

I am  
a girl !!!



每个女孩都可以更自信、更成功、  
更美丽、更快乐，只要父母像对待自己理想中的  
女儿那样去爱戴、期望、珍惜这些孩子。

# 女孩

# 培养美丽自信的



满 湘◎编著

一个缺乏自信心的女人永远也不会有吸引别人的美。

没有一种力量能比对美的自信更能使女人显得美丽。——索菲里·罗兰【意】

## Making Your Daughter To Be Self-Confident And Beautiful

新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

# Making Your Daughter To Be Self-Confident And Beautiful



自信原本就是一种美丽。而生活中，却有很多女孩因为缺乏自信而黯然无色甚至忧伤郁闷地度过了一生。她们本来可以生活得更有光彩，更有魅力！

一位哲人说得好：“谁拥有自信谁就成功了一半。”自信是孩子成长过程中的精神核心，是促使孩子充满信心去面对困难、努力完成自己愿望的动力。充足的自信更是女孩最廉价、最有效的美容剂。自信是成为魅力女孩最重要的心理素质之一，但它并非与生俱来，必须由家长对孩子从小加以正确引导，积极培养。

美是人类千百年来一直所追求和向往的。它能带给人们美好的感受，使人心理愉悦，心旷神怡；它又能给人以心灵上的震撼，促使人们奋发向上。美是无处不在的，它的力量也是不可估量的。对于年轻女孩来说，正处在长身体和学知识的时候，需要对美有正确的认识，区别出什么是真正的美，并在心里树立追求美的信念，长大以后才能展示出迷人的魅力，为生活增光加彩，使这个世界更加美丽。

ISBN 978-7-5104-0011-7



9 787510 400117 >

定价：39.00元


I am  
a girl !!!



# 培养 美丽自信的 女孩



满 湘◎编著

 新世界出版社  
NEW WORLD PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

培养美丽自信的女孩/满湘编著. —北京: 新世界出版社, 2008.12  
ISBN 978-7-5104-0011-7

I. 培... II. 满... III. 家庭教育-通俗读物 IV. G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 194287 号

---

## 培养美丽自信的女孩

---

策划: 梁小玲

作者: 满 湘

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: [nwpcn@public.bta.net.cn](mailto:nwpcn@public.bta.net.cn)

版权部电话: +86 10 6899 6306 [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 330 千字 印张: 20

版次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0011-7

定价: 39.00 元

---

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



珍妮是个总爱低着头的小女孩，她一直觉得自己长得不够漂亮。有一天，她到饰物店去买了只绿色蝴蝶结，店主不断赞美她戴上蝴蝶结挺漂亮，珍妮虽不信，但是挺高兴，不由昂起了头，急于让大家看看，出门与人撞了一下都没在意。

珍妮走进教室，迎面碰上了她的老师。“珍妮，你昂起头来真美！”老师爱抚地拍拍她的肩说。

那一天，她得到了许多人的赞美。她想一定是蝴蝶结的功劳。可是回家往镜前一照，头上根本就没有蝴蝶结——原来，她出饰物店时与人碰在一起的时候，蝴蝶结就被弄丢了。之所以大家都夸奖她美，仅仅是因为她心里有了自信，昂起了头。

自信原本就是一种美丽。而生活中，却有很多女孩因为缺乏自信而黯然无色，甚至忧伤郁闷地度过了一生。——她们本来可以生活得更更有光彩，更有魅力！

那么，作为父母，该怎样培养一个充满自信的女孩，怎样才能让她昂起头，最大限度地把自己的美丽展示在别人面前呢？

最好的答案之一就是，利用“罗森塔尔效应”。罗森塔尔是美国心理学家，1966年他做了一项关于学生对成绩期望的试验。他在一个班上进行测验结束后将一份“最有前途者”名单交给了校长。校长将这份名单交给了这个班的班主任。8个月后，罗森塔尔和助手再次来到这个班上时，名单上的学生成绩都大幅度提高。同学成绩提高的秘诀很简单，因为老师更多地关注了他们。

“罗森塔尔效应”告诉我们：你期望孩子成为一个什么样的人，孩子就可能成为一个什么样的人。每个女孩都可以更自信、更成功、更美丽、更快乐，只要父母像对待自己理想中的女儿那样去爱戴、期望、珍惜这些孩子。



