



从小培养好品质

长大一定有气质

优秀女孩完美培养计划

高 菲/编著



用最通俗易懂的语言，指导父母教出最完美的女孩；
用最实用、最科学的方法，让父母圆“望女成凤”之梦。



从小培养好品质 长大一定有气质

优秀女孩完美培养计划

高 菲/编著



朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从小培养好品质, 长大一定有气质: 优秀女孩完美培养计划 / 高菲编著. - 北京: 朝华出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5054-3166-9

I. ①从… II. ①高… III. ①女性-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第088552号

从小培养好品质, 长大一定有气质——优秀女孩完美培养计划

作 者 高 菲

选题策划 杨 彬 博士德

责任编辑 赵 红

特约编辑 南晶惠 石金龙

责任印制 张文东

封面设计 红十月

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街24号

邮政编码 100037

订购电话 (010) 68413840 68996050

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 三河市华晨印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 260千字

印 张 18

版 次 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-3166-9

定 价 32.00元

前言

如今，城市里的女孩子多数是独生女，是家里的小公主，在多个长辈的精心呵护下无忧无虑地长大，生活对于她们来说是美好的，只要她们张口，提出要求，父母总会想尽办法满足她们，有时即使是一些无理的要求，父母也会满口答应下来。

因此，我们常常听到许多父母这样的抱怨：

孩子为什么变得越来越脆弱？

孩子为什么对父母所做的一切都不买账，认为是理所当然？

孩子为什么越来越不听话，有时还敢和父母顶撞？

为什么父母给予孩子的越多，孩子付出的却越来越少？

……

其实，当在数落孩子种种不是的时候，你是否也将反思的矛头指向了自己？父母是孩子最亲近的人，也是孩子最信任的人。尤其作为女孩的爸爸，你是否知道，你对她的关注将使她备感自信，你对她的漠不关心将使她陷入深深的自卑之中；作为女孩的妈妈，你是否知道自己的行为在深深地影响着女儿，你悲观，女儿就会养成悲观的个性，你乐观，女儿就会养成乐观的性格。女孩的气质，是由内而外散发出来的一种馨香，来自她优雅的举止，来自她的礼貌，来自她的博览群书……父母如果在女儿还小的时候，就注重对孩子这些方面的培养，那么女孩长大成人之后，势必会成为一位文雅、高贵、知书达理的完美女孩！

古老的童谣说：“女孩子是用糖、香料以及一切美好的东西做成的。”的确，与喜欢汽车、手枪等冒险性事物的男孩相比，女孩更喜欢漂亮的衣服、发卡等美好的东西。

人们由此推知，女孩似乎比男孩更好养育。因为她们温柔、安静、听话，很小就会懂得体谅父母；她们不会像男孩那样淘气、好斗……

那么，完美女孩的培养是不是就这么简单呢？

邓小平曾说的“提高人口素质，从女婴开始”这句话很有道理。别看女婴小，不起眼，培养起来，学问却很大，至少是一个需要耗时近20年的庞大工程。这绝不是简单的吃饭穿衣问题，“女子无才便是德”的时代已经过去了，

而多才多艺已经成为现代社会发展对女性的必然要求。

家有女孩的父母，都有一种切身的体会，那就是操心。比方说，女孩生下来不能凉着，青春期的女孩不能与男孩等同视之，等等。在一般情况下，几乎每个女孩的生理需求都会在母亲的悉心照料下得到满足，使她们在身体方面健康成长。但是随着年龄的增长，当她们的心理发育出现一系列变化的时候，并不是每个家庭的父母都能做到得心应手地应对这些变化。

因此，父母要想给予女孩一个完美的人生，不仅要了解女孩的天赋和优势，缺点和不足，更要掌握科学的教育方法。一个被人欣赏的女孩是出色的，拥有一个被人欣赏的女儿的父母是幸福的。要想让你的女儿更加秀外慧中，像鲜花一样，既有美丽的形象，又有优雅的气质，就需要父母给予全力培养和充分的关爱。

