

不宠不娇 富养女孩

的100个细节

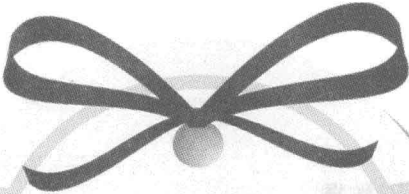
庾志华◎编著



每个女孩都将续写美丽与精彩人生 细节完美造就出了不起女孩的超凡与脱俗

高素质女孩是优秀父母从每一个**生活细节**
学习细节和教育细节中精心培育和打造出来的

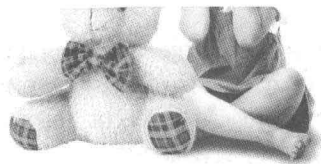
中国三峡出版社



不宠不娇 富养女孩

的100个细节

庾志华◎编著



中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

不宠不娇富养女孩的 100 个细节/庾志华编著. —北京:
中国三峡出版社, 2013. 7

ISBN 978—7—80223—866—4

I. ①不… II. ①庾… III. ①女性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 107617 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

电话:(010)66112758 66116828

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail:sanxiaz@sina.com

北京东光印刷厂印刷 新华书店经销

2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

开本:710×1000 毫米 1/16 印张:24

字数:200 千字

ISBN 978—7—80223—866—4 定价:36.80 元



前 言

人们都相信现代人的发展离不开教育，教育对一个人的发展起着至关重要的作用。因此，绝大多数父母都很重视对子女的教育。他们不但让女孩在学校接受义务教育，还要求女孩出类拔萃，于是有的父母在课外给女孩请家庭教师，有的给女孩报名参加各种特长班，这都是基于一种认识：女孩所受教育越多，她的发展就越好。这种看法有其不妥之处，在理论上犯了“教育万能论”的错误，在实践中导致“过度教育”和对女孩的“期望值过高”。常言道：“有意栽花花不开，无意插柳柳成荫。”这句话既说明世间万事变幻莫测，也道出教育并非万能之理。有的女孩出生书香门第，但偏是个从商的料，纵使父母怎么影响、怎么干涉，也改变不了女孩的天分和愿望；有的父母希望女孩学理科，女孩却是个搞文学的料，费尽九牛二虎之力也无法让女孩回头；有的父母不惜重金给女孩买钢琴、请教师，每天练琴数小时，可就是激不起女孩的兴趣，达不到满意的弹奏效果……生活中时常发生这种教育无法改变和促进女孩发展的情况，原因在于教育不是万能的。

女孩具有与男孩不同的生理差异和心理差异，对女孩优秀素质的培养和教育不能忽视这些差异。差异不是弱点，而是因人施教的原则特点。造物主给予女孩的东西正好成全了女孩素质的缔造法则。在女孩身上，我们更多地看到和感受到了诸如甜美、温柔、沉静、细腻、善良、纯洁的若干优秀品质，正是从这些品质出发，我们才找到了对女孩素质培养和教育的特殊路径和独门独院的施教空间。我们可以从传统的门楣进入，“女儿是



父母的贴身小棉袄”，这辈子最懂您疼您的就是你的女儿了——女孩的情感特点决定了女孩素质的叠加法则。我们也可以从现代理念入手，“男孩和女孩联手构成了世界的两极”，根据女孩自身的生理特点、心理特点和智力特点，我们可以采取不同的教育方式和素质培养规划。

花需要园丁辛勤的栽培，美玉需要工匠耐心的打磨，同样，女孩的天性和气质，奠定了其成长过程更需要父母的精心呵护与培养。无论您想给女儿一个什么样的明天，都要根据她本身所具有的特性因材施教，用心雕琢。没有不成功的孩子，只有不成功的父母。教育是不可逆的过程，也许今天一点点的疏忽和错误，都让我们终生懊恼。

《不宠不娇富养女孩的 100 个细节》一书，就是为帮助望女成凤的父 母们，将这些“原理”以最简单和务实的言语呈现出来，它包含着以简洁和朴实的语言来阐述的宝贵课程，让每一位阅读它的父母都能够掌握科学的教育方法，把女儿培养成最优秀的人才，从而改变她们的人生。