## 培养美丽自信的女孩

Making Your Daughter To Be Self-Confident And Beautiful

《培养美丽自信的女孩》一书，广泛借鉴世界各国最先进的家教理念，吸收最新的家教研究成果，通过大量精当的事例和简明的理论，从激发和培养孩子们的自信心、培养孩子快乐的性格、教孩子战胜胆怯、让孩子开朗些、让孩子获得更理想的成绩、避免伤及孩子的自尊、让孩子学会得体的教养和礼貌、培养孩子爱的能力、帮助孩子维护心理健康以及培养孩子的审美素质等方面，全面而生动地展示了培养一个具有良好的心理素质和迷人外在魅力的女孩的多种原则和实用的参考方法。愿天下的父母，都能从本书中得益，使一个个女孩都扬起自信的风帆，在生活中尽情展示快乐迷人的风采！



## 第一章

### 要高度重视激发和培养孩子的自信心

一位哲人说得好：“谁拥有自信谁就成功了一半。”自信是孩子成长过程中的精神核心，是促使孩子充满信心去面对困难，努力完成自己愿望的动力；充足的自信更是女孩最廉价、最有效的美容剂。自信是成功魅力女孩最重要的心理素质之一，但它并非与生俱来，必须由家长对孩子从小加以正确引导，积极培养。

- 充足的自信是女性美丽迷人的催化剂 / 3
- 在女儿很小的时候就要科学、有效地培养她的自信心 / 5
- 让孩子学会无条件地接纳自己 / 8
- 让女儿具有足够的自信，勇敢地面对生活 / 11
- 父母最容易犯的错误是打击孩子的自信心 / 16
- 家长要充分认识鼓励和称赞带给孩子的好处 / 18
- 对孩子要鼓励有方，称赞有度 / 20
- 使对孩子的表扬更得体、更有效 / 24
- 父母如何正确把握对孩子的期望 / 28
- 帮助孩子彻底克服内心深处的自卑 / 32
- 让孩子掌握提高自信心理的基本训练法 / 36
- 教孩子学会正确对待别人背后议论的策略 / 39



## 第二章

### 让孩子感觉到快乐，拥有好的心态

心理学家指出，保持快乐心境的人们更乐于尝试新事物和挑战自我，更容易获得事业成功、建立良好的人际关系并且保持健康的体魄。快乐不仅仅是个人的追求，拥有快乐的人也更容易成功。快乐的人有开明的思想，愿意帮助别人，因而，也常常有魅力和良好的人际关系。而快乐性格也是可以培养的，特别是在孩提时代。做父母的都希望自己的女儿有魅力，有成就，那么就要注意从小培养她活泼可爱的快乐性格。

- 让孩子感觉快乐是家庭教育的最高境界 / 43
- 愉快的性格应该从童年时期开始培养 / 48
- 培养孩子快乐成长所需的核心精神品质 / 51
- 对孩子多说妥善地解决问题并让她感到快乐的话 / 54
- 家长要纠正影响孩子快乐的做法和思想倾向 / 56
- 家长该如何提升孩子快乐的品位 / 59
- 积极帮助孩子改变那些影响快乐的不良性格 / 61
- 一定要真正把属于孩子的快乐空间还给她 / 64
- 帮助孩子培养乐观的品性和生活态度 / 68
- 通过适当的挫折教育培养孩子的幸福品质 / 71

## 第三章

### 教孩子战胜胆怯，克服软弱的性格

有一句流传很广的话：“性格即命运。”一个女孩的性格如何，跟她一生的发展、生活、工作乃至身体都有直接的关系。在现实生





活中，人的性格是多种多样的，在各种各样的性格中，最优秀的性格是勇敢坚强的性格。具有独立坚强性格的人具有坚持力、自制力，能不怕困难，勇往直前，在学习生活中不断取得成功，获得自信，赢得别人的尊重，提升自我的魅力。

- 家长要努力帮助胆怯的孩子勇敢起来 / 75
- 提高孩子的能力，改善她的精神风貌 / 80
- 给孩子自由的空间，呵护她自由的天性 / 83
- 让孩子拥有遇事不惧、临场不乱的心理素质 / 86
- 鼓励孩子依靠自己的努力去争取成功和幸福 / 89
- 培养孩子高尚的、有利于强化自信的兴趣 / 91
- 传达无条件的爱，让女儿的心理得到满足 / 94
- 教女儿摆脱为人处世中懦弱的个性 / 98
- 帮助女儿甩掉害怕竞争的心理包袱 / 103
- 培养女儿敢于挑战和勇于冒险的精神 / 105

## 第四章

### 让孩子开朗些，更善于交际

自卑的女孩大多内向、不合群，喜欢把自己孤立起来。而积极的人际关系会为她提供必要的社会支持系统，有利于自身压力的减缓和排解，性格也会变得开朗起来，自然生发出一些吸引人的魅力。因此，家长要让内向的孩子掌握良好的人际交往能力，鼓励自卑的孩子多与别人交往，并教给她一些必要的社交技能。

