



养育优秀女儿最为**权威·实用**的指南



不宠不骄养育女孩

图解版



女孩容易自卑，她们的自信是夸出来的。你越欣赏女孩，她就会越自信、越优秀。



女孩心思细腻，心思细腻，母亲要时刻充



女孩是敏感的，常会因小事生气或哭泣，此时，鼓励与帮助远胜于批评与埋怨。



女孩的学习成绩与家长的
创关系……



时，最好的方法就是——
用“规则”赢得她全



云晓◎著

不宠不娇养育女孩

图解版

云晓◎著



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

不宠不娇养育女孩：图解版 / 云晓著. —北京：

朝华出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5054-3690-9

I. ①不… II. ①云… III. ①女性-家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 154695 号

不宠不娇养育女孩 (图解版)

作 者 云 晓

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 赵 明

责任印制 张文东

封面设计 千一凡文化

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

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 240 千字

印 张 16.5

版 次 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-3690-9

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

目 录

contents

第1章

女孩的成长历程——全面了解你的女儿



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是不够的,还需要去了解女孩,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……

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

方法二:理性教育让女孩更独立

本节重点图示:从出生到7岁,女孩父母应当这样做 / 018

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

方法二:在日常生活中融入数学

方法三:用艺术来滋养女孩

本节重点图示:8~12岁,女孩家长应当这样做 / 039





三 13~16岁,协助青春期女孩度过人生迷茫期 / 042

方法一:和女儿一起摒除不必要的羞耻感

方法二:引导女孩在同伴身上发现自己

本节重点图示: 13~16岁,女孩家长应该这样做 / 054

第2章

女孩来自于一个有别于男孩的“世界”



女孩和男孩来自于两个完全不同的“世界”。在女孩的世界里,充满了糖果、香料、洋娃娃等温馨美好的事物;而在男孩的世界里,却充满了手枪、坦克等带有冒险性和探索性的事物。

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”

方法二:让女孩明确自己的力量和能力

方法三:让女孩“辛辣”的方面与“糖”的方面协调发展

本节重点图示: 弥补女孩的个性弱点,家长应当这样做 / 074

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”

方法二:不惩罚,为女孩设置“栅栏”

方法三:聆听女孩的倾诉,放慢解决问题的步伐

本节重点图示: 尊重并引导女孩的正确情感,家长应当这样做 / 091

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

方法二:确保女孩参与课堂问答

本节重点图示: 培养聪明女孩,父母应当这样做 / 105

第3章

父亲的教育,决定女孩的一生



父亲与女儿之间有着一种天然的默契。每位父亲在第一次看到自己的女儿时,都会有一种温暖的似曾相识的感觉,这种感觉更会让父亲情不自禁地喜爱她们。那么,对于女孩来讲,父亲的这种关爱和培养又意味着什么呢?父亲的教育又会对女孩产生怎样的影响呢?

一 父亲的教育——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

方法二:童年期——父亲要更多参与到女儿的生活中

方法三:青春期——换种方式去爱你的女儿

本节重点图示: 不同阶段,父亲如何给予女儿不同的爱 / 125

二 父亲赋子女儿的最大财富——“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

方法二:男性精神之——用“冒险”活动激发女孩的乐观精神

方法三:男性精神之——引导女孩形成自我约束力

本节重点图示: 赋予女孩“男性精神”,父亲应当这样做 / 142

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”

方法二:父亲是女儿自信心的给予者——提升女孩的“自我评价”

方法三:父亲是女儿的“美容师”——促使女孩形成正确的审美观

本节重点图示: 赋予女儿美好人生,父亲应当这样做 / 157



第4章

养育女孩,母亲要扮演好自己的角色



对于女孩而言,母亲到底意味着什么?母亲对女儿的人生有哪些决定性的作用呢?

