



家庭教育专业品牌

200 000 册畅销全国的亲子教育名著

《培养完美女孩的100个细节》姊妹篇，

彻底改变父母养育女孩的观念与方法！



# 图解养育女孩

养育**聪慧**女儿最为**权威·实用**的指南

## Picture Explanation of Girl Raising

解密→女孩的成长历程

解密→女孩特有的个性特征及教育方式

剖析→养育女孩，父亲的角色

剖析→养育女孩，母亲的教育

阐述→培养聪慧女孩的要点

阐述→女孩成长过程中常见问题及解决方法

云 晓 / 著

 朝 华 出 版 社



# 图解养育女孩

养育**聪慧**女儿最为**权威** **实用**的指南

Picture Explanation  
of Girl Raising

云 晓 / 著

## 图书在版编目(CIP)数据

图解养育女孩 / 云晓著. —北京:朝华出版社, 2009.5  
(1+1 教育)

ISBN 978-7-5054-2112-7

I.图… II.云… III.家庭教育-图解 IV.G78-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 062550 号

## 图解养育女孩

作 者 云 晓

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 李 磊

责任印制 张文东

封面设计 大象设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 250 千字

印 张 16.5

版 次 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2112-7

定 价 29.80 元

---

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

# 前言

继《培养完美女孩的 100 个细节》与《培养了不起男孩的 100 个细节》两本书出版并在全国持续热销后,我陆续接到了很多家长的来信。其中,不少家长都在表达感谢的同时,提出了自己在育儿或育女过程中的困惑:

关于女孩和男孩教育,除了注重生活中的每一个教育细节,我们还需做些什么?

随着年龄的增长,男孩的心理发展走向如何?女孩的个性发展会有怎样的转变?

对于男孩来说,父亲的责任何在?母亲的作用何在?

对于女孩来说,母亲如何做好榜样?父亲如何做出正确的引导?

如何应对女孩或男孩在成长过程中遇到的各种危机?

……

父母们的困惑是多种多样的,但追溯其根源却是相通的,那就是:如何更加深入地走进女孩或男孩的内心世界,用更具有针对性的方法对其进行教育与引导!

正是出于这个原因,也才有了今天《图解养育女孩》和《图解养育男孩》两本书的出版。可以说,这两本书与《培养完美女孩的 100 个细节》和《培养了不起男孩的 100 个细节》在内容方面,是互为补充、互为深化的,在形式方面是截然不同的。身为女孩或男孩的家长,您只要从中选择与自己孩子性别相符的两本图书,并身体力行地去实施,成功



教育的理想就一定不难实现。

为了增进您对本书的全面了解,以方便阅读,现将本书的主要特色呈列如下:

**特色一:更加深入剖析女孩的内心世界。**

很多父母常常认为,与养育调皮捣蛋的男孩相比,乖巧听话、善解人意的女孩要好养育得多。事实果真如此吗?答案当然是否定的。在我们的生活中,为什么健康、懂事的女孩很多,但杰出、优秀的女孩却屈指可数呢?其问题的根源正在于这样一个无可辩驳的教育真理:养育女孩容易,培养出优秀女孩却并非易事!

当然,从更深层次的角度来讲,所有问题的产生也都缘于女孩独特的心理世界。

女孩的情感可塑性是超强的:因为更注重人与人之间的关系问题,女孩从很小的时候起,就会有更多屈从他人需求的心理——对父母的教育更遵从,为满足他人的需求尽力而为。也正因如此,家长对女孩的教育方式是否科学和合理,往往就会塑造甚至决定女孩的一生。如父母从小就教育女儿:“女孩就是要乖,要听话”,那我们的女孩就很有可能成长为一个顺从听话的传统女性,而不是一个有着自己独特个性、能力卓绝的优秀女性。

正因如此,女孩父母唯有走入女孩的内心世界,深入了解女孩的所思、所想,才能以更为科学和有效的方式对其进行教育与引导。而这,也正是本书所要重点呈现给您的内容之一。

**特色二:更加详细阐述女孩的个性特征以及成长特征。**

对于养育女孩,父母们的困惑与苦恼是多种多样的:

女孩为什么更注重关系,这会给她们带来怎样的性格优缺点?

