

培养女孩^的 优秀 十堂课

为人父母，是你在这个世界上最重要的人生角色和事业——没有人可以替代你！你是否认识到这一点并在尽力承担自己的责任？

十
现代家教丛书
XIANDAIJIAJIAOCONGSHU

沧浪 赵文明◎编著

从小女孩到优秀和幸福的成功者——这中间，你应该为女儿做些什么？你现在的努力与付出是否正确有效？

中国妇女出版社

培养女孩^的 优秀 十堂课



十
现代家教丛书
XIANDAIJIAJIAOCONGSHU

沧浪 赵文明◎编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

培养优秀女孩的十堂课/沧浪,赵文明编著. —北京:中国妇女出版社,2008.6

ISBN 978 - 7 - 80203 - 574 - 4

I. 培… II. ①沧…②赵… III. 家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 075773 号

培养优秀女孩的十堂课

作 者: 沧浪 赵文明 编著

责任编辑: 张汉平

封面设计: 创品牌工作室

版式设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

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: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 160 × 230 1/16

印 张: 15.75

字 数: 20 千字

版 次: 2008 年 6 月第 1 版

印 次: 2008 年 6 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 574 - 4

定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究(如有印装错误,请与发行部联系)

前言

造物主对女孩子似乎格外偏爱一些，他给了女孩子很多美好的东西，甜美、温柔、沉静、细腻、善良、纯洁。

因此，有人说：拥有女儿是上天的恩赐，几乎所有的父母都希望自己的女儿是清气含芳的公主，是端庄和美的女神。然而，并不是所有的女孩子都是“美的典范”，很多女孩子一世都只能做一个名副其实的灰姑娘，在“灰堆里”埋没了自己的人生价值。那么，改写女孩子“灰姑娘”命运的任务，就自然而然地落在了父母的头上。

鲜花需要园丁辛勤的栽培，美玉需要工匠耐心的打磨，同样，优秀的女孩子，需要父母的精心培育。那么如何培养女孩子？它和培养男孩子有什么不同之处吗？如何让自己的女儿出类拔萃呢？这就是本书写作的出发点。

作者结合女孩子的特性，依据现在的社会现状，并结合一些教育专家的建议，从十个不同的角度出发，为父母们提供了一套教育女儿的方案。

第一，性别优势。培养女孩要有别于男孩。最优秀的教育是顺势而为，父母在培养女孩时，也应该区别于男孩，依照女孩特有的优势和个性，进行引导和培育。

很多教育专家都明确提出，教育女孩，就应该按照女孩的特性，顺势而为，不能把所有的女孩子都变成“假小子”，否则，这个世界就变成了一片“灰色”。同时，如果女孩子不能认同自己的性别，那么对她的成长极其不利，也会影响其未来的恋爱婚姻生活。

女孩子有女孩子的培养方法。只有充分认识到女性身上特有的性格优势，以及其所无法避免的性格缺陷，并根据社会对女孩的需要来进行

前言

QIAN YAN
PEIYANGYOUXIU
NÜHAI



培育，才能培养出优秀的女孩子。

第二，内涵。女孩子生来就是要装扮这个世界的，可是容貌决不是女孩子的全部资本，没有积淀的内涵，女孩子的美貌最终会流于世俗，并成为阻碍其前进的障碍。父母要看到女孩子的爱美之心，不可极端遏制孩子对美的幻想，但是要引导孩子走向更深邃的内涵美的境界。

第三，性格优势。女孩子本身具有男孩子无法比拟的性格特征，比如沉静细腻，这些都是女性所特有的财富，社会需要这种特性作为黏合剂，来弥补男人刚性与挑战性所带来的裂痕。因此，父母在培养女孩时，要能够发挥孩子的这些天性，免于粗糙浮躁。

第四，爱心。天赋的温柔善感使女孩子更具有母性的气息，同时也丰富了女孩子的内心世界，因此，女孩子比男孩子更具有爱心，这也是女性魅力的一个重要特征。因此，作为父母，要维护女孩子清洁的爱心、善心、良心，那是使一个人任何时候面对任何人都能堂堂正正的根本，也是让女孩子永远纯正的坐标。

第五，做强者。女孩子具有娇弱的特性，但是父母决不能为自己的女儿贴上“弱者”的标签，我们虽然不必把孩子培养成具有阳刚之气的假小子，但是父母应该根据女孩子特有的柔与韧，让女孩子成为一个刚柔并济的女性，以便适应以后竞争激烈的社会生活。