- 一定要从小注重培养孩子的交往能力 / 111
- 让孩子树立良好正确的交际意识 / 114
- 让孩子心中有他人，克服“自我中心”的不良倾向 / 116
- 教孩子克服羞怯心理，大胆地去和别人交往 / 118



- 指导青春期的女孩与异性交往时把握好分寸 / 121
- 让孤僻的孩子变得更开朗些，更善于与人交往 / 125
- 引导孩子的交往动机，使她在积极的交往中人格得到完善 / 128
- 在提升孩子的交往能力的过程中家长一定要避免的误区 / 131
- 让孩子学会与闹矛盾的同学和好的策略 / 133
- 促使性格相对内向的女孩朝开朗的方向转化 / 136
- 培养孩子宽广的胸怀，让她拥有宽容的心 / 139

## 第五章

### 让孩子用理想的成绩和丰富的知识赢得自信

每个孩子天赋是各异的，能力方面也各有千秋。通常的孩子在智力和能力上难辨优劣，但孩子进入小学后，衡量标准就集中在学习分数上，这就使擅长学习的孩子常受表扬，而学习稍差的孩子常受批评。如果孩子由于学习成绩不如意而产生自卑，丧失了自信，就不利于形成健康的人格。因此，父母应有意识地帮助孩子掌握科学的学习方法，丰富知识，开阔她的眼界，提高她的能力，以提升她的自信。

- 帮助孩子发展学习能力以提升自信 / 145
- 提高自主学习的能力，激发孩子的学习兴趣 / 148
- 有针对性地对孩子进行正确的引导以避免偏科 / 153
- 多渠道、多方位地帮助她克服粗心问题 / 156
- 让孩子在学习上坚持“循序渐进”的原则 / 158
- 让孩子敢于和善于在课堂上大胆发言 / 160
- 为孩子提供必要的辅导，让她写好作文 / 162
- 积极发现和培养孩子的一技之长 / 165



## 第六章

### 尊重孩子，避免伤她的自尊

心理学家认为，自尊是一种精神需要，是人格的内核，维护自尊是人的本能与天性。孩子的自尊心是她成长的动力，是她个人幸福的基础，也是她发展亮丽人生的凭借。保护好孩子的自尊心，增强她的自信心，这是做合格家长的责任。家长应懂得孩子的自尊心是她一生做人的资本，不能有意或无意地伤害与践踏它。

- 要尊重孩子的权利，给她应有的尊重 / 171
- 尊重孩子个性的同时注重对良好个性的培养 / 174
- 让教育更适合孩子的需要和更利于她的成长 / 177
- 和女儿说话的时候最好采用怎么样的语气 / 181
- 建立相互信任和真诚的关系，做孩子的知心朋友 / 184
- 一定要尊重和注意保护孩子的隐私 / 187
- 别拿自己的孩子和别人的孩子进行比较 / 190
- 批评孩子的时候要把握好分寸 / 193

## 第七章

### 让孩子通过得体的教养和礼貌赢得别人的尊重

俄国小说家、戏剧家契诃夫说：“在男人身上，智慧和教养最要紧，漂亮不漂亮，对他来说倒算不了什么！要是你头脑里没有教养和智慧，那你哪怕是美男子，也还是一钱不值。”对于女人来说，又何尝不是如此呢？做父母的，一定要让女儿懂得：生活里最重要的是有礼貌，它比最高的智慧、比一切学识都重要。

让孩子掌握日常生活中的文明礼仪 / 199

教育孩子别轻易触犯别人的物权 / 203

让孩子从小学会接受批评 / 205

培养孩子承认和正确对待错误的好习惯 / 207

让孩子养成谦虚的美德，不断完善自己 / 210

教孩子脸皮不能太厚，自尊也不可过盛 / 213

## 第八章

### 父母要积极培养孩子爱的能力

著名心理学家马斯洛的“自我实现论”强调“完美的人性”，其内涵是让人的友爱、合作、求知的潜能得到充分的发挥。健康的人格意味着既能接受爱，也能给予爱。所以，我们希望孩子长大后有所成就，就必须铸造孩子健康的人格，重视对孩子爱的能力的培养，激发孩子的同情心，培养她助人为乐的良好品质。

