

揭秘女孩持有的个性特征，剖析家长现存的教育方式。

一本好书培养一个 超凡气质的女孩



走进女孩的世界，首先要从细节入手。

为天下父母提供最契合女孩心理特征、成长规律的方式教育女孩。

李宏月◎ 著



A good book is
a dashing air girl

本书从女孩的特性入手，从男孩女孩的不同之处引出女孩的教育应该是一种“富教育”。所谓“富教育”其实就是一种精心、一种细致、一种唯美。一个超凡气质的女孩，应该是全面发展的女孩，因此，本书在“富教育”的基础上为家长们展示了一个全方位培养女孩的多维教育法。

 海潮出版社
HaiChao Press

一本好书培养一个 超凡气质的女孩

李宏月◎



图书在版编目(CIP)数据

一本好书培养一个超凡气质的女孩 / 李宏月编著.—北京:海潮出版社,2011.6

ISBN 978-7-80213-993-0

I. ①—… II. ①李… III. ①女性—家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 076470 号

书 名: **一本好书培养一个超凡气质的女孩**

编 著: 李宏月

责任编辑: 崔树森

封面设计: 大象设计

责任校对: 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京业和印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 20.75

字 数: 200 千字

版 次: 2011 年 8 月第 1 版

印 次: 2011 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-993-0

定 价: 35.00 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

前言

有一位著名的教育家曾说过：“未来最主要的趋势之一，就是不管男性或女性，都将受到女人改变世界的影响。”

如果说女孩如花，而那花香就是女孩的气质。只有将这股香渗透到骨子里去的女孩，才是真正具有优雅气质的孩子，才会在举手投足、一颦一笑间透出一份雅致，一份飘逸，一份温柔细腻的精致。

鲜花需要园丁辛勤的栽培，美玉需要工匠耐心的打磨。完美的女孩子，需要父母的精心培育。女孩子从呱呱坠地开始，接受最多的影响就是父母的耳濡目染与言传身教，而且女孩子也就在这种潜移默化中受到了感染和影响。这就是说，女孩能成为什么样的人才，思想和心灵的培养与定型主要因素便是取决于家庭教育。

那么，慈爱的父母，该怎么智慧地去培养自己的女儿呢？这与培养男孩子有什么不同之处吗？如何让自己的女儿出类拔萃呢？

女孩子天生感情细腻，又善于掩饰自己的感受，父母要给予女儿更细致的关心和爱，多和女儿交流，要多了解女儿的心思。

女孩的气质是一种集相貌举止、品位修养和情趣内涵于一身的外在表现，显于形而驻于心，它不但需要成年累月地精雕细琢和潜心修炼，更需要以文化底蕴为铺垫的实战磨砺。

本书从女孩的特性入手，从男孩女孩的不同之处引出女孩的教育应该是一种“富教育”。所谓“富教育”其实就是一种精心、一种细致、一种唯美。一个超凡气质的女孩，应该是全面发展的女孩，因此，本书在“富教育”



一本好书培养一个 超凡气质女孩



的基础上为家长们展示了一个全方位培养女孩的多维教育法。

如何把怯弱的小丫头培养成充满自信、有个性的阳光女孩？如何把脆弱、爱哭的“玻璃美人”培养成敢于直面挫折的坚强女孩？如何让害羞、内向的女孩变得落落大方，善于交际？……这一切都是父母关心的问题，而《一本好书培养一个超凡气质的女孩》一书将全面解答家长心中的困惑。

按照这个基本方向出发，采用众多教育事例，对家长进行具体的教育指导，突出情趣性，强调深厚的文化素养，希望家长做好积极的准备，为自己的小公主打开那扇通向阳光灿烂日子的大门！



目 录

第一章

教育女孩，先要走进女孩的世界

其实，女孩还在摇篮里时，就强烈地希望父母与她交流，因此，当一个女婴感受不到父母对她的爱时，她就会哭闹不止，但当父母凑到她面前，跟她讲上几句话时，女婴便会停止哭泣，转而在笑声和挥动的手脚来向世界宣告：她因得到父母的爱而兴奋。由此可见，女孩正是通过与父母交流获得了关心、理解、尊重、体贴和安慰。想要教育女孩，就先走进属于她们的世界吧。

