



好妈妈培养

韩旭◎著

优秀女孩100招

一本让你的教育理念和教育方法得到全面提升的书



★★★★★
中国妈妈
必读家教
经典

中国妇女出版社

好妈妈培养 优秀女孩 100招

韩旭◎著

一本让你的教育理念和教育方法得到全面提升的书

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好妈妈培养优秀女孩 100 招 / 韩旭著. -- 北京 : 中国妇女出版社, 2016.6
ISBN 978-7-5127-1271-3

I . ①好… II . ①韩… III . ①女性—家庭教育 IV .
① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 060378 号

好妈妈培养优秀女孩 100 招

作 者 : 韩 旭 著

责任编辑 : 陈 元

封面设计 : 尚世视觉

责任印制 : 王卫东

出版发行 : 中国妇女出版社

地 址 : 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码 : 100010

电 话 : (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址 : www.womenbooks.com.cn

经 销 : 各地新华书店

印 刷 : 北京楠萍印刷有限公司

开 本 : 170×240 1/16

印 张 : 22

字 数 : 314 千字

版 次 : 2016 年 6 月第 1 版

印 次 : 2016 年 6 月第 1 次

书 号 : ISBN 978-7-5127-1271-3

定 价 : 38.00 元

前言



当个好妈妈，给女儿一个好未来

在这个世界上，有一种光荣、神圣、任何人都无法替代的身份——妈妈。对于每一位妈妈而言，又有一份艰巨、伟大、不可推卸的责任——当个好妈妈，给孩子一个好未来！

妈妈能够改变孩子的人生轨迹。有关研究表明，孩子大部分的素质是由妈妈决定的。对于女孩来说，更是如此。妈妈的一切自始至终都影响着女儿的人生——形象、习惯、品德、性格、气质、思想……女儿不断“复制”妈妈的“模样”。因此，每位妈妈都必须懂得教育的艺术，掌握教育的方法，否则，任何培养都是徒劳。

那么，你知道女孩应该接受怎样的教育才能成为优秀的人，才能拥有幸福的未来吗？在回答这个问题之前，你首先要知道女孩怎样才能优秀，怎样才能幸福。你可能会觉得，把你的女儿当成小公主一般，宠着她、疼着她、教育着她，给她更多的物质、更多的爱，她就会成为一个优秀的人。其实并非如此，这样的女孩不一定拥有幸福感，也不一定能成才。

我们所说的优秀的女孩应该具有睿智的头脑、良好的素质、卓越的能力、迷人的魅力、优秀的品性。她既能够让自己获得幸福，同时又能给别人带来幸福。最重要的是，当你的女儿长大成人、组建家庭后，她又会成为一个优秀的妈妈，并且能够培养出更为优秀的儿女。

当然，没有谁天生就会做妈妈，要想成为一个好妈妈，需要一套行之有效的、完善的家教方案。那么，怎样才能培养出一个优秀的女孩呢？

本书正是为所有女孩的妈妈而作。它根据女孩的性别特征以及心理特征，依据现在的社会状况，从不同的角度出发，教妈妈如何让女孩多才多艺，告诉妈妈如何走进女孩的心里，指导妈妈如何成为一个称职的母亲。

针对女孩教育，本书为妈妈指出培养优秀女孩的四个方向。

方向一：充分了解女孩，做女儿贴心的朋友

很多妈妈经常说“我的女儿真是莫名其妙、不可理喻，搞不懂她是怎么回事”或者“我的女儿太不听话、太不懂事”……其实，这都是站在大人的立场看问题，试问：你有站在女儿的立场、从她的角度出发去了解她吗？了解女孩是一种重要的教育责任，也是一种必须坚持的科学严谨的教育态度。教育女孩的前提是要了解女孩。如果连女孩心里想什么都不知道，教育又从何谈起？

我们要想让女孩得到良好的成长，就应尝试着理解女孩的小心思，成为她贴心的朋友。因此，在与女孩共同生活的过程中，妈妈要全面了解女孩的各种状态，认真体会女孩的各种心理，仔细考虑女孩的各种需求……只有这样，才能与女孩更好地沟通，从而更好地教育女孩。

方向二：女孩要“富”养，给她更多的爱与关注

古人曾经说过：“从来富贵多淑女，自古纨绔少伟男。”一个女孩的成长是要细心呵护的，需要家长付出极大的耐心与爱心。妈妈应该富养女孩，让她过上快乐幸福的生活。

这里所说的“富养女孩”不仅仅是指在物质方面让女孩觉得富足，主要是在精神世界丰富女孩的思想，这样女孩才能见多识广、独立自主；富养女孩，还要开阔女孩的眼界，让女孩一生都自尊自爱……这些都是富养女孩的基本原则。

