

传授最基本最关键的育女细节，让你培养出完美的女孩

好妈妈好爸爸

培养完美女孩 的100个细节

青影◎编著



细节——决定家庭教育的成败

培养完美女孩，要注重家庭教育的每一个细节
改变你想法的1%，女孩的人生就会变得与众不同

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

好妈妈好爸爸

培养完美女孩 的100个细节

青影◎编著



细节——
下的成败

培养完美
一个细节
改变你想法的 1%，女孩的人生就会变得与众不同

内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

好妈妈好爸爸培养完美女孩的100个细节/青影编著.

—呼和浩特:内蒙古人民出版社,2012.12

ISBN 978-7-204-11452-8

I. ①好… II. ①青… III. ①女性-家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第006411号

书名 好妈妈好爸爸培养完美女孩的100个细节

编 著 青 影

责任编辑 晓 峰

出版发行 内蒙古出版集团 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 三河市同力印刷装订厂

开 本 787×1092 1/16

印 张 16

字 数 250 千

版 次 2013年1月第1版

印 次 2013年3月第1次印刷

印 数 1-12000册

书 号 ISBN 978-7-204-11452-8/G·3597

定 价 28.00元

发展孩子独特的个性来应对未来社会的多元文化,发展出稳定的情感应对外界的竞争,充分发展内部的动机应对外界的利益驱动,发展自我的认同应对外界的急速变化。

——家庭治疗专家 刘丹

你的眼神、表情、动作等都是非言语,非言语反映出你内心的真实想法。在跟孩子说话时应该是发自内心的,这样你的言语和非言语的搭配才是吻合的,才有效果。甚至有的时候,可以把言语去掉,直接用非言语。

——著名学者、心理学教授 杨凤池

前言

好爸爸好妈妈是需要锻炼的,好女孩是需要培养的。每位年轻的爸爸妈妈都希望自己的女儿优秀,在同龄孩子中出类拔萃。但是很多时候并不知道如何培养出优秀的女孩,因此,难以避免地在实际教育中出现了诸多问题。

当下社会流行一句话:男孩费心,女孩省心。其实这句话是相对的,无论是男孩还是女孩,如果想让他健康、快乐地成长,父母就没有省心的时候。特别是独生子女政策让父母们对唯一的孩子视若掌上明珠,女孩尤其如此。那么,如何培养女孩成长,让她成为一个优秀的人,这个任务就摆在了每位年轻爸爸妈妈的眼前。

其实,优秀女孩都是培养出来的,父母作为孩子的第一任老师,在其中扮演的角色无可替代。新一代的年轻爸爸妈妈,无不希望自己的宝贝女儿能够出类拔萃,望女成凤是一种渴望,更是一种期盼。或许对大部分女孩来说,出人头地并不实际,名垂青史更加渺茫,然而追求更好的人生,更多的幸福,更美的未来,却是每位为人父母者的期望,更是一种矢志不移的追求。于是,如何教育女儿就成为父母们最“头疼”的事。

天下没有不爱女儿的父母,因此,即便当真头疼也是一种幸福,当然,这种幸福中还有着重重压力。

年轻的父母们,你们想摆脱这种压力吗?你们想找到教育女儿的最佳方法吗?

好吧,请你翻开这本书,它会带给你一系列有益的启示,让你明白培养优秀女孩的正确路径,让你少走弯路,多多受益。

一个优秀的女孩应该是怎样的?

本书告诉你:她应该身心健康,她应该气质非凡,她应该知识丰富,她应该坚强勇敢,她应该自立自强,她应该美德出众,她应该品行端正。除此之外,她应该抛开

许多世俗的挂念,譬如势力的金钱观和无节制的消费观。

要想培养出上述优秀的女儿,父母又该具备怎样的素质呢?

