

培养有品德、高涵养、好气质的

“幸”“福”“女”“孩”



- 爸爸妈妈的育儿课程
- 爸爸妈妈的育儿方法
- 营养膳食食谱
- 记录成长每瞬间

扫码

收获



养育方法 女孩的 的

黄艳萍 著
知名育儿营养师

给女孩受益终身的教养，
是父母送给女孩的宝贵财富

从了解女孩特点入手，
用日常案例与细致详尽的指导，向父母传授幸福女孩的养育方法



四川人民出版社



女孩
的
养育方法

黄艳萍 著



四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女孩的养育方法 / 黄艳萍著. -- 成都: 四川人民出版社, 2018.7

ISBN 978-7-220-10840-2

I. ①女… II. ①黄… III. ①女性-家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 145672 号

NVHAI DE YANGYU FANGFA

女孩的养育方法

黄艳萍 著

出版人	黄立新
策划组稿	张明辉 黄佳
出版融合统筹	张明辉
编辑统筹	罗晓春
摄影摄像	深圳·金版文化
责任编辑	周晓琴 薛玉茹
美术设计	黄佳
责任校对	袁晓红
责任印制	许茜
出版发行	四川人民出版社 (成都槐树街2号)
网 址	http://www.scpph.com
E-mail	scrmchs@sina.com
新浪微博	@四川人民出版社
微信公众号	四川人民出版社
发行部业务电话	(028) 86259624 86259453
防盗版举报电话	(028) 86259624
印 刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
成品尺寸	150mm × 210mm
印 张	12
字 数	150千
版 次	2018年9月第1版
印 次	2018年9月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-220-10840-2
定 价	39.80元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换
电话: (028) 86259453



前言

女孩之所以成为女孩，是因为她与男孩有着本质的区别，也许她们敏感、胆小、性格柔弱，但她也有专属自己的别样天赋，例如能言善辩、心灵手巧、善解人意等，让父母为拥有这样一个小人儿而感到暖心。

每位父母都希望自己的女孩可以健康快乐地成长为一个有主见、能保护自己并且性格开朗的幸福女人。其实每个女孩都蕴含着成为幸福女孩的潜质，父母要做好孩子的引路人，在了解女孩身心特点的基础上，多用心运用科学的教养方式，为孩子的成长“保驾护航”。

《女孩的养育方法》以女孩的生理和心理特点为起点，介绍了养育幸福女孩父母应注意的10大关键点，并结合具体事例，将培养女孩主见性、乐观性格、自我保护、坚毅品质、形象气质、社交能力以及理财能力的7大方面的具体教养方法作为全书重点，希望能为家有女孩的父母提供一些养育女孩的智慧，让培养幸福女孩的过程变得更轻松。



亲爱的爸爸妈妈们：初为人父人母，你们一定对孩子的教育有很多困惑和问题。本书针对女孩的特点和个性做出解答，帮助父母成为合格的家庭教育者，培养出优秀、有个性的孩子。

微信扫描下方二维码，还可以获得更多主编精心准备的线上养育方法。



1. 科学育儿，父母必上的 64 堂课！微信扫码即可获取。
2. 温和而坚定，让孩子受益一生的教养方式！微信扫码即可获取。
3. 微信扫码加入快乐女孩养成圈，分享育儿心得，学习育儿经验！
4. 育儿难题求解答？专家为你支妙招！微信扫码即可获取。
5. 线上记录孩子成长瞬间，时刻分享孩子进步喜悦！微信扫码加入我们吧！
6. 微信扫码，可获取知名营养师打造的育儿营养膳食食谱！
快来为您的孩子准备营养美餐吧！



目录

001 前言

PART 1 父母应知的幸福女孩养育智慧

002 解密女孩的生理密码

- 002 X染色体——女孩性别的决定者
- 003 荷尔蒙——女孩成长的“推动力”
- 004 女孩的大脑是什么样子的

005 女孩成长的三个阶段

- 005 学龄前阶段，好女孩塑造关键期
- 006 小学时代，能力培养黄金期
- 007 步入中学，平稳度过青春期

008 专属女孩的别样天赋

- 008 女孩的优势——语言天赋
- 009 女孩的优势——社交天赋
- 010 女孩的优势——心灵手巧
- 011 女孩的优势——善于观察
- 012 女孩的优势——善解人意

- 012 女孩的优势——理财能力
- 013 女孩容易受到弱点的束缚**
- 013 女孩总是很害羞
- 014 女孩是个爱缠人的“小天使”
- 016 女孩需要更多的父母关注
- 017 自我主见没有男孩强
- 019 其实女孩更敏感
- 020 培养幸福女孩的10个关键点**
- 020 女孩富养要兼顾物质和精神
- 021 多站在女孩的角度看问题
- 022 多关注女孩的心理健康
- 023 根据女孩的特点因材施教
- 024 巧用方法应对女孩的“小姐脾气”
- 025 恰当满足女孩的“花式需求”
- 026 “逆向关怀”，让小公主不再“玻璃心”
- 027 正视性别教育，女孩不是“假小子”
- 028 用故事代替唠叨的大道理
- 029 让沟通拆掉“隔心墙”



