



Tell
your daughter
She is
So Good

培养女孩
智慧、优雅、自尊、有爱心等优良品质

告诉女儿， 你真好

成墨初 编著

最实用 最科学
最有效的
亲子宝典

〔为中国家长量身打造的
育女白金法则〕

Tell your daughter
She is So Good

告诉女儿，
你真好

成墨初 编著

新出图证(鄂)字10号

图书在版编目(CIP)数据

告诉女儿,你真好 / 成墨初编著. — 武汉: 华中师范大学出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5622-5165-1

I. ①告… II. ①成… III. ①女性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 150130 号

告诉女儿,你真好

成墨初 编著

总策划: 段仁国

责任编辑: 胡维

编辑室: 对外合作部

出版发行:  华中师范大学出版社

选题策划: 北京快乐共享文化发展有限公司

社址: 湖北省武汉市珞喻路152号

电话: 027-67863040 (发行)

网址: <http://www.ccnpublish.com>

经销: 全国新华书店

印刷: 北京画中画印刷有限公司

字数: 201千字

开本: 710mm × 1000mm 1/16

版次: 2011年11月第1版

定价: 29.80元

责任校对: 郑光

电话: 027-67867370

电话: 010-63703893

邮编: 430079

传真: 027-67863291

电子信箱: hscbs@public.wh.hb.cn

欢迎上网查询、购书

敬告读者: 欢迎举报盗版, 请打举报电话027-67861321



女孩，为什么要“富”着养

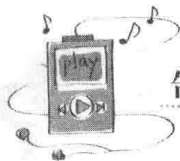
我国传统多推崇淑女，人们普遍认为女人优雅娴静、从容恬淡，才算真正的美，并且推崇女孩要富养。女孩要富养，不仅是指物质上的丰富，还指精神上的完美呵护。在一个轻松温暖的家庭中养育出的女儿才能够具有雍容大度、乐观积极的人生态度。富养下培育出来的女儿能够拥有更佳的个性。

富养培育的是一种对物欲的从容淡定，不迎不避，顺其自然。多带女儿去开阔眼界，世间万物，无奇不有。在宽裕的状态中能培养出女孩对事物正确的鉴别眼光，对人对事能做出从容淡定的判断，不被表象迷惑，不被利益引诱，不被谎言蒙骗。这才是父母最想要的。

所谓见多识广，也是这个意思，父母在女儿成长的过程中一定要对她的一些基本需求给予满足。首先是在物质上不要让女孩觉得贫苦，可以让女孩劳动，也可以让女孩学会节俭，但是只要是女孩正当的物质要求，父母就应该更好地来满足她们。

一个相对充裕的物质条件，能够培养出女孩对人生、对生活自信大度的态度。再苦不能苦女孩，父母在女孩面前的苛刻行为，会在女孩的个性中更加明显地显现出来。

不提倡让年幼的女孩去吃苦，在苛刻的生存环境中只会培养出女孩像男孩一样强烈的求生本能。让女孩甘于零落为泥，俯身下贱，只为了求得物质上的拥有。因为在严酷生存环境下培养出来的女孩，更加的渴望物质，容易被迷惑而失去自我。



富养女孩就要父母在物质上开阔她们的眼界，在精神上丰富她们的涵养。这样的女孩才能够成为真正的富女孩，两者缺一不可。女孩的精神世界需要父母更多的照顾，父母要多给女孩赞扬和鼓励。父母的赏识能够成为女孩头顶上最自信的光芒，没有父母赏识的女孩，是不能够具有雍容大度的优雅举止的。

面对女孩的缺点和错误时，父母也要注意用更为关爱呵护的态度来指正。打骂教育是对女孩自信和自尊最严重的伤害，还容易让女孩在成年之后有自轻自贱的心理。

先天的物质环境是女孩所不能够选择的，但是后天的培养方式却是父母可以学习的。父母只要像对待小公主一样来呵护自己的女儿，在她们的心理就会把家当成是最富裕的王宫，进而让各种优良品质在自己的个性花园里越长越茂盛，不让一些毒草有存活的余地。

父母对女孩的关爱，就是对她们最大的富养，富养就是要养出女孩的一种自尊自重的幸福心态。父母要让女孩觉得自己生活在一个最幸福的家庭，是一个最幸福的人，女孩的富足心态也就会更加坚定，也会开出灿烂自信的芳香花朵，装点每一处养育她的国度。

