



1~16岁女孩
家庭教育必备指南

翟晓斐 | 编著

培养最完美的女孩全集

解读女孩的心理世界，揭秘女孩成长规律，剖析女孩教育精髓

每个父母都希望自己的女儿拥有睿智的头脑、优雅的气质、良好的习惯、优秀的品德，但女孩在生活中往往又很敏感、脆弱、自卑、虚荣、攀比……

本书针对女孩在当代家庭教育中极易遇到的问题，给出了父母最关键的100个育女秘诀，帮助他们培养出最完美的女孩！



内蒙古出版集团 远方出版社

培养最完美的女孩全集

翟晓斐|编著

1~16岁女孩

家庭教育必备指南

内蒙古出版集团 远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

培养最完美的女孩全集/翟晓斐编著.——呼和浩特:远方出版社,
2014.1

ISBN 978-7-5555-0053-7

I. ①培… II. ①翟… III. ①女性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第293793号

培养最完美的女孩全集

作 者 翟晓斐

责任编辑 孟繁龙

装帧设计 柏拉图创意机构

出版发行 内蒙古出版集团 远方出版社

社 址 呼和浩特市乌兰察布东路666号
(电话:0471—2236466 邮编:010010)

经 销 新华书店

印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

字 数 237千

印 张 15.25

版 次 2014年3月 第1版

印 次 2014年3月 第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5555-0053-7

定 价 29.80元

如发现印装质量问题,请与出版社联系调换。

培养最完美的女孩全集

CONTENTS 目录

第一章 培养女孩的脱俗气质

培养女孩正确的审美观 / 002

锻炼女孩的大方气质 / 005

培养女孩优雅的举止 / 010

挖掘女孩的知性美 / 015

培养女孩感悟美的能力 / 018

提高女孩的时尚品位 / 020

提升女孩的书香之气 / 022

培养女孩的温柔特质 / 025

第二章 培养女孩的美好品德

培养女孩的善良之心 / 028

重视女孩的诚信教育 / 030

培养女孩强烈的责任感 / 033

培养女孩谦虚的美德 / 036

培养女孩宽广的心胸 / 038

培养女孩热爱劳动 / 040

鼓励女孩慷慨待人 / 042

培养女孩节俭的美德 / 043

教育女孩学会道歉 / 046

引导女孩孝敬长辈 / 049

第三章 培养女孩的超凡个性

锻炼女孩的理性思维 / 052

鼓励女孩大胆秀出自己 / 055

鼓励女孩远离胆小懦弱 / 057

杜绝女孩的娇纵个性 / 059

-
- 培养女孩的进取之心 / 062
- 培养女孩的自主意识 / 064
- 培养女孩自立自强的精神 / 067
- 引导女孩树立正确的价值取向 / 069

第四章 培养女孩的平和心态

- 引导女孩时刻保持乐观 / 072
- 帮助女孩学会冷静思考 / 074
- 磨练女孩的坚强意志 / 075
- 帮助女孩克服懒惰心理 / 076
- 帮助女孩学会主宰情绪 / 080
- 理解女孩的叛逆心理 / 082
- 帮助女孩学会感知幸福 / 084
- 引导女孩坦然面对挫折 / 085

第五章 培养女孩的良好习惯

培养女孩珍惜时间的习惯 / 088

解决女孩骄傲自大的习惯 / 091

培养女孩认真做事的习惯 / 093

培养女孩积极锻炼的习惯 / 095

培养女孩注重礼仪的习惯 / 097

培养女孩勤写日记的习惯 / 100

培养女孩良好的学习习惯 / 102

培养女孩善于理财的习惯 / 106

第六章 挖掘女孩的学习潜力

激发女孩的学习兴趣 / 110

帮助女孩找到学习方向 / 111

引导女孩逐步取得进步 / 113

培养女孩学习的恒心	/ 115
引导女孩做好课前预习	/ 117
帮助女孩学会有效复习	/ 119
培养女孩独立学习的能力	/ 122
缓解女孩的考试紧张情绪	/ 124
理智对待女孩的学习成绩	/ 126

