

养育  
完美

# 女孩



PERFECT

中国家庭成功教子必备书

囊括国内外先进的家庭教育理念

提供完美女孩的绝佳培养方案

秦泉◎主编

四川科学技术出版社

**PERFECT  
GIRL**

**养育完美  
女孩**

••• 秦泉◎主编 •••

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养育完美女孩 / 秦泉主编. —成都:四川科学技术出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5364-8256-2

I. ①养… II. ①秦… III. ①女性—家庭教育  
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第315920号

## 养育完美女孩

YANGYU WANMEI NVHAI

主 编 秦 泉

出品人 钱丹凝

总策划 杨建峰

责任编辑 李 红

封面设计 松雪图文

版面设计 松雪图文

责任出版 欧晓春

出版发行 四川科学技术出版社

成都市槐树街2号 邮政编码: 610031

官方微博: <http://e.weibo.com/sckjcb>

官方微信公众号: sckjcb

传真: 028-87734039

成品尺寸 195mm × 285mm

印 张 27.5 字数 650 千

印 刷 北京新华印刷有限公司

版 次 2016年1月第1版

印 次 2016年1月第1次印刷

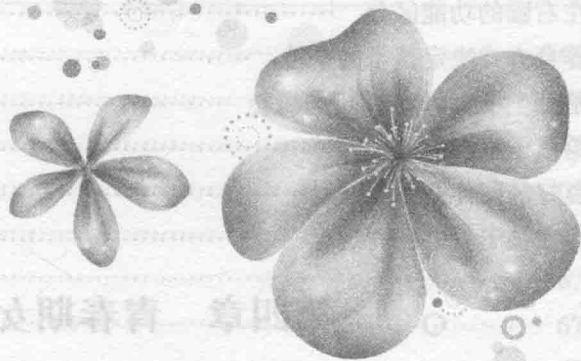
定 价 59.00 元

ISBN 978-7-5364-8256-2

邮购: 四川省成都市槐树街2号 邮政编码: 610031

电话: 028-87734035 电子信箱: [sckjcb@163.com](mailto:sckjcb@163.com)

■版权所有 翻印必究■



# 目 录

## 第一篇 了解你的女孩

### 第一章 女孩的性格概述

通过女孩的外在探视内在 .....	2
五分钟进入“红黄蓝绿” .....	2
捕捉孩子成长的敏感期 .....	3
将命运内化为性格 .....	4
环境对性格的影响 .....	4
不须改变,改善即可 .....	5

### 第二章 掌握女孩的性格特点

把握女孩成长的关键期 .....	7
与男孩不一样——女孩是用“糖果、香料”做成的 .....	8
“我想交很多朋友”——人际关系对于女孩很重要 .....	10
“爸爸妈妈不要走”——女孩渴望父母的关注 .....	11
“我该怎么办”——女孩主见少 .....	12
“我害怕”——大多数女孩天生胆小 .....	13
“嗯……那好吧”——容易委曲求全的小女孩 .....	14
“爸爸是我的保护神”——希望别人保护她 .....	15
语言能力:女孩天生的特长 .....	16
形象思维:女孩略高一筹 .....	16
方位是个什么概念——模糊的空间感 .....	17
面对女孩,家长如何“量体裁衣” .....	18

### 第三章 影响女孩心理发展的因素

环境影响大脑发展 .....	19
----------------	----

左右脑的功能区分 .....	21
养育方式决定孩子的个性 .....	22
给独生子女当“老师”的机会 .....	24
给孩子适当的期望 .....	26
良好的同伴群体关系 .....	27
转变孩子看电视的观念 .....	29

## 第四章 青春期女孩的心理变化特征

青春期,嫉妒心理要不得 .....	31
信任他人,别人才会相信你 .....	32
重复去做一件事——青春期强迫症 .....	34
做什么都很难集中精力——青春期焦虑症 .....	35
不能积极面对挫折——青春期挫折症 .....	37
不听使唤的偏执 .....	38
一直习惯依赖妈妈 .....	39
特别喜欢被关注的感觉 .....	40
青春期歇斯底里病 .....	41