方向三：把握女孩成长的关键时期，挖掘女孩的潜力

每个女孩都具备成才的潜力和独特的优势，女孩能否成功，关键在于妈妈能否发现女儿的潜力和优势，然后把它们挖掘和发挥出来。我们培养女孩的目的很大程度上就在于此。

那么，妈妈具体应该怎样做呢？最重要的是抓住女孩成长中的重点阶段及重点问题。女孩的一生可以划分为几个关键的阶段：

5岁前，是发展女孩语言能力的最佳时期；

8岁左右，是培养女孩记忆力的黄金时期；

10～12岁，是开发女孩艺术天赋的关键时期；

13～16岁，是女孩的青春叛逆期，也是培养女孩独立性的最佳时期；

.....

妈妈应该抓住这些关键阶段，根据女孩在不同时期的不同特点有针对性地让女孩的天赋和潜力得到充分的发挥。这样，女孩才会发展得更优秀。

方向四：遵循女孩的性别特征，让女孩拥有良好的美态

女孩的美态包括温柔的性格、缜密的思维、得体的穿着打扮、优雅的言行举止等。妈妈教育女儿的关键在于让她们拥有良好的美态。

可现在有不少妈妈喜欢把女儿当儿子养，口口声声称女孩为“老儿子”，还把女孩打扮成“假小子”，殊不知，这样久了，会使女孩在成年后很难融入自己的性别群体，还会给女孩的恋爱和婚姻带来问题。

聪明的妈妈在培育女儿时，会依据女孩特有的优势和个性对其进行正确的引导，这样的教育就是所谓的“性别教育”。这样的教育才符合女孩的身心发展规律，不仅更容易被女孩所接受，也能达到事半功倍的效果。

培养女孩是一项很复杂、很艰巨的“工作”，所以妈妈更要具备智慧。只要妈妈找对了教育方法，不仅会使女孩在成长中遇到的很多问题迎刃而解，也会使教育女孩的“工作”变得简单。

每个女孩都是天使，都是降临凡间的精灵，需要妈妈用爱为她插上翅膀，让她自由飞翔。最后，希望天下所有的妈妈把更多的爱留给女儿，让幼苗在阳光和雨露下茁壮成长。



第一章 走进孩子的世界，解读女孩的心灵密码

- 第1招 蜜糖、香料和芭比娃娃——这就是女孩 /002
- 第2招 从天真到成熟——女孩成长的三个关键期 /005
- 第3招 爱哭爱闹爱傻笑——捕捉女孩的情绪表达 /010
- 第4招 “我要你陪我”——女孩渴望你的爱与关注 /013
- 第5招 喜欢胡思乱想——女孩是多愁善感的 /017
- 第6招 “我漂亮吗”——爱美是女孩的天性 /020
- 第7招 “我不敢，我害怕”——为何女孩会胆小 /023
- 第8招 “你喜欢我吗”——别忽视女孩的敏感性 /026
- 第9招 “我想交朋友”——女孩重视人与人的关系 /029

第二章 做成功的妈妈，把女儿培养成财富

- 第10招 世上只有妈妈好——母亲缺席，女孩易叛逆 /034
- 第11招 妈妈是镜子——女儿会“复制”妈妈的模样 /037
- 第12招 习惯、品德、爱情观——妈妈对女儿的影响 /040
- 第13招 尊重、理解、宽容——培养卓越女孩的秘诀 /043
- 第14招 呵护而不娇惯——别让“爱心”成为“坏心” /047

● 好妈妈培养优秀女孩100招

第15招 种庄稼需要好土壤——营造良好的家庭氛围 /050

第16招 与女孩做朋友——分享女儿的喜怒哀乐 /054

第17招 性别教育缺不了——单亲妈妈如何培育女儿 /056

第18招 树立合力教育意识——父母配合，齐心教育 /060

第三章 从来富贵多淑女，女孩一定要“富养”

