

Be An Ambitious Girl



心理技巧在教育中的实例应用

不娇不惯 培养优秀女孩 100招

刘美芳◎编著

趣味教育心理学

- 赏识孩子一定有限度
 - 惩罚孩子一定有分寸
- 培养有个性、独立、
自主、坚强的女孩



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

Be An Ambitious Girl



心理技巧在教育中的实例应用

不娇不惯 培养优秀女孩 100招

刘美芳◎编著



 北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

不娇不惯培养优秀女孩 100 招 / 刘美芳编著. —2 版(修订本) —北京:北京理工大学出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5640-7420-3

I. ①不… II. ①刘… III. ①女性-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 026477 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http://www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州富达印刷厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 200 千字

版 次 / 2013 年 6 月第 2 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 29.80 元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

女孩变娇气是谁的错？

许多父母总是无奈地说“现在的女孩越来越娇气了”。父母说的这个娇气体现在两方面：首先是生活自理能力极差；其次是心理上的依赖性强。

父母总觉得女孩的娇气是天生的，其实怕吃苦、怕困难的性格不是天生就有的。那么孩子是怎样变娇气的呢？

举例来说，学校每天上学和放学时，校门口绝对是最热闹的地方，接送孩子的父母有的开车，有的骑车，有的步行，这个壮观的场景可以说是一道独特的景观。父母接送有自理能力的孩子，足以显示父母对孩子的爱，但是这极易让孩子养成依赖的性格，从而变得娇气。父母应该仔细想想，是不是你纵容了孩子的“娇气”？要知道，爱孩子也要讲究技巧，只有理智地爱你的女孩，才会让她们健康地成长。

其实父母和孩子的关系就像弓和箭一样，父母是弓，孩子是箭。父母为孩子考虑和安排好一切，可是在弓把箭射出去后，弓是没有办法和箭一起飞出去的，而背负了父母太多溺爱的孩子又能飞多远呢？

父母是女孩最亲近的人，也是她们最信任的人。作为父母，对女孩的培养应该进行正确的引导，而不是一味地溺爱和帮助她们做决定。父母要明白溺爱不是真正的爱，而是一种失去理智的爱，这只会毁掉女孩的前途，只有不娇不惯地教女孩才能把你的女孩培养成才女。

《不娇不惯培养优秀女孩 100 招》通过众多事例，全面分析了女孩独特的个性特征与心理特征，突出了生活中的各种教育细节，紧紧围绕女孩的个性特征和教育方法展开，并针对女孩的个性特征和成长过程中可能出现的问题提供了富有建设性的意见，是一本通俗易懂且实用性强的读物。

——橡树国际教育机构

目 录

CONTENTS

第 1 章

“护犊”式教育有害无益

“护犊”式教育害处大 / 2

要陪孩子成长，不要替孩子成长 / 4

把女儿当成儿子来教 / 8

家长需要以逸“代”劳 / 10

给女孩一个宽松的环境 / 12

父母无法决定小“公主”的未来 / 15

给女孩自由成长的空间 / 17

多让女儿做点家务活 / 19

教女孩自己的事情自己做 / 21

不要放任女孩的小毛病 / 23

培养女孩的耐挫能力 / 24

教女孩学会自强 / 26

让女孩“吃得苦中苦” / 28

让优越的女孩不娇纵 / 30

不能对女孩百依百顺 / 32

多给孩子一些“逆向”关怀 / 34

偏见越少，女孩越自信

- 抛弃偏见，让女孩充满自信 / 38
- 女孩不比男孩差 / 40
- 了解女孩的特定心理 / 43
- 多给女孩积极的评价 / 45
- “尊重”让女孩快乐成长 / 47
- 多一些肯定和表扬 / 49
- 不要轻易否定她的未来 / 51
- 看到女孩的每一点进步 / 53
- 端正居高临下的家长心态 / 55
- 身教胜于言传 / 57
- 对女儿的期望要从实际出发 / 60
- 讽刺和挖苦等于精神虐待 / 62

尊重越多，女孩越独立

- 把女儿当做一个独立的个体 / 66
- 让女儿做自己的主人 / 70
- 尊重女儿的个人兴趣 / 73
- 与女儿商量后再作决定 / 76
- 鼓励女儿参与家庭决策 / 78
- 站在女儿的角度看问题 / 81
- 不侵犯女儿的私人领地 / 84
- 分享女儿的喜怒哀乐 / 87
- 倾听女儿对事物的感触 / 90
- 给女儿发泄情绪的机会 / 93