第六，独立。无论是风吹还是浪打，在未来的世界里，父母不可能替女儿去承担，她必须自己承受一切。那些不能独立的女孩子就成了“浮萍”，如果不想看到自己的女儿“顺水而流，随风而逝”，就要培养女孩子的独立自主精神，让她有自己的世界，有独立的操作能力，在将来的生活中，不必依赖任何人。

第七，自尊自爱。很多女孩子渴望别人能够“怜香惜玉”，可是世人并不都如此，与其祈求别人来珍惜自己，不如自己来宠爱自己，自己维护自己。一个女孩子，要让自己的“美态”长盛不衰，必须要懂得自尊自爱。作为父母，无法给孩子天使的翅膀，但一定要给孩子女神的尊严。告诉孩子，不能自尊自爱，魔鬼会在瞬间将整个世界吞没。

第八，品德。著名的美国作家塞缪尔·斯迈尔斯曾经说过：女人的



品质将决定世界的未来。一个无品无德的女孩子，不光会对社会造成一定的污染，同时还会对下一代造成一种无形的伤害，这样的人，当然会受到社会的排斥，人们的鄙视。相反，一个品性清奇、兰心惠质的女孩子却会让人倍加推崇。因此，培养孩子优良的品德，等于为孩子的社会生活能力加分。

第九，交往。女孩子与男孩子对世界的认识是不同的，在女孩子的眼里，世界是以“关系”为主，同时由于女孩比男孩更崇尚和谐，因此，她们更喜欢用和谐的关系来诠释社会，也愿意用沟通和交往走进社会人群中，寻找自我价值。因此，社会交际能力的培养对女孩子就格外重要。如果在她们的成长过程中，由于受到了某方面的限制，而无法与别人进行沟通，那么女孩的敏感和脆弱就可能把这个孩子击垮，让她完全不能认同这个世界。作为父母，要做好这个桥梁纽带作用，帮助孩子完善自己的交际能力。

第十，学习。女孩子如果想要进步，想要紧跟时代的步伐，要想超凡脱俗，就必须努力学习。可是女孩子的大脑不同于男孩子，女孩子对于学习的适应性也不同于男孩子。研究表明，女孩子更擅长有时限规定的任务，她们喜欢用感性来理解所学习的知识，父母们对于这一点要有个清醒的认识，据此来培育孩子的自主学习能力。

无论你想把女儿培养成牡丹还是富贵竹，都要根据女孩子本身所具有的特性，因势利导。没有不成功的孩子，只有不成功的父母。女儿的前途就掌握在你的手中，为了孩子，翻开这本书吧，提前给自己打打预防针，避免因错误的教育方式，影响孩子一生。

前言 / 1

1

第一堂课 培养女孩要有别于男孩——要充分了解女孩特有的优势和个性 / 1

女孩就是女孩,和男孩在本质上截然不同。造物主在塑造女孩子时,使用了很多美好的东西,这才使得女孩子那样甜美、温柔、沉静、细腻,与这种柔美的外表相对应的是,她们善良、纯净、柔弱的内心世界。

女孩子既是鲜花,也是美玉,需要父母辛勤地栽培,需要父母耐心地打磨。最优秀的教育是顺势而为,父母在培养女孩时,也应该区别于男孩,依照女孩特有的优势和个性,进行引导和培育。

了解女孩性别上的特性 / 3

性别错位让女孩痛苦一生 / 6

女孩子的敏感性不可忽视 / 9

小公主渴望常与父母相伴 / 12

女孩更倾向于关系式的生活 / 15

发挥父母对女孩的不同影响力 / 17

赞美能使丑女孩变成公主 / 21

2

第二堂课 引导女孩爱美的天性——公主气质要从小培养 / 25

爱美是女孩的天性,有哪一个女孩子不希望自己是一个袅袅婷婷的仙子,有哪一个女孩子不希望自己拥

有公主般的气质。可是,比外貌更重要的,是人的内涵。一个只拥有美貌的人,她可能并不受人欢迎,而一个面容普通的人,可能却处处受人青睐,这就是内涵在发生作用。

作为父母,一定要引导孩子爱美的天性,不要让孩子过分关注虚幻的外表美,而要充盈孩子的内心。与其打造“沉鱼落雁”的容貌,不如让其变成“兰心惠质”。只有拥有天使般的心,女孩子才显得更有魅力。