## 第五章 关注女孩的成长

荷尔蒙是女孩成长的魔法师 .....	43
让女孩了解自己的身体 .....	44
多拥抱女孩,她会更快乐 .....	45
自我保护从身体开始 .....	46
要她挺起胸来做美女 .....	47
让她在月经期护理好自己 .....	48
女孩青春期——父女感情危险期 .....	49
性教育须及时 .....	50
把握好与女儿的距离 .....	51

## 第六章 详解青春期的困惑

月经量异常怎么办 .....	55
乳房疼痛怎么办 .....	56
常见的少女乳房疾病 .....	56
乳房肿块是何病 .....	57
少女双乳发育不对称怎么办 .....	57
少女常见的妇科疾病 .....	58
常见的月经紊乱 .....	59
异地生活为何月经紊乱 .....	60
什么是闭经 .....	61
阴道为何异常出血 .....	62
“痒”的背后隐藏着疾病 .....	63



各类白带病的症状和治疗 .....	63
尿频时怎么办 .....	64
什么是“石女” .....	65
少女无阴毛将来会影响婚姻吗 .....	65
少女为何易发减肥综合征 .....	66
口臭可以防治吗 .....	67
有狐臭怎么办 .....	67
长青春痘怎么办 .....	67
血小板减少引起的鼻出血怎么办 .....	68
青春期常见皮肤病及其防治 .....	68

## 第七章 青春期女孩如何与异性相处

男孩和女孩能交往吗 .....	72
真正的爱情到底是怎样的 .....	73
炫耀异性的爱慕,极易伤害到别人 .....	74
她真的爱他吗 .....	76
哎呀,是情书 .....	77
想要拒绝,却又害怕伤害友情 .....	80
我该不该和他断绝这样的关系 .....	81
要理智地对待早恋的问题 .....	82
将男孩写的情书好好收起来 .....	84
要学会不伤感情地拒绝对方 .....	85

## 第二篇 做好孩子的第一任老师

### 第一章 向世界著名育儿大师学习

卡尔·威特全能教育法 .....	88
蒙台梭利以孩子为中心的教育法 .....	90
井深大零岁潜能教育法 .....	94
霍华德·加德纳多元智能教育法 .....	95
塞德兹后天成才教育法 .....	97
M·S·斯特娜自然教育法 .....	99
多湖辉实践教育法 .....	102

### 第二章 为女孩营造温暖的家庭

温馨的家庭与女孩的心灵成长 .....	103
塑造良好的家风 .....	103
千万不要在女儿面前吵架 .....	104
在孩子面前,别轻易说“离婚” .....	105

为女儿建立一个“民主家庭” .....	105
请给爱美的女儿一块钱 .....	106
陪女儿参加各种活动 .....	107
别做女儿的反面教材 .....	107
改变她闷闷不乐的样子 .....	108
多给女儿一点积极的心理暗示 .....	108
让如水的女孩拥有水一样的性格 .....	109
要以平等的姿态和女儿进行交流 .....	110
工作再忙,也不要忘记抽时间陪陪女儿 .....	111
和女儿一起分享她的喜怒哀乐 .....	112
时常对女儿说“我爱你” .....	113
好女孩是夸出来的 .....	113
用你的信任托起女儿的自信 .....	114
爱是女孩永远的支柱 .....	115

### 第三章 让女孩学会爱和感恩

给女儿回馈爱的机会 .....	117
让女儿懂得:先要爱自己,才能爱别人 .....	118
给女儿一颗善良的心,让她去爱这个世界 .....	118
家长要学会“劳逸待劳” .....	119
培养优秀女孩的第一课是公德意识 .....	120
培养女孩孝敬长辈的优良品德 .....	122
对女孩同情心的呵护与培养 .....	123
引导女孩学会爱和感恩 .....	125
培养女儿助人为乐的精神 .....	126
让女儿学会与人分享 .....	127
把特蕾莎修女介绍给女儿 .....	129