本书建议:你应该以身作则,你应该树立权威,你应该作好榜样——总之,你应该积极引导,你应该不遗余力地帮助女儿抛弃一切坏习惯和小毛病……

本书通过大量精当的事例和简明的理论,分别从女孩的习惯、气质、爱心、个性、心态、社交等方面展开阐述,对女孩成长的烦恼和家长不合理的教育进行分析,同时给女孩儿的父母们提出了相应的教育方法,进而帮助父母发挥女孩独特的潜质,帮助父母培养出自信、美丽、温柔、聪明的完美女孩!

每个女孩都有自己的成长之路,许多教育方法却是普遍适用的。本书传授最基本最关键的 114 个育女细节,让你培养出完美的女孩!



目录

CONTENTS

第一章 培养优秀女孩,父母要扮好的角色 / 1

- 细节 1: 凡事要以身作则 / 2
- 细节 2: 父母是女儿的第一任老师 / 3
- 细节 3: 在女儿面前树立威信 / 5
- 细节 4: 母亲是女儿的榜样 / 7
- 细节 5: 父亲对女儿的影响 / 10
- 细节 6: 再忙也别忽视女儿的存在 / 12
- 细节 7: 对女儿的爱不要盲目 / 13
- 细节 8: 父母要扮演好自己的角色 / 15

第二章 习惯决定命运,好习惯成就女孩一生 / 17

- 细节 1: 女孩良好习惯的养成 / 18
- 细节 2: 勤奋是女孩成才的钥匙 / 20
- 细节 3: 让女孩养成认真的习惯 / 22
- 细节 4: 让女孩做时间的主人 / 23
- 细节 5: 培养女孩做点家务活 / 27
- 细节 6: 培养孩子注重个人礼仪 / 29





细节7:培养女孩良好的学习习惯 / 32

细节8:培养女孩爱写日记的习惯 / 35

细节9:培养女孩理财的习惯 / 37

细节10:让女孩保持节俭的好习惯 / 39

细节11:培养女孩积极锻炼的习惯 / 42

第三章 举止温柔优雅,让女孩更吸引人 / 45

细节1:乐观是女孩拥有的最大魅力 / 46

细节2:让女孩学会寻找身边的快乐 / 50

细节3:让女孩学会冷静、不冲动 / 51

细节4:让女孩学会从自身找原因 / 53

细节5:经常教育女孩学会向前看 / 54

细节6:帮助女孩找回积极的情绪 / 57

细节7:培养丑女孩变美好心态 / 59

细节8:培养女孩从紧张情绪中走出来 / 60

细节9:培养女孩坦然面对挫折 / 62

细节10:让女孩在困难中得到磨炼 / 64

第四章 心性纯洁善良,永远伴随着女孩的心灵 / 67

细节1:培养女孩一颗善良的心 / 68

细节2:让女孩学会宽容的 / 71

细节3:让女孩学会分享快乐、大方 / 75

细节4:培养女孩信守承诺 / 78

细节5:培养女孩谦虚的美德 / 80

细节6:让女孩学会感恩 / 85

细节7:教女孩遵守社会公德 / 86

细节8:让女孩懂得道歉是优雅行为 / 90

第五章 气质超凡脱俗,培养与众不同的女孩 / 93



- 细节 1: 培养女孩正确的审美观 / 94
- 细节 2: 培养女孩不腼腆、不害羞 / 95
- 细节 3: 培养真正的优雅小淑女 / 97
- 细节 4: 培养女孩的知性美 / 99
- 细节 5: 培养女孩灵动的气质 / 101
- 细节 6: 女孩感悟美的能力 / 103
- 细节 7: 让女孩拥有仪表美 / 105
- 细节 8: 让女孩拥有礼貌教育的气质 / 107
- 细节 9: 让女孩关注时尚信息 / 109
- 细节 10: 培养女孩优美的气质 / 111
- 细节 11: 培养女孩感悟美的能力 / 113
- 细节 12: 培养女孩腹有诗书气自华 / 115
- 细节 13: 培养女孩温柔的特质 / 116