第七章 培养女孩的社交能力

尊重女孩与异性的交往	/ 130
鼓励女孩学会与人分享	/ 132
培养女孩的诚实品质	/ 134
培养女孩与人相处的能力	/ 136
锻炼女孩良好的社交口才	/ 139
培养女孩与人合作的精神	/ 142

提醒女孩学会自我保护 / 145

鼓励女孩信守诺言 / 147

引导女孩学会与人交往 / 150

第八章 帮助女孩安度青春期

帮助女孩认识青春期特征 / 154

引导女孩正确看待减肥 / 157

适合青春期女孩的健康食谱 / 159

理智对待女孩的早恋现象 / 162

灌输女孩正确的性意识 / 165

保护女孩的个人隐私 / 168

缓解女孩的叛逆心理 / 172

关注女孩的情绪变化 / 173

尊重女孩的选择和意愿 / 175

引导女孩合理利用网络 / 178

重视女孩的内心需求 / 181

鼓励女孩学会说“不” / 184

第九章 把话说到女孩的心里去

学会向女儿敞开心扉 / 188

树立父母的威信 / 190

时刻给予女孩肯定和鼓励 / 193

多与女孩进行沟通交流 / 197

营造良好的家庭氛围 / 199

分享女孩的喜怒哀乐 / 203

经常和女孩谈谈心 / 205

提问女孩应注意语气 / 207

避免对女孩唠叨不停 / 209

第十章 纠正女孩的自身缺点

培养女孩自我约束的能力 / 212

引导女孩学会压制怒火 / 214

纠正女孩小偷小摸的缺点 / 217

帮助女孩改掉粗心的缺点 / 221

帮助女孩改掉自私的缺点 / 223

帮助女孩克服拖拉的缺点 / 226

帮助女孩改掉顶嘴的缺点 / 228

第一章 培养女孩的脱俗气质

气质是一个人内涵的外在体现，是内在品质自然而然的外露。气质对于成长中的女孩来说，就像芳香对于美丽的花儿一样，是一种由内而外散发出来的高贵，优雅、大方、自然的气质会给人一种舒适、亲切、随和的感觉，若想让女孩与众不同，就要培养其超凡脱俗的气质。

培养女孩正确的审美观

审美是指人通过对客观现象的观察、感受、联想思考等思维活动来认识美的形式。它是世界观的重要组成部分，是人们对美丑的基本观点，也就是对美的理解与评价，对人们的一切审美活动具有直接的价值导向作用。只有树立正确的审美观，从科学的角度出发，人才可能确立科学的审美标准，养成健康的审美情趣，自觉地按照美的规律去感受美、鉴赏美、创造美；否则，可能会美丑不分，或者品位低俗，甚至以丑为美。因此，培养女孩正确的审美观，提高女孩对自然美、艺术美、形体美的感受和欣赏水平，是审美素质教育的首要任务。

生活中，父母通常按照自己心目中最美的标准来打扮女孩，或是典雅大方，或是时尚俏丽，或是娇媚可爱，或是温文尔雅……但随着时间的推移，终有一天父母会发现她不再像个洋娃娃般任人摆弄，开始有她自己的选择、喜好等一系列的主意，开始变得挑剔。

面对这样的变化，很多父母一时难以接受，常常抱怨说：“我觉得她穿绿色外套很好，她却非要穿红色的裙子，说什么也不听，非要跟我犟！”

“有次闺女用我的口红给自己画了个红彤彤的大嘴唇，把我吓了一跳，她却还在那美滋滋地照镜子！”

“那么小的丫头，怎么就那么喜欢我的高跟鞋呢？鞋子又大又高，她穿上站都站不稳，也不怕摔着！”

