

陈莉丹 ◎ 著

除了爱之外
必须教给女孩的事

培养
完美女孩的
100个细节

父母
教养书

好女儿教养圣经

♥ 女孩的特质与男孩不同，如何针对她们的独特心理、个性来教养，是父母们不得不下功夫的课题！培养出迷人、温柔、坚强的女孩。



化学工业出版社

陈莉丹 ◎ 著

培养
完美女孩的
100个细节



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

培养完美女孩的 100 个细节 / 陈莉丹著. —北京:
化学工业出版社, 2015. 9
ISBN 978-7-122-24599-1

I. ①培… II. ①陈… III. ①女性-家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 156760 号



原繁体版书名:《教出完美女孩:除了愛之外必須教給女兒的事》
ISBN 978-986-228-193-2

本书中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理,经汉湘文化事业股份有限公司授予化学工业出版社独家出版发行,非经书面同意,不得以任何形式,任意复制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

北京市版权局著作权合同登记号:01-2015-3518

责任编辑:马鹏伟 丁尚林
责任校对:陈 静

装帧设计:史利平

出版发行:化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装:大厂聚鑫印刷有限责任公司
880mm×1230mm 1/32 印张6 $\frac{1}{2}$ 2016年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888 (传真:010-64519686)
售后服务:010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:25.00元

版权所有 违者必究

前言



奥地利著名《女性》杂志指出，21世纪是“女人的时代”。纵观古今，不论是古代的花木兰、秦良玉，还是现代不胜枚举的杰出女性，她们都是因为有极高的成就，才赢得世人的尊重。在社会经济飞速发展的今天，女性更是在各行各业中崭露头角。谁说女子不能出人头地？谁说女子“无才便是德”？事实证明，只要给予足够的关心、细心与爱心来培育女孩们，女孩们就都可以成为各行业优秀的人才，绝对可以“巾帼不让须眉”！

塞德兹说过：“人如同陶瓷一样，小时候就形成一生的雏形。婴幼儿时期就好比制造陶瓷器的黏土，给予什么样的教育就会形成什么样的雏形。”女孩从呱呱坠地到长大成人，相处最久的人当然是父母，对女孩影响最深的也是父母。因此，女儿今后变成什么样的人，拥有怎样的气质和性格，最主要还是取决于家庭环境与家庭教育。

古老的童谣唱着：“女孩是用糖、香料以及一切美好的东西做成的。”事实上，上天对女孩也格外怜爱，给了她们世间最美好的东西——温柔、善良、美丽、可爱、浪漫等。另外，与喜欢刀、枪、棍、棒和汽车的男孩相比，女孩更喜欢漂亮的洋娃娃、香气四

溢的鲜花、飘逸的裙子这些美丽的事物。女孩与男孩有着先天的性别差异，所以在教育女儿的过程中，爸爸妈妈应该给予女儿最符合她性格特点和生理特征的教育。要用更多的爱心与细心，根据女儿的性格与爱好，用正确的方法培养与塑造，才能使她由平凡的“灰姑娘”蜕变成“完美公主”，拥有优雅的气质和独特的人格魅力，成为优秀而受人爱戴的女人。

本书为年轻父母们归纳出如何培养完美女孩的100个细节，从女孩的性别、心理和个性出发，针对女孩的学习生活、个性发展、品德培养以及青春期教育等各方面，与年轻的父母们一起探讨，怎样才能用最好的方法培养出完美的女儿。





目录

第一章 从内到外，完美女孩养成计划

第一节 气质是优秀女孩的灵魂（从小培养女孩的高雅气质）

- 一、女孩为什么微笑？（完美女孩的必修学分）/2
- 二、艺术实验室：知性女孩的测验试纸（熏陶女孩的艺术气质）/4
- 三、破解才艺的玄机（不要让才艺成为女孩的负担）/6
- 四、我们都有“说故事的能力”（通过阅读提升女孩的知性魅力）/7
- 五、“对不起，谢谢”（把礼貌用语变成女孩的语言习惯）/9
- 六、谈谈情感印象（培养女孩拥有敏锐的感受能力）/11
- 七、别为孩子的比较心理负责（有效制止女孩的比较心理）/13
- 八、乘着想象的翅膀飞翔（鼓励女孩展开想象）/15
- 九、把大小姐脾气收起来（让女孩学会管理自己的情绪）/17