避免在众人面前批评女儿 / 96

以欣赏的眼光看待女儿 / 98

尊重并引导女儿的理想 / 101

给女儿解释的机会 / 103

尊重女儿的朋友 / 106

做女儿最信任的朋友 / 109

113

第4章

多一些启迪，少一些控制

莫对女儿与异性交往疑神疑鬼 / 114

疏导女儿的早恋 / 116

引导女儿从小养成好习惯 / 119

要对女儿进行合理的管教 / 123

要学会对女儿说“不” / 126

不应让奖励成为女儿学习的诱饵 / 129

引导女儿上网 / 132

别让女儿过分注重打扮 / 136

引导女儿走出攀比误区 / 138

正确看待女儿的撒谎 / 142

让女儿不再挑食、偏食 / 145

教女儿一些自我保护的方法 / 147

151

第5章

多一点包容，少一点苛责

不要对女儿的心事妄加揣测 / 152

叛逆不是天生的 / 155

找出女儿顶嘴的原因 / 157

教女儿控制自己的情绪 / 159

改变习以为常的唠叨 / 161
赏识教育不等于无条件夸赞 / 163

167

第 6 章

温馨家庭，缔造阳光个性

为女孩营造理想的家庭氛围 / 168
别让女儿陷入孤僻的陷阱 / 170
让女儿拥有一颗宽容的心 / 172
挫折教育让女儿健康成长 / 175
家长说话要算数 / 177
教女儿承认错误 / 179
教孩子学会自我负责 / 182
女孩需要肯定与鼓励 / 184
使胆小的女儿站起来 / 187
礼貌是修养的外衣 / 189
教女儿善待他人的自尊 / 193
让女儿成为一个乐观的人 / 196
从小培养女孩的幽默感 / 199
不要让嫉妒破坏女儿的心境 / 201

205

第 7 章

端正姿态，放平心态

管教女孩，父母要树立威信 / 206
让孩子做回自己 / 208
工作不比教女儿更重要 / 211
不要忽视女儿的社会化教育 / 213
不要忽视对女儿的品质教育 / 215
成人思维别套用在孩子身上 / 216

学习上不要拔苗助长 / 219
最好的学校未必合适 / 222
正确培养女孩的竞争意识 / 224

227

第 8 章

让娇女改做骄女

善于观察让女孩更成功 / 228
语言表达能力让女孩更优秀 / 230
应变能力让女儿更从容 / 233
创造力让听话的女孩成为小才女 / 235
理财能力让女孩成为“财女” / 237
动手能力让女孩心灵手更巧 / 239
培养女孩的兴趣爱好 / 242
教女孩掌控时间的学问 / 244

1

第1章

“护犊”式教育有害无益

每位父母都爱自己的孩子，但他们却未必真的会爱孩子。因为有一种爱，是毁灭性的爱——溺爱，这也被称为“护犊”式教育，这种教育方式对孩子的成长是有害无益的。

有些父母对女儿过分保护，把她的一切都安排得妥妥当当的；还有一些父母怕女儿受到委屈，什么事都由着她的性子来。然而他们不知道，这正是为孩子挖下了一个深深的“陷阱”，当孩子掉进这个“陷阱”时，他们再后悔也来不及了。

“护犊”式教育害处大

一个女孩在小时候就很有天赋，幸运的是，她的这种天赋被父母发现了，本来就是独生子女的她更因此得到了父母加倍的呵护。

女孩也没有辜负妈妈的期望，在上小学、初中、高中时成绩都十分优异。当然，这一路上，都有妈妈辛苦的陪伴。为了女孩的学业，父母包揽了她生活中的一切事情，女孩十几岁时还是衣来伸手、饭来张口。但在女孩收到某名牌大学的录取通知书的时候，问题来了：大学不允许妈妈陪读，而这时的女孩已经习惯了有妈妈在身边，当妈妈不在时，她的生活便完全不能自理了。最终，女孩只好中断了学业。

在痛苦之余，女孩的父母说了一句值得人们反省的话：“我们凡事都替她着想，没想到最后却害了她。”