对于所有渴盼女儿成功的父母来说，本书如同一位充满智慧的导师。和一般的教导人们成功的书不同，这本书中的任何方法，一旦你加以运用，你会发现它非常实用。

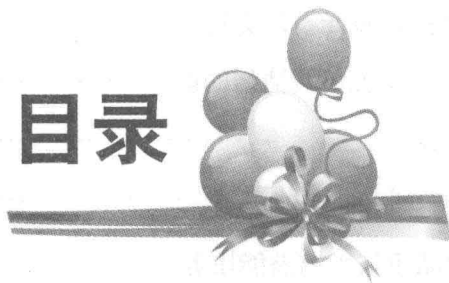
《不宠不娇富养女孩的 100 个细节》一书，从全方位、多角度介绍了 女孩的培养过程，让那些尚无头绪的父 母们找到适合女儿的教养方式，给 她们最好的教育，把她们塑造成未来的精英女性，让女孩们在未来的日子 里闪耀璀璨的光辉！

编 者





目录



第一章 培养不娇女孩先从克服弱点做起

细节1 女孩更不要自卑	2
细节2 培养不懦弱、坚强的女孩	10
细节3 帮助女孩改掉猜疑心理	17
细节4 不要让您的女儿常常害羞	22
细节5 改掉女孩子的嫉妒心	26
细节6 让女孩子学会接受不完美	31
细节7 教女孩从小要戒除虚荣心	37
细节8 帮助女孩改掉优柔寡断这个毛病	43
细节9 培养女孩敢于冒险的意识	46
细节10 正确引导女孩的攀比心理	50

第二章 积极影响和培养健康阳光女孩

细节11 女孩的健康成长，需要良好的家庭氛围	54
细节12 别让女孩子在孤独中成长	57
细节13 母亲是女儿最容易模仿的对象	60
细节14 父亲在家庭教育中的作用不可小视	64
细节15 父亲应多给予女儿积极的影响	67





细节 16	要正确对待女孩的“爱美之心”	70
细节 17	教导女孩把眼光看得更远一些	73
细节 18	帮助女儿摆脱负面情结的影响	76
细节 19	别轻易给女儿贴标签	79
细节 20	太多嫉妒心的女孩不可爱	82

第三章 优秀女孩的品质与兴趣潜能培养

细节 21	做一个自尊自爱的好女孩	86
细节 22	向女儿灌输责任意识	89
细节 23	多去培养女儿的感恩之心	93
细节 24	让被爱的女孩更懂得爱	96
细节 25	培养女孩的公德意识	99
细节 26	良好的兴趣源自于生活	102
细节 27	了解并引导女孩的兴趣爱好	107
细节 28	培养女孩的学习兴趣	114
细节 29	音乐能给女孩一颗灵动的心	119
细节 30	舞出女孩的优美身段	123
细节 31	通过绘画感悟生活的美	126

第四章 从生活细节入手，培养优雅整洁女孩

细节 32	举止得体，女孩子要有女孩子的样儿	132
细节 33	注意引导女孩养成良好的卫生习惯	135
细节 34	正确引导女孩不挑食的好习惯	138
细节 35	从衣着打扮上培养女孩的审美观	141
细节 36	小女孩不宜多看成人影视	144
细节 37	阅读和思考的习惯让女孩与众不同	147





细节 38	培养有教养的好女孩	150
细节 39	培养女孩认真细致的天性	153
细节 40	让女孩学会管理自己的时间	156
细节 41	培养孩子要符合孩子的心理特点	159

第五章 培养女孩良好的习惯

细节 42	好习惯是女孩一生的财富	162
细节 43	好习惯源自多塑造，善改造	165
细节 44	培养好习惯从第一次开始	168
细节 45	培养女孩自我约束的习惯	171
细节 46	培养孩子勤于思维的习惯	174
细节 47	培养女孩热爱劳动的习惯	178
细节 48	克服女孩做事拖拉的习惯	183
细节 49	培养女孩做事有条理的习惯	187
细节 50	培养女孩诚实守信的习惯	191

第六章 培养会生活有技能的了不起的女孩

细节 51	从动手到动脑让女孩心灵手巧	196
细节 52	做家务是培养女孩美德的课堂	200
细节 53	让女孩爱上做家务的小技巧	203
细节 54	要让女孩子懂得社交礼仪	206
细节 55	女孩能歌善舞能增添生活情趣	209
细节 56	带女孩自助游会让她们开阔眼界	212
细节 57	远足对心灵和身体发育有良好影响	215
细节 58	用运动治疗孩子的“假期综合征”	218
细节 59	鼓励女孩保持自己的兴趣爱好	222