第六章 个性“亭亭玉立”,培养女孩更加上进 / 119



- 细节 1: 培养女孩积极进取 / 120
- 细节 2: 培养女孩自控的能力 / 122
- 细节 3: 培养活泼可爱的女孩 / 124
- 细节 4: 培养有主见的女孩 / 126
- 细节 5: 培养女孩坚强的性格 / 127
- 细节 6: 培养女孩乐观的态度 / 130
- 细节 7: 让女孩远离胆小懦弱 / 132
- 细节 8: 培养优越感的女孩不娇纵 / 135
- 细节 9: 让女孩完美地展现自己 / 136
- 细节 10: 培养女孩的忍耐性 / 138
- 细节 11: 培养女孩理性思考 / 140
- 细节 12: 让女孩做一个自信的人 / 142
- 细节 13: 培养女孩强烈的责任感 / 145





第七章 教女高效有方,让女孩的学习更上一层楼 / 147 •

- 细节 1: 让女孩感受学习的乐趣 / 148
- 细节 2: 让女孩知道为什么学习 / 149
- 细节 3: 培养女孩在循序渐进中进步 / 150
- 细节 4: 培养女孩学习的恒心 / 152
- 细节 5: 引导女孩学会课前预习 / 154
- 细节 6: 培养女孩学会复习 / 155
- 细节 7: 培养女孩独立学习 / 157
- 细节 8: 培养女孩从考试紧张中跳出来 / 159
- 细节 9: 理智对待女孩学习成绩 / 161

第八章 传授为人处世,带给女孩一个好人生 / 163 •

- 细节 1: 培养女孩学会与异性交往 / 164
- 细节 2: 培养女孩学会与人分享 / 166
- 细节 3: 培养女孩做一个诚实的人 / 167
- 细节 4: 培养女孩隐藏自己的实力 / 169
- 细节 5: 培养女孩与人相处的能力 / 170
- 细节 6: 培养女孩良好的社交口才 / 173
- 细节 7: 培养女孩与人合作的精神 / 174
- 细节 8: 培养女孩自我保护能力 / 176
- 细节 9: 培养女孩学会抵制诱惑 / 178
- 细节 10: 培养女孩懂得信守诺言 / 180
- 细节 11: 培养女孩成为善于交际的人 / 182

第九章 青春正确导航,让女孩顺利度过青春期 / 185 •

- 细节 1: 引导女孩正确认识青春期 / 186
- 细节 2: 注意女孩日常健康饮食 / 187
- 细节 3: 灵活疏导女孩正视早恋 / 189
- 细节 4: 培养女孩正确的性意识 / 191

- 细节5:尊重女孩的个人隐私 / 193
- 细节6:多一点爱,包容女孩叛逆期 / 196
- 细节7:消除女孩叛逆的心理 / 198
- 细节8:密切注意女孩情绪变化 / 200
- 细节9:给女孩多提建议,少做决定 / 202
- 细节10:引导女孩正确利用网络 / 204
- 细节11:给女孩的承诺一定要兑现 / 206
- 细节12:教育女孩学会说“不” / 208

第十章 进行正确引导,让女孩改掉自身的缺点 / 211



- 细节1:培养女孩自我约束的能力 / 212
- 细节2:培养女孩学会压制怒火 / 213
- 细节3:培养女孩克服自卑与胆怯 / 215
- 细节4:培养女孩不要太“自我” / 217
- 细节5:纠正女孩小偷小摸的行为 / 219
- 细节6:帮助女孩改掉粗心的缺点 / 221
- 细节7:帮助女孩改掉自私的缺点 / 223
- 细节8:帮助女孩克服拖拉的缺点 / 224
- 细节9:帮助女孩改掉顶嘴的缺点 / 226

第十一章 进行心灵沟通,让女孩健康快乐成长 / 229



- 细节1:经常和女孩进行心灵的沟通 / 230
- 细节2:用威信把女孩培养成乖乖女 / 232
- 细节3:给女孩多做肯定和鼓励 / 234
- 细节4:经常和女孩进行沟通和交流 / 235
- 细节5:营造一个良好的家庭氛围 / 237
- 细节6:分享一下女孩的喜怒哀乐 / 238
- 细节7:多与你的女孩谈谈心 / 241
- 细节8:提问多注意一下语气 / 243
- 细节9:少唠叨,多倾听女孩的心声 / 245