PART 2 有主见是女孩规划未来的法宝

032 培养有主见女孩的7个着手点

- 032 事情交给孩子处理，培养她的规划能力
- 034 注重引导，让女孩自主解决问题
- 037 在家庭生活中，逐渐培养女孩自立性
- 039 善于启发，教育女孩果断选择
- 041 告诉女孩，自己的选择要执着不放弃
- 043 让女孩拥有行动力
- 045 女孩要有开阔的眼界

047 培养有主见的女孩应注意的问题

- 047 对于女孩的选择，父母不要过分干涉
- 048 不要给女孩太多的“框架限制”
- 049 扔掉“拐棍”，让女孩克服依赖心理
- 050 父母过分安排会消磨孩子的自主性
- 051 【本章要点】让女孩自己规划美好未来

PART 3 让女孩拥有阳光般的乐观性格

054 培养开朗女孩的7个着手点

- 054 开朗是女孩美好性格的“源泉”



- 056 打造积极乐观的阳光女孩
- 058 给予正面暗示，让女孩爱上自己
- 060 赶走“阴云”，让女孩笑口常开
- 061 善用赞美，让女孩更自信
- 064 帮助女孩走出失败的阴影
- 066 教女孩用知足的心态面对生活
- 068 培养开朗女孩应注意的问题
- 068 别总盯着孩子的“短板”不放
- 069 永远不要对女孩说你比别人差
- 070 先接受女孩的坏情绪再耐心劝解
- 071 一起分享女孩的喜怒哀乐
- 073 【本章要点】开朗乐观的性格成就幸福女孩

PART 4 教导女孩学会自我保护

076 教导女孩学会自我保护的7个着手点

- 076 女孩要适度“圈养”
- 078 明辨是非，提高女孩的警觉性
- 080 让女孩具有自我保护意识
- 082 性教育没什么不能谈的
- 084 别让网络成为侵犯女孩的“毒瘤”





- 086 帮助女孩走出早恋的“梦幻城堡”
- 088 保持安全距离，警惕“性骚扰”
- 090 **教导女孩学会自我保护应注意的问题**
- 090 不要过于干涉女孩的自由
- 091 教给女孩必要的安全逃生技能
- 092 让女孩懂得珍爱自己的重要性
- 093 【本章要点】自我保护让女孩远离危险

PART 5 给予女孩柔中带刚的坚毅力量


096 给予女孩坚毅力量的7个着手点

- 096 让女孩明白适者生存的道理
- 099 娇养并不是娇生惯养
- 103 女孩要温柔也要柔中带刚
- 106 让敏感女孩学会坚毅
- 107 教女孩用坚强战胜痛苦
- 108 从挫折中找到积极的精神力量
- 109 别给女孩贴上“软弱”的标签

111 给予女孩坚毅力量需注意的问题

- 111 别低估女孩的承受能力



- 
- 113 适度放手，给女孩历练的机会
114 “输得起”的女孩是教出来的
115 【本章要点】一颗坚毅的心让女孩不再娇弱

PART 6 打造气质满分的精致女孩

118 打造气质女孩的7个着手点

- 118 温文尔雅的谈吐更适合有气质的女孩
121 通过艺术美，熏陶女孩的优雅气质
126 激发阅读兴趣，女孩要有知性美
127 情景体验中培养女孩的礼仪习惯
128 女孩要“站有站相，坐有坐相”
129 制定规则，让女孩养成良好的卫生习惯
130 女孩可以把气质“穿”出来

132 打造气质女孩需注意的问题

- 132 家长文明礼貌，为女孩树立榜样
134 及时纠正女孩的粗鲁行为
135 妈妈把好关，让女孩穿衣得当
136 别让艺术兴趣成为女孩的负担
137 【本章要点】优雅气质为女孩的形象加分



PART 7 社交能力是女孩人际交往的基础

140 提高女孩社交能力的7个着手点

- 140 把宽容的种子撒进女孩心田
- 142 教会女孩与人分享
- 145 适时指导女孩交友
- 147 教会女孩与人合作的能力
- 148 纠正“霸道小姐”的命令式语气
- 150 让害羞的女孩主动打招呼
- 152 引导女孩发现他人的优点

154 提高女孩社交能力需注意的问题

- 154 改掉女孩口不择言的毛病
- 155 别强迫女孩认错，试试分阶段引导
- 157 别让妒忌毁了女孩的人际关系
- 158 尊重女孩的朋友
- 159 【本章要点】交际是女孩融入社会的重要砝码