- 细节 60 让女孩学会整理自己的衣物用品和房间 226
- 细节 61 学习一些理财知识对女孩更有益 229

第七章 不宠不娇的女孩具有了不起的气质

- 细节 62 正确认识女孩的爱美 234
- 细节 63 从小培养女孩气质很重要 237
- 细节 64 让女孩的美来自内心 242
- 细节 65 培养女孩与人交往的风度 247
- 细节 66 引导女孩不为相貌平平而苦恼 250
- 细节 67 如何成为受欢迎的女孩 255
- 细节 68 精心培养女孩温柔的特质 259
- 细节 69 培养与众不同的女孩 262
- 细节 70 培养礼貌优雅、不粗鲁的女孩 266
- 细节 71 女孩要得体低调方显华丽 271

第八章 不娇女孩的性格与情商培养

- 细节 72 让女孩明白温柔不代表软弱 276
- 细节 73 好女孩是管出来的 279
- 细节 74 正确区分女孩子的撒娇与任性 283
- 细节 75 帮助女儿找准人生定位 287
- 细节 76 聪明女孩懂得暗示自己 289
- 细节 77 培养女孩的合作意识 292
- 细节 78 女孩的自我保护意识很重要 295
- 细节 79 女孩更要待人以诚 297
- 细节 80 不要让女孩常常陷入恐慌情绪中 300





第九章 培养优秀女孩的专注与独立性

细节 81	帮助女孩整理分散的目标	304
细节 82	帮助女孩改掉三心二意的毛病	307
细节 83	用既定任务法助女孩快速集中精力	311
细节 84	鼓励女孩学会坚持	314
细节 85	帮助女孩学会自我认知	317
细节 86	从小就要灌输女孩独立意识	321
细节 87	让女孩了解掌握自我管理的意义和内容	325
细节 88	女孩更要学会自己的事情自己做	329
细节 89	做一个自我约束自律的好女孩	333
细节 90	培养女孩独立的第一步	338
细节 91	父母千万不要为女儿代劳一切	341

第十章 不宠不娇女孩与梦想齐飞

细节 92	让女孩学会欣赏自己	346
细节 93	让女孩体验成功的快乐	350
细节 94	给予女孩最强的期望，她就会进取	353
细节 95	让女孩全面发展，做个高素质的人	356
细节 96	为女孩开辟更广阔的上升空间	360
细节 97	鼓励女孩合作，要给予正面的奖励	363
细节 98	鼓励女孩敢于表达自己的看法	366
细节 99	让女孩参与竞争，才能成长得更快	369
细节 100	别忘了呵护女孩的梦想	372

第一章

培养不娇女孩

先从克服弱点做起

生活中，很多孩子都存在着自卑心理，他们看不到自己的长处，总觉得自己不如别人。他们对自己各方面的评价都很低，有的孩子甚至在父母面前也会感到自卑。这种自卑性格会给孩子带来极其严重的影响，尤其是女孩，更容易产生自卑的心理。





细节 1

女孩更不要自卑

茜茜是个16岁的女孩子，刚刚升入重点高中，她性格内向，有很深的自卑心理。妈妈抱怨说：“我不知道这孩子一天到晚在想什么，别的孩子都那样自信活泼，可我的孩子却……”茜茜到底在想什么呢？请看她的一段内心独白：

上了高中后，我心里常被一些说不清、道不明的莫名其妙的感觉骚扰，并且越来越严重。有时心里空荡荡的，没着没落；有时又乱哄哄的，不知应该做些什么。同学们都在争分夺秒地学习，准备升学，可我听课时安不下心，作业懒得完成。我这样一个无用的人，将来能做些什么？升学，我能考上吗？经商，我哪有这样的天赋？靠弹钢琴挣钱养活自己，可我又哪有那么大的能力呢？同学们整天都在忙忙碌碌、紧张地学习，空闲时间还三五成群、欢呼雀跃地参加文体活动及各种竞赛，可我无论做什么事都犹犹豫豫、忧心忡忡，拿不定主意，经常因为害怕失败而退避三舍。我终日六神无主，心灰意冷，学习成绩不断下降，听课、写作业成了一种负担，只能靠画画打发时间。生活是这样索然无味，我真心希望自己将来能有所作为，至少成为一个能自食其力的人，可我又总是缺乏把一件事坚持做到底的信心，因为我不相信自己有做好一件事的能力。在同龄人面





前，我总感到自己比别人矮一截，有时甚至觉得别人看我的眼神都是鄙视和冷漠的。像我这样一个多余而毫无价值的人，生活在这个世上还有什么必要？

儿童心理学家告诉我们，孩子的自卑往往是由于自我评价过低导致的。一些性格自卑的孩子，往往认为自己处处不如人，这也不好，那也不行。比如这个故事中的茜茜，就是把自己贬得一无是处。而事实上，她既然能考进重点高中，起码她的学习成绩就应该不错；她会弹钢琴、会画画，说明她应该是个多才多艺的女孩子，但她却偏偏看不到这些，反而沉浸在自卑的情绪里。一个人认为自己是怎样的人，比他真正是怎样一个人更重要，因为每个人都是按他认为自己是怎样的一个人而行动的。自卑者不能全面、客观地评价自己，他们往往拿自己的缺点和别人的优点相比，看不到自己的“长处”和“过人处”，却对自己的短处和缺陷妄加评判，形成消极的自我概念，这是一种认知悲剧。