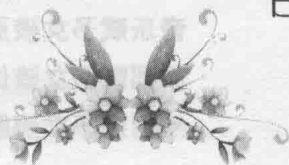
在培养女孩的过程中，父母要明白哪些东西是一个好女孩必备的，是能够为她未来的生活带来最大收益的，是能够为她带来幸福的。只有明白了这些，才能给予女孩所需要的一切，从而让女孩更加快乐、健康地成长。

父母不要以为塑造完美女孩需要很多的精力和金钱，其实只要你具有一颗挚真+理智的爱心，加上正确的方法指导，就可以让自己的女儿获得幸福和成功。

本书针对目前家庭中培养女孩的缺陷和常见问题，提出实用的建议和方法，为父母答疑解惑，帮助父母将女儿培养成为完美的女孩。本书不仅从深刻的理论角度剖析了教育女孩的正确理念，还详细分解了形象生动的家教个案，帮助父母找到适合自己女孩的教育方法，正确教育女孩。全书从培养女孩优良品德、增长知识、提高自立能力、勇于面对挫折等几个方面，将培养完美女孩的技巧娓娓道来，叙述深入浅出，有理有据，为父母教育女孩提供了有利的指导。

其实，培养完美女孩并没有你想象中的那么难，每位父母，只要有心，在日常生活中的一些不经意的言行就能使女孩朝着你期望的方向发展。在不知不觉中，当你偶然间抬起头，你会发现，你的女孩不知什么时候已经变得如此优秀和完美了。

第一章 父母要扮演好自己的角色 001



- 父母凡事要以身作则 003
- 父母是女儿的第一任老师 007
- 父母要在女儿面前树立威信 010
- 母亲是女儿的榜样 014
- 父亲对女儿的影响 018
- 再忙也别忽视女儿的存在 021
- 和谐的家庭环境是女儿健康成长的保障 024
- 对女儿的爱不要盲目 027
- 从小教导女儿有爱心、乐助人 031

第二章 让女儿身心更健康 033

- 避免女儿偏食挑食 035
- 让女儿学会保护自己 038
- 做个讲卫生爱干净的女孩 041
- 正确引导女儿上网 044
- 帮女儿安全度过青春期 047
- 正确对待女儿的早恋 050
- 消除女儿的孤独感 054

第三章 给女儿上一堂高贵的气质课 059

- 培养女儿正确的审美观 061
- 温柔善良，培养女儿特有的女性魅力 065
- 文明礼貌是女孩做人的身份证 068
- 做一个言谈举止得体的女孩 071

大方赋予女孩优雅的风度	074
音乐赋予女孩灵动的气质	077
舞蹈赋予女孩优美的气质	080
绘画赋予女孩感悟美的能力	083

第四章 给小公主插上知识的翅膀 087

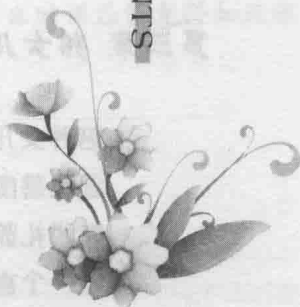
让女儿学会独立思考	089
培养女儿的注意力	092
善待女儿的奇思妙想	096
呵护并培养女儿的想象力	099
多方培养女儿的思维能力	102
点燃女儿学习兴趣的火种	105
让学习计划提高女儿的学习效率	108
让女儿爱上阅读	111

第五章 坚强不只是男孩的专利 115

勇敢令女孩绽放迷人的魅力	117
让女儿学会自信	121
给女儿来点挫折教育	124
鼓励女儿勇敢接受失败	128
培养女儿良好的承受力	132
培养女孩乐观的心态	135