- 女孩的世界是粉红色的 / 2
- 抓住培养女孩的四个关键时期 / 6
- 用爱公主的方式去爱孩子 / 10
- 女孩比男孩更需要安全感 / 14
- 女孩更渴望父母的爱与关注 / 18
- 为什么女孩子会有自卑心理 / 21
- 及早预防女孩的“恋父情结” / 26
- 鼓励害羞的女孩多与人交往 / 30
- 在女儿面前放下家长的架子 / 34
- 坚决矫正女孩欲求过分的坏毛病 / 39



第二章

智慧父母要领悟的教育之道

女孩教育和男孩教育事实上有着很大的区别。在女孩成长发育过程中,父母应该怎么做?如何把女孩培养成一个充满自信、拥有个性的健康孩子?智慧的爸爸妈妈们一定要清楚,自己在女孩的人生中将要扮演什么样的角色。

- 溺爱女儿不可取 / 44
- 工作在忙也要抽出时间陪女儿 / 49
- 妈妈要做好女儿的好榜样 / 53
- 把批评压缩到 5% / 57
- 有些事,引导比教导更明智 / 61
- 家长唠叨也会“伤”孩子 / 65
- 多给女孩积极的心理暗示 / 70
- 女孩的任性不纵容 / 73
- 不要总提别人家的孩子好 / 78
- 孩子在场,父母不要吵架 / 82

第三章

打造优雅气质的公主的秘诀

有些女孩子虽然漂亮,但看眼睛却空洞无物,为什么呢?缺少内涵。眼睛里面毕竟是化不了妆的。只有气质才是伴随女孩一生的宝贵特质。高雅脱俗的气质需要从小磨炼,这是造就气质女孩的重要砝码。



- 让艺术感染女孩 / 86
仪表美打造纯净气质 / 88
学做优雅小淑女 / 91
别忽略女孩的形体美 / 94
美育从想象开始 / 96
不做孤傲的小公主 / 99
女孩要温柔如水 / 104
做朝气蓬勃的运动女孩 / 106
教会女儿学会礼貌用语 / 109
做超凡气质的女孩 / 113

第四章

教女有方,让女儿学习出类拔萃

学习是孩子的根本,漂亮的小公主只有在学习上出类拔萃,才能称得上才貌双全。父母是孩子的第一任老师,对孩子一生的发展非常重要。随着经济时代的到来,由于科学技术的裂变效应,知识更新的速度不断加快。父母要跟上形势,和孩子一起迎接发展的巨大挑战。

- 培养女孩主动学习的兴趣 / 118
对待孩子的学习成绩要理智 / 122
尊重孩子好问的天性 / 125
了解女孩厌学的原因 / 129
引导女孩把握时间,高效学习 / 132
复习——女孩保持优异成绩的法宝 / 136
记的好,记的牢,记忆规律有绝招 / 139
帮助女儿做好学习计划 / 143





治疗偏科的“小秘方” / 147

为女孩创造一个良好的学习环境 / 151

第五章

既要做淑女,也要做才女

说到才女,我们自然会提及古代“四大才女”,她们是:蔡文姬/李清照/上官婉儿/卓文君,如果以她们的标准来要求我们今天的小才女“琴棋书画样样精通”,可能不太实际,在竞争如此激烈的今天,只要拥有一样才艺,女孩今后的人生就会增添不少色彩。

不要扼杀女儿的好奇心 / 156

重点培养女儿的“说话”天赋 / 161

现代女孩也需要“心灵手巧” / 165

妈妈做家务,让女孩也伸伸手 / 169

女孩学习舞蹈,好处受益一生 / 173

培养审美敏锐的“色彩女孩” / 176

只要多读书,女孩也能博古通今 / 181

一手好书法,让女孩字如其人 / 186

不要忽视女孩的自我保护能力训练 / 190

让女孩掌握一定的理财能力 / 195

第六章

提升EQ,让女孩体会卓越的超凡人生

情商的高低,决定女孩未来的命运。这就为女孩的父母提供了一次机



会——以“后天养育”来弥补女孩的先天不足,从而为女孩日后的成长奠定基础;而了解女孩的心理、情绪、成长蓝图是培养女孩情商的第一步。

- “小气女孩”都是被惯出来的 / 200
- 引导女孩告别虚荣心 / 204
- 别让“嫉妒”伴随女儿成长 / 207
- 教会女儿控制自己的情绪 / 211
- 懂得分享让女孩更有人缘 / 215
- 家长学会放手,女儿才能长大 / 219
- 女儿说谎,问问原因 / 223
- 培养女孩开朗乐观的性格 / 227
- 教会女孩学会感恩 / 232