女孩为什么更敏感和脆弱,常常因为一点儿小事就哭闹不停?

女孩为什么更容易依赖他人,无论做什么都渴望得到外来协助?

为什么小学成绩优异的女孩,进入中学后成绩容易下降?

为什么女孩在进入青春期后,性情和行为表现会转变很大?

事实上,所有问题的答案都可以回溯为女孩独特的个性特征与成长历程。这个天生带有“X”染色体的小公主,自出生以后就带有一种挥之不去的女性特征,并且在其年龄不断增长的过程中,这种个性特征更会以不同的形式呈现出来。因此,在本书中,将针对不同年龄阶段的女孩,为父母们提供更为科学和多样的教育方式。例如——

从出生到7岁——培养女孩的性格优点,祛除她的性格弱点;

8~12岁——抓住培养女孩学习能力的最佳期;

12~16岁,协助女孩度过人生迷茫期——青春期。

**特色三:强调家庭教育分工——明确爸爸的职责,妈妈的作用。**

成功的家庭教育,是必须讲究父母分工协作的。在女孩的教育过程中,更应如此。

对于女孩来说:

父亲不仅是女儿衡量男性的标准,更影响和决定着女儿的做人做事标准,进而决定着女儿学习和事业方面的能力。因此,女孩能否拥有完满的个性、幸福的婚姻、成功的事业……这都将取决于父亲的教育是否科学!

母亲不仅是女儿的榜样,教会女儿如何生活、如果正确认识自己、如何做一个女人,更对塑造女儿的性格以及其人生观、价值观的形成等具有决定性的作用。从这个意义上来说,母亲现在的生活状态,往往决定着女孩未来的生活态度、生活方式!

父母对女孩的分工教育,是本书的主线索之一,将贯穿全书始终。建议父母们对此部分内容进行共同阅读。

**特色四:加入图解方式——读起来更方便,操作起来更便捷。**

很多父母在阅读家庭教育类图书后,都会发出这样的疑问:教育孩子也太难了,难不成要天天围着孩子转?



事实上,成功的家庭教育并没有父母们想象的那么复杂,是有一定的规律和技巧可言的。很多教育方法在第一次接触的时候,都会有难以掌握和操作之感,但当您恰当地运用了一到两次后,这种方法往往就会成为您固有的一种教育态度,被您熟练掌握。所以在此我也建议您,在一本书的阅读上多花一点时间,并注重实际应用。

本书中,在每一小节的后面都附有“本节重点图示”,以图解的方式对具体的方法进行更为鲜活和深入的阐述。希望这种形式,能够给您的阅读与具体操作带来更多的便捷。

最后,祝愿每位阅读此书的家长,在未来的日子里,都能以自己的女孩为傲,以自己优秀而杰出的女孩为荣!

**本书责编关于阅读本套丛书的特别建议:**

《培养完美女孩的100个细节》与《图解养育女孩》两本书,内容上互相补充、各有特色,皆是养育女孩不可不读的教育经典。因此,特别建议各位女孩父母:两本书共同阅读!

# 写在本书前面

## 谁是成功的爸爸？谁是伟大的妈妈？

因为工作的关系，常常有孩子的父母问我一个相同的问题：“你说，什么样的爸爸才是好爸爸？什么样的妈妈才是成功的妈妈？”

对于这个问题，不同的人会给出不同的答案，每个人都会从不同的角度发掘出不同的好爸爸因素、成功妈妈因素，如给予孩子更多关爱、适当树立权威、与孩子平等沟通，等等。但只有这些就够了吗？

我以为，答案并非如此，父母是否做得成功，衡量的标准只有一个，那就是：

※当你的儿女长大成人时，他们是否会说出这样一句话：“我最感谢的人，就是我的爸爸(妈妈)。”