世间一切美好的东西都源于爱 / 217

一定不可忽视从小对孩子进行爱心教育 / 220

在日常生活中培养孩子的爱心 / 223

让孩子学会积极了解别人在情感方面的需要 / 227

培养孩子的同情心，让她做一个乐于助人的孩子 / 232

努力培养孩子的感激他人之心 / 235

注重培养和强化孩子的同情心 / 239

从小培养孩子关照他人的优良品性和习惯 / 241



## 第九章

### 帮助孩子舒缓压力，维护心理健康

心理健康，尤其是情绪上的问题，会影响人生。生活在高度竞争、快速变迁的时代，每个人心理上不免感受紧张和压力；一个心理不健康的人，显然会有适应上的困难。因此，家长必须注意孩子的心理健康和情绪问题，尽量满足她多方面的心理需求，帮助她减轻压力。

家庭教育首先要重视孩子心理素质的健康发展 / 249

全面了解心理健康的孩子的性格特征 / 250

正确引导孩子努力维护健康的心理 / 254

孩子成长过程中的心理需求是多方面的 / 257

青春期少女容易出现哪些不健康的心理 / 259

彻底减掉那些压在孩子心灵上的重负 / 261

让孩子从小学会调节自己的情绪 / 265

妥善地教育和引导有“早恋”倾向的女儿 / 268

## 第十章

### 培养孩子的审美素质，展示出迷人的魅力

美是人类千百年来一直所追求和向往的。它能带给人们美好的感受，使人心理愉悦，心旷神怡；它又能给人以心灵上的震撼，促使人们奋发向上。美是无处不在的，它的力量也是不可估量的。对于年轻女孩来说，正处在长身体和学知识的时候，只有对美有正确的认识，区别出什么是真正的美，并在心里树立对追求美的信念，



长大以后才能展示出迷人的魅力，为生活增光加彩，使这个世界更加美丽。

- 把科学地审美作为教育孩子的重要内容 / 275
- 从小注重培养女孩的美感素质 / 278
- 正确引导女孩的爱美心理 / 280
- 培养女孩不同凡响的迷人气质 / 283
- 让孩子学会给别人留下良好的第一印象 / 287
- 让孩子得体地展示笑容赢得魅力 / 290
- 告诉女儿如何拥有和保持健美的体态 / 295
- 努力避免各种可能使孩子发胖的不良倾向 / 297
- 要尽量让女孩子经常接触和练习舞蹈 / 300
- 教孩子积极消除因自身长相不好而带来的自卑感 / 303



## 第一章

# 要高度重视激发和培养 孩子的自信心

一位哲人说得好：“谁拥有自信谁就成功了一半。”自信是孩子成长过程中的精神核心，是促使孩子充满信心去面对困难，努力完成自己愿望的动力；充足的自信更是女孩最廉价、最有效的美容剂。自信是成功魅力女孩最重要的心理素质之一，但它并非与生俱来，必须由家长对孩子从小加以正确引导，积极培养。









## 充足的自信是女性美丽迷人的催化剂

在生活中，常常有女孩为自己的长相苦恼：个子矮啊、长得胖啊、有青春痘啊……伤神的事情还真是不少，归根结底就是怕自己不够美。其实，青春就是美的资本，自信才是美的催化剂。只要你足够自信，你就会是最美的。

美丽是许多人都向往的，青春年少的女孩，更希望自己有足够值得骄傲的外表。这样的爱美之心自然无可厚非，但如果因为没有所谓的美丽形象，就对自己缺少足够的自信，那就是青春的败笔了。

有一个美国医生，他以善做面部整形手术驰名遐迩。他创造了许多奇迹，经整形把许多丑陋的人变成漂亮的人。他发现，某些接受手术的人，虽然为他们做的整形手术很成功，但仍找他抱怨，说他们在手术后还是不漂亮，说手术没什么成效，他们自感面貌依旧。

于是，医生悟到这样一条道理：美与丑，并不在于一个人的本来面貌如何，而在于他是如何看待自己的。

如果一个人自以为是美的，他真的就会变美；如果他心里总是嘀咕自己一定是个丑八怪，他果真就会变成尖嘴猴腮，目瞪口呆，生出一脸傻相。

一个人如自惭形秽，那他就不会变成一个美人，同样，如果他不觉得自己聪明，那他就成不了聪明人；他不觉得自己心地善良——即使在心底隐隐地有此种感觉，那他也就成不了善良的人。

有这么一件事：心理学家从一班大学生中挑出一个最愚笨、最不招人喜欢的姑娘，并要求她的同学们改变以往对她的看法。在一个风和日丽的日子里，大家都争先恐后地照顾这位姑娘，向她献殷勤，陪送她回家，大家以假作真地打心里认定她是位漂亮聪慧的姑娘。结果怎样呢？不到一年，这位姑娘出落得妩媚婀娜，姿容动人，连她的举止也同以前判若两人。

她高兴地对人们说：“我获得了新生。”确实，她并没有变成另一个人——然而在她的身上却展现出每一个人都蕴藏的美，这种美只有在我们相