第二节 品德比外表更能展现女孩魅力

（个人魅力是优秀女孩的筹码）

- 一、主动掌握女孩的人格特质（父母应重视女儿的品德修养）/19
- 二、一颗水珠透出的彩虹（从细微的地方培养女孩的品德）/21
- 三、比谎言更可怕的事实
（除了责骂，弄清原因才是面对说谎的重点）/23
- 四、宽容就能赢得好人缘（宽容让女孩获得更多的信任和友谊）/24
- 五、宠物小精灵（借由养宠物培养女孩的爱心）/26

六、魔镜，谁是这世界上最漂亮的人？

（拒绝嫉妒，让女孩学会欣赏别人）/28

七、表情透露内在情绪（让女孩学会感激长辈的爱）/30

八、拜金女，拜拜！（懂得节俭也是种时尚）/32

九、不要成为孤芳自赏的花朵（提高女孩的人际交往能力）/34

第三节 谁说漂亮女生没大脑（不可或缺的智慧养成）

一、决断思考：创造生存本能的思想结构

（走到户外，学习生存的技能）/36

二、点滴生活的漫长旅程（让女孩懂得生活的艰辛）/38

三、多经一事，多长一智（多给女孩独立面对挫折的机会）/40

四、走过去，前面就是一片蓝天（帮助女孩从失败中走出来）/42

五、做事不拖拉（锻炼女孩的行动力和执行力）/43

六、暴雨是彩虹的前奏（葆有一颗快乐的童心）/45

七、团结力量大（训练女孩团队合作的精神）/48

八、不好的生活剪影（让女孩懂得生命的宝贵）/49

九、计划中的“成绩”（从学习计划开始培养规划生活的习惯）/51

第四节 女子有德更有才（做淑女更要做才女）

一、沿着书本寻找才女的轨迹（引导女孩正确地读书）/54

二、三思而后行（学会思考）/56



- 三、看到更远的地方（让女孩有国际化的视野）/58
- 四、预先准备女孩的记账本（培养女孩的理财能力）/60
- 五、你的那一份，做完了吗？（让女孩帮忙做家务）/62
- 六、自己动手（动手能力的养成）/64
- 七、探索者更优，逃避者恒弱（鼓励女孩成为发现者而非模仿者）/66
- 八、抓住机会的尾巴（努力把握表现的机会）/67
- 九、前排的思维：自信需要锦上添花（教导女孩保持积极的心态）/69

第二章 “四两拨千斤”理论：快速认知的思考

第一节 该出手时就出手（关键问题不能心软）

- 一、千里之堤，毁于蚁穴（罚小错才能免大过）/72
- 二、为自己的过错“埋单”（让女孩学会承担错误的后果）/74
- 三、及时喊停（及时纠正女孩不文明礼貌的行为）/75
- 四、言必行，行必果（帮助女孩改掉拖拖拉拉的坏习惯）/77
- 五、夸奖也要有限度（避免对女孩过分夸奖）/79
- 六、学会等待（不要马上满足女孩的要求）/80
- 七、墙头草与双面人（改掉女孩“双面人”的作风）/82
- 八、无条件爱自己（让女孩具有自我保护意识）/84
- 九、从说不开始（教女孩学会如何拒绝）/86