生活中，很多孩子都存在着自卑心理，他们看不到自己的长处，总觉得自己不如别人。他们对自己各方面的评价都很低，有的孩子甚至在父母面前也会感到自卑。这种自卑性格会给孩子带来极其严重的影响，尤其是女孩，更容易产生自卑的心理。

张爱玲说：“你要一个女人永远记得你，那么，去伤害她的自尊心吧！……女人都有一个特点，那就是自尊心强得要命。……所以，要与女人疏远或断交，最佳办法是伤害她的自尊心。反之，要取悦女人，最起码须小心防范，避免误触其弱点。”

女性的自尊心为什么这么强呢？究其深层次的原因，主要还是自卑感造成的。

自卑感是指与别人比较时，由于低估自己、轻视自己而产生的一种情





绪体验。自卑感的个体差异较大，它主要体现在年龄、职业与性别上。

一般说来，女性比男性的自卑感强。女人的自卑感在相当程度上抑制了她们智力的发展，成为束缚女人成才的无形的桎梏。

自卑感是女人成才的心理大敌，自卑感导致了她们才能的自我埋没。女人一旦打破了自卑感，她们智慧的火花就会发出耀眼的光辉。

成功者总是从心里确信自己存在的价值。他们的自我价值感和自我信心不是生下来就有的，而是像别的习惯形成一样，是在生活中学会喜欢自己的。那么，在生活中，家长该如何教导孩子消除自卑，树立自尊呢？以下几点建议可供借鉴：

1. “宠”出女孩的自信

知心姐姐卢勤在《告诉孩子，你真棒！》一书中这样写道：“成功是一种感觉，一种态度。‘我能行’是成功者的态度，‘我不行’是失败者的态度。人改变了态度……由‘我不行’变为‘我能行’，就会获得成功的感觉，最终改变自己的命运。”

的确，当女孩缺乏自信，即使面对比她弱小的对手也会退缩不前，即使自己的玩具被抢走也不敢要回来……这样的女孩，实际上是把自己放在失败者的假象里，未出征先言败，又何谈将来的成功呢？如果我们把“社会”和“竞争”这两个词汇联系起来，懦弱可能是女孩需要克服的最大障碍。我们并不是说懦弱是女孩的本性，事实上，所有的婴儿生下来都会害怕怪异的声音，怕从高处跌下……男孩也有类似的问题，只是他们天性中有更多对抗懦弱的成分（例如冒险和攻击性），而社会对于男孩的教育也更有助于他们摆脱懦弱的心境。

这是不是说我们对女孩的教育，会使她们更容易失去自信、懦弱退缩呢？其实不然，女孩的自信是可以“宠”出来的。





在朋友的眼中，小雨是一个特别自信的女孩。每当有人问起“你为什么这么自信”时，小雨都要讲起小时候的故事——从小到大，父母都特别宠爱她，他们觉得自己的女儿是个很优秀的女孩：小雨嫌自己个子高，父母说正好可以做模特；小雨一当众说话就脸红，父母说害羞是一种美德；小雨学习画画，却画得乱七八糟，父母满不在乎地笑笑说：“可你的歌唱得特别棒啊，每个人都有长处。画画你再练练，如果不行，就不画了。”小雨想当记者，父母的第一反应就是：“以后准备去央视，还是凤凰卫视？”“宠”到现在，小雨已经在一家知名的媒体找到了满意的工作，她始终是个特别自信、特别阳光、性格开朗、有人缘的女孩。

2. 克服由于思想认识方面造成自卑心理

要引导孩子正确认识、恰当评价自己。形成自卑心理的最主要的原因，是不能正确认识自己和对待自己，因此要改变自卑，须从改变认识入手。要善于发现自己的长处，肯定自己的成绩，不要把别人看得十全十美，把自己看得一无是处，认识到他人也有不足。也就是说，要培养自己的自信心理。例如，可以这样试试：经常回忆那些经过努力，做成功了的事情；对一些做得不好的事情，进行自我暗示——不要紧，别人也不见得就能做好，自己再努力一把也许会把事情做好。另外，注意发现他人对自己好的评价。每个人总是以他人为镜来认识自己，也就是说人们总是根据他人对自己的评价来自我评价的。如果他人对自己做出较低的评价，特别是来自较有权威人士的评价，就会影响自己对自己的认识，自己低估自己，因此，要注意捕捉他人对自己好的评价。事实上，不会所有的人都对自己做较低的评价，赏识、了解、理解自己的人总是有的，关键是要自己去用心捕捉，将捕捉到的好评价作为自我评价的系数，以增强自信心理。

3. 克服由于性格气质方面造成的自卑心理

内向者较沉静、稳重、处事谨慎，但反应缓慢，适应环境比较困难，





顾虑多，交际面窄。内向性格和外向性格各有所长，各有所短，不能绝对地说哪一种就一定好。在社交方面，内向性格较之外向性格则有更多的消极因素。例如，内向性格的人不喜欢把自己的悲欢告诉别人。他们宁愿独自去忍受或享受，这就容易进入激情状态，使意识的控制作用降低，使理智分析能力受到抑制，不能正确评价或控制自己的行为，等等。要使内向性格逐渐变得外向些，一要积极适应和改造环境。环境作用于人，使人的性格变化。我们要正确对待环境条件，使我们的性格不论在任何环境条件下都得到良好的塑造。可以多参加一些集体活动，主动与别人接触。二是自我调节并解决心理冲突。内向性格的人常常把痛苦、烦恼统统闷在心中，时间越长，性格就会变得越内向。因此，要学会宣泄，把苦闷向他人谈一谈，排遣掉，使心情变得轻松、愉快。三要培养多方面的兴趣和爱好。兴趣广则交际广，又会学到许多知识，培养多方面的兴趣和爱好，培养出多种才能，有益于活泼性格的形成和发展。

有的人性格孤僻，不随和，不合群。一种是属于孤芳自赏、自命清高。这种类型的人，觉得他人的行为习惯都是庸俗浅薄、低级无聊的，不值得与其接近，有点傲视一切的味道，不愿与别人为伍，即便有时想“迁就一下”，“屈驾俯就”他人，也显得极不自然，别人也不愿意接受这种俯就，因此变得独往独来。另一种是属于有某种特殊的行为习惯，即那些有怪癖的人，使别人难以接纳，不愿接触他。要克服孤僻的心理障碍，关键在于思想上转弯。不能只想到自己的优点和长处，不能对别人要求太严。即使自己在某一方面有一己之见、一技之长，也不能因此看不起别人。就整个社会而言，一个人的本事再大，知识再丰富，也永远是沧海一粟。每个人都有自尊心，别人不会因为你孤僻就特别仰慕你，相反，会因之瞧不起你。这样，你不仅不会有收获，还会带来心理负担。至于有怪癖的人，





要努力改变自己的生活习惯，使自己成为一个受别人欢迎的人。再者，改变自己的孤僻性格要有一种恒心，一种坚韧不拔的毅力。一种性格的改变是很不容易的，其原因就在于习惯了。但须确信，性格是可以改变的，性格在主客观的相互作用中变化。可以通过调整、改变生活环境和自己的行为，自觉地克服不利的环境影响，培养出良好的性格。

4. 引导孩子正确地看待竞争

有竞争，就会不可避免地出现胜利者与失败者，这是正常现象。在竞争中失败并不丢人，强中自有强中手，况且胜利和失败，超前或落后不是一成不变的，而是经常转换的，关键是要对竞争的本质有正确的认识。看到许多同龄人比自己强，毕竟是一件令人惭愧的事，而冷静地反思一下造成自己落后的原因才是重要的。

要积极参与竞争，但不把成败当做证明自己优越还是低劣的惟一手段，不把与他人相比作为衡量自信心的惟一标准。要认识到你和别人各有各的不同，各有各的优势，无法完全比较，要善于发现自己的长处，肯定自己的成绩。同时还要通过不断扩大自己的视野，借以培养自信，用自信走出自己的一片天地。人们常说：“谋事在人，成事在天。”意思是人只要尽其所能了，就没有值得遗憾的。当你排除了生活中的琐事繁节，关注自我的存在时，并不是自私、自负或高傲，要时时勉励自己，不管生活多么严峻，自信总是和自己在一起。

5. 让孩子勇于追求成功

有这样一位女学生，踏实勤奋，准备将来从事医学研究并留学。由于她持之以恒，刻苦努力，学习成绩直线上升。然而，她的母亲在为女儿成绩提高而高兴的同时，不知不觉表现出为难的神情，担心地说：“我为女儿的成绩提高而高兴，她超过了一个又一个男生，男人不喜欢比自己强的