晚饭后，几个姐妹们在一起玩游戏，小玛丽不喜欢玩游戏，她拿了一本书坐在旁边阅读起来。可是，姐妹们玩耍时的笑声实在是太大了，小玛丽没办法，只好用手指塞住耳朵，继续目不转睛地盯着书本看。后来，姐妹们悄悄拿了好几张椅子，在小玛丽身后堆砌出一个塔状，准备在小玛丽转身的时候，吓她一跳。此时，小玛丽看完了一本书，准备起身去换另一本。这下，身后的凳子因为她的挪动而倒了，压在小玛丽身上，小玛丽的肩膀和背部都被小凳子砸到了。姐妹们以为小玛丽会追上来责怪她们，可是小玛丽却没管身上的疼痛，她只是换了一本书，继续阅读。

这位刻苦好学的玛丽，就是世界闻名的居里夫人。她以孜孜不倦的求学精神，坚持不懈地努力尝试，终于在1898年，她与丈夫皮埃尔·居里共同发现了镭和钋两种放射性元素。到了1910年，她又提炼出金属镭，成为先后两次获得诺贝尔奖、享誉世界的著名女科学家。

2. 不要“懒洋洋”，做个积极活力小芭比

不少家长都会对热门亲子节目《爸爸去哪儿》十分热爱，第一期的时候，小妹妹王诗龄的表现真是可爱到了极点，尤其是她人小鬼大，总

是让别的哥哥姐姐给她拎篮子的一幕幕，让大家捧腹大笑，感叹这丫头也太机灵了些。

不过，节目归节目，时下不少小女孩懒得动、懒得做的情况确实是真的。

一位母亲难过地说：“我女儿现在变得非常懒了，在家里就只会跷起二郎腿玩电脑、看电视，家务活她一点儿都不做。那天我肚子疼得难受，叫女儿洗一下碗，但她却拒绝了，还说等我不疼的时候再洗就行了。”

一位父亲也哀叹道：“我女儿真是懒到连脑子都不想转了。我是一名教师，从小我就辅导她的功课，她有不懂的都会问我。现在她上了初中，还是一有什么不懂的题目就马上跑来问我。我看了那些题目，都不是很难，稍微动动脑筋就可以了，可她就是连脑筋都懒得动。”

从家长们的诉说中，我们不难发现一个普遍现象：现在的女孩们越来越懒了，尤其是独生女儿，家长自然是对她们的懒惰觉得难过，不过更多的是无可奈何。

据研究，女孩小时候的好奇心都比较强，并且什么事情都想试一试，不过当她告诉家长想要做些什么的时候，家长就会以种种理由制止她们，因为家长怕她们会伤害到自己，怕破坏其他东西。还有些家长是因为过于宠爱女儿，会自觉地帮女儿做好这些事情。慢慢地，女孩就懒得动手了，也变得懒惰起来了。

时间一天天地过去，家长逐渐地从正在成长的女儿身上发现了她们的惰性。家长们发现并很快地接受了这个事实，还采取了很多措施去纠正，但是这个过程是困难的。由于懒惰的习惯已经形成，不是一两天就能让女儿改掉这个坏习惯的。

小敏从小就有懒惰的小毛病。她的妈妈是个家庭主妇，大部分精力都放在家庭上面，因此小敏从小就不用做家务，仅有的一次还是爸爸妈

妈在旁帮忙才顺利完成的。在这种环境之下，小敏是越长越懒惰，什么事情都让妈妈帮忙。

有一天，小敏中午就跑回了家，把早上拿到学校去的便当也完整地拿了回来。妈妈问她原因，小敏就说：“这还不是因为你，居然都不放筷子，我怎么吃？”妈妈心想：“唉，都怪我太骄纵她了，平时都是饭来张口，可也不能因为没有筷子就饿肚子呀……”

妈妈觉得都是自己帮她做太多事情了，所以她才会变得这么懒，什么事都不想做、不会做。因此，妈妈开始时不时地让小敏做一些力所能及的事情。比如，在给她装便当时，总让她在旁边帮忙，让她放好饭菜并包装好；吃饭的时候会叫小敏帮家里人盛饭。小敏刚开始不想做这些事情，不过在妈妈“威逼”的眼神和教育下，慢慢地接受了妈妈分配给她的“任务”。一段时间后，妈妈还会加大劳动强度，让她去做一些家务。

小敏的妈妈成功地改变了懒惰成性的女儿。尽管妈妈刚开始时教育女儿的方法不对，不过小敏的种种行为让她及时地反思了自己的教育方式并采取措施，让女儿能够在自己的督促之下有所改变。同时，我们也相信，在妈妈正确的教育下，小敏定能一改懒惰习性，成为一个勤快的小姑娘。

俗话说，富养女儿，但是富养不代表任何事情都要给女儿一手包办。为了不让自己错误的教育方式害了女儿一辈子，作为父母，一定要培养女儿的动手能力，让她逐渐变成一个勤奋的孩子。

【教女心得】

方法一，唤起女孩的独立意识

很多时候，女孩之所以会懒惰，很大一部分原因是父母造成的。当女孩产生独立意识时，父母会不把它当成一回事，还是像以前一样去代

劳一些事情，让女孩摆脱不了对父母的依赖，久而久之，懒惰这个习惯就形成了。因此，父母从女孩小的时候就要学会尊重其独立意识，给女孩动手的机会。

方法二，父母不要什么事情都帮女儿做

孩子的成长，不仅仅是生理方面的成长，还包括心理方面的成长和生活技能的提高。假如父母什么事情都帮女孩做好，让她无所事事，那女孩就会变得越来越柔弱，最后极有可能变成父母的包袱。

方法三，有意改掉女儿的娇气和懒惰

父母要努力改掉女孩身上已经养成的懒惰习惯。父母要改变教育方式，不能什么事情都代劳，要为女孩提供锻炼的机会，及时有效地纠正她的坏习惯。

【教女故事】

很久以前，有个农夫，他家里不是很富有，子女又多，不幸的是他又患上了绝症。在他弥留之际，担心孩子会挨饿，便想到了一个办法。他把孩子都叫来：“孩子们，我们家里的葡萄园其实是个宝地，里面埋了很多钱，那是一代一代积攒下来的。”农夫说完就离开人世了，孩子们知道这个秘密后，立刻就去葡萄园翻地。

接下来的几天，他们的时间都放在翻葡萄园的土地上，不过他们什么都没得到。

他们一直在不停地翻地，因为土地松动，葡萄长势大好。到了收获季节，他们把葡萄摘了卖得一个好价钱，同时，他们也明白了父亲的一番苦心。