第六章 自立的女孩最幸福 139

让女儿从事家务劳动	141
舍得让女儿吃点苦	144
多鼓励女儿去试试	147
父母要学会放手	149



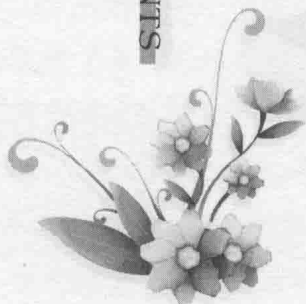
给女儿一个自由的空间	151
让女儿自己做主	154
让女儿学会自我管理	157
让女儿学会做事有计划	160

第七章 美德是女孩人生中最宝贵的财富 163

孝顺的女孩最讨人喜欢	165
感恩是女孩心中最美好的感情	168
宽容是女孩一生受用的品质	172
爱心是女孩幸福人生的一盏灯	175
谦虚是做人的美德	178
责任心是女孩成长的基石	181
诚信是女孩人生的通行证	184
节俭, 让女孩远离虚荣攀比	188
热爱劳动, 让女儿的生活更幸福	191
耐心, 让女儿离成功更近一步	194

第八章 引导女儿不断完善品行 197

让女儿学会倾听	199
帮助女儿改掉猜疑的习惯	202
让女儿远离嫉妒, 学会不断自我完善	206
警惕女儿养成拖沓的习惯	209
教育女儿不要说脏话	212
告诉女儿不要过分注重外表	215
规范女儿的举止	218



第九章 和谐的教育离不开沟通 221

尊重是沟通的前提 223

放下辈分，平等对待女儿 226

“听”比“说”更重要 229

把批评变得更加“可口” 232

要与女儿交谈而不是训导 235

是父母，也是朋友 239

选择女儿感兴趣的话题 242

沟通从“信”开始 245

第十章 培养女儿正确的消费观 249

帮助女儿树立正确的金钱观 251

帮助女儿养成储蓄的习惯 254

让女儿了解钱是怎么来的 257

教女儿学会花钱 260

让女儿参与家庭理财 264

教女儿学会控制消费欲望 267

教女儿用最少的钱买最值的东西 269



第一章

CHAPTER 1

父母要扮演好自己的角色



我们知道，在电视或电影里每个演员都扮演着不同的角色，父母也许不是演员，但在家庭生活的舞台上，他们必须扮演好自己的角色。因为这不仅是教育自己女儿的需要，也是为人父、为人母者不可推卸的责任和义务。





父母凡事要以身作则



每个父母都会对自己的女儿寄予极大的期望，会对自己的女儿提出很多要求。但是作为家长你有没有想过，当你要求女儿抓紧时间学习时，你自己又在做什么？当你要求女儿在考试中考得好的成绩时，你在工作单位的表现是不是也出类拔萃？你想以女儿为荣，那么你的女儿是不是也以你为骄傲呢？

因此，父母要想做好家长，就必须时刻注意自己的言行，这就需要父母做好自我教育。列夫·托尔斯泰曾说：“教育孩子的实质在于教育自己，而自我教育则是父母影响孩子的最有力的方法。”也就是说，父母时刻都在为女儿做着模范和榜样，父母的言行影响着女儿的言行。

老张的女儿今年8岁，是个小顽固。她做错事从不承认是她做的，即使当场把她抓住，她也咬着牙不承认。为此老张打也打了，骂也骂了，道理也讲了，可她还是没有多大改变。

一天早上，老张起床后发现母亲送来的花生被老鼠给吃了。他心想：老鼠进了屋，抓抓不到，赶赶不走，如果不赶快把老鼠进来的路径堵住，家里可就要成鼠窝了。于是老张从这个房间找到那个房间，发现厨房窗户是打开的，仔细看，乳白色的窗框上还留有老鼠的脚印。

家里只有老张和女儿两个人，老张没开窗户，那就是女儿打开的。老张生气地嘟囔道：“这个丫头，不知跟她说过多少遍，打开窗户要随手关上，



可她就是不听，我今天得好好说说她。”