第19招 千金从何而来——“富养”女孩的真正含义 /064

第20招 富养不是溺爱——不要把你的女儿宠坏 /066

第21招 富养与钱无关——花钱不一定能买到好的教育 /068

第22招 抛弃功利心态——教育要着眼于女孩的未来 /072

第23招 富养，轻松打造有内涵的好女孩 /076

第24招 开阔女孩的眼界——引领女儿认识精彩的世界 /080

第25招 培育女孩的独立性——让女孩拥有独立的人格 /083

第26招 给女孩一点儿挫折——富养离不开“吃苦教育” /085

第四章 好关系胜过好教育，与女孩沟通很重要

第27招 沟通从信任开始——教你怎样打开女孩的心扉 /090

第28招 让关系更和谐——掌握与女儿交流的技巧 /093

第29招 会说更要会听——用心倾听女孩的心里话 /097

第30招 夸出一个好孩子——多给女孩一些赞美和激励 /099

第31招 批评是门技术活儿——妈妈如何说，女儿才肯听 /103

第32招 拒绝该拒绝的——对女儿说“不”的学问 /106

第33招 犯了错误就要惩罚——如何规范女孩的行为 /109

第34招 沟通不仅靠语言——学会进行“非语言沟通” /112

第五章 好相貌不如好气质，打造女孩的优雅气质

第 35 招 “请”字不离口——气质女孩要懂得文明礼让 /116

第 36 招 做优雅的公主——培养女儿温文尔雅的谈吐 /120

第 37 招 提升审美力——告诉女孩穿衣打扮要得体 /123

第 38 招 保持仪容美——仪表整洁，处处受欢迎 /126

第 39 招 能歌善舞惹人爱——艺术修养为气质加分 /130

第 40 招 女孩要有点儿书香气——阅读让女孩更知性 /133

第 41 招 敢于与众不同——培养女孩的脱俗气质 /135

第六章 情商决定成败，塑造女孩的阳光心态

第 42 招 不做自卑的奴隶——帮助女孩建立自信 /140

第 43 招 别被抑郁网住心——帮助女孩寻找快乐人生 /145

第 44 招 走出悲观情绪——教女孩营造乐观的心境 /148

第 45 招 保持进取心——用积极心态赢来幸福人生 /152

第 46 招 忌妒很可怕——引导女孩拔出这根毒刺 /156

第 47 招 不比吃穿和玩具——帮助女孩丢掉虚荣心 /159

第 48 招 戒骄戒躁——教女孩学会遇事不焦躁 /161

第 49 招 化解心理压力——赋予女孩心灵动力 /164

第七章 性格影响女孩一生，给女孩一个好性格

第 50 招 不耐烦的小丫头——培养女孩的耐心 /168

第 51 招 公主可以不刁蛮——引导女儿远离任性 /171

第 52 招 赢了不骄傲——谦虚会让女孩走得更远 /175

第 53 招 何不开朗一点儿——教女孩告别内向、羞怯 /178

第 54 招 不能太软弱——如何让女孩变得更坚强 /181

第 55 招 女孩要有主见——优柔寡断的性格怎样改 /184

第56招 做人要勇敢——帮助女孩打开勇气之门 /188

第八章 拥有八种良好习惯，女孩将受益终身

第57招 拖延是进步的大敌——为人处世要利落 /192

第58招 不做“小马虎”——教育女儿行事要细心 /195

第59招 勤劳是金——培养女儿热爱劳动的习惯 /199

第60招 告别大手大脚——让女儿从小学会节俭 /202

第61招 不要不懂装懂——培养女儿善于提问的好习惯 /204

第62招 生命在于运动——让女儿每天坚持运动 /207

第63招 错了敢于承担——知错能改是一种美德 /210

第64招 规律睡眠——让女儿养成早睡早起的习惯 /214

第九章 锻炼女孩的能力，让女孩成为出类拔萃的人

第65招 有创新才有未来——培养女孩的创新能力 /218

第66招 口才是一种竞争力——培养女孩的表达能力 /221

第67招 人脉是金，朋友无价——培养女孩的社交能力 /224

第68招 赢得好人缘的秘诀——培养女孩的团队合作能力 /226

第69招 有财商才有“钱”途——培养女孩的理财能力 /230

第70招 智慧在于思考——培养女孩的理性思考能力 /233

第71招 做时间的主人——培养女孩的时间管理能力 /236

第72招 将思维花朵变成果实——培养女孩的动手能力 /240

第73招 战胜自己才能战胜一切——培养女孩的自律能力 /242

第十章 注重品德和修养，培养善良的小公主