正如这些父母所言，女孩在长大的过程中会渐渐对美产生一定的想法。有的女孩喜欢颜色鲜艳的衣服，有的女孩喜欢穿裙子，还有的女孩开始想化

妆……这些正意味着她们有了对美的主动追求，开始了对美的探索，这个探索历程将贯穿她们的一生。

作为父母，这个时候不应该烦恼抱怨，而应该感到欣慰并给予适当的帮助。在女孩审美观形成初期，需要父母对她进行正确的指导和鼓励，如此女孩才有可能成长为一位审美能力极高的魅力女孩。反之，如果父母一味按照自己的想法进行各种粗暴的干涉，女孩的审美发展就会遭到破坏，或者曲向发展，造成无法挽回的后果。

曾经发生过这样一件令人痛心疾首的事：有个3岁的女孩，天生固执，非常喜欢裙子，甚至天寒地冻的冬天也非要穿裙子不可。父母劝阻无效，无奈之下爸爸就施以暴力打她屁股，妈妈也严厉地训斥她：“这么小点儿就臭美，长大了还不变成个狐狸精！非要穿什么裙子，再嚷要穿就不要你了！”之后父母又对女儿做了细致的思想工作：女孩从小就注重外表，瞎臭美，长大后就会成为没用的花瓶，甚至是坏女人。父母内外兼施的双重教育，成功地让女孩摆脱了对裙子的执著，后来她再也不提裙子的事了，甚至到了夏天女孩们纷纷穿上五彩缤纷的美丽裙子，她还是拒绝再穿。

这位女孩的父母心情可以理解，事实上，他们是担心女孩冻病，才去阻止女孩穿裙子。但是他们太急躁了，结果提出了一个荒唐的理由：爱打扮的女孩一定会变坏。最亲近的父母分别施与的严厉体罚与思想教育，让这个错误的观念在女孩的头脑中变得根深蒂固——穿裙子爱美的小孩将来会变成坏女人。父母并不知道他们本意上爱的行为却扼杀了女儿爱美的天性，也许本来女孩长大后从事审美相关的工作，成为时装设计师、模特、美容专家或者演员，但是这些可能因一次错误的教育而毁于一旦了。

因此，当你的小公主也表现出强烈的爱美倾向时，不要着急慌乱地一味批评，而要以客观的态度细心观察她的内在需求和个别特质，耐心地引导和帮助她。父母作为女儿最亲近的人，应该更理解、尊重女孩，用正确的爱来包容和指引女孩，才能让她成长为一个乐观开朗、积极向上、人格健全的阳光女孩。

**专家给您支招**

培养女孩的审美能力，有助于她陶冶情操，美化心灵，丰富精神生活，启发自觉性，提高她对美的感受和鉴赏能力，使她的生活更加丰富多彩、人生达到更高的境界。女孩将通过不断完善的审美角度与视野，去发现自己，挖掘自己，超越自己，与此同时去发现生活，感受生活，创造生活。

审美素养包括认识美、感觉美、鉴赏美、评价美、表达美、享受美、创造美等意识和能力。这些都可以在孩子的日常生活中加以培养，只要用心去做就能有成效。一般可以通过以下四个阶段来进行：

1. 输入美的信息

父母可以先简单地灌输一些审美的细节、理论和自己审美、欣赏美的经验等，在此基础上引导孩子走出狭隘的视角去接触自然美、社会美、艺术美，初步培养认知美的能力，使她能对各种美的信息表示关注，慢慢意识到美的存在，拥有对美的感觉。

2. 进入审美状态

孩子在审美过程中欣赏一种原始的自然的美好，听一首美妙的乐曲，接触一个善意的行为。一方面感受世界美好的一面，在温馨的感觉中培养审美情趣；一方面和自己的想象、情感和理解十分和谐地融合，在审美享受的同时培养鉴赏美的能力。