儿童心理学家给出了一个明确的答案:母亲是女儿的榜样,她教会女儿如何生活、如何正确认识自己、如何做一个女人……

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

方法二:赋予女儿感知幸福的能力

方法三:赋予女儿有条理、有节奏的生活

本节重点图示: 做好女儿的榜样,母亲应当这样做 / 173

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

方法二:汇聚女儿的人缘——教女孩一些与人交往的方式

方法三:让女儿追求精致生活——培养女孩的好习惯

本节重点图示: 赋予女儿好未来,母亲应当这样做 / 189

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

方法二:让女儿成为优秀的人——激发女孩的进取心

本节重点图示: 塑造女儿好性格,母亲应当这样做 / 201

优秀女孩必须具备的三大素质



专家指出：女孩要想成长成为一名优秀的女性，必须具备三种素质：第一，保持心理健康；第二，具备三种能力，即理财能力、管理能力、分辨能力；第三，学会把握情感。

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

方法二：针对抑郁和焦虑——帮女孩找到自己的兴趣、爱好

方法三：针对恐惧症——引导女孩多接触现实

本节重点图示：保持女孩健康的心理，父母应当这样做 / 216

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

方法二：管理能力的培养——引导女孩在团队中得到锻炼

方法三：是非分辨力的培养——提高女孩的警惕性

本节重点图示：提升女孩的素质与能力，父母应当这样做 / 225

三 让女孩逃出感情的拖累——教女孩学会把握情感 / 227

方法一：让女孩快乐起来——化解女孩的悲伤

方法二：让女孩生活得更轻松——消除女孩的担心

本节重点图示：教女孩正确把握情感，父母应当这样做 / 232



第6章

女孩成长过程中经常会出现的问题及解决方法



孩子在成长过程中，会出现很多这样那样的问题，感情丰富、心思缜密的女孩更是如此。在这里，我们将针对女孩成长过程中易出现的心理问题和成长问题，进行详细的剖析。希望这些分析和具体的解决办法会对家长有所帮助。

- 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1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



引 语

yinyu

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是不够的,还需要去了解女孩,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端倪了,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,你的女孩能否掌握出色的技能,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急躁、叛逆的女性,还是知书达理、善解人意的



一 7岁前,塑造女孩一生的关键

在生活中,常常有女孩的家长这样对我说:“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



第1章

女孩的成长历程——全面了解你的女儿

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,女孩从开始接触她自身之外的世界时,就把外部世界看做是一个充满“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,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,女孩的家长们的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,并帮助她们强化自己的优点同时克服自身的缺点,女孩就能更加优秀。也正是在这个基础上,我们得出这样一个结论:



※从出生到7岁,是塑造女孩一生的关键期!

这也就是说,因为7岁之前,女孩的习惯、性格尚处在萌芽期,如果家长能够在这一阶段把女孩身上的弱点“一举歼灭”,那女孩就能被塑造得更加完美。

具体来讲,在7岁之前,女孩身上天生的一些弱点会表现在以下几个方面:

1. 胆小脆弱,不坚强。

人们常说,女孩是水做的。也许因为与水有关,女孩的性格中有很多温顺、柔和的因素。但是,如果女孩性格中的这种温顺的因素过多,人们便常常用另一些词汇来形容她,诸如胆小、脆弱、不坚强等。例如:

她们怕黑;

她们不敢一个人睡在房间里;

她们害怕各种各样的虫子;

……

所以,在大多数家长的心目中,女孩与男孩是完全不同的,她们就是“弱者”的代名词。

正是在这种观念的影响下,大多数的家长对女孩疼爱有加,他们不仅在衣、食、住、用、行等各个方面,对女孩进行最细心的照顾和帮助,而且还试图在任何方面都避免女孩受到伤害。例如,当女孩做错事情时,他们会毫无怨言地为女孩承担所有的责任;当女孩面临选择时,他们会毫不犹豫地为女孩做出最佳选择……

正是因为家长这种无微不至的照顾和帮助,女孩才有了不坚强的理由,也才有了凡事都依靠家长的借口。在这种情况下,女孩脆弱的天性才会最大程度地被激发出来:手臂擦破了一点皮,会哭个昏天黑地;内心受到一点点冲击,便觉得全世界都抛弃了她……因此,可以毫不夸张地说,家长的这种教育方式恰恰是造成女孩脆弱的原凶。

2. 敏感,容易受伤。

研究表明,从出生到7岁,女孩之所以表现得比男孩敏感,是因为



她们对人、对事物的敏感度都要强于男孩。

特别是在 3~7 岁这一阶段,小女孩能够通过各种感官来获得微妙的、细节性的信息,她们总是捕捉他人语言和行为中隐含的信息,尤其是一些她们自认为对自己不利的信息。在这些不利信息的暗示下,她们常常觉得别人的语言和行为伤害了自己,所以才表现得那样敏感。

一天晚上,4 岁的丽丽与爸爸一起看电视。丽丽拿着遥控器,一直想找一个自己喜欢的节目,但足足找了 10 分钟,她都没有找到。

这时候,爸爸早已被不断变换的电视画面搞得心烦意乱了,于是不耐烦地对丽丽说:“你到底想看什么?”

没想到,因为爸爸的这一句话,丽丽哭了半天,还一边哭一边对妈妈说:“爸爸不喜欢我,爸爸讨厌我。”

人们都说小女孩容易小心眼儿,其实,这反映的就是女孩敏感这一特点。对于这些年龄尚小的女孩来说,她们的感觉就是这样奇怪,在与他人相处时,她们总会捕捉他人语言和行为中对自己不利的因素,来证明他人伤害了自己。再加上女孩很注重人与人之间的关系,这就更加重了女孩感觉的敏感度。

也许大多数的女孩父母们都接受了“女孩就是小心眼儿”的观点,所以,在更多的时候,他们常常不把女孩的这种敏感放在心上。但心理学家却表示,如果女孩长期处在这种“努力证明自己受到了伤害”的状态中,这对女孩的心理发展是非常不利的。

当然,面对女孩敏感的表现,很多家长也常常给女孩灌输这样的思想:不要把所有的事情都放在心上,不要为那些没有必要的事情伤心……

但事实上,对于 7 岁之前的女孩来说,家长们所讲的这些道理都是没有作用的。虽然女孩的大脑比男孩的要发育得快,但在 7 岁之前,女孩还没有理性思维的能力。所以,家长的这些道理对她们根本不起作用。

那家长们应该如何引导女孩走出这种敏感的状态呢?