### 第四章 父母要明确自己的职责

母亲——女孩温暖的摇篮 .....	131
母亲对女儿人生的影响:品德、习惯、爱情观 .....	132
女孩缺少母爱,长大后易“叛逆” .....	133
父亲——女孩生命中的“指路灯” .....	134
父亲对女儿人生的影响:性格、气质、择偶标准 .....	136
父女关系疏远,女儿容易“晚熟”“自卑” .....	137
与女儿关系升温的“法宝”——理解、宽容、尊重、关注 .....	138
教育女儿不要一个“红脸”一个“白脸” .....	139
单亲家庭,更应重视女儿的性别教育 .....	141

### 第五章 养育女孩要懂得一点心理学

适应心理:放手,让孩子去失败 .....	142
----------------------	-----

延迟满足:所有的愿望都要通过努力来实现 .....	143
厌恶心理:“厌恶坏事”是可以让女孩不做坏事的方法 .....	143
竞争心理:避免不良竞争,保持健康的竞争意识 .....	143
抑郁心理:乐观的父母能使女儿免遭抑郁侵袭 .....	144
孤独心理:受伤的成人和孩子往往会“作茧自缚” .....	144
焦虑心理:把你的焦虑写在纸上,然后纠正 .....	145
角色效应:比尔·盖茨与“小侦探”的社会角色 .....	146
人的社会性:每个孩子都害怕做“独行侠” .....	146
临近效应:孩子的周围都是什么人 .....	147
从众心理:别人要做的事,你不一定要做 .....	148

## 第六章 怎样和你的女孩交流

多听听女儿的想法 .....	149
不要太介意孩子的“顶嘴” .....	150
勇敢地向女儿承认自己的错误 .....	150
记住你被女儿赞扬的时刻 .....	152
女儿为什么不告诉你她在想什么 .....	153
当女儿提出你无法解答的疑惑时 .....	154
向女儿“索要”关爱 .....	154
帮助女儿合理宣泄感情 .....	155
不可以用命令的口气和孩子说话 .....	156
“蹲下来”和孩子说话 .....	157
不要和女儿一样任性 .....	158
惩罚她,但不可以羞辱她 .....	159
别和孩子较劲 .....	161
及时化解亲子间的矛盾 .....	163
语言之外的真诚交流 .....	164
消除“代沟” .....	166

## 第三篇 女孩要富养

### 第一章 女孩一定要富养

女孩,再穷也要“富”着养 .....	170
富养女孩的真正内涵 .....	171
女孩必须遵守的生命蓝图 .....	172
富养,重在培养女儿独立的人格 .....	173
富养,培养有内涵的女孩 .....	175
富养,让女孩拥有开阔的眼界 .....	176
富养,让女孩更受人欣赏 .....	177



富养,打造知性女孩新主张 .....	178
富养,不等于用金钱和物质培养 .....	179
富养,不等于“娇生惯养” .....	180

## 第二章 富养女孩关键词

坚强——让女孩战胜痛苦 .....	182
勇敢——胆小、怯懦不再是女孩的代名词 .....	183
乐观——女孩抓紧幸福的法宝 .....	184
自信——女儿未来的福音,由自信开启 .....	185
有主见——不做人云亦云的“小鹦鹉” .....	186
镇定——女孩的另一种勇敢 .....	187
脚踏实地——一步步实现目标 .....	188

## 第三章 培养多才多艺的小公主

爱丽丝仙境的想象——使孩子的想象力得到开发 .....	190
父母不要按自己的“思维定式”要求女儿 .....	191
鼓励孩子讲故事 .....	191
女孩的天才记忆力需要培养 .....	193
女孩应变能力的培养 .....	194
多读书,让女孩远离“空脑袋” .....	196

## 第四章 不可缺少的财富教育

认识“钱”为何物 .....	198
带女儿到自己的工作场所参观一下 .....	199
让女儿了解自己的家庭情况 .....	199
让女儿知道生活的成本 .....	200
不要在女儿面前“露富” .....	201
制订花钱计划,不做购物狂 .....	202
拒绝成为女儿的“提款机” .....	202
杜绝盲目消费,给女儿讲讲“性价比” .....	203
矫正女儿的享乐主义心态 .....	203
慷慨做人,不当小气的女孩 .....	204
杜绝女儿摆阔 .....	204
“吝啬”——让女儿存点钱 .....	205
教女儿一些省钱的技巧 .....	206
有投资意识的小“财”女 .....	206
妥善处理女儿的压岁钱 .....	207
和女儿商定零花钱的数目 .....	208
揭示财富产生的秘密:勤劳 .....	208
蛋糕法则:分享让财富增值 .....	209
学会为自己的未来投资 .....	210