第74招 学会与人分享——让女孩更快乐 /246

第75招 播下诚信的种子——教女儿言必信，行必果 /249

第76招 善良使人美丽——呵护女儿善良的天性 /253

第77招 孝顺是美德——对女儿进行孝心教育 /256

第78招 责任心是做人之本——培养女孩的责任感 /259

第79招 不要斤斤计较——让女孩拥有一颗宽容的心 /262

第80招 感恩才会幸福——让女孩学会感恩 /265

第一章 走进孩子的世界

第十一章 知识改变命运，把女儿培养成学习高手

第81招 兴趣是最好的老师——激发女儿的学习兴趣 /270

第82招 女孩偏科有“病因”，父母要对症下药 /273

第83招 加速学习的马力——帮助女孩制订学习计划 /276

第84招 拉动学习的马车——帮助女孩培养良好的学习习惯 /280

第85招 鼓励女孩带着“问号”去学习 /283

第86招 提高记忆力——女孩有记忆力才有学习力 /285

第87招 培养预习能力——引导女孩自主学习 /288

第88招 培养复习能力——巩固女孩的记忆力 /291

第89招 把理科变有趣——如何让女孩爱上理科 /295

第十二章 为青春期正确导航，别让女孩迷失在花季

第90招 赶走青春期压力——关注女孩的心理健康 /300

第91招 尊重女儿的隐私——保护她“不想说的秘密” /303

第92招 青春期难免叛逆——妈妈要多点儿爱心和耐心 /307

第93招 选择朋友很重要——引导女儿正确选择好友 /310

第94招 早恋是只青苹果——和女儿说说恋爱那些事儿 /313

第95招 不要“谈性色变”——开诚布公与女儿谈性 /317

第96招 把网络变成“安全岛”——引导女儿正确上网 /320

第97招 瘦弱不是美——带女孩走出盲目减肥的误区 /323

● 好妈妈培养优秀女孩100招

第98招 理智对待追星——教女儿从偶像身上汲取力量 /326

第99招 学会自我保护——如何远离生活中的危险和诱惑 /328

第100招 生命的轻与重——给女儿补上生命教育这一课 /331

附录一 亲子沟通忌语/334

附录二 亲子沟通忌事/337

第九章 锻炼女孩的能力，让女孩成为出类拔萃的人

第十章 培养女孩的领导力，让她成为未来的领导者

第十章 培养女孩的领导力，让她成为未来的领导者

第一章 走进孩子的世界， 解读女孩的心灵密码

每个女孩都有一座神秘的内心花园，你了解这些吗？

你知道许多女孩胆小、多愁善感，是她们的敏感神经在作怪吗？

你知道有些女孩任性、刁蛮，是因为她们更渴望妈妈的关注吗？

你知道女孩情绪多变，是因为她们没有可以倾诉心事的渠道吗？

.....

请走进本章，走进女孩不为人知的内心花园，去真正读懂她们的言行吧！

第⑩招

蜜糖、香料和芭比娃娃——这就是女孩

在西方古老的童谣中有这样一句话：“男孩是由剪刀、蜗牛和小狗的尾巴做成的，而女孩是由糖、香料以及一切美好的东西做成的。”确实如此，很小的时候，男孩和女孩就会表现出截然不同的爱好和气质。小男孩喜欢的玩具是小汽车、冲锋枪以及变形金刚，而小女孩喜欢的玩具是芭比娃娃、毛毛熊；

小男孩往往喜欢爬上爬下，一刻不肯停歇，而小女孩往往喜欢安安静静地听妈妈讲故事；

小男孩崇拜的英雄是奥特曼，而小女孩更希望自己能够化身成为美少女或白雪公主；

小男孩可能会喜欢自己一个人去闯祸，他们甚至有些厌烦爸爸妈妈管制自己，而小女孩一般喜欢和爸爸妈妈在一起；

.....

男孩和女孩的不同并非仅限于上述内容。一般来说，女孩有下面这样的特点。

1. 女孩相对比较敏感

生理学家研究发现，女孩在听觉、视觉、味觉、嗅觉、触觉等方面更加敏感，能够捕捉到更多的信息。

2. 女孩具有语言天赋

和同龄的男孩相比，女孩一般更早学会说话，这也是女孩的语文成绩在一定阶段优于男孩的原因。

3. 女孩往往更重视人际交往

从一出生开始，多数女孩便对人感兴趣，尤其喜欢看人的面孔。等到长

大一些，她们更注重人与人的关系，而且对这种关系非常敏感（她们可能非常在意妈妈以及周围的人对自己的评价）。

4. 女孩发育相对较快

生理学家研究发现，女孩一般比男孩发育得快而且均衡。

根据女孩的特点，妈妈要想把她们培养成才要下一番功夫。根据女孩的特点，找到合适的教育方法，循循善诱，让女孩成长得更好。

告诉女儿“女孩并不比男孩差”