本书用详实的例子作示范，用成功育子专家的养育观点和具体的操作方法来告诉广大的父母要如何培养女孩，怎样才能够更好地富养我们这些祖国未来的花朵，让她们用更加自信乐观的心态来面对人生、面对社会，过上让人羡慕的更加幸福的美好生活。



书中还详尽地介绍了在女孩成长过程中所面对的各种生活和心理上的困惑和问题，教会父母要采用怎样的方法才能帮助女孩健康成长，让她们在将来的生活中能够更加自立自强自信地度过。

在面临女孩成长的一些特殊问题上，父母要用心做才能够更加顺利地帮助小公主渡过难关险境，让她们能够用一种理智大度的心态来对待生活，保持乐观、自信的心态，优雅迷人地成长为令人羡慕的花朵。

吾家有女初长成，在女儿成长的过程中，父母也会碰到很多的麻烦和烦恼，如何让女孩觉得自己是在一种富足优越的环境中成长，又不让女孩形成一些过于骄纵任性的坏习气呢？本书中也有涉及。

愿父母们都能够用科学的教育方法来培育出一个个幸福优秀的女孩！让女孩优雅自信地尽情绽放美丽，吐露芳华。

编者于北京世纪城

2011年7月15日





| 序 言 | 女孩，为什么要“富”着养

| 第一章 | 培养女孩的起点——了解你的女儿

了解女孩的生理发育过程/2

把握女孩的成长规律/5

认识女孩情感发展的特点/8

改变女孩的多愁善感/11

理解女孩的羞怯心理/15

正确引导女孩的爱美之心/18

| 第二章 | 提高情商，打造女孩的淑女气质

培养女孩的同情心/24

让你的女儿懂得感恩生活/27

培养女孩的乐观心态/30

教会你的女儿控制自己的情绪/34

让女孩学会表达自己的情感/37





教你的女孩学会自我激励/40

教女孩学会换位思考/44

培养女孩的幽默感/47

教会你的女儿关心他人/50

第三章 | 塑造女孩的优雅个性

自信——女孩幸福的人生基石/56

自尊——女孩的尊严比黄金还宝贵/59

谦虚——让女孩进步得更快/63

有主见——给你的女儿一个独立的大脑/67

积极进取——女孩也要敢争第一/70

专注——让女孩学习、做事都专心致志/73

细心——莫让女孩在细节上跌倒/77

豁达——让你的女儿大方大度/80

沉着冷静——培养临危不乱的女孩/84

第四章 | 进行审美教育，培养女孩的艺术特长

从爱好发现女孩的特长/90

将女孩的兴趣引导为特长/93

用赏识催化女孩的特长/96

用游戏开发女孩的天赋和特长/100



培养女孩的音乐特长/103

培养女孩的美术特长/106

培养女孩的舞蹈特长/110

教会女孩欣赏自然之美/113

教会女孩欣赏艺术之美/116

第五章 | 美德是女孩人生幸福的保障

善良——女孩心中绽放的人性之花/122

仁爱——培养女孩的博爱之心/125

诚信——替你的女儿打造立身之本/128

勤奋——让女孩终身受益/132

宽容——让女孩拥有大海般宽广的心胸/136

责任感——培养勇于负责的女孩/140

孝顺——女孩是父母贴心的“小棉袄”/144

文明礼貌——提高女孩的礼仪修养/147

分享——教你的女儿学会“众乐乐”/151

第六章 | 让女孩养成终身受益的好习惯

培养女孩科学饮食的好习惯/156

教出讲卫生的干净女孩/159

教会你的女儿规律作息/162





让你的女儿爱上运动/166

教女孩学会科学使用时间/169

乐于助人让你的女儿拥有好人缘/173

培养女孩虚心好问的习惯/177

教你的女儿要知错就改/180

让你的女儿爱上读书/184

| 第七章 | 实施理财教育，女孩就是要有钱

让你的女儿正确认识金钱/190

培养女孩正确的理财观念/193

教你的女儿学会储蓄/197

为女孩定好“零花钱规则”/200

让你的女儿学会理性消费/204

教女孩学会节俭/207

引导女孩正确对待名牌/211

让女孩看清购物广告后面的猫腻/215

| 第八章 | 陪伴你的女儿平稳地度过青春期

我家有女初长成——关注青春期的女孩/220

尊重女孩的隐私——保护女孩的“秘密花园”/223

及时与女孩谈“性”——性教育是女孩的必修课/226



- 苗条淑女，君子好逑——让女孩正确看待减肥/229
- 打开心灵的压力阀门——给青春期女孩心灵减压/233
- 抵制“黄色”诱惑——拒绝腐蚀女孩灵魂的毒药/236
- 打开那只“咸猪手”——告诉女孩这样应对性骚扰/239