PART 8 培养女孩的理财能力

162 培养女孩理财能力的7个着手点

- 162 做好女孩的财商教育
- 164 从零花钱开始训练女孩理财
- 166 巧用压岁钱，构建女孩的金钱观
- 168 培养女孩的节俭意识
- 171 花销“限制”，强化女孩理财观念
- 172 女孩会花钱也是一种能力
- 174 警醒女孩，金钱并不是人生的全部

176 培养女孩理财能力需注意的问题

- 176 一味地金钱奖励不可取
- 177 “富养”女孩不只是指物质层面
- 179 巧妙打消女孩的攀比心
- 180 【本章要点】为女孩树立正确的金钱观

PART 1

父母应知的幸福女孩养育智慧

每个女孩都是父母爱情的结晶，小天使降落人间后，父母就要随之承担起养育和教育的责任。要想小天使幸福快乐地长大，不仅要有满满的爱，还要有科学的教养方法。





解密女孩的生理密码

女孩有着不同于男孩的生理特质，她心思缜密、性情温柔，这些特质让女孩变得独一无二，父母要了解这些特点，才能更好地养育女孩。



X染色体——女孩性别的决定者

人体内都含有46条染色体，其中又分为常染色体和性染色体。常染色体男女共有，但性染色体的存在决定了是生男孩还是生女孩，女性的性别由X染色体决定，男性性别由Y染色体决定。

X染色体看上去小小的，却不是只决定女孩的性别这么简单，它甚至能够决定女孩未来的成长轨迹，因为X染色体会和雌性激素共同作用，让女孩表现出不同于男孩的特质。

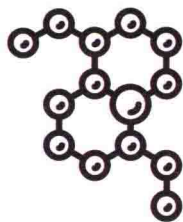
- 在青春期出现第二性征，并成为成熟的女性。
- 大部分女孩给人“安静、乖巧”的印象，会表现得文静、懂事。
- 与同龄的男孩相比，女孩会听话得多。
- 女孩更擅长交际，可以很快融入新环境并结交到朋友。

X染色体不仅能强化女孩这些女性特征，同时也会让女孩有一些天生的弱点，例如大部分女孩比较敏感、胆小、爱哭鼻子；性格软弱，容易受他人影响……其实，这些弱点的显现都与X染色体“比较合群”“不热衷隐居生活”有关系。



荷尔蒙——女孩成长的“推动力”

在女孩的成长过程中，荷尔蒙不仅对肌体的代谢、繁殖等有重要调节作用，还可以控制女孩的情绪、性格。因此，荷尔蒙可以被看作是女孩成长的“推动力”。正因为受女性荷尔蒙影响，父母在教育女孩的过程中，要注意以下几点：



荷尔蒙

PART

1

父母应知的幸福女孩养育智慧

兼顾女孩的优点和缺点

与男孩相比，女孩的攻击性、冒险性和控制欲会表现得不那么强烈，而且女孩更具有稳定性，所以，绝大多数的女孩都谨慎细心、从容稳定，容易管理和教育。但如果父母不了解其内心，就会给孩子带来伤害。

适当实行挫折教育

女孩大多很敏感、感情脆弱，常常因为他人不经意的眼神、无心的话语而形成心理阴影，要想提升女孩的“痛点”，就要让女孩变得不那么敏感。父母的具体做法就是适当实行挫折教育，孩子能够经受住考验，心灵的“痛点”自然会提高。

帮助女孩了解原则

很多女孩会在关系与利益面前，因为更注重关系而放弃自己的正当利益。但建立在妥协基础上的关系并不可靠，女孩常常因此受到伤害。父母要让孩子知道什么可以妥协，什么需要坚持，当了解原则之后，女孩就不会再受制于情感，也就不会轻易受到伤害。



女孩的大脑是什么样子的

有相关学者研究发现，女孩与男孩的不同不仅表现在性别上，大脑构造也有差异，那女孩的大脑是什么样子的呢？



女孩在出生前，大脑发育就从额叶、颞叶、前额叶、边缘系统等开始，当她降生的时候，大脑已经形成为一团有着无数细胞通过神经递质相互联系、相互作用形成的物质。只是与男孩不同的是，女孩的大脑从右向左发育的速度要快于男孩，又因为大脑的左半球控制着人类的语言中枢，所以女孩会比男孩更早地学会说话。

女孩到了八九岁，大脑内的海马趾会变得活跃起来，它最大的功能是储存记忆。而且，经研究表明，女孩的海马趾比男孩更大，且海马趾中的神经元在数量和传递速度上也超过男孩，所以大多数女孩的记忆力比男孩好。

进入青春期后，女孩大脑的很多区域会活跃起来，其表现之一就是女孩会更重视细节，且主观色彩比较强烈。随着女孩的生长，她的额叶、顶叶、枕叶、颞叶能够很好地和边缘系统进行协调作用，大脑皮层正在经历脑髓的发育过程，此种物质有助于神经递质和神经突触更快地工作。到了二十岁左右，女孩的大脑几乎完全形成。

总之，父母要对女孩的大脑结构有所了解，才能更好地针对女孩的特点，对其进行教育。