从奶奶家回来，4岁的芳芳有些沮丧地问妈妈：“奶奶说我总也赶不上叔叔家的小强哥，是这样吗？”妈妈抚摸着芳芳的头亲切地说：“奶奶说得不对。你想想，在背唐诗方面你不是比小强哥强很多吗？另外，你的画也比他画得好啊！”芳芳高兴地说：“是啊，女孩并不比男孩差！”

生活中，妈妈应该向女儿传递这样一种观念：女孩并不比男孩差，女孩完全能够比男孩做得好。这样可以使女孩建立起自信心，而不是单纯地去羡慕男孩。

善待女孩的天赋

一位妈妈曾经这样介绍自己的育女经验：

女儿在5岁时，表现出了非常高的语言天赋。那些天，她把中央电视台的主持人金龟子姐姐当成了模仿对象，不断地模仿金龟子姐姐主持节目。虽然女儿的模仿还有些不成熟，但是我和丈夫并没有打击她的积极性，还让她模仿记者来采访我们俩。现在女儿的表达能力更强了，前两天还在学校的辩论赛上得了奖。

女孩在很小的时候就会表现出非常出色的天赋，但是有些妈妈没有注意善待女孩的天赋，例如当女孩唱歌有些跑调时，妈妈马上站出来纠正；当女孩拿着刚画好的画给妈妈看时，有些妈妈会说：“这是什么啊？我真看不懂！”这样做非常打击女孩的积极性，从而使她们的天赋被扼杀在萌芽之中。

让女孩多和爸爸接触

无论是在教育方法还是在教育内容上，父亲都有别于母亲。父亲和女孩做游戏时，大多喜欢那些运动性、智能性较强的游戏，并以其男性固有的个性特征（如果断、坚毅、独立性等）鼓励女孩尝试新游戏，进行新探索。这对锻炼女孩的体质以及培养女孩的性格和思维都有很大的帮助。此外，有关专家研究显示，父亲对女孩的数理逻辑的发展有着非常大的影响。所以，女孩应该多和爸爸接触，这有利于弥补女孩某些先天的劣势和不足。

专家课堂

英国教育专家伊丽莎白·哈特利-布鲁尔说：“如果能以适合自己的方式，通过自己感兴趣的主题来学习，任何女孩都会学得更好、更轻松，也会更加积极主动。”因此，她给父母提供了一些有利于发挥女孩优势的建议：

1. 确认你的女儿具备什么样的能力和长处，关注她有能力做什么而不是她做不了什么。

2. 不要看不起你的女儿非常看重的个人才能。

3. 认真考虑女儿喜欢什么样的做事方式和学习方式，不要强迫她以违背其天性的方式去做事。

第②招

从天真到成熟——女孩成长的三个关键期

相对于顽皮淘气的男孩，女孩常常是乖巧、安静、善解人意的，但是这并不意味着女孩容易管教，很多妈妈都因为自己的小公主而头疼不已。

我一直认为自己是一个不称职的妈妈，从女儿3岁起，我们就总是“战争”不断。

女儿3岁那年，为了使她能够比别的女孩更优秀，我给她买来许多关于儿歌和诗词的书，并且一句一句地读给她听。谁知女儿听了没有10分钟就烦了，吵着闹着让我带她去玩。我也有些生气，责备她说：“你这孩子怎么这么不听话！等妈妈给你读完儿歌再去玩儿！”女儿受了责备，吵得更凶了，一边哭泣一边用小手指着我说：“坏妈妈！坏妈妈……”

等女儿上了小学后，我们之间的“战争”也开始升级。女儿常常因为不喜欢我给她买的衣服而和我发生矛盾，而我为了她的学习情况，也常常和她发生争吵。记得有一段时间，女儿痴迷于《哆啦A梦》《美少女战士》等动画片，我怕女儿的成绩受影响，便限制她看电视，结果她哭得非常厉害，甚至有三四天不愿意理我。

现在女儿已经13岁了，但是我们之间的“战争”不仅没有结束，反而有愈演愈烈的趋势。两天前，女儿因为我翻看她的日记和我吵了一架；今天早上，又因为我提醒了她一句“别忘了带数学课本”，她就不客气地对我说：“妈妈，你有完没完啊？你不觉得自己很烦人吗？”

听了女儿的话，我真的很伤心，为什么我对女儿付出了这么多爱，她不仅不领情，还这样埋怨我呢？是因为我对她付出的爱还不够多吗？还是真如女儿所说的那样，我是一个不称职的“坏妈妈”呢？我实在是想不通。