第一章

培养优秀女孩，父母要扮好的角色

成功与卓越并非轻而易举，那是要付出代价，付出努力的。一个优秀的女孩的成长，与良好的家庭教育是分不开的。

塞德兹说过：“人如同陶瓷器一样，小时候形成一生的雏形，幼儿时期就好比制造陶瓷器的黏土，给予什么样的教育就会形成什么样的雏形。”父母自身的素质和修养以及对女儿的教育方法对女儿的成长与成才起着举足轻重的作用。



完美

女孩



细节 1：凡事要以身作则



俗话说，孩子的行为表现，是父母行为的一面镜子，所以父母要时刻注意自己的言行，因为这会对女儿产生极为重要的影响。可在现实生活中，“重视女孩教育，忽视自身素质提高”的父母不少。他们对于自己的女儿要求得很严，而对于自己则放任自流，没有起到以身作则带好头的作用，甚至不知不觉地将自身的一些缺点、不良的行为习惯传给了女儿。

古人曰：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”如果父母不加强对自身修养的提高，无疑会对女儿的教育带来消极的影响。家庭教育是全方位的、复杂的，但最关键的一条，就是父母要加强自身的品行修养，用优秀的人格去感染自己的女儿。

孩子是父母的镜子，有什么样的父母就有什么样的孩子。在孩子的教育中，往往做比说管用，家长的行为影响着孩子的行为发展。只有做父母的以身作则，身体力行，才是最行之有效的方法。

有这样一位母亲，因发现放射性元素镭和钋先后两次荣获诺贝尔奖，并且一生对名利淡然处之，对祖国无私奉献，她会有什么样的孩子？伊雷娜·居里，著名化学家，1935年诺贝尔化学奖得主——这位母亲的大女儿；艾芙·居里，优秀的音乐教育家和人物传记家，《居里夫人传》作者——这位母亲的小女儿。还有这样一个孩子，她是美国第24任劳工部部长，美国内阁第一位亚裔女性，同时也是第一位华裔内阁成员，她会有什么样的父母？朱木兰，移民到美国后，虽然语言不通，生活极不习惯，但她毫不畏缩，积极地面对各种挑战；她在50多岁时以饱满的热情和不懈的努力从头开始学习日文的故事一直被传为佳话——这个孩子的母亲。

父母与孩子互为镜子、如出一辙。教育家卡尔·威特说：“孩子是父母的翻版”，真是恰如其分；“龙生龙，凤生凤”，中国这句俗话也实在是一语中的。所以，教育孩子，言传固然很重要，但光有言传是远远不够的，父母还要以身作则，进行身教。只有先做好自己，进而才能教育好孩子。



建议父母的妙招：

言传不如身教，父母以身作则确实非常重要。那么父母该如何来进行言传身教呢？

1. 教子，先教己

这虽是“老生常谈”，但却每每被家长所忽视。其实，只要父母能够以那些优秀父母为榜样，并像他们那样以身作则，那么，教育女儿就能收到更好的效果。

2. 父母要做女儿的“镜子”

父母就是一面时刻立在女儿眼前的镜子，女儿常常是通过“照镜子”的方式，在不知不觉中“修改”自己的言行的。家长的一言一行都要给女儿做好表率，这样女儿才能跟在父母后面学习他们的优点，摒除自己身上的缺点。

3. 教育要潜移默化

当女儿犯了错时，首先要对她进行耐心的教诲，如果女儿依然我行我素，不听父母的话，做一些令父母伤脑筋的事，那么父母就得进一步摆事实、讲道理，使她能够明白自己的错误。其实孩子的好品质是在受感染、被熏陶中潜移默化形成的，而不是靠枯燥、粗暴的说教训斥培养出来的。