第七章

叛逆期,请这样缩小和女儿的代沟

有首歌这么唱的:女孩的心思你别猜,你猜来猜去也猜不明白……

很多父母都发现,要读懂女儿的心思真的很难,刚才还是晴空万里,一转眼就晴转多云了。那是因为与男孩相比,她们更容易情绪化,所以父母很难明白她们心里到底在想什么。这个时候父母只要讲究一些沟通的方法,你不难发现,走进她们的内心其实不是很难。

- 千万别和青春期的女孩较劲 / 238
- 倾听——最有效的沟通方式 / 242
- 叛逆期的女孩最需要的是尊重 / 245
- 妈妈做好青春期女孩的“性启蒙” / 248
- 要理解女孩的情感:交友≠早恋 / 251
- 女儿收到了“情书”怎么办 / 256





教会女儿守护好自己的“秘密花园” / 260

帮助青春期的女儿戒除“网瘾” / 264

警惕女儿的异性恐惧症 / 267

做女儿最贴心的好朋友 / 271

第八章

女孩的成长,最重要的 10 个引导

《易经》云：“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物”，前者的“君子”是指男性，后者的“君子”是指女性。女性应该宽厚、善良、贤淑，应该以中华民族的传统美德去关爱和影响别人。

对于女孩来说，能引导她们面对今后生活的，最宝贵的就是优秀的品质——这将是父母送给女儿最重要的礼物。

独立——给孩子创造“自立”的机会 / 276

宽容——赢得更多的信任和友谊 / 280

节俭——让女孩受益终身 / 284

责任感——决定女孩一生的品格 / 288

爱心——做善良的天使 / 292

孝顺——百善孝为先 / 297

坚强——失败是成功之母 / 303

自尊自爱——完美女孩的第一要素 / 307

诚信——公民的第二个“身份证” / 313

崇尚积极向上，让女孩的人生锦上添花 / 317



一本好书培养一个超凡气质的女孩

Yi Ben Hao Shu Pei Yang

Yi Ge Chao Fan Qi Zhi De Niang Hai

第一章 教育女孩,先要走进女孩的世界

其实,女孩还在摇篮里时,就强烈地希望父母与她交流,因此,当一个女婴感受不到父母对她的爱时,她就会哭闹不止,但当父母凑到她面前,跟她讲上几句话时,女婴便会停止哭泣,转而在笑声和挥动的手脚来向世界宣告:她因得到父母的爱而兴奋。由此可见,女孩正是通过与父母交流获得了关心、理解、尊重、体贴和安慰。想要教育女孩,就先走进属于她们的世界吧。



女孩的世界是粉红色的

大多数家庭对孩子的性别教育遵循着“男孩要有男孩样”“女孩要有女孩样”的原则。在家长心目中,理想的男孩是勇敢的、坚强的、有竞争能力的、果断的、有控制力的;理想的女孩则是文静的、纯洁的、漂亮的、温柔的、顺从的。

从实际来看,女孩与男孩相比,也的确存在一些明显的性别差异:

女孩喜欢交往,并注重发展亲密的友谊。

女孩更愿意听从成人的命令。

女孩能更准确地读懂别人脸上的表情。

女孩更具有预测力、稳定性,喜欢和谐、融洽地交流。

女孩性格文静、心思缜密,注意力比男孩容易集中。

女孩天性喜欢扮美,而且有着强烈的表现欲望。

这种差异要求家长因材施教,要根据女孩的心理特点和成长规律进行家庭教育。

同时,现代社会是男女平等的社会,男女性别角色的差异在趋向缩小和接近。因此没必要完全把沉着、理智、勇敢、温柔等这些能为人类社会带来福祉,且本该为人类两性所共有的美好品质贴上性别的标签。

所以,家长应学会采取合理的方式有意识地对孩子进行性别教育。我们都知道,男孩是靠行动来表达自己的。但女孩不同,她靠语言来表达自己的,同时,她也是在与父母的交流与沟通中来获取父母对她的爱的。

其实,女孩还在摇篮里时,就强烈地希望父母与她交流,因此,当一个



女婴感受不到父母对她的爱时，她就会哭闹不止，但当父母凑到她面前，跟她讲上几句话时，女婴便会停止哭泣，转而从笑声和挥动的手脚来向世界宣告：她因得到父母的爱而兴奋。女孩正是通过与父母交流获得了关心、理解、尊重、体贴和安慰。