于是老张把女儿喊过来，指着窗户还没来得及说话，女儿就说窗户不是她打开的。铁的事实就摆在眼前，她还不承认。老张来气了，操起扫帚朝女儿的屁股就是一顿猛打。可女儿宁可让老张打，也不承认窗户是她打开的。

过了几天，楼下邻居喊老张，老张顺手打开窗户把头伸出去同邻居说话，蓦地想起，那天的窗户就是自己这样和邻居说话时打开的。原来，老张冤枉了女儿。想想那天孩子受的委屈，老张感到十分内疚。于是他走到女儿面前蹲下来，郑重其事地对女儿说：“宝贝，那天窗户是爸爸打开的，爸爸冤枉你了，还打了你，是爸爸错了，对不起。”女儿听后什么也没说，撅起小嘴在老张的脸上啄了一下。

在后来的日子里，老张发现女儿再没那么顽固了。做错事了，不仅承认，还主动跟老张说。

教育女儿靠打、骂、讲大道理是不行的，只有做父母的以身作则，身体力行，才是最行之有效的方法。

俗话说，孩子的行为表现，是父母行为的一面镜子，所以父母要时刻注意自己的言行，因为这会对女儿产生极为重要的影响。可在现实生活中，“重视孩子教育，忽视自身素质提高”的父母不少。他们对于自己的女儿要求得很严，而对于自己则放任自流，没有起到以身作则带好头的作用，甚至不知不觉地将自身的一些缺点、不良的行为习惯传给了女儿。

古人曰：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”如果父母不加强对自身修养的提高，无疑会对女儿的教育带来消极的影响。家庭教育是全方位的、复杂的，但最关键的一条，就是父母要加强自身的品行修养，用优秀的人格去感染自己的女儿。

冰冰虽然也像同龄人一样爱玩爱闹，但她从不厌烦学习。在她看来，学习是件再正常不过的事情了，因为在她的家庭中，每个人都在学习。她的母



亲是某大学的教师，对自己从来都没有放松过要求，在冰冰刚上学时，母亲再次走进了课堂，攻读博士课程。正是这种潜移默化的影响，让冰冰也爱上了读书，爱上了学习。不仅在学习上，父母是冰冰的榜样，在生活中，父母也对她有着深远的影响。

当某个动画片、连续剧正在热播，同学们都不时谈及并为之着迷时，冰冰却常常不知道同学所云为何。因为在家里，父母很少看电视，更不会让女儿对某个电视剧上瘾，他们极力避免在冰冰学习的时候脑子里总想着电视的情节。每天只要冰冰没睡觉，父母就不会开电视。只有在冰冰睡下后，父母才会打开电视看一会儿新闻。作为教师的父母在冰冰做作业的时候，自己也在认真地备课，他们从不在孩子做作业的时候弄出很大的动静，以免分散孩子的注意力。

如果父母在女儿学习的时候，沉浸在一部又一部的电视剧中，又怎能让正处在好奇心旺盛时期的女儿不动心呢？电视嘈杂的声音，怎么能让孩子安心地思考、学习呢？在这一点上，冰冰是幸运的。在父母给予的安静的环境下，冰冰可以安静地思考，尽情放飞自己的思绪。成才与否固然有先天的因素，但更重要的则是后天教育。

由此可见，言传不如身教，父母以身作则确实非常重要。那么父母该如何来进行言传身教呢？

第一，教子，先教己。

这虽是“老生常谈”，但却每每被家长所忽视。其实，只要父母能够以那些优秀父母为榜样，并像他们那样以身作则，那么，教育女儿就能收到更好的效果。

第二，父母要做女儿的“镜子”。

父母就是一面时刻立在女儿眼前的镜子，女儿常常是通过“照镜子”的方式，在不知不觉中“修改”自己的言行的。家长的一言一行都要给女儿做好表率，这样女儿才能跟在父母后面学习他们的优点，摒除自己身上的缺点。