当长大成人的男孩或女孩，意识到父亲或母亲曾经在教育自己方面让自己如何受益终身，并发出由衷的感谢，这时候的这种感谢往往就意味着：你是一个成功的父亲，你是一个伟大的母亲！相信每一位父母听到这样的话，都会感觉自己不枉此生，并为自己的成功教育而感到骄傲和自豪。

当然，在现实生活中，我们听到过很多这样的感谢，同时也听到了





图  
解

养育女孩

很多对父母的怨言：“如果父亲在我小时候……我就不会像今天这样。”“如果母亲……也许我今天就会更幸福。”……我想，这也许是身为父母者最不愿听到的话，也是最感心寒的话。因为这句话不仅抹杀了父母对儿女所有的无私奉献，更意味着：父母所有的努力与付出都是错误的，儿女因父母的错误教育方式而失去了未来的幸福！

曾经身为儿子或身为女儿，成人之后则为人父、为人母，这是所有人必经的一条成长之路。因此，在进入本书的阅读之前，我想向天下所有父母提出这样一个问题：

身为父母，不管养育的是男孩还是女孩，你想在未来听到孩子怎样的评价呢？

我的建议是唯一的：想听到什么，就去做什么！

希望我的研究和创作，能够给您带来更全新的、更实用的、更具体的方法和启示！

云晓

# 目 录

## Contents

写在本书前面 谁是成功的爸爸?谁是伟大的妈妈? ..... / 001

### 第一章 女孩的成长历程——全面了解你的女儿

一 7岁前,塑造女孩一生的关键 ..... / 003

方法一:增强女孩的男性特征 ..... / 011

方法二:理性教育让女孩更独立 ..... / 014

二 8~12岁,培养女孩学习能力的最佳时期 ..... / 022

方法一:遵循女孩内心的意愿 ..... / 031

方法二:在日常生活中融入数学 ..... / 034

方法三:用艺术来滋养女孩 ..... / 037

三 13~16岁,协助青春期女孩度过人生迷茫期 ..... / 042

方法一:和女儿一起驱除那种虚假的羞耻感 ..... / 048

方法二:引导女孩在同伴身上发现自己 ..... / 051

### 第二章 女孩来自于一个有别于男孩的“世界”

一 X染色体——决定女孩一生的成长轨迹 ..... / 059

方法一:让和睦的家庭为女孩披上“金色外衣” ..... / 065



图解

## 养育女孩

- 方法二:让女孩明确自己的力量和能力 ..... / 068
- 方法三:让女孩“辛辣”的方面与“糖”的方面协调发展 ..... / 070

### 二 雌性激素——开启女孩女性特征的“金钥匙” ..... / 078

- 方法一:引导女孩把眼界放“大”、放“宽” ..... / 082
- 方法二:不惩罚,为女孩设置“栅栏” ..... / 085
- 方法三:聆听女孩的倾诉,放慢解决问题的步伐 ..... / 087

### 三 从大脑结构差异看女孩的智力发展 ..... / 093

- 方法一:让女孩学会动笔 ..... / 100
- 方法二:确保女孩参与课堂问答 ..... / 102

## 第三章 父亲教育,决定女孩的一生

### 一 父亲教育——不同阶段,给女儿不同的爱 ..... / 111

- 方法一:婴幼儿时期——父亲要用更多时间来关注和  
护理女儿 ..... / 115
- 方法二:童年期——父亲要更多参与到女儿的生活中 ... / 117
- 方法三:青春期——换种方式,去爱你的女儿 ..... / 120

### 二 父亲赋予女儿的最大财富——“男性精神” ..... /128

- 方法一:男性精神之——将爱藏在心里,让女孩成为  
独立的人 ..... / 132
- 方法二:男性精神之——用“冒险”活动激发女孩的乐观  
精神 ..... / 135
- 方法三:男性精神之——引导女孩形成自我约束力 ... / 137