美国心理学家发现，人们的成功与否最主要的原因不在智力上，而在人们的性格上，在某一方面取得一定成就的人大多是有独立或坚强个性的人。事实也一再证明，要想取得成功，只有聪明的头脑是不够的，还需要具备独立、坚韧、自制等良好的性格。因此教育专家认为，如果父母在教育孩子时为他们做了太多事情，会严重影响孩子的独立意识，这对孩子的未来发展极为不利。

女孩做惯了家里的小公主，习惯了父母为她包揽一切，一旦父母不在她们身边做“仆人”，“小公主”就会因为缺乏独立生存的能力而陷入困境。

也许很多父母没有溺爱孩子到上面案例中的地步，但也多少有些非理性的爱和不科学的教育方法，只不过表现形式可能与故事中的父母不同而已。

父母对孩子的爱应该是科学和理性的，不仅要有科学的教育方法，还要有正确的教育观点。父母除了要让孩子有一个健康的身体外，还应该让孩子的心理也得到健康地发展。

给了孩子生命的是父母，抚养孩子长大的也是父母，可以说爱孩子是父母的本能，但这种爱的科学与否则决定着“公主”以后是不是能拥有一个健康的人生。所以父母应该重视女孩独立能力的培养，不要总怕她们受伤。明智的父母会让女孩做个既有独立能力又有公主气质的人，当然，这需要你在教育女孩的过程中注意方法。只有科学理智地爱孩子，才能培养出身心健康的孩子。

首先，父母要给她一个健康的身体。父母应规范孩子的饮食习惯，在此基础上，还要帮助她们加强身体的锻炼。

其次，父母要培养她们健康的心理。在当今社会中，有些父母在培养女孩的过程中只看重物质生活，让她们的成长偏离了正确的人生轨道。因此，父母在教育女孩的过程中还要向她们灌输

一些正确的人生观。

再次，父母要理解孩子，不要把自己的想法强加在孩子身上。有些父母为了让女孩长大后有出息，让她们学这学那，恨不得把她们的每一分钟都利用上。这样做往往得不到预期的结果，因为父母忽略了她们的天性，一味地对女孩施加压力，让女孩产生了叛逆心理。父母应该把自己放在和孩子平等的位置上，理解并尊重孩子的选择，而不是强制孩子听从自己的意见，包办孩子的一切生活。

最后，父母要多提高自身的能力，这样才能跟上时代的步伐。女孩是喜欢接触社会的，只有父母进步了，才不会与女孩之间产生代沟。这样，父母就能够了解女儿，知道她们的需求，从而正确地引导和帮助她们。

要陪孩子成长，不要替孩子成长

许多父母认为女孩的个性不如男孩强，而且年龄还小，所以他们习惯为女孩包办一切，并认为这是为孩子好。可让他们不明白的是，为什么自己忙了、累了，女孩却不仅没有进步，还不领他们的情，甚至变得不如以前乖了。

许多父母情绪饱满地替女孩做这做那，并且乐此不疲，可是孩子此时却成了旁观者，因为她们无事可做，只能旁观。父母忘记了他们的使命仅仅是陪孩子成长，很多父母无意中把“陪”变成了“替”。

女孩刚入学的时候，父母习惯性地替她们收拾书包，替她们找“有兴趣”的补习班；上了大学，父母也会替她们收拾行李，

打点好一切，再交代脏衣服可以拿回家……总之，女儿有什么事，最忙的不是她自己，而是父母。正是他们喧宾夺主的做法，让女孩变得要么过于依赖别人，要么叛逆，要么没有生存的能力，而这些其实都不是父母想看到的。

傅雷是中国著名翻译家和学者，他不仅学识渊博，还精通文学艺术，在教育孩子方面，他也有先进的方法。傅雷的长子傅聪能成为一代音乐宗师与他给予的家庭教育是分不开的，其实傅聪的音乐才能正是父亲发现和培养的。

傅雷根据孩子的优势和兴趣培养孩子的教子方式是值得家长们借鉴的。

其实，刚开始的时候，傅雷的原意是想让傅聪学画画，希望他将来成为一名画家。因为傅雷本人对于美术理论有很深刻的了解，这样教导起孩子来也就比较方便了。谁知道傅聪根本不是学画的“料”，他的习作总是乱涂乱画，丝毫没有显露出美术天赋，而且他在学画的时候又常常心不在焉。这让傅雷感到失望，但是他并没有放弃对孩子的培养，而是开始挖掘孩子其他方面的天赋。