第三，教育要潜移默化。

当女儿犯了错时，先要对她进行耐心的教诲，如果女儿依然我行我素，不听父母的话，做一些令父母伤脑筋的事，那么父母就得进一步摆事实讲道理，使她能够明白自己的错误。其实孩子的好品质是在受感染、被熏陶中潜移默化形成的，而不是靠枯燥、粗暴的说教训斥培养出来的。

所以，请用你的言传身教擦亮那一面面立在女儿眼前的“镜子”吧，不要让它们蒙上污垢！



父母是女儿的第一任老师



家庭是女孩生活的第一环境，是她们成长的起点和摇篮，而从教育这个角度来看，家庭则是女孩的第一所学校，父母就是她们的第一任老师。家庭教育，尤其是道德教育，是伴随女孩的终身教育，它所特有的天然性、亲子沟通的情感性、潜移默化的渗透性，都深刻地影响着女孩的身心成长。

家长是女儿的第一任老师，在女儿良好行为习惯的养成过程中起着不可替代的作用。

家庭作为女孩接触的第一个成长环境，会给女孩人格的形成打下难以磨灭的烙印。女孩在接受学校教育之前，首先接受的是家庭教育；认识社会，首先也是从家庭中开始的。家庭生活的方方面面，无不在孩子纯洁的心灵上留下深刻的印象，影响着女孩品德和个性的形成。比如女孩的道德评价能力，这种能力最初是在父母的影响下形成的，所以，父母对周围现象的评价，应有坚定的原则性和高度的鲜明性，肯定和赞扬那些属于“是”和“善”的事物，否定和贬斥那些属于“非”和“恶”的东西，帮助女孩形成正确的道德观。

珊珊聪明可爱，不仅学习好，而且懂礼貌，是个人见人爱的好孩子，可就是有点缺乏主见。

珊珊最近与班上另一个女孩来往较密切，那个女孩大大咧咧，学习不太好，也有一些坏习惯，如抄袭别人的作业、上课不认真听讲等。她最近对



姗姗特别亲近，主要原因是姗姗成绩好，她可以经常抄姗姗的作业，甚至考试的时候还让姗姗为她传递答案。妈妈发现这个情况后，严肃地对姗姗说：

“你与同学交朋友是好事，但一定要有原则。比如你最近交的这个朋友，她如果很好学，跟你在在学习上互相促进，我一定支持你们交往。但她为了投机取巧而抄袭，甚至让你和她一起作弊，这就不是什么好事了。这既让她养成了懒惰、不劳而获的坏习惯，也会对你有不好的影响。”

妈妈告诉姗姗，真正是好朋友，就要向她讲清这个道理，帮助她改正错误，共同进步。

人常说：近朱者赤，近墨者黑。可见姗姗妈妈的担忧并不是没有道理。作为父母，除了为女儿创造良好的交际环境，还要注意对女儿的道德行为加以适当的指导，先“扶”后“放”，加以督促和检查，以确保这些行为的落实，最终成为习惯。

贝贝今年6岁，是爷爷奶奶的小宝贝，老人对她疼爱有加，什么好东西都让她先吃、先用，贝贝因此形成了独占的坏习惯。

爸爸妈妈为了改正贝贝的坏习惯，平时给她讲孔融让梨等谦让的故事，希望她可以从中得到一些启示，也懂得去孝敬长辈。

一天，爷爷生病住院，爸爸带着她去看望爷爷。

到了爷爷的病房后，贝贝跑到爷爷的病床前，拉着爷爷的手说：“爷爷，我好想你！你一定要养好身体，早点儿回家！”爷爷看到可爱懂事的孙女，脸上笑开了花，挣扎着坐起来，要像往常那样给贝贝削水果。贝贝赶紧拿起水果，对爷爷说：“爷爷您别动，今天您是病人，让我为您削一个苹果。”

贝贝洗干净水果后，细心削了一个苹果，然后递给爷爷，爷爷拿着孙女为自己削的苹果，甭提有多高兴了。

女孩的道德品质如何，不能只听她怎样说，更主要的是看她的行动。