所以，请用你的言传身教擦亮那一面面立在女儿眼前的“镜子”吧，不要让它们蒙上污垢！

细节 2：父母是女儿的第一任老师



女孩在成长的道路上，需要良好的学校教育，同时也需要一个优良的家庭环境。推心置腹的一句话便是：家长，永远是女儿成长道路上的第一任老师！

王静今年上初一，父母因性格不和离婚了。法院把她判给了母亲，所以与母亲一起生活。但母亲对王静只有两个话题：一是唠叨她的学习成绩差，二是数落她父亲的不是。母亲要求王静必须考到年级前三名，将来考上重点高中、名牌大学，等她以后有出息了，就能以此来报复父亲。

为了让她提高成绩，母亲省吃俭用，让她参加了好几个课后补习班，还总是额外给她布置很多作业。久而久之，王静对学习失去了兴趣，甚至厌学。而对于母亲每天数落父亲，她一方面感觉厌烦，另一方面也对父亲产生了仇视。现在每





天放学后，王静不愿回家，因为回家不是和母亲争吵就是相对沉默。

我国现代著名教育家陈鹤琴先生说过：“父母，不是容易做的。一般人以为结了婚，生了孩子，就有做父母的资格了，其实不然。我们知道，栽花的人，先要懂得栽花的方法，花才栽得好；养蜂的人，先要懂得养蜂的方法，蜂才养得好……难道养小孩，不懂得方法，可能养好吗？”上述案例中王静的母亲，就是因为自身不合格，没有掌握科学的教子方法，才导致孩子的诸多苦恼的。

过去，教育子女完全是家庭的私事，而今天，教育子女不仅仅是家庭的私事，也是国家的大事；过去，培养子女成材，为的是光宗耀祖、显耀门庭，而今天，培养子女成材，是国家托付给广大父母的社会主义义务和责任。这就对广大父母提出了更高的要求：必须掌握科学的教育观念和方法，必须成为合格的父母。

但父母教育孩子需要科学教育观念和知识技能，并非是天生就有，也不是靠经验传承就能获得的，而是在不断学习中与实践逐步形成的。进入21世纪后，这种学习与实践尤为必要和迫切，因为教育环境与教育对象都发生了历史性的巨变。在今天，要想使家庭教育卓有成效，父母首先要成为自身素质较高，且掌握科学教子精髓的合格父母。如果像上述案例中王静母亲那样，则是难以教育好孩子的。

父母，作为孩子的第一任老师，父母的素质、知识、学问、品德、修养、才能，就像火山底下的岩浆，积累得越厚实、越丰满，传输给孩子成才的爆发力越强，对孩子良性的影响就越大，孩子成才的机会就越大。合格的父母才能教育出优秀的孩子，所以现代父母要不断提升自我素质，不断学习和积累教育孩子的知识和能力，只有这样，才能更好地担当起教子成才的重任。



建议父母的妙招：

要想成为合格的父母，应该从以下五个方面入手：

1. 培养自身良好的思想品德

父母应具备高尚的思想品德和正确的人生观。父母的人生观和道德品质与家庭教育关系密切，它关系到教子观念的树立，也关系到子女培养目标 and 方向的确定，还关系到父母对教育态度的选择。父母有了正确的人生观，才能正确看待子女、家庭与社会国家的关系，树立为国教子的观念；父母有了高尚的道德品质，就会按照正确的原则和社会的需求去教育培养孩子。

2. 培养自身健康的心理素质

父母心理健康才会给孩子以积极的影响。不论在什么情况下，父母都要以身示范，引导孩子正确认识自己、接纳自己和控制自己。这就要求父母有自知之明，

自知而自信、而自强，不因成功得意忘形，也不因失败惊慌失措，始终保持乐观向上的稳定情绪，这将对孩子形成终生的良好影响。

3. 掌握科学家教理念和方法

科学的教育方法是教育理念和教育行为的综合体现，并直接关系到孩子的教育效果。现代的教育理念是父母教育素质的核心，对家庭教育的目标、方向以及父母的教育行为起着指导作用，也是影响家庭教育质量的决定因素。父母要不断提高自身素质，掌握科学教育理念，学习科学教育方法，为孩子全面发展铺就一条宽广的成才之路。