傅聪3岁时特别喜欢家里的手摇留声机，每当留声机放音乐的时候，他就会一改平时的好动和调皮，靠在留声机旁边安静地听。傅聪的这一细微动作引起了傅雷的注意。于是，傅雷开始让孩子听一些音乐，并且放弃了让傅聪学画的打算，转而让傅聪学音乐。

傅聪7岁那年，父亲请来了几位音乐界的朋友，商量着让他学钢琴。就这样，傅聪开始跟着他的启蒙老师雷恒教授学钢琴。傅雷常常在旁边观察儿子的学习效果，一段时间后，他发现傅聪在音乐方面确实有超人的天赋，而且对音乐的兴趣也非常浓厚。至此，傅雷决定全力支持儿子学习音乐，并为他买了一架钢琴。

从此，傅聪每天放学做完功课后便钻进琴房，全身心地扑在音乐上。

傅雷对儿子总是循循善诱，并适时地给予鼓励和引导。有一次，傅聪弹得兴起，便撇开琴谱，即兴弹出了一些调子。在楼上工作的傅雷察觉有异，便从楼上轻轻地走到琴房。傅聪怕父亲责备，连忙重新弹奏琴谱中的曲子。但傅雷却和善地叫儿子再弹一遍刚才即兴创作的曲子，他一遍一遍地听，并亲自用五线谱把曲调记录下来，夸儿子创作了一首好曲子，还特意给它起了一个名字，叫做“春天”。

有了自己的曲子后，傅聪学琴学得更起劲了，在父亲的启发和教育下，他的琴艺不断地进步。与此同时，傅雷并没有放弃儿子的基础教育，他还亲自编写课本，教傅聪中文。

事实证明，傅雷的判断和教育方法是正确的。傅聪好像是为音乐而生的一样，最终成为一颗耀眼的音乐之星。

傅雷教子成功的事例是值得家长们深思的。作为父母，总是有望子成龙的心思和想法，但不能盲目，而应该看清楚孩子的优势。如果傅雷强要傅聪继承自己的绘画事业，那傅聪肯定不会有学习的兴趣，甚至会失去生活的乐趣，变成被父母操纵的工具，最终成为错误的家庭教育的牺牲品。

孩子不能成为父母实现梦想的工具，家长应该主动寻找并挖掘孩子的优势潜能，让孩子从兴趣出发进行学习，走上未来的成功之路。日本著名教育学家木村久一曾经说：“如果孩子的兴趣和热情能够顺利发展，就会成为天才。”遗憾的是，许多家长并不明白这一点，往往忽视了对孩子兴趣的培养，结果很多孩子的兴趣在萌芽时就被无情地扼杀了。

成功是没有任何固定模式的，每个孩子都有与生俱来的个性，而且孩子的每种个性都有着成功的可能，关键在于作为父母

的你如何发掘和引导。不管父母采取哪种方法引导孩子，都要讲究顺其自然，而不要强迫他。父母如果用自己的思想控制孩子，即使孩子会在某方面取得一些成就，但同时会在做人方面失去一些东西。

多数父母在教育孩子的过程中都存在着一个很严重的问题，就是掌控着他们的人生。父母是孩子的第一任老师，教育孩子是父母的天职，但教育的本质在于引导孩子做选择，而不是代替孩子做选择。

一位教育家在学生“减负”后，曾经去过几所学校和孩子们聊天。他本来以为自己会听到孩子说一些减负后的乐趣，可是他听到的却与他想的恰恰相反。一个五年级的小女孩愁眉苦脸地对他说：“在减负前，家里让我报了3个补习班，可是减负后，妈妈说我有时间了，又给我报了两个特长班。学校是减负了，可是我感觉更累了，简直是度日如年。”还有一个女孩对这位教育家说：“我家里总是逼着我学弹琴，我对弹琴一点兴趣都没有，可是妈妈会很生气地训斥我，说这是一种特长，以后升学的时候可以加分！”

教育家知道只为加分去学习自己不愿意学的东西是多么的不值得。当教育家把这个观点告诉女孩时，女孩说：“如果你是我妈妈就好了……”

父母应该冷静地想一想，你是准备代替孩子过一生，还是只能代替他一时。如果不能照顾他一辈子，那么何不让他学着自己去成长？父母与其包办和代替孩子的一切，不如和孩子做个知心朋友，陪着他成长。在陪伴孩子成长的时候有以下几个注意事项：

(1) 孩子是一个独立的个体，父母不应该把自己的意愿强加