## 第四篇 让女孩学会管理情绪

### 第一章 高智商没有高情商重要

智商统治不了成功学 .....	212
智商高≠情商高 .....	213
高情商的女孩更受欢迎 .....	213
女孩不比男孩差 .....	214
让女孩知道,女孩应该比男孩更懂得自重 .....	215
理性看待自己的不完美 .....	216

### 第二章 培养孩子积极健康的正面心态

不要让女儿陷入孤僻的陷阱 .....	219
良好的自制力,可以有效应对诱惑 .....	220
不要当爱抱怨的女孩 .....	220
反省与进步紧密相连 .....	221
做事贵在善始善终 .....	222
不吃“后悔药”,将视线盯紧前方 .....	223
消除女孩的多疑心理 .....	223
帮助女儿克服优柔寡断的性格 .....	224
磨炼孩子的坚强意志 .....	225
培养一颗勇敢的心 .....	226
小心虚荣心毁了你的“小公主” .....	226
勇于接受批评 .....	228
坦承面对自己的错误 .....	229

## 第五篇 快乐与人交往

### 第一章 做有人缘的女孩

引导女儿广交朋友 .....	232
让女儿拥有良好的人际关系 .....	233
告诉女儿,用心经营才能收获友谊 .....	233
有意识地强化女儿的表达能力 .....	234
尊重别人,是女孩获得别人尊重的前提 .....	235
懂得原谅别人,女孩才会更快乐 .....	236
学会倾听,会更受欢迎 .....	236
教给女儿适时示弱的智慧 .....	237

帮女儿养成赞美他人的习惯 .....	238
引导女儿融入集体 .....	240
杜绝女儿的小家子气 .....	241
对所有人微笑 .....	243

## 第二章 重视女孩的礼仪教育

电话、网络礼仪不可忽视 .....	245
别把独生女养成“独女” .....	246
在亲戚朋友家过夜 .....	247
购物礼仪不可忽视 .....	248
公共场所,细节体现优雅 .....	251
让孩子拒绝“奇装异服” .....	254
带女儿去旅行 .....	256
进餐礼仪很重要 .....	259

## 第三章 女孩要学会自我保护

会交友的女孩少受伤害 .....	263
告诉女儿,衣服盖住的地方不让别人碰 .....	264
预防女儿为爱情犯傻 .....	266
帮女儿建立是非观,提高她的判断力 .....	267
告诉女儿要远离诱惑 .....	267
提醒女儿,不要轻易将自己的所有秘密告诉别人 .....	268
培养女儿的安全意识 .....	269
教会女儿危急时如何自救 .....	270
别轻易借钱给陌生人 .....	271
合理地拒绝对方 .....	271

# 第六篇 让女孩自立

## 第一章 小公主要有主见

让孩子的自我价值得到强化 .....	274
父母不应该决定孩子的冷暖 .....	275
放手之前,给女儿一些人生忠告 .....	277
让女儿做家庭的“女主角” .....	278
让女儿自己管好钱罐 .....	279

## 第二章 受益一生的自立教育

家长别大包大揽 .....	281
---------------	-----

让女儿多做家务活 .....	282
让女儿做一天主 .....	282
过度保护的孩子长不大 .....	283
培养女孩坚持不懈的品质 .....	285
培养女孩的自主能力 .....	286
降低女儿的依赖感 .....	287
让女儿学会独立思考 .....	289
培养女儿吃苦耐劳的精神 .....	290

### 第三章 女孩也要有不怕挫折的个性

富养女孩也要让她吃苦 .....	292
女孩娇而不弱 .....	294
跟女儿讲,行动比眼泪更有用 .....	295
让女儿明白,挫折是生活的一部分 .....	296
让失败了的女孩再坚持一次 .....	297
通过运动,培养女孩不服输的精神 .....	299
在锻炼中训练冠军品质 .....	300
增强心理承受力 .....	301