4. 对孩子要满怀深沉的爱

父母的爱是发自内心的，温暖的，柔软的，没有压力，没有强迫，是用心去体验孩子的感受，是根据孩子的实际情况引导孩子，帮助孩子自己成长。父母的爱是孩子心灵的港湾，是孩子力量的源泉。

孩子只有在感受到父母深沉的爱的前提下，才能主动从父母的角度来思考和看待问题，才会主动接受父母教育的行为。否则，他会拒绝父母的帮助，甚至会产生反抗心理。

5. 学会尊重孩子

捷克教育家夸美纽斯指出：应当像尊敬上帝一样尊敬孩子。人性中最本质的需求就是渴望得到赏识。学会尊重孩子，应当是每一个父母的座右铭。哪怕天下所有的人都看不起自己的孩子，父母也没有任何理由对孩子放弃，因为孩子成长的道路犹如赛场，他们渴望父母发现自己身上的闪光点，为自己呐喊加油，激励自己去争取人生的辉煌。

一个孩子能否健康成长，父母起了至关重要的作用。因此，只有成为合格的父母，才能帮助孩子快乐成长，健康成才。

细节3：在女儿面前树立威信



在这个独生子女时代，面对自己家聪明伶俐的小公主，父母们的心一天比一天软——把自己正上小学的女儿像公主一般百般呵护着。于是，谈到自己在女儿心目中的威信，很多父母都是一肚子苦水：“女儿一点儿都不怕我，每次犯了错误都会强词夺理地和我争辩。”“都说男孩子不好管教，可我们家这个女孩子也是越大越难管教了。你说一句，她顶你两句，好像还是她有理。”“我有时管管女儿，





她竟然说，这个你不懂。听了真让人生气。”……那么，父母在管教上小学的女儿时要如何树立威信呢？

我们不得不承认，随着时代的变迁，现代的女孩子是与过去截然不同的。生活在独生子女时代、物质生活充裕时代的她们，更自信、更独立、更有自己的见解。再加上很多父母都会对自己的女儿爱护有加、宠爱有加，父母要想树立威信，更是难上加难。

可孩子毕竟还小，思想很容易陷入偏激，如果父母不能及时给予权威的解答、严格的规范，女孩就很容易养成娇纵、偏执、以自我为中心的不良个性。而这对女孩子良好个性习惯的培养，无疑是十分不利的。

作为父母，我们都希望自己的女孩能够乖巧听话，能够成长为一个知书达理的小淑女。因此，树立起父母应有的威信，让小女孩懂得尊重父母、懂得信赖父母，进而与父母建立起一种积极配合的密切关系，就是当代父母必须要完成的一项教育功课！



建议父母的妙招：

时代变了，管教孩子的方式也必须变化。对于现代的孩子来说，父母的威信并不一定是传统意义上的孩子对父母的绝对服从，或是父母对孩子的绝对支配。父母新型的权威形象，应当是建立在理解、信任、尊重孩子的基础之上，既让孩子心服口服，又让孩子理解父母对她的爱。

1. 严与爱结合最能树立父母真正的威信

对女孩子的教育，只有严与爱结合才能既起到教育效果，又不伤害女孩子敏感的自尊。而且，在宽严相济的教育方式下，父母也更易树立权威形象，让女儿既敬你，又爱你。

2. 父母要统一战线，教育一致

对孩子存在的问题，父亲一种态度，母亲一种态度；或者父母一种态度，祖辈一种态度；一方严厉，一方宽松；一方斥责，一方袒护，这些都是不可取的。长此以往，父母在女儿面前的威信就会荡然无存。

3. 以身作则是建立威信的关键

古话说：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”如果父母想在孩子面前树立威信，首先父母自己要做得更好。比如，要纠正女儿乱扔垃圾的坏习惯，仅靠一遍遍地说是不行的，必须要做给孩子看。孩子看到父母的行为自然会模仿，同时也就很容易接受父母的要求了。想想，如果父母自己都做不到的事情却要求