对此,我为您提出这样一个建议:家长即使批评女孩,也要让她感



受到你对她的爱！

就拿上述事例来说，当爸爸了解到女儿这种敏感的感受时，就应该主动去安慰女儿。例如，爸爸可以把女儿搂在怀中，抚摸着她的头说：“你是不是觉得爸爸不爱你了？其实爸爸一直都爱你。”当女孩敏感的心灵得到抚慰之后，她们那种受伤的感觉就会消失。当然，当女孩恢复平静之后，爸爸还应该引导她看到自己的错误。这样，再遇到类似的情况，女孩才有可能从自己的行为方面找原因。

3. 依赖性强，缺乏独立性。

每个孩子都很依赖父母，但女孩们的这种依赖似乎要更加强烈。即使她们已经会走路了，她们也渴望母亲或者父亲能够抱着自己。即使到了五六岁，她们不再要求父母抱，但她们也希望父母能够一直陪在自己身边。

为什么女孩们会表现出那样强的依赖性呢？

事实上，在0~7岁，女孩依赖父母是一种很正常的现象。因为研究证明，在母体中，婴儿处于一种被羊水包围的环境中，她们会感觉很温暖、很舒服，也会产生很强烈的安全感。但出生之后，由于脱离母体，她们对这个未知的世界充满了疑惑和恐惧，她们希望通过依赖父母来破解自己的疑惑和恐惧感。所以，她们对家长们的爱和关注便有一种强烈的渴望。

也许有家长会说，对于0~3岁的女孩来说，这一理由是成立的，但当女孩到了7岁时，难道她们还没有适应母体之外的环境吗？

的确，对于3~7岁的女孩来说，她们已经适应了母体之外的环境，但在这一阶段，女孩的安全感不但没有加强，反而在下降。因为在这个年龄段，大多数的家长都不会再像以前那样抱着她们。由于缺少这种肌肤的接触，女孩常常会产生这样的疑虑：是不是父母不爱我了？所以，在这一阶段，家长要增加一些与女孩肌肤接触的机会。例如，在女儿睡之前，给她一个拥抱；在与女儿交流时，拉着她的手，等等。

并且有研究表明，女孩在婴幼儿期对父母之爱产生的那种信赖感一直会持续到青春期，这对她们顺利地度过青春期也有很大的帮助。

在 0~7 岁,女孩身上除了会表现出这些女性的弱点之外,还会表现出以下几个显著的特点:

1. 女孩会过早地感觉到压力。

由于天生就注重关系,大多数的小女孩很早就学会了关心他人,因为这一点,人们常常用懂事和善解人意来形容女孩。但在很多时候,正是由于女孩注重关系和善解人意这一特点,她们常常会感觉到在她们这个年龄不应该有的压力。

一位单亲母亲曾讲述过这样一件事情:

与丈夫离婚后,女儿一直与丈夫一起生活。两年之后,当我与女儿待在一起时,我觉得我的女儿像变了一个人,她就像变成了丈夫的小妻子。她向我讲述丈夫的工作、他与女朋友之间的矛盾,以及他在经济上遇到的困难……

是的,大多数的女孩都是懂事和善解人意的,但如果家长不帮助她们分清自己责任的范围,她们很有可能过早地感受到成人的压力。就像上述事例中所讲的一样,一个 6 岁的小女孩本处在自由玩耍的童年期,但父母的离异却让她过早地感受到了成人的压力,她会为父亲的工作以及经济状况担忧……如果她的父母再允许她继续思考这些问题,这些压力很容易使这个小女孩的心理出现问题,或者把她压垮。

那么,家长应该如何做,才能保证女孩健康成长呢?

事实上,如果家长在女孩小时候不帮她们分清自己的责任界限,女孩不仅会过早地感受到成人的压力,而且将来还可能在“委屈”和“受伤”中度过一生。因此,家长有责任让女孩从小就明白自己责任的范围。

2. 太多的道理对女孩根本不起作用。

生活中,每当女孩犯了错误,大多数的家长会通过讲道理、做解释等方法来教育她们。但其实,家长的这一教育方式,对规范女孩的行为、引导女孩合作是毫无用处的。当然,这一结论是心理学家通过多次试验而得出的:

在一所幼儿园内,心理学家把一个班的女孩分成两组,让她们玩