### 三 父亲对女儿人生的塑造——关于情感、自信和审美 ... / 145

- 方法一:父亲是女儿的“异性模板”——引导女孩正确认知  
“男性标准” ..... / 147

- 方法二:父亲是女儿自信心的给予者——提升女孩的“自我评价” ..... / 151
- 方法三:父亲是女儿的“美容师”——促使女孩形成正确的审美观 ..... / 154

#### 第四章 养育女孩,母亲要扮演好自己的角色

- 一 母亲是女儿的榜样——教女孩如何做女人 ..... / 161
- 方法一:帮女儿找准“女性社会角色”的平衡点 ..... / 164
- 方法二:教给女儿感知幸福的能力 ..... / 167
- 方法三:赋予女儿有条理、有节奏的生活 ..... / 170
- 二 母亲是女儿的一面镜子——教女孩正确认识自己 ..... / 176
- 方法一:提高女儿的自我决断力——母亲要做到“权威和放权”相结合 ..... / 180
- 方法二:汇聚女儿的人缘——教会女孩与人交往的方式 ... / 183
- 方法三:让女儿追求精致生活——培养女孩的好习惯 ... / 185
- 三 母亲是唤醒女儿的第一人——塑造女孩的性格 ..... / 192
- 方法一:女孩要维护自己的权益——让女孩敢于发言 ... / 193
- 方法二:让女儿成为优秀的人——激发女孩的进取心 ... / 196

#### 第五章 优秀女孩必须具备的三大素质

- 一 女孩走向美好生活的先决条件——时刻保持健康的心理 ..... / 205
- 方法一:针对冷漠和孤独——激发女孩对生活的热情 ... / 209
- 方法二:针对抑郁和焦虑——帮女孩找到自己的兴趣、爱好 ..... / 211
- 方法三:针对恐惧症——引导女孩多接触现实 ..... / 213



- 二 优秀女孩必须具备的三种能力——理财能力、管理能力、是非分辨力 ..... / 218
  - 方法一：理财能力的培养——教女孩如何管钱 ..... / 219
  - 方法二：管理能力的培养——引导女孩在团队中得到锻炼 ..... / 221
  - 方法三：是非分辨力的培养——提高女孩的警惕性 ..... / 223
  
- 三 让女孩逃出感情的拖累——教女孩如何把握情感 ..... / 227
  - 方法一：让女孩快乐起来——化解女孩的悲伤 ..... / 227
  - 方法二：让女孩生活得更轻松——释放女孩的担心 ..... 229

## 第六章 女孩成长过程中经常会出现的问题及解决方法

- 一 女孩爱哭闹怎么办? ..... / 235
- 二 女孩任性怎么办? ..... / 238
- 三 女孩自卑怎么办? ..... / 241
- 四 女孩容易嫉妒怎么办? ..... / 244
- 五 青春期的女孩叛逆成性怎么办? ..... / 247

# 第一章

## 女孩的成长历程 ——全面了解你的女儿

- 一 7岁前,塑造女孩一生的关键
- 二 8~12岁,培养女孩学习能力的最佳时期
- 三 13~16岁,协助青春期女孩度过人生迷茫期





图解

养育女孩

# 引语

YIN YU

每位家长都希望自己的女儿优秀、出色，但家长们仅仅有这种意识还是不够的，这还需要家长们去了解女孩，了解她们的成长需要什么，了解她们在成长过程中可能遇到的问题……只有对女孩的成长历程了如指掌，家长们才能给予她们所需要的，才能满足她们的心理需求，才能培养出优秀的女孩。

一般来讲，女孩的成长分为三个阶段：

**第一阶段：**从出生到7岁，这是塑造女孩一生的关键期。在这一阶段，女孩会呈现出很多女性的优点，如乖巧、听话、善解人意等。但女孩天生的那些个性弱点在她们身上也已初露头脚了，例如，脆弱、懦弱、依赖性强等。因此，家长在这一阶段对女孩的教育，将会影响她们一生。