女孩更希望父母分享她的沮丧与无助。女孩面对压力时，她们希望有人能在这个时候了解并且帮助她。而父母这时候最应该做的就是和她一起谈论问题的细节，然后分担她沮丧、迷惑、无助的感觉，这样女孩会感到被支持，就会不再孤单，她需要的只是发泄，不用太长时间，她自己的情绪就会慢慢好转，不再觉得有压力。

女孩都想和父母站在同一个立场上，这让她们感到“被了解”。

爱默生曾说过：“被了解是件奢侈品。”的确如此。女孩需要被了解，并且是朋友般的了解，父母只有把她们当作自己的朋友，才会为她们所接受。否则，你就无法和女孩建立起健全的关系。只有朋友的关系，才是彼此之间充满信任感的沟通。

了解女孩的世界，即使它跟你所想象的世界相距十万八千里。用女孩的眼光看问题，可以帮助你了解女孩。这样才能让女孩更信任你，使她更主动配合你。这样，在遇到问题时，你们就有共同的立场了

有时候，当女孩感到家长了解她的世界，她就会更加信任家长，并依照家长的要求去做。因此，不管你有多忙，你都要花些时间去了解女孩的世界。如果你觉得她的作业本太花哨了，你就应瞧瞧她朋友的作业本。你可能为她选择了健康饼干，但你也要考虑到禁止她在朋友家吃一般饼干，可能会造成情绪上的伤害。如果你要提出一项处罚时，要先考虑哪些是你该坚持的，哪些不是。

当然，如果别的女孩都在做你所不允许的事，你就要考虑你的立场了。但要全部的小孩对任何事都获得不适当的许可是不大可能的，所以要好好地审视女孩所面临的事，想办法增加她“配合”的可能性，从而使她能听从并尊重你订下的规矩。

女孩不喜欢与别人不同的感觉，尤其是在青春期，这种情形表现的特别强烈。身为父母，你要表达你对这种需求的谅解，否则，你就无法和女孩建立起健全的关系。那是彼此之间信任感的沟通。





女孩总是不断地想离开父母,但同时又很矛盾。她们想要长大,但又想维持幼时的样子。她们想要出去独自拼搏一番,却又想继续得到家的庇护。这时,无法了解女孩内心世界的父母,就会被淘汰。女孩会认为,“父母就是不懂。”这会让女孩对父母更加不信任。如此一来,女孩会失去父母的保护,同时也得不到父母的指导和支持。结果,父母就会太早放任女孩单飞。

另一方面,父母也会毁了信赖关系。想让女孩信任你,你就要说话算话,能够开诚布公地沟通是相当重要的。需要让女孩感受到她可以要求做某些事,而你也会了解,若可以的话,你会允许她的要求。

这对她而言是很必要的,只有这样她才会避免“不被允许的事”。也需要让女孩明白你能跟她分享感受,而你的期望也不会超出她的能力和年龄。

为了让女孩能接受你的指示和引导,并愿和你分担她成长中所面临的难题,对她所面临的事,你要尽量实际客观。当然,如果有同学考试偷看她的试卷,她就该报告老师。但这么做,会不会影响她的社交关系呢?你只给她吃有机健康饼干,但让她拒绝朋友家招待的巧克力蛋糕,公平吗?你可能认为水蓝色法兰绒衬衫很好看,但若是所有的女孩都穿花格子呢衬衫,你会让她继续穿你挑的衬衫,否则就没点心吃吗?

对于不切实际的惩罚,也是同样的道理。当你正确使用处罚方式时,你是让女孩明白你知道什么会有效果。她可能会厌恶你的实事求是,但内心里,她会很高兴你并不是指挥者。当你能了解女孩的想法,并以此来配合你的支持和指导,你的女孩自然会明白你想传达给她的较深层讯息。

了解女孩的世界,即使它跟你所想象的世界相去十万八千里。你对女孩说:“无论如何我都爱你,而且我了解你的世界。”你是在制造气氛,让她不用害怕你的批评和激烈的反应,对你畅谈她所经历的诱惑。你要传达给女孩的信息就是你愿意听完她的话,从各个角度看待事情,并且愿意跟她谈谈。这要比你直接干涉,施展你的权威重要多了。此外,你这么做也可以减轻她的罪恶感(罪恶感是愤怒的导火线)。如果女孩认为你不可理喻,她就会在你背后偷偷行动,尽管,她也不好受。一方面,她会担惊受怕,另一方面,她也会觉得自己“很坏”。结果只会让女孩累积更多的愤怒,而后做出更多偏差的行为。

最后,告诉女孩如何保护自己,让她做一个自强自立的人。





处于青少年时期的女孩社会经验较少，体力又很有限，最容易成为性伤害的对象，所以家长应该加强对女孩自身安全的教育，让女孩具有自我保护意识，生活在一个安全的环境中。

父母要告诉女孩，她外出时尽量在安全路线行走，避开荒僻和陌生的地方；晚上外出应结伴而行，尤其是年幼女孩外出，家长一定要接送；应该避免单独和男子在家里或是宁静、封闭的环境中会面，尤其是到男子的家里去；独自在家，注意关门，拒绝陌生人进屋；对自称是服务维修的人员，等家长回来再说，等等。

女孩终究要进入社会，除了保护好自己之外，还参加社会竞争，所以从小培养女孩的自立自强能力也十分重要。自立自强不是男孩的专利，坚强自尊的女孩最高贵。

告诉女孩自己的事情要自己做。

女孩不小心摔倒了，趴在地上不起，非要妈妈抱起来不可。女孩自己能不能爬起来？回答是肯定的。早晨女孩磨磨蹭蹭不穿衣服，父母急急忙忙给穿上，没准女孩在偷偷乐呢：“又一次战胜了你们。”四五岁的女孩吃饭不好好吃，家长在女孩玩的时候忙里偷闲喂她一口，并且还需要好言相劝，女孩才张开金口。

身为父母，在女孩需要父母的帮助才能完成的事情时，父母不给予帮助，这是父母不尽职。然而，当女孩有独立完成这件事的能力时，做父母的就应要求女孩独立完成这件事。父母要从小培养女孩的自理能力，让她自己吃饭、自己穿衣、自己收拾书包、自己整理书桌、自己选择文具……尽量给女孩施展能力的机会。在这些机会中，女孩的自理自立能力会不断得到加强。



女儿成长小贴士



女孩的外在形象很重要。外在形象不仅是指女孩要长得“眉清目秀”，还要语言文明、举止得体、服饰恰当。要学会对人文明礼貌，要懂礼仪，要懂规矩，要“坐有坐相，站有站相”，要“语言文明礼貌，永远不讲一句不文明的话”，要把“您好、请、对不起、谢谢、再见”放在嘴边，使女孩成为一个人人尊重的人。



抓住培养女孩的四个关键时期

古老的童谣说：女孩子是用糖、香料以及一切美好的东西做成的。

的确，与喜欢剪刀、手枪、坦克等冒险性事物的男孩相比，女孩更喜欢洋娃娃、漂亮头花、好闻的香水等一切美好的东西。

正因如此，女孩看起来似乎比男孩更好养育——

因为她们安静、合作，很小就会体谅父母；

她们不会像男孩那样喜欢冒险、喜欢争斗；

她们也不会像男孩那样把家里的电器拆得七零八碎；

那么，女孩的成长是不是就一定会一帆风顺的呢？在养育女孩的过程中，父母是不是永远都不会遇到难题呢？

家有女孩的父母看到这里，肯定都会苦笑着摇摇头说：“这些小丫头并不像你所说的那样好教育。”说着便开始列举自己的“烦恼”了：

“她总是很敏感，而且会哭起来不停。”

“她总是莫名其妙地闷闷不乐。”

“她对我们总是很依赖，有时她甚至不敢在自己的房间里睡觉。”

“她总是讨好我们、讨好老师、讨好同学……她甚至想讨好所有人。”

的确，女孩敏感、爱哭、爱耍小脾气、胆小……这一切都是困扰女孩父母们的难题。一位女孩的父亲曾这样说：“看着我情绪多变的女儿，我就像是看一个刚从太空飞船上下来的外星人一样，真是令人琢磨不透。”

其实，这位家长之所以这样说，是因为他并不了解女孩、不知道女孩的成长规律，更不懂得女孩的心理。

事实上，女孩的成长是有一定规律的。作为女孩的父母，你不了解这些，你的女孩就不会健康、快乐地成长。

