

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

养育 完美女孩

perfect girl

秦泉 主编



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

养育 完美女孩



秦泉 主编



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

养育完美女孩 / 秦泉主编. —南昌:江西教育出版社, 2014. 2

ISBN 978 - 7 - 5392 - 7160 - 6

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(2013)第 235204 号

总策划 / 杨建峰

封面设计 / 松雪图文

敬启

本书在编写过程中,参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难,我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系,对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后,及时与本书编者联系,以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话:010-84853028 联系人:松雪

养育完美女孩

主编 / 秦泉

策划编辑 / 熊侃 杨永胜

责任编辑 / 王芸

江西教育出版社出版

全国各地书店经销

北京新华印刷有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/16 印张 27.5 字数 700 千

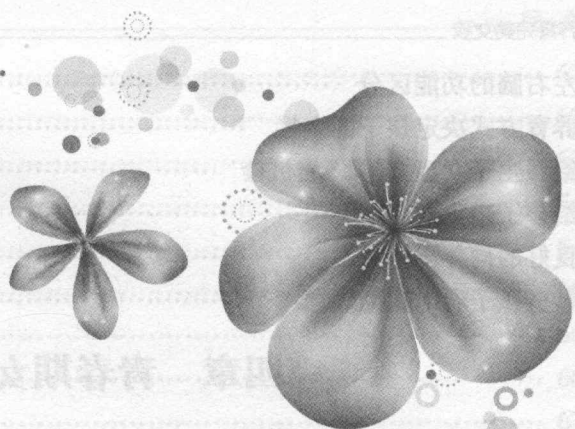
2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 5392 - 7160 - 6

定价:29.80 元(精装)

赣版权登字 - 02 - 2013 - 372

本书整体设计及内容均受国家著作权法保护,非经权益人书面同意不得摘编或仿制



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	54
乳房疼痛怎么办	55
常见的少女乳房疾病	55
乳房肿块是何病	56
少女乳头凹陷怎么办	56
少女乳房过大怎么办	57
少女双乳发育不对称怎么办	57
少女常见的妇科疾病	58
少女为什么分泌乳液	59
怎样防治巨乳症	60
常见的月经紊乱	60
异地生活为何月经紊乱	61

什么是闭经	62
阴道为何异常出血	63
怎样防治卵巢肿瘤	63
“痒”的背后隐藏着疾病	64
各类白带病的症状和治疗	64
少女梦遗是怎么回事	65
尿频时怎么办	66
什么是“石女”	66
少女无阴毛将来会影响婚姻吗	67
为何少女也有“妊娠纹”	67
处女膜闭锁怎么办	68
女孩长喉结是病吗	68
少女为何易发减肥综合征	68
口臭可以防治吗	69
有狐臭怎么办	69
长青春痘怎么办	70
血小板减少引起的鼻出血怎么办	70
多毛症的原因和治疗	71
青春期常见皮肤病及其防治	72

第七章 青春期女孩如何与异性相处

男孩和女孩能交往吗	75
真正的爱情到底是怎样的	76
炫耀异性的爱慕,极易伤害到别人	77
她真的爱他吗	79
哎呀,是情书	80
想要拒绝,却又害怕伤害友情	82
我该不该和他断绝这样的关系	84
要理智地对待早恋的问题	85
将男孩写的情书好好收起来	86
要学会不伤感情地拒绝对方	87

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	90
蒙台梭利以孩子为中心的教育法	92
井深大零岁潜能教育法	96
霍华德·加德纳多元智能教育法	97
塞德兹后天成才教育法	99

M·S·斯特娜自然教育法	101
多湖辉实践教育法	104

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	105
塑造良好的家风	105
千万不要在女儿面前吵架	106
在孩子面前,别轻易说“离婚”	107
为女儿建立一个“民主家庭”	107
请给爱美的女儿一块钱	108
陪女儿参加各种活动	109
别做女儿的反面教材	109
改变她闷闷不乐的样子	110
多给女儿一点积极的心理暗示	110
让如水的女孩拥有水一样的性格	111
要以平等的姿态和女儿进行交流	112
工作再忙,也不要忘记抽时间陪陪女儿	113
和女儿一起分享她的喜怒哀乐	114
时常对女儿说“我爱你”	115
好女孩是夸出来的	115
用你的信任托起女儿的自信	116
爱是女孩永远的支柱	117

第三章 让女孩学会爱和感恩

给女儿回馈爱的机会	119
让女儿懂得:先要爱自己,才能爱别人	120
给女儿一颗善良的心,让她去爱这个世界	120
家长要学会“以逸代劳”	121
培养优秀女孩的第一课是公德意识	122
培养女孩孝敬长辈的优良品德	124
对女孩同情心的呵护与培养	125
引导女孩学会爱和感恩	127
培养女儿助人为乐的精神	128
让女儿学会与人分享	129
把特蕾莎修女介绍给女儿	131

第四章 父母要明确自己的职责

母亲——女孩温暖的摇篮	133
母亲对女儿人生的影响:品德、习惯、爱情观	134
女孩缺少母爱,长大后易“叛逆”	135
父亲——女孩生命中的“指路灯”	136
父亲对女儿人生的影响:性格、气质、择偶标准	138

父女关系疏远,女儿容易“晚熟”“自卑”	139
与女儿关系升温的“法宝”——理解、宽容、尊重、关注	140
教育女儿不要一个“红脸”一个“白脸”	141
单亲家庭,更应重视女儿的性别教育	143

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	144
延迟满足:所有的愿望都要通过努力来实现	145
厌恶心理:“厌恶坏事”是可以让女孩不做坏事的方法	145
竞争心理:避免不良竞争,保持健康的竞争意识	145
抑郁心理:乐观的父母能使女儿免遭抑郁侵袭	146
孤独心理:受伤的成人和孩子往往会“作茧自缚”	146
焦虑心理:把你的焦虑写在纸上,然后纠正	147
角色效应:比尔·盖茨与“小侦探”的社会角色	148
人的社会性:每个孩子都害怕做“独行侠”	148
临近效应:孩子的周围都是什么人	149
从众心理:别人要做的事,你不一定要做	150

第六章 怎样和你的女孩交流

多听听女儿的想法	151
不要太介意孩子的“顶嘴”	152
勇敢地向女儿承认自己的错误	152
记住你被女儿赞扬的时刻	154
女儿为什么不告诉你她在想什么	155
当女儿提出你无法解答的疑惑时	156
向女儿“索要”关爱	156
帮助女儿合理宣泄感情	157
不可以用命令的口气和孩子说话	158
“蹲下来”和孩子说话	159
不要和女儿一样任性	160
惩罚她,但不可以羞辱她	161
别和孩子较劲	163
及时化解亲子间的矛盾	165
语言之外的真诚交流	166
消除“代沟”	168

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	172
--------------------	-----

富养女孩的真正内涵	173
女孩必须遵守的生命蓝图	174
富养,重在培养女儿独立的人格	175
富养,培养有内涵的女孩	177
富养,让女孩拥有开阔的眼界	178
富养,让女孩更受人欣赏	179
富养,打造知性女孩新主张	180
富养,不等于用金钱和物质培养	181
富养,不等于“娇生惯养”	182

第二章 富养女孩关键词

坚强——让女孩战胜痛苦	184
勇敢——胆小、怯懦不再是女孩的代名词	185
乐观——女孩抓紧幸福的法宝	186
自信——女儿未来的福音,由自信开启	187
有主见——不做人云亦云的“小鹦鹉”	188
镇定——女孩的另一种勇敢	189
脚踏实地——一步步实现目标	190

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	192
父母不要按自己的“思维定式”要求女儿	193
鼓励孩子讲故事	193
女孩的天才记忆力需要培养	195
女孩应变能力的培养	196
多读书,让女孩远离“空脑袋”	198

第四章 不可缺少的财富教育

认识“钱”为何物	200
带女儿到自己的工作场所参观一下	201
让女儿了解自己的家庭情况	201
让女儿知道生活的成本	202
不要在女儿面前“露富”	203
制订花钱计划,不做购物狂	204
拒绝成为女儿的“提款机”	204
杜绝盲目消费,给女儿讲讲“性价比”	205
矫正女儿的享乐主义心态	205
慷慨做人,不当小气的女孩	206
杜绝女儿摆阔	206
“吝啬”——让女儿存点钱	207
教女儿一些省钱的技巧	208
有投资意识的小“财”女	208
妥善处理女儿的压岁钱	209

和女儿商定零花钱的数目	210
揭示财富产生的秘密:勤劳	210
蛋糕法则:分享让财富增值	211
学会为自己的未来投资	212

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	214
智商高≠情商高	215
高情商的女孩更受欢迎	215
女孩不比男孩差	216
让女孩知道,女孩应该比男孩更懂得自重	217
理性看待自己的不完美	218

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	221
良好的自制力,可以有效应对诱惑	222
不要当爱抱怨的女孩	222
反省与进步紧密相连	223
做事贵在善始善终	224
不吃“后悔药”,将视线盯紧前方	225
消除女孩的多疑心理	225
帮助女儿克服优柔寡断的性格	226
磨炼孩子的坚强意志	227
培养一颗勇敢的心	228
小心虚荣心毁了你的“小公主”	228
勇于接受批评	230
坦承面对自己的错误	231

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	234
让女儿拥有良好的人际关系	235
告诉女儿,用心经营才能收获友谊	235
有意识地强化女儿的表达能力	236
尊重别人,是女孩获得别人尊重的前提	237
懂得原谅别人,女孩才会更快乐	238

学会倾听,会更受欢迎	238
教给女儿适时示弱的智慧	239
帮女儿养成赞美他人的习惯	240
引导女儿融入集体	242
杜绝女儿的小家子气	243
对所有人微笑	245

第二章 重视女孩的礼仪教育

电话、网络礼仪不可忽视	247
别把独生女养成“独女”	248
在亲戚朋友家过夜	249
购物礼仪不可忽视	250
公共场所,细节体现优雅	253
让孩子拒绝“奇装异服”	256
带女儿去旅行	258
进餐礼仪很重要	261

第三章 女孩要学会自我保护

会交友的女孩少受伤害	265
告诉女儿,衣服盖住的地方不让别人碰	266
预防女儿为爱情犯傻	268
帮女儿建立是非观,提高她的判断力	269
告诉女儿要远离诱惑	269
提醒女儿,不要轻易将自己的所有秘密告诉别人	270
培养女儿的安全意识	271
教会女儿危急时如何自救	272
别轻易借钱给陌生人	273
合理地拒绝对方	273

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	276
父母不应该决定孩子的冷暖	277
放手之前,给女儿一些人生忠告	279
让女儿做家庭的“女主角”	280
让女儿自己管好钱罐	281

第二章 受益一生的自立教育

家长别大包大揽	283
---------------	-----

让女儿多做家务活	284
让女儿做一天主	284
过度保护的孩子长不大	285
培养女孩坚持不懈的品质	287
培养女孩的自主能力	288
降低女儿的依赖感	289
让女儿学会独立思考	291
培养女儿吃苦耐劳的精神	292

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	294
女孩娇而不弱	296
跟女儿讲,行动比眼泪更有用	297
让女儿明白,挫折是生活的一部分	298
让失败了的女孩再坚持一次	299
通过运动,培养女孩不服输的精神	301
在锻炼中训练冠军品质	302
增强心理承受力	303

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	306
相信女儿:“你一定行”	307
尊重女儿:“我想听听你的想法”	308
鼓励女儿:“我们一起研究吧”	308
观察女儿:“一个细节也会有所收获”	309

第二章 发掘女孩的天赋

天赋的征兆有哪些	311
女儿顶嘴、顽劣与未来的意志力、判断力	312
好奇+好问:为什么我的女儿有这么多问题	312
天赋也是要激发的	313

第三章 女孩潜能开发的几个途径

在音乐天地里翱翔	315
在舞蹈世界中徜徉	316
在乐器演奏中协调	317
在绘画艺术中畅想	317

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	320
配合小学教育——培养女儿学习的兴趣	321
配合中学教育——教会女儿学习的方法	321
不要让女儿过早地入托入学	322
为女儿选择适合她的特长班	323
怎样帮女儿物色家教	324
学前教育,让女儿有一个好的开始	324
别让女儿讨厌数学	325
会创作的女孩更有实力	327
和女儿谈读书心得	328
谈理想,避免学习倦怠	329

第二章 提高女孩的学习效率

和女儿一起制订学习计划	331
培养女儿坚持写日记的习惯	332
教会女儿写读书笔记和摘录	332
教女儿学会用零散的时间做零散的事	333
切忌“熬”时间	334
强化孩子的学习动机	335
增强孩子学习的恒心和毅力	337
让孩子在玩中学习	339
掌握科学的学习方法	341

第三章 树立正确的学习心态

克服厌学情绪	344
摆脱考试焦虑症	345
避免被考试分数“绑架”	346
逃课是对自己的未来不负责任	346
理智应对升学压力	347

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	350
-------------------	-----

练练“赤脚走”——引导女孩科学锻炼	350
-------------------------	-----

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	352
眼睛是心灵的窗户,教女儿好好爱护它	353
好睡眠 = 好身体 + 好精神 + 好头脑	354
女儿太瘦别担心——合理饮食还女儿健康的体质	355
一碗心灵鸡汤,缓解女儿的心理压力	356

第三章 做好女孩的“营养师”

大脑最喜欢的营养食品	358
搭配合理的饮食结构	360
孩子不宜多吃的食品	360
培养孩子健康的饮食习惯	361
将营养不良扼制在萌芽状态	363
孩子厌食有妙招	364
远离挑食、偏食的习惯	366
零食,该怎么给孩子吃	368
贪吃无益于健康	370
食物酸碱性搭配与智商高低	371
合理补充微量元素	373

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	382
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	387
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



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,会边轰边说:“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部