**第二阶段：**8~12岁，这是女孩学习的关键期。此时，女孩表现出极强的学习热情和欲望，她们强烈地渴求吸收新鲜的“养分”。因此，你的女孩是否能够掌握出色的技能，以及获得学习的能力，就取决于这一阶段你对她的教育。

**第三阶段：**13~16岁，女孩进入了青春期。在这一阶段，你对女儿的教育，往往决定着她将来是成为一个暴躁、叛逆的女性，还是知书达理、善解人意的的女性。

## 一 7岁前,塑造女孩一生的关键

在生活中,常常有女孩的家长对我这样说:“与那些调皮的男孩比起来,女孩好养多了,我们往往不用费太大的力气,就能把女孩教育好。”

的确,与男孩相比,女孩有很多优点,例如乖巧听话、干净整洁、善解人意等。而且,在女孩很小的时候,她们的这些优点就已经显现出来。但是,在生活中,我们还常常会听到女孩的家长这样评价女孩:

她们非常敏感,即使是别人不经意间所说的一句话,都会让她们伤心半天;

她们很脆弱,常常因为一点小事就大哭大闹;

她们总是依赖别人,无论做什么事,她们都渴望父母能够帮助她们;

……

是的,由于体内荷尔蒙激素的不同,在很小的时候,男孩和女孩就已经表现出了很大的不同。就拿上面这些家长的评价来说,男孩的家长一般都不会抱怨自己的儿子敏感、脆弱,也不会轻易评价儿子胆小、依赖父母。只有在女孩身上,这些特点才会表现得很明显。事实上,我们不可否认:敏感多疑、感情脆弱、依赖性强……这些都是女性天生的一些弱点。

一般来说,在7岁之前,女孩这些弱点就已经很明显地表露出来了。一位5岁女孩的家长曾给我讲述了这样一件事情:

一次,我和丈夫正在讨论一些家庭开支问题,看女儿走过来,我们就停止了讨论,而且换了一个比较轻松的话题,因为我们不想让女儿过早地感觉到成人的压力。

但接下来的一段时间,我发现女儿的表情和行为都非常奇怪,她





总是坐立不安,而且警惕性很强,总像是在打探什么情报。后来,在我的耐心引导下,女儿才说出了她的心里话。她心事重重地这样问我:“妈妈,那天你和爸爸是不是在说我的坏话?”

是的,在女孩很小的时候,她们这种敏感的特点就已经很明显地表露出来了。可是,她们为什么会如此敏感呢?心理学家给出的解释是,从女孩开始接触她自身之外的世界时,她把外部世界看作是一个充满“关系”的世界。她用“关系”来衡量一切,来衡量父母对她的爱,来衡量谁有可能成为她的朋友……在上述事例中,因为女儿的出现,父母忽然停止了谈话,女孩就以为她与父母之间的关系发生了变化,父母不再爱她了,所以她才敏感地以为父母在说她的坏话。

其实,从深层次的角度来分析,女孩的脆弱、依赖性强等弱点,都与她们注重人与人之间的“关系”有关。正是因为她们注重关系,所以一旦她们觉得自己与他人之间的“关系”破裂时,就会表现得非常脆弱;正是因为她们渴望与父母建立更加牢固的关系,所以她们才会那么强烈地依赖父母……

基于此,很多心理学家表示,那些认为“女孩好养”的观点都是错误的。的确,由于我们的女儿很注重人与人之间的关系,所以,为了赢得我们的欢心,她往往很顺从、很听话、很愿意与我们合作。但值得注意的是,在这些女孩之中,健康、懂事的女孩很多,但杰出、优秀的女孩子却屈指可数。在这种情况下,女孩的家长们不得不接受这样一个事实:养女孩容易,培养出优秀女孩却并非易事!

那如何才能让女孩更加优秀呢?

心理学家经过研究发现,从出生到7岁,女孩身上已经表现出了很多女性的天性。这其中,包括女性很多天生的优点,例如干净整洁、善解人意等,也包括女性很多天生的弱点,如敏感、依赖性很强等。在这一阶段,如果家长能够了解女孩的这一特点,从而帮助她们强化自己的优点并改善自身的缺点,女孩才能更加优秀。也正是在这个基础上,我们可以得出这样一个结论: