

这样养育女孩最聪明 那样养育女孩最愚蠢


How to
raise girls wisely

廖康强 著

从这一刻起，不做愚蠢失败的父母。
从这一刻起，做个聪明高效的父母。
成为“聪明”父母，才能成就“优秀”孩子！
针对女孩性别特点，量身打造适用教育方法。



黑龙江教育出版社



这样养育女孩最聪明
那样养育女孩最愚蠢

廖康强 著

黑龙江教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样养育女孩最聪明, 那样养育女孩最愚蠢 / 廖
康强著. --哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2011.7
ISBN 978-7-5316-6072-9

I. ①这… II. ①廖… III. ①女性-家庭教育 IV.
①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第154449号

这样养育女孩最聪明, 那样养育女孩最愚蠢

ZHEYANG YANGYU NVHAI ZUICONGMING NAYANG YANGYU NVHAIZUIYUCHUN

廖康强 著

选题策划 宋舒白
责任编辑 宋怡霏
封面设计 布克设计
责任校对 徐秀杰
出版发行 黑龙江教育出版社
地 址 哈尔滨市南岗区花园街158号
邮 编 150001
印 刷 北京市文林印务有限公司
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1月第1次印刷
开 本 787×1092毫米 1/16
印 张 17
字 数 230千
书 号 ISBN 978-7-5316-6072-9
定 价 29.80元

黑龙江教育出版社网址: www.hljep.com.cn

如需订购图书, 请与我社发行中心联系。联系电话: 0451-82529593 82534665

如有印装质量问题, 请与印刷厂系调换。联系电话: 13520163333

如发现盗版图书, 请向我社举报。举报电话: 0451-82560814

前言

近年来，网络上流行的“凤姐”、“芙蓉姐姐”走红和癫狂，一些女孩也受到这些不良风气的影响而变得心理不健康起来。很多父母恨铁不成钢，从而在对女孩进行教育时失去理智，往往造成更加严重的后果，甚至酿成了一幕幕的悲剧。

望女成凤是很多父母的共同心理，可惜的是，很多父母用了愚蠢的教育方法，当然只能收获失败的成果。父母是孩子的第一任老师，想要培养出可爱、聪敏、贤惠以及仁爱的优秀女孩，就需要父母进行正确的家庭教育。

报载：有一个名叫维妮弗里德的小女孩，在父母的教育下，她3岁能熟练拼写、阅读；5岁开始在报章杂志上发表自己的作品；9岁分别通过了美国斯坦福大学和维斯康里大学麦迪分校的入学考试；10岁能熟练运用13种不同的语言交谈。

家长们也大可不必去羡慕这个名叫维妮弗里德的小女孩。每一个女孩都与生俱来就有着一些与众不同的天赋和才能，都有成凤的资本。当然，这需要依靠父母的发掘以及正确的培养，再经过自身的不懈努力，女孩的天赋和才能可以发挥得淋漓尽致。

本书根据女孩的性别特征，从十个不同的角度出发，为您提供成功教育女孩的方案：

(1)健康方面。身体是革命的本钱，如果女孩没有健康的身体，就无法更好地学习和生活，所以，父母要把呵护女孩的健康放在首位。

(2)心态方面。有什么样的心态，就有什么样的人生，心态决定着一个人的命运。所以，培育女孩的好心态是父母不能忽视的问题。让女孩拥有良好的心态，长大后更能够获得好的人缘，也更容易拥有幸福的人生。

(3)品格方面。人生最重要的是品格，做人教育在家庭教育中也应该始终放在重要位置，无论父母对女孩寄予了多么高的期望，父母都要首先教育她成为一个品德高尚的人，这是女孩能够更快更好地成长的根本。

(4)气质方面。女孩内在的气质体现了家庭教育的优劣，如果女孩为人处世缺乏气质，不仅将毫无可爱之处，也说明了家庭教育的失败。所以，父母一定要从女孩小时候起，就注重培养她的气质，让她具有女性的柔美和优雅，这样，你的女孩才会成为一个真正受欢迎的人。

(5)学习辅导方面。对于成长中的女孩来说，学习当然是第一任务，所以，父母要尽好自己的责任，培养女孩良好的学习习惯和兴趣，这样才能帮助女孩提高学习成绩，使女孩爱上学习。