## 第七篇 调动女孩的潜能

### 第一章 赏识你的女孩

为女儿选择一所合适的学校 .....	304
相信女儿:“你一定行” .....	305
尊重女儿:“我想听听你的想法” .....	305
鼓励女儿:“我们一起研究吧” .....	306
观察女儿:“一个细节也会有所收获” .....	307

### 第二章 发掘女孩的天赋

天赋的征兆有哪些 .....	309
女儿顶嘴、顽劣与未来的意志力、判断力 .....	310
好奇+好问:为什么我的女儿有这么多问题 .....	310
天赋也是要激发的 .....	311

### 第三章 女孩潜能开发的几个途径

在音乐天地里翱翔 .....	313
在舞蹈世界中徜徉 .....	314
在乐器演奏中协调 .....	315
在绘画艺术中畅想 .....	315



## 第八篇 让女孩爱上学习

### 第一章 女孩也是学习的料

配合学前教育——用游戏培养女儿的智商 .....	318
配合小学教育——培养女儿学习的兴趣 .....	319
配合中学教育——教会女儿学习的方法 .....	319
不要让女儿过早地入托入学 .....	320
为女儿选择适合她的特长班 .....	321
怎样帮女儿物色家教 .....	322
学前教育,让女儿有一个好的开始 .....	322
别让女儿讨厌数学 .....	323
会创作的女孩更有实力 .....	325
和女儿谈读书心得 .....	326
谈理想,避免学习倦怠 .....	327

### 第二章 提高女孩的学习效率

和女儿一起制订学习计划 .....	329
培养女儿坚持写日记的习惯 .....	330
教会女儿写读书笔记和摘录 .....	330
教女儿学会用零散的时间做零散的事 .....	331
切忌“熬”时间 .....	332
强化孩子的学习动机 .....	333
增强孩子学习的恒心和毅力 .....	335
让孩子在玩中学习 .....	337
掌握科学的学习方法 .....	339

### 第三章 树立正确的学习心态

克服厌学情绪 .....	342
摆脱考试焦虑症 .....	343
避免被考试分数“绑架” .....	344
逃课是对自己的未来不负责任 .....	344
理智应对升学压力 .....	345

## 第九篇 做健康女孩

### 第一章 女孩与运动

饭后正确走,身体才健康 .....	348
-------------------	-----



练“赤脚走”——引导女孩科学锻炼 .....	348
------------------------	-----

## 第二章 女孩养护身体的学问

好心态是女孩健康的第一要素 .....	350
眼睛是心灵的窗户,教女儿好好爱护它 .....	351
好睡眠 = 好身体 + 好精神 + 好头脑 .....	352
女儿太瘦别担心——合理饮食还女儿健康的体质 .....	354
一碗心灵鸡汤,缓解女儿的心理压力 .....	355

## 第三章 做好女孩的“营养师”

大脑最喜欢的营养食品 .....	357
搭配合理的饮食结构 .....	358
孩子不宜多吃的食品 .....	359
培养孩子健康的饮食习惯 .....	360
将营养不良扼制在萌芽状态 .....	362
孩子厌食有妙招 .....	363
远离挑食、偏食的习惯 .....	365
零食,该怎么给孩子吃 .....	367
贪吃无益于健康 .....	369
食物酸碱性搭配与智商高低 .....	370
合理补充微量元素 .....	372

## 第十篇 女孩要内外兼修

### 第一章 修炼内心,收获美好未来

富有激情 .....	376
积极上进 .....	377
呵护自尊 .....	378
成功的必备要素 .....	380
摆脱消极心态 .....	381
锻炼领导才能 .....	383
勤劳——立足于社会的基础 .....	385
宽容——赢得友谊的砝码 .....	386
诚信——取得别人信任的基础 .....	388

### 第二章 女孩就是要“精致”

美丽形象是女孩的资本 .....	390
让女儿当个“水嫩娃娃” .....	390
让女儿懂得“着装四大要领” .....	391

风格是必要的信仰 .....	392
鞋子是搭配的重头戏 .....	392
擦亮女儿的气质招牌 .....	393

### 第三章 培养关键能力,让女孩赢得未来

创新能力——让女儿受用一生的财富 .....	394
决断能力——关键时刻学会当机立断 .....	395
动手能力——克服依赖性和懒惰性 .....	396
自律能力——战胜自我的首要条件 .....	398
时间管理能力——自我管理的前提和基础 .....	399

## 第十一篇 面对问题女孩

### 第一章 不要让女孩误入歧途

不嫁华仔——千万别让女儿陷入妄想症 .....	402
认识女儿的“铁哥们儿” .....	403
远离烟、酒、毒 .....	404
克服网瘾 .....	405
远离校园暴力 .....	407
不要贸然离家出走 .....	407
远离娱乐场所 .....	408
拒绝言情小说 .....	409
与异性交往的困惑 .....	411
远离坏男孩 .....	412
不交“损友” .....	414
勿让“攀比风”蒙蔽双眼 .....	415
帮女儿树立正确的人生观、价值观 .....	416
远离小偷小摸的恶习 .....	418

### 第二章 了解女孩心里的那些小秘密

及早培养女儿的积极情感 .....	420
别让女儿的冷漠继续 .....	421
抚慰女儿受伤的心 .....	422
保护她“不想说的秘密” .....	423

# 第一篇

## 了解你的女孩



“我故意当”人做特会正

# 第一章 女孩的性格概述



## 通过女孩的外在探视内在

红红5岁时,玩了一天,回家后说:“好饿呀,妈妈,还有吃的吗?”这时的她已经就学会了用语言表达其逻辑思维。8岁时的她从学校参加完活动回到家,边咬着刚从餐桌上拿的苹果边说:“我今天好辛苦啊,妈妈,除了苹果还有什么好吃的?”

这就是综合性(语言+肢体)思维逻辑的表现形式。

就如,“妈妈今天工作多,没有空闲时间购物,饭一会儿就能做好。”这种话红红听后还有些安慰,但是看到厨房里的菜都没洗,一下子觉得委屈极了:“我肚子这么饿,你连饭还没做。我不管这些。”然后就哇哇大哭了,妈妈没办法,只好领着红红去吃快餐。边喝着汽水边吃着美食的她又撒娇道:“妈妈真好!”

在女孩子想要表示自己的想法时,都会不自觉地表现出自己的情感。即使表现的形式会有所不同,但是目的却是一样的,就是要让爸爸妈妈知道自己的最终目的。女孩子天生就有独特的逻辑思维表达方式。像“抓”“吸”“哭”等都是本能的反应,也是最初的形式。当她们慢慢长大了,内心积攒了足够多的东西后,就会使用情绪和语言等更复杂的形式将想法表现出来。

一些父母看到女孩子出于好奇心而撕破作业本时,也许会生气地说:“怎么能损坏自己的东西呢?”如果看见女孩在观察小动物,还会批评道:“看这个有什么用,学习去。”如果发现女孩还要和爸爸妈妈一起睡,会边赶边说:“都多大了,该学会自己睡了!”在女孩子成长过程中一些行为总是不被家长理解,看到女孩子做一些奇怪的事情,就胡乱地批评指责,上述情况,其实都是错误的做法。

不论是女孩综合性的思维逻辑的展现,或者是情绪的反复变化,家长都要耐心地去寻找问题后面的实质原因,看到女孩真正的内心世界,找到她们思维发展的规律,从这个角度考虑并加以培养,效果才会显著。身为父母要正确看待女孩的这些行为。无意的责骂会扼杀孩子的一些隐性特质,甚至会影响孩子的正常成长。一些不被家长理解的行为和她们多变的情绪,实际是她们在获取成长所需的信息,准备充足后才能更好地成长。

## 五分钟进入“红黄蓝绿”

用颜色来代表女孩的性格特点是不是正确呢?

人类认识色彩的历史和人类自身的历史一样漫长。在古代,原始人用固体或液体颜料涂抹面