让女儿对容貌有个积极的认识 / 27

教育女孩要注重培养其气质 / 30

让孩子爱惜自己的身体 / 33

注重女孩行为举止的培养 / 37

大自然是女儿最好的课堂 / 40

艺术修养课不可或缺 / 42

鼓励孩子发展一项特长 / 46

3 第三堂课 富有爱心的女孩人见人爱——如何让女儿更具爱心 / 51

身为女孩子,天赋的温柔、善感,丰富了女孩的内心世界,使女孩子更具有柔性的魅力,温润的气质。作为父母,要维护女孩子纯洁的爱心、善心、良心,那是使一个人任何时候面对任何人都能堂堂正正的根本,也是让女孩子永远纯正的坐标。

作为女孩子,不能没有爱心,但是要在社会上找到自己的位置,要在世俗的喧嚣中穿行,要保持这些美好的特质并不是一件轻而易举的事。因此,在童年少年的培养时期,父母就要注重对孩子爱心的维护,让孩子能够认清做人的本质,真正地坚持下去。

维护女孩的善良天性 / 53

培养孩子的同情心 / 56

让孩子学会孝顺 / 60
你的女儿会分享吗 / 64
助人是永恒的教育话题 / 67
让孩子拥有一颗感恩的心 / 70

4 第四堂课 发挥女性沉静细腻的优势——帮助孩子克服粗心和浮躁的毛病 / 73

与男孩的阳刚美相比,女孩更具沉静美,即毫不夸张、毫不做作的柔和温润的气质内涵。这种内敛的静态同样具有震慑力,让女孩子能够沉着应对人生的风雨。同时,细腻的女孩子能够发现事物的本质,并能以最快的速度解决最麻烦的问题。

人生不如意事常八九,为了让你的女儿将来能够镇定从容地应对一切坎坷,能够镇定地解决一切难题,父母应该挖掘女孩子天性的沉静美和细腻性,让女孩子变得更加别致,即使在“风吹浪打”面前,依然能够“闲庭信步”。

虽然细腻和沉静是女孩子的天性,但如果让其发扬光大,仍需要父母的培养和引导。在成长过程中,小孩子的粗心和浮躁在所难免,父母就要及时为孩子纠正错误,形成优秀的品质。

培养女儿平和的心态 / 75
让孩子学会压制怒火 / 78
培养孩子细心观察生活 / 81
教孩子学会思考 / 84
帮助女儿保持镇定的心态 / 87
鼓励孩子凡事要坚持 / 90
培养孩子的忍耐性 / 93

5

第五堂课 女孩不是柔弱的代名词——如何让女孩子变得更坚强 / 97

我们提倡女孩就要用女孩的方式来抚养，就要顺应女孩的天性，但是女孩的天性里也有缺陷，比如，柔弱。这是一个充满竞争的社会，一个娇气的女孩子，很难在社会上立足，她除了自己，无以为依，只有让女孩子变得更坚强，她才能找到自己的位置，也才能创造自己的幸福。

也就是说，培养你的女儿，必须把坚强作为魅力课程之一。女孩子爱流泪，这是无法改变的，可是作为父母，你要告诉她：那泪水，应该是成功的起始点。哭过之后，就要让她振作起来，重新来过，坚强地面对一切，决不做逃避的弱者。

别让孩子变得娇弱 / 99

给孩子上一堂勇敢课 / 102

让失败的孩子再试一次 / 105

过于严厉容易让孩子懦弱 / 109

把孩子的眼泪变为成功的起点 / 112

从逆境中看到明日的希望 / 114

对孩子进行挫折教育 / 118

6

第六堂课 自尊自爱的女孩才值得别人尊重——让孩子在尊重中学会自重 / 121

台湾著名女作家龙应台说：“作为女人，自己都瞧不起自己，那么还指望谁能瞧得起自己呢？”是什么引起了这位大作家的这番感慨呢？是一些不懂得自尊自爱的女孩子，她们对自己不够重视，不敢承认自己的力量，因此总是想依附男性，结果，却让自己备受歧视，得不偿失。

这给我们现在的父母提了一个醒，那就是教育女孩

子,一定要让她学会自尊自爱,告诉孩子:人的尊严是要靠自己维护的。一个懂得自尊自爱的女孩子,才能在社会生活中,找到自己的价值。

不要让孩子在追星中失去尊严 / 123

让你的孩子学会爱自己 / 126

要极力维护女孩的自尊心 / 130

要尊重女孩子的隐私 / 133

父母首先要自尊自爱 / 136

珍惜女孩子的荣誉 / 139

青春期女孩更要自尊自爱 / 142

不要让孩子爱慕虚荣 / 145

7

第七堂课 为女儿将来的独立生活早做准备——培养女儿独立自主的习惯 / 149

社会赋予男孩的责任就是要有所担当,但是,女孩也是一个独立的个体,女人也有自己的半边天,也有自己可以发挥的天赋能力。有很多地方,甚至没有了女孩子,就失去了颜色和温度。

作为父母,更应该教育女孩子独立,所谓独立,就是要在人格上独立,要在经济上独立,为了达到这个目标,就需要培养孩子的各种生存技能和对未来的规划能力。孩子只有独立自主,才能够顶起属于自己的天空。

告诉孩子只能依靠自己 / 151

让孩子学会做家务活 / 154

支持孩子参加社会实践 / 157

父母要走到幕后去 / 160

培养孩子的理财能力 / 163

帮孩子学会规划未来 / 166

8

第八堂课 修炼不一般的品格——品格高贵的女孩带给人们的是芬芳 / 171

品质犹如花之魂、水之韵、松之魄，那是比女孩子的外貌更吸引人的地方。一个品性清奇的女孩子，她自身所表现出来的美德，会向世人传达一种微妙的个人信息，而这是她把握自己命运的一个最好的途径。

到底什么样的品格会使自己的女儿不一般呢？就目前的社会来说，一个优秀的女孩子，必须要有强烈的责任感，具有宽容豁达的性格，她慷慨、大方，从不为了一己之私而贸然行动。如此的女孩，品性清奇，兰心惠质，就像沙砾中耀眼的明珠，自然会受到这个世界的青睐，受到更多人的赏识。

培养孩子的优秀品德 / 173

给孩子建立一个品行表 / 176

培养孩子的责任感 / 180

自私是孩子前进的障碍 / 184

培养女儿宽广的心胸 / 187

9

第九堂课 人际智慧对女孩很重要——细心培养女儿的交际能力 / 191

女孩子的语言智能要优于男孩子，她们既“能听”——女性通常被认为是“弦外之音”的最佳捕获者，又“善说”——女性经常被认为是喋喋不休的。所以自古就有“三个女人一台戏”的戏称。

其实，这倒不是对女性的讽刺，相反，从这里可以看到女孩子具有不一般的人际智能。由于女孩子倾向于于关系式的生活，人际交往对于女孩子来说，要比男孩子重要得多，大多数女孩，只有生活在人群中，才能拥有安全感，

通过别人的赞赏和肯定,来找到自己的社会价值。但是,人际智慧并非在出生后就已经很完善,还有一些女孩子天生内向,不愿意与人交往,这些都需要父母进行后天的培养。只有让女孩子发挥其得天独厚的人际智能,在未来的社会生活中,她才能够如鱼得水。

鼓励女儿多结交好朋友 / 193

帮助女儿克服羞怯心理 / 196

让你的女儿学会倾听 / 200

孩子之间的事让她自己解决 / 203

培养女儿的合作能力 / 207

教给孩子些自我保护能力 / 210

10

第十堂课 女孩应怎样获取知识——让孩子学会自我学习 / 215

学习是个大问题,是所有中国父母最关心的话题。很多父母煞费苦心,为孩子创建各种有利的条件,企图让孩子学习到更多的知识和技能,让孩子在将来的社会生活中游刃有余,可是结果并不理想。其实,让孩子学习好,首先要让她学会学习。

让自己的女儿学会学习,同样需要根据女孩子的特性。研究表明,女孩子更擅长“有时限的任务”,因此,可以根据这一特性,让孩子设立目标,在目标的激励下自主学习。同时,利用女孩子的感性化特点,让孩子把学习当成一件美丽的事情,让孩子爱上读书。

培养女孩自学也需根据特性 / 217

和你的女儿一起阅读 / 220

帮助孩子增强记忆力 / 224

别让分数成为孩子的枷锁 / 227

永远不要扼杀孩子的好奇心 / 230

想象力是孩子飞翔的翅膀 / 233

第一堂课

培养女孩要有别于男孩——要充分 了解女孩特有的优势和个性

女孩就是女孩，和男孩在本质上截然不同。造物主在塑造女孩子时，使用了很多美好的东西，这才使得女孩子那样甜美、温柔、沉静、细腻，与这种柔美的外表相对应的是，她们善良、纯净、柔弱的内心世界。

女孩子既是鲜花，也是美玉，需要父母辛勤地栽培，需要父母耐心地打磨。最优秀的教育是顺势而为，父母在培养女孩时，也应该区别于男孩，依照女孩特有的优势和个性，进行引导和培育。





了解女孩性别上的特性

父母课堂

FU MU KE TANG >>>

从性别上说，女孩有一些天生的特性，父母在教育的过程中，如果能够抓住她们固有的特征，了解她们的优势和劣势，顺势而为，那么就能让女孩在将来的社会生活中如鱼得水，否则，就可能让孩子成为蹩脚教育的牺牲品。

很多家长由于崇尚男女平等，对于女孩的特性并不了解，他们认为男孩女孩一个样，教育方式也不应该有什么区别，有些父母甚至还错误地认为，女孩只有和男孩一样教育，在将来走入社会时，女孩才能和男孩一样，成为栋梁，挑起重任。

事实上，女孩的心理特征，表现在思维方式、情感的表现及表达方式（如情绪的波动、被爱的渴求、易接受暗示等）、行为方式（多愁善感、温柔体贴、寻求帮助、善于合作等）上，与男孩有着本质的区别，如果父母不了解女孩的特性，按照中性的教育方式，或者完全按照培养男孩的方法来教育女孩，那么女孩就难以发挥固有的天性，而成为蹩脚教育的牺牲品。

那么，女孩到底有哪些天性呢？

第一，大多数女孩不喜欢带有竞争性的游戏。她们的游戏一般活动量也比较小，有秩序和规则可循。

韩国有一个电视剧叫《传闻中的七公主》，在培育四个女儿时，作为军人的爸爸，非常希望女儿将来都能够成为将军，前三个女儿都未能

如愿，到小女儿当七出生时，他的这种欲望就更强烈了。小女儿刚学会走路，他就让她玩冲锋枪，并划定她的交际圈，不让她接近女孩子，而是和男孩子们在一起打打杀杀。

可是当七从心里反感这种游戏，她非常羡慕别的女孩子的布娃娃。长大以后，当七不但没有成为将军，反而连大学也没有上好。她因为受到了诱惑，早早就结婚生子，在丈夫和婆婆都不理解中，整日以泪洗面。

女孩天生柔弱，对攻击性的游戏很反感。可是，当今社会需要更多的进取、竞争和探险精神，而不仅仅是安静地听从指令，为了避免女孩陷入被动，很多父母主张女孩多参加一些攻击性的游戏。这虽然没有什么不妥，但应该视女孩的情况相机而动。不能完全违背女孩子的心愿和天性，否则，会事与愿违，让孩子越来越懦弱。除非孩子本身就喜欢这种激烈的攻击性游戏。

第二，女孩喜欢交流。因为女孩大脑左半球神经末梢的发育早于男孩（女孩的语言中枢位于左半脑前区，而男孩子的则分布在左半脑的前区和后区），她们往往很早就学会说话、书写、造句，有良好的语言表达能力。这些使女孩一上学就表现出男孩所不具备的优势。

女孩子喜欢交往，并注重发展友谊。她们对人更感兴趣，在摇篮里就表现出与人交流的倾向性。交流使她们感觉到支持。先交流后行动是女孩习惯的方式。父母应该鼓励孩子多与人交往。

第三，女孩更倾向于感性，而缺乏理性思维。比如，她们抽象思维能力很差，使得她们在数理方面的学习较男生困难。当数学不再只是四则运算，必须学习、运用抽象的概念和理论时，女孩的语言和智慧便派不上用场了。

对此，家长不妨有意识地让女孩多玩三维立体积木和游戏，以增强她的空间思辨力。

美国做过一项部件组装测试，要求男孩子、女孩子把不同的火花塞和瓶塞分别插到对应的内燃机、瓶子上，结果男孩子的成绩远远超过女孩子。这或许可以解释为什么女建筑师的数量要远远小于男建筑师。