第九章 | 预防女孩最易出现的心理弱点

- 让自卑的女孩自信起来/244
- 抑郁的女孩意志消沉/247
- 羞怯的女孩易没有朋友/250
- 攀比会把女孩引入人生歧途/253
- 嫉妒是吞噬女孩心灵的毒虫/256
- 纠正女孩的害羞心态/259
- 帮女孩克服苛求完美的心理/262
- 让你的女儿不再优柔寡断/265

第十章 | 父母应该这样对女儿说话

- 学会蹲下来跟你的女儿说话/270
- 鼓励女孩主动说出心里的想法/273
- 耐心地做女孩的听众/276
- 把你的女儿当成知心朋友/279
- 和女孩一起分享喜怒哀乐/282





告诉女儿，你真好

不要板着面孔命令女孩/285

不要以强势口吻让女孩服从/288

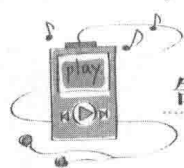
用说服改变你的女儿/291

锻炼表达能力，让女孩表达自我/294

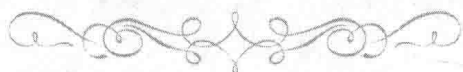


培养女孩的起点

——了解你的女儿



了解女孩的生理发育过程



女孩的身体发育过程和男孩有一些差别，研究发现，女孩的青春发育普遍要比男孩早。女孩一般在8~10岁时身高开始突增，这个时候子宫发育也开始了。而男孩一般是10~11岁才开始这个阶段的发育。

父母清楚了解女孩的生理发育过程，就能够及时了解她的身体发育是否处于一种正常的状态中。如果出现了不正常的症状，就应该及时就医，以便女孩的身体能够健康地发展。

王艳的家庭是一个比较传统的家庭，平时大家对于生理和性都比较忌讳，所以爸爸妈妈从来也不跟她讲这些方面的知识。

上初中后，有一次她发现自己的内裤上出现了血，特别紧张，不知道怎么办好。她想自己是不是生病了，为此吓得她哭了。有的同学发现之后，就跟她讲这是月经，表示她已经开始进入青春发育期。

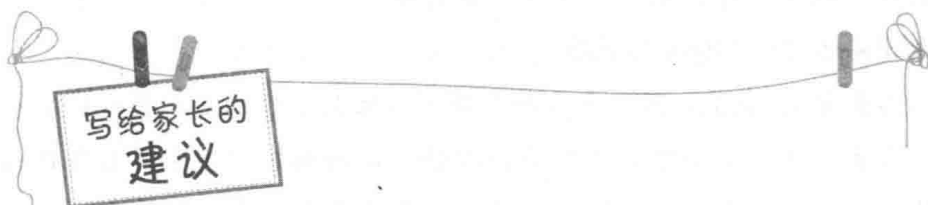
王艳这才松了一口气，觉得太不了解自己的生理发育了。她回家之后，和妈妈聊天，妈妈才发现自己忘记了这件很重要的事情。如果早把这些知识教给自己的女儿，也不至于让她如此紧张。

女孩一般是在8~10开始身体发育，这个时候开始长个子，子宫也开始发育。到了十一二岁的时候，女孩的乳房也开始发育，身高在这个时候达到生长的高峰。

12~14岁的时候，女孩会出现初潮，第二性特征发育明显，到了十五六岁，月经周期就已经比较规律，十七八岁，骨骼闭合，停止长高，身体开始变得苗条。



以上就是女孩正常的身体、生理发育过程，父母要了解清楚女孩在各个阶段的身体发育特征，及时注意各方面的营养，让女孩的身体在充足的营养保证下，健康正常地发育成长。



建议一：父母要关注女孩的身体变化

人的成长是个变化的过程，有时快有时慢，到一定的时候就会停止成长或者走下坡路。女孩的成长也有一定的规律，父母要时刻关注女孩每个阶段的成长，在各个不同的阶段给予不同的对待。

一旦发现女孩在哪方面出现问题，要及时和女孩沟通，进行补救，保证女孩健康地成长。

梦涵的父母从小就特别关注她的成长，经常看关于女孩健康方面的书籍，对女孩的发育情况很了解。梦涵快到12岁了，妈妈就悄悄告诉她，这个时期一般女孩就快来月经了，让她自己注意一点。上学的时候可以在书包里放一片卫生巾以备不测。