3. 升华审美意识

经常以审美的角度去看、去听、去想，在长期的耳濡目染、潜移默化下，不断提高鉴赏美的能力，增加审美经验，然后从量变到质变向高层次升华，产生更高层次的审美要求以及追求更为丰富高雅的审美对象。

4. 完善审美心理结构

完善审美心理结构，即指审美素养的全面提高，表现为审美能力和创造美的能力全面增强两个方面。审美感受能力包括审美的感知、想象、情感、理解等多种心理因素。其中，审美鉴赏能力形成的前提，是树立高尚的审美理想，把握正确的审美标准，具有高度的审美修养。创造美的能力是指按照“美的规律”创造美的物质产品和精神产品的能力。

锻炼女孩的大方气质

女孩天生多羞涩，见了生人会脸红，低着头，说话声音细小或者根本不敢说话。容易害羞的女孩与人交往，特别是在与陌生人或异性接触时，常常不由自主地紧张，以至于表现拘束，甚至感觉很尴尬，这类情况会大大影响社交，不利于人际关系的完善。

羞怯心理较强的女孩，一般具有强烈的自我意识，或认为自己相貌平常，缺乏魅力而自惭形秽；或因勇气不足、性格软弱、胆小怕事而无从进取；或过分注意自己的言行和他人的指责，生怕出现什么失误而遭人非议……如此一来，自尊心长期不能得到满足，也就越来越失去社交的信心，导致恶性循环。此外，也有可能因未能正确认识并面对青春期的生理变化而感到窘迫，产生羞怯感。由此观之，害羞大多是一种异常心态，它妨碍人发挥自己的潜力，关上了向外界表达自己的大门，极易导致学习成绩平平，无法很好地完善自我。

害羞使女孩难以结交朋友，进而产生孤独感；害羞妨碍女孩在不同场合对事物坦率地发表个人意见，不能有效地与他人交流，导致她们在学习和工作中存在感弱，不受器重，即使努力做好各项事情，也由于沉默寡言而易被人忽

视，得不到应有的待遇。长此以往，她们会感到更加自卑，无论在学习还是工作中都不会去考虑获得成功，而考虑更多的是不要失败，胆小怕事，更不会有所担当，因而常常失去进取的良机。

针对孩子腼腆、害羞的问题，外国儿童心理学家在多处小学调查的结果显示：平均每5个小学生中就有2个孩子腼腆。程度会因年龄不同而略有差别，其中60%以上为女孩。

相对于男孩来说，女孩更易害羞，这是个不争的事实，想必很多女孩的父母对此也深有体会，常有父母这样反映：

“女儿很腼腆，明明能歌善舞，但是如果让她在亲朋好友面前唱首歌、跳个舞、或者讲个小故事，她总是低下头，小脸红得跟苹果似的，紧张得半天都开不了口。”

“女儿从小就害羞，家里来了生人或者不常往来的远亲，她会很快躲到妈妈的背后，把脸藏起来，有时还藏到房间里，怎么叫都不出来。”

“女儿从一开始在幼儿园就不主动表现自己——上课回答问题不积极，课后也不主动找小朋友玩，问她为什么，她总是说不好意思，可她在家一直都是开心果，特别活泼。”

如上所说，父母经常会发现孩子在家中既活泼大方又能说会道，一旦碰到生人或到别人家里就胆怯怕生、局促不安。对此，父母也十分无奈：“这孩子在家里挺能的，怎么出来就变样了？”

为什么会出现这种现象呢？心理研究表明，孩子在1~2岁时都要经历正常的害羞期。孩子在此期间表现害羞属于正常现象。按照正常的发育推算，等过了害羞期，甚至到了学龄期仍然过分害羞腼腆，就需要父母多加关注、多加引导了。因为这时孩子的腼腆和害羞，虽然和天生的生理因素有关，但最主要的还是父母的教育方式产生的影响。

一般情况下，当孩子表现出害羞腼腆的状态或行为时，父母最容易犯下面两个错误：