(6)天赋、特长方面。特长的发展在于培养，天才是教育的结果，每个女孩都是潜在的天才，在女孩身上，都蕴藏着巨大的、不可估量的潜力，只要教育得法，普通女孩也会成为不凡之人。

(7)人际交往方面。无论父母如何宠爱，女孩都得长大，独立与人打交道，独立地处理各种事情。所以，培养女孩掌握一些必要的社交技巧，如勇敢地表达自己、学会与人分享和合作等，都需要父母的提醒与教导。

(8)青春期方面。青春期的女孩们是父母眼中的“危险人群”。她们爱美，也开始变得日益叛逆，甚至会出现一些过激的行为。作为女孩的父母，应该给她更多的尊重、理解和赞扬，她才会变得更加稳健和成熟。

(9)习惯方面。从某种程度上讲，女孩未来的发展是由其养成的习惯决定的，好习惯可以在未来成就女孩，坏习惯却会影响女孩的一生，甚至导致她的不幸。这就要求父母从生活的点滴中有意识地引导女孩去养成良好的行为习惯。

(10)父母自身方面。父母是女孩的第一任老师，甚至是女孩的终身老师，要想培养出优雅的女孩，父母首先要了解自己所要扮演的角色，要了解自己是不是合格的父母，在批评女孩之前，要先反省自己是不是正确的，能否以身作则，如果父母本身不合格，是很难教育出优秀的女孩的。

培育女孩是一个长期的过程，实际上也是父母重新认识自己、塑造自己的过程，不是一朝一夕就能完成的。父母一定要有信心，要相信自己，也要相信自己的女孩。

期盼本书的出版，能让一些父母在培养优秀女孩的路上不再惆怅，也期盼全天下的女孩父母，都能为自己的女儿创造一个美好的未来，将她们培养成优秀、卓越的新女性！

目录

contents

前言	1
----	---

第一章 女孩的美丽来自健康

✿ 1. 健康身体来自好睡眠	3
✿ 2. 正确饮食才能吃出健康	6
✿ 3. 体育锻炼让“黛玉”有个好体魄	10
✿ 4. 不要让化妆品危害女孩的健康	13
✿ 5. 瘦，美不过健康	16
✿ 6. 讲卫生的女孩更健康	20

第二章 好心态决定女孩好未来

✿ 1. 让女孩勇敢面对挫折	25
✿ 2. 爱拼的女孩永远是冠军	28
✿ 3. 让女孩远离攀比	31
✿ 4. 教女孩正确看待生死	34
✿ 5. 父母要学会向女儿倾诉	37
✿ 6. 给女孩解释的机会	40

第三章 好品格让女孩超凡脱俗

- ✿ 1. 女孩的善良来自本性.....45
- ✿ 2. 负责任的女孩尽显优秀.....48
- ✿ 3. 感恩是女孩一生的财富.....51
- ✿ 4. 宽容是女孩的立身之本.....55
- ✿ 5. 诚信让女孩更美丽.....58
- ✿ 6. 让女孩懂得分享的好处.....61
- ✿ 7. 不让嫉妒心困扰女孩.....64
- ✿ 8. 节俭成就女孩永久的财富.....68

第四章 培养气质优雅靓丽的女孩

- ✿ 1. 害羞女孩也大方.....73
- ✿ 2. 自信使女孩无敌的美丽.....76
- ✿ 3. 礼仪，美在优雅中流露.....79
- ✿ 4. 内涵美才是真正的美.....82
- ✿ 5. 绘画让女孩的心灵长上翅膀.....85
- ✿ 6. “知书”才能“达理”.....89
- ✿ 7. 气质女孩不说脏话.....91

第五章 学习辅导也要讲方法

- ✿ 1. 不是要我学，是我要学.....97
- ✿ 2. 学习专心才能出硕果.....100
- ✿ 3. 父母的要求不要过高.....104
- ✿ 4. 先做学生，再做先生.....107
- ✿ 5. 暴力，到底管不管用.....110
- ✿ 6. 别把分数视为“命根子”.....113
- ✿ 7. 数学不再是女孩的痛.....116

◆ 8. 运用网络就能学到知识·····	119
----------------------	-----

第六章 保护女孩弥足珍贵的天性

◆ 1. 满足女孩的兴趣·····	125
◆ 2. 让女孩延长“3分钟的热度”·····	128
◆ 3. 给女孩更多的鼓励和启发·····	131
◆ 4. 思考让女孩更有竞争力·····	134
◆ 5. 不要折断女孩想象的翅膀·····	137
◆ 6. 给女孩一个施展才华的空间·····	140
◆ 7. 不要强迫孩子·····	143

第七章 会交际的女孩最好命

◆ 1. 女孩要有一副好口才·····	149
◆ 2. 嘴甜的女孩讨人喜欢·····	152
◆ 3. 培养女孩的表达能力·····	156
◆ 4. 女孩交际，礼貌优先·····	159
◆ 5. 别限制女孩的交际圈·····	162
◆ 6. 尊重女孩的朋友·····	166
◆ 7. 孤僻是交际的天敌·····	169
◆ 8. 让女孩处理自己的事·····	173
◆ 9. 正确对待女孩的异性朋友·····	176
◆ 10. 让女孩学会适当地说“不”·····	179

第八章 让女孩的青春洒满阳光

◆ 1. 让女孩平稳渡过叛逆期·····	185
◆ 2. 正视女孩的早恋问题·····	189

※3. 理性对待追星女孩	192
※4. 恋上老师不是错	196
※5. 给女孩上安全教育课	199

第九章 让女孩养成的几个习惯

※1. 让女孩任性习惯不再有	205
※2. 让女孩养成不乱花钱的习惯	208
※3. 让女孩养成勤劳的习惯	212
※4. 让女孩养成独立的习惯	215
※5. 让女孩养成珍惜时间的习惯	219
※6. 让女孩养成善于合作的习惯	222
※7. 不可缺失尊敬老人的习惯	226
※8. 让女孩养成阅读的习惯	230

第十章 父母必须谨记的几条忠告

※1. 正确强化女孩的性别意识	237
※2. 父母要在女孩面前树立威信	241
※3. 工作不比女儿重要	244
※4. 父母不做唠叨的祥林嫂	247
※5. 不要把女孩的特点当缺点	251
※6. 让女孩远离垃圾文化	254
※7. 越权教育不是爱	258
※8. 重视父亲对女儿的影响	261



第一章 女孩的美丽来自健康

健康是一个国家、一个民族、一个学校兴旺发达的基石。

健康的国民是一个国家、一个民族十分宝贵的重要财富，也是国家富

强、民族兴旺、一个人的能力素质是看一个人的工作态度、看一个人的工作水平



1. 健康身体来自好睡眠

战国时名医文挚对齐威王说：“健康是把睡眠放在头等位置，人和动物只有睡眠才能生长，睡眠帮助脾胃消化食物。所以，睡眠是养生的第一大补，人一个晚上不睡觉，其损失一百天也难以恢复。”从名医文挚的话中，我们可以知道，睡眠不仅仅是照顾我们疲惫的身体，也是我们拥有健康身体的保障。

对于成长的女孩来说，睡眠不好，不仅使得学习成绩下降，还会让身体发育受到影响，影响女孩的大脑发育，是百害无一利的。而那些保持充足睡眠的女孩，不仅身体棒棒的，思维也非常灵敏，学习成绩自然就好了。良好的睡眠，对女孩的身心发育非常有利。

智慧父母：

安迪是一个健康、有活力，并且学习样样得优的女孩。

安迪的妈妈是一位医生。因此她十分关注安迪的作息時間，特别是睡眠時間。她觉得看一个人的能力就是看一个人的工作效率，而看一个人的工作效率



就是看一个人的睡眠效率。一个会做事的人必定是一个会休息的人，一个睡眠质量不好的人，做起事来必定是一副病怏怏的样子。所以，她对待年幼的女儿作息时间尤为看重。女儿前一天休息好了，第二天自然就会有精神，课上学习的质量也会比那些精力不好的学生强几倍。

要说安迪的学习，可以说她花的时间比别的孩子少很多，她就是在课堂上精力充沛，全神贯注地听老师讲每一节课，什么问题疙瘩都已经解开了。并且安迪身体也很棒，很少感冒，充足的睡眠可以让安迪免疫力提高。

正是妈妈帮助安迪合理地安排与运用作息时间，让安迪有一个很好的学习成绩，也有一副很棒的身体。



专家点评：

妈妈重视睡眠对孩子的重要性，并且合理地安排安迪进行睡眠，让安迪保证了学习的效率，还增强了身体的抵抗力。



愚蠢父母：

张瑛是学校里面有名的多才多艺的女孩，琴棋书画诗词歌赋样样精通。可近段时间爸爸、妈妈发现了一个问题。张瑛的爸爸、妈妈都是高个子，而张瑛的个子却很矮。张瑛今年都13岁了，根据女孩的生理来讲，这时候正是张瑛蹿个头的黄金季节。爸爸、妈妈带着焦急的心情走进医院。

医生询问了张瑛的生活情况和生长发育情况，并做了相关检查后，告诉张瑛的爸爸、妈妈，张瑛的营养没问题，也没什么病，而个头矮是因为睡眠少。

原来是张瑛的爸爸、妈妈盼女成凤心急，要求她每天晚上做完老师布置的作业，还要做爸爸、妈妈布置的家庭作业，还要读一篇散文才可以睡觉，于是每晚忙活下来都已经过了12点，早上6点钟起来练一小时的琴，7点钟去学校上学。这样算起来，张瑛每天的睡眠时间只有6个小时。



专家点评:

为了培养多才多艺的女儿，父母们不惜牺牲女儿的睡眠时间。却不知道牺牲了女儿的睡眠时间是伤害了女儿的身体。

行动指南:

很多专业研究表明：孩子的成长发育与睡眠密切相关。生长激素是一种下丘脑垂体前叶分泌的蛋白质，它能促进骨骼、肌肉、结缔组织和内脏的生长发育。然而，生长激素的分泌有其特定的节律，在晚上的睡眠时间分泌是最多的。俗话说，会睡的女人美丽到老，就是这个道理。如果女孩晚上没睡好，白天就会精神不振，大脑疲劳长时间得不到恢复，必定影响孩子的精神状态，容易出现反应迟钝、记忆力减退、理解力变弱、注意力不集中等等现象。

英国作家萨克雷曾说：“金钱可以买‘床铺’，但不能买‘睡眠’。”而女孩的睡眠质量很大程度上和父母的教育方式有关。为此，有关专家还指出，父母在关注孩子睡眠障碍问题时，不能只关心孩子几点钟睡觉，几点钟起床，最重要的是要关注女孩睡得是否踏实，睡觉的质量才是保证女孩健康的要素。以下是有关专家给予女孩父母的几条建议：

(1)想让女儿睡眠好，给女孩创造一个舒适安静的睡眠环境是义不容辞的。比如：房间内不要放置电视机、电脑或者玩具等影响女儿睡觉的物品。接近睡眠时间最好不要批评女孩，因为这会影响女孩的情绪，而无法入睡。

(2)睡前不要让女儿吃夜宵，不要饮浓茶、咖啡、巧克力等促进大脑兴奋的饮料。父母可以让女孩每晚9点准时睡觉。有关学术研究表明，一般来说，人应该在10点左右开始休息。因为进入11点，人体的肝脏等重要器官就开始修护排毒。

(3)让女儿养成睡午觉的习惯。有关研究表明，午睡有利于孩子的脑部发育。由于孩子的大脑发育尚未成熟，从早晨到中午经过半天的活动后，体表血管经常处于扩张状态，大脑血液供应减少，脑部处于比较紧张或者疲惫状态，此时午睡可以使女孩得到最大限度的放松，使脑部的缺血缺氧状态得到改善，



大脑的思维也会变得更加灵活。



2. 正确饮食才能吃出健康

俗话说，民以食为天。饮食，是一个人生命中的大事。正确的饮食能吃出健康，而不良的饮食反而会吃出毛病。

身体的健康，是一个人一生的长线投资。饮食教育应该从娃娃抓起，培养女孩一个正确的饮食习惯，是父母给予女孩一项用金钱都衡量不了的投资。

智慧父母：

暖暖今年4岁多了，是一个非常不喜欢自觉吃饭的孩子。每顿饭都是爷爷奶奶追着她喂。这一天又开饭了，暖暖老大不情愿地被奶奶从外面叫了回来，看着饭桌上的饭菜，暖暖又想找借口逃掉这顿饭。不一会儿，爸爸、妈妈、爷爷、奶奶都落座准备吃饭了，暖暖却一脸苦相。奶奶给暖暖夹了一条鱼，没想到暖暖把碗一推：“不想吃。”

爷爷、奶奶知道她老毛病又犯了，连忙相劝，告诉她吃饭有多少好处。可是暖暖还是一副坚持不吃的样子。

妈妈没有劝说，认真地看着暖暖，说：“你是真不吃还是假不吃？”

暖暖看着妈妈认真地摇摇头。于是妈妈说：“好，我们来个约定吧，你要是想这顿饭不吃可以，但是你必须从现在开始到明天都不可以吃饭，可以吗？”暖暖不假思索地点点头。于是，暖暖下了饭桌玩耍去了。

下午，妈妈从超市里买了肉、鸡腿，还有暖暖最爱吃的凤爪。开晚饭了，



大家准备吃饭了，暖暖看着凤爪欢天喜地爬上桌子，刚要伸手拿一个，没想到却被妈妈拦了下来。

妈妈亲切地说：“宝贝，我们不是说好了吗？今天不可以吃饭的，明天才可以吃饭。”

暖暖想起自己中午答应过的事，但还是忍不住地对妈妈说：“妈妈我饿。”

妈妈坚决地说：“不行，暖暖说话要算数的。”在一旁的爷爷、奶奶连忙求情，但是妈妈还是不心软。

那顿饭，暖暖是看着爸爸、妈妈、爷爷、奶奶吃的。晚上，暖暖实在是饿了，她对妈妈说：“妈妈我饿，可以让我吃凤爪吗？”

妈妈亲切地说：“不可以，你忘记了你是怎么答应妈妈的吗？”暖暖叹了口气。终于尝到了不吃饭的后果。

第二天早上，暖暖一睁开眼就问：“妈妈，我可以吃饭了吗？”

妈妈说：“当然可以，快！宝贝，妈妈给你准备的凤爪还热着呢！”暖暖甜甜地笑了，那顿饭，她吃得特别香。

从那以后，暖暖再也不敢不吃饭了，每顿饭都会按时就餐。

专家点评：

妈妈以这种独特的“教训”方式，让暖暖记住了不吃饭会造成什么样的后果。虽然这种方法有点极端，但在家长毫无办法的时候也是一种最有效的办法。

愚蠢父母：

花花今年上一年级了。小时候吃得白胖胖的她，很招人喜爱。最近，花花变得非常挑食，并且也不爱吃饭。每次上餐桌吃饭，花花总喜欢在菜里翻来翻去，碰到肉上有一点肥肉就会马上扔出去。像红萝卜、芹菜这样非常有营养价值的菜，她从来不喜欢吃。

有一次，花花和爸爸、妈妈一起吃饭。妈妈往花花的碗里夹了一筷子青



菜，并说：“这青菜好吃，又非常有营养。”

没想到花花一筷子夹到妈妈的碗里，并大叫道：“知道我不喜欢吃青菜的，还要我吃！”

爸爸见状，连忙说：“对，花花不爱吃青菜，爸爸知道花花最爱吃鸡翅了。”说着便往花花碗里夹了一只鸡翅。这一顿饭，花花光鸡翅就吃了三个，结果一口饭都没吃。

很多时候，花花走到餐桌前有自己喜欢吃的菜就吃，没有干脆就不吃，心情不好也不吃。妈妈怕她饿倒，便干脆预备着很多各种各样的零食。往后的日子，妈妈就像是求神一样地求着花花吃饭。

近两年来，花花的体重明显下降，面色暗黄，少了同龄人的面色红润。体质也明显偏弱，经常动不动就感冒或者发高烧，可把爸爸、妈妈愁坏了。



专家点评：

爸爸抛开青菜给花花夹鸡腿，妈妈预备着各种各样的零食以备花花食用，在这样的情况下，花花能认真吃饭才怪呢！



行动指南：

女孩营养不良或肥胖，都对女孩今后的健康埋下隐患。其实在现实生活中，很多女孩像故事中的暖暖和花花一样，厌食，偏食。有的只喜欢吃荤；有的只喜欢吃素；有的只喜欢吃辣；甚至有的只吃零食。无论是哪一种偏食的行为，都是不对的，这对成长中孩子的健康是非常不利的。只有不偏食、不挑食、饮食合理搭配，才能吃出营养，吃出健康。

孩子有计策，父母就应有对策。面对厌食、偏食的女孩，父母应该怎么办呢？

(1) 面对厌食的女孩

人是铁，饭是钢，一天不吃饿得慌。导致女孩厌食的情况其实有几种原因，一是有饱的感觉。有的女孩喜欢吃零食，到就餐的时候，当然不吃也可