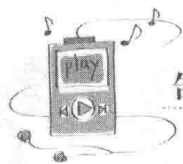
梦涵按妈妈说的做了。果然，12岁生日过去一个月，她的初潮也来了，幸亏她早有准备。回到家高兴地把这件事告诉妈妈，说谢谢妈妈的提醒，不然今天要出丑了。

父母要让女孩做好身体变化的心理准备，这样女孩才能更好地面对。女孩的身体有一些特殊的变化，如果到了一定的年龄没有出现变化就要及时求医。

建议二：7岁以前父母要注重女孩身体成长

7岁以前是女孩长身体的关键时期，女孩长大后的身高与这一时期的营养有很大关系。这一阶段是培养一个身心健康的女孩不可忽视的重要时期。父母不要忽视女孩的身体成长，如果错过了这个发育期，对女孩今后





的成长是不利的。

小欣的父母从小就希望让她在各方面表现得很优秀，为了让她“赢在起跑线上”做了很多工作，从她刚能说话就教她学英语，刚能走路就让她学跳舞，刚能识字就让她背诗词等，整天忙得不亦乐乎，女孩确实也有让人称赞的成绩。

现在女孩7岁了，可是身体却不好，三天两头生病，人长得像豆芽菜，又黄又瘦。上小学二年级了，却整天让爸妈担心，老师也会打电话给她父母，说女孩在学校生病了。父母现在很后悔小时候只注重培养她的智力，忽视了身体的健康。

在女孩身体成长的关键时期，父母不要过多地增加女孩的负担，要让她们快快乐乐地度过美好的童年。合理安排女孩营养健康的饮食，纠正女孩偏食的毛病，让女孩有健康的身体才最重要。

建议三：8~12岁，父母要为女孩打开外面的世界

8岁以后，女孩的思维开始飞速发育，她们开始用一双好奇的眼睛去观察世界，脑子里充满了为什么。她们开始懂得思考，什么事情都会引起她们的兴趣。这个时期父母应该满足女孩的好奇心，让女孩多观察，多思考，认识到世界的丰富多彩，千奇百怪。

父母可以为女孩介绍古今中外的书籍以及“科学与探索”、“动物世界”、“人间百态”等电视节目，让女孩充分拓展视野，激发她们探索求知的心理，对于知识的追求也是一种很好的启发。

建议四：13~16岁，父母要理解女孩的变化

13~16岁的女孩开始进入正常的青春发育期，在这个时期女孩的个性开始形成，她不再是那个什么事都由父母做主，父母的话都是对的“乖乖女”了。这个时期的女孩开始形成自己的人生观、价值观，她开始有自己的心理萌动，开始渴望接触异性，有了自己的偶像。

这是女孩成长的表现，父母要做的是宽容女孩的行为，理解她们的举动。如果一味认为女孩不听话了，开始分心不好好学习了，这是一种曲解。父母要顺应她们的心理变化，给予理解和尊重。对于女孩不当的行为



可以委婉地向她表达你的意见，她们也是会理解你的。

建议五：告诉女孩生理发育的相关知识

当女孩在渐渐长大的同时，父母也要注意及时告诉她有关的生理发育知识。

李娇马上就要上初中了，她发现这两年来自己的身体发生了很多的变化。她在和妈妈聊天的过程中，把自己的疑惑跟妈妈说了。妈妈就告诉她，这是她的身体开始发育的迹象。

妈妈让她在这个时候不要偏食，要保证自己身体所需要的各种营养，以便让身体能够正常发育。妈妈还有意识地增加了她的营养，每天都要她喝牛奶。

父母在女儿成长的过程中，要及时告诉女孩有关身体发育以及第二性征发育的相关细节和知识，还应该留意自己的女孩是否在正常的发育状态中，如果有异样，要及时找医生做相关的咨询。

把握女孩的成长规律



女孩有自己的成长规律，父母要学会尊重这种规律。不要过早把自己的女孩拉入到成人世界中来，让女孩违背自己正常的规律成长。父母在养育女孩的过程中容易犯一些错误，而女孩很敏感，更容易被伤害到。

从出生到7岁这一段时间，是女孩长身体的重要阶段。在这个阶段，父母要注意补充女孩身体各方面的营养，让她能够养成健康良好的饮食习惯。