第二节 拆掉父母与女儿之间的心墙（亲子沟通，做女儿的好朋友）

一、沟通，从管好自己的嘴开始（不唠叨的父母更容易与女孩沟通）/88

二、心灵诉说（用心聆听女儿的心声）/90

三、“爱海”有危险，施爱须谨慎

（别让父母的爱成为女孩自私的源泉）/92

四、不听话≠唱反调（允许女孩有不听话的时候）/94

五、甩掉父母这根拐杖（掌握好女孩对父母的依恋）/96

六、白脸黑脸的戏码（父母应确立各自在家庭中的角色定位）/97

七、批评是不能滥用的权利（慎用批评）/99

八、没有翅膀的天使（用爱包容女孩的不完美）/101

九、说你行，你就行（多用积极的言语激励女孩）/103

第三节 堵不如疏，让爱更加通畅（用巧妙的方法进行教育）

一、变身超级探路者（用恰当的教育方法激发女孩的潜能）/106

二、站在同样的高度（以沟通代替命令）/108

三、不要企图做孩子的手脚（抛弃事事代劳的习惯）/110

四、自由民主的家庭演讲（把顶嘴当成是沟通和口才训练的机会）/112

五、赢了面子，输了里子（不要拿孩子作比较）/113

六、当学校变成恶魔城堡（消除女孩的厌学情绪）/115

七、玩出璀璨的未来（不要觉得女孩爱玩是坏事）/117

八、当女儿的形象顾问（帮助爱美的女孩树立正确的观念）/119



九、放心去飞（松开手中捆绑女孩的线）/121

第四节 言传身教，做孩子的最佳导师

（做完美父母，行不言之教）

- 一、永远不要开空头支票（对女孩的承诺一定要兑现）/123
- 二、父母是孩子最好的老师（素质培养，身教胜于言传）/125
- 三、在倾听中寻求突破（多听听女孩的想法，给她成长的空间）/127
- 四、重视孩子的请求（不要忽略女孩的请求信号）/129
- 五、道歉是为了更好的沟通（父母要勇于向女孩承认错误）/131
- 六、金钱不是奖励的唯一办法（不要把金钱视为嘉奖）/133
- 七、任性的父母比任性的孩子更可怕（不要和女孩一样任性）/135
- 八、不要当着孩子的面吵架（孩子在场，父母不要吵架）/136
- 九、用行动影响孩子（父母的品格是女孩美德养成的前提）/138

第五节 走过青春的叛逆期（与女儿一起越过青春期的障碍）

- 一、她的青春谁做主？（读懂女孩青春期的心理）/141
- 二、叛逆是青春期的标签（巧妙面对青春期女孩的叛逆）/143
- 三、给她一片天（给女孩一定的自由空间）/145
- 四、“迂回”解决麻烦事（尊重女孩的朋友）/147
- 五、吃得好，才能长得好（让青春期的女孩吃好每一餐）/148
- 六、亲爱的，那不是爱情（让早恋女孩了解爱情）/150

- 七、正确引导女孩上网（提早避免网恋的可能性）/152
- 八、隐私无年龄（保护女孩日记中的隐私）/154
- 九、倾听是沟通的桥梁（父母应该耐心听女儿说话）/156

第三章 看重自己，才能飞得更高

第一节 和娇娇公主说拜拜

（如何让女孩的性格变得更坚强？）

- 一、女孩不是柔弱的代名词（女孩当自强）/160
- 二、用适合女孩的方式去爱她（住在幸福里的女孩）/162
- 三、再说一声“我爱你”（让女孩在爱的包围中长大）/164
- 四、女儿的成长才是最重要的事业（再忙也要抽时间陪女儿）/166
- 五、绝对不是她生命里最重要的男人（避免女孩的“恋父情结”）/168
- 六、家庭圆桌会议（以平等的姿态与女孩交流）/170
- 七、请把苹果准备好：分享的小小启发
（与女孩一起分享她的喜怒哀乐）/172
- 八、大方女孩敢开口并说对话（你怎么说话，决定你是谁）/174
- 九、“焉得梅花扑鼻香”的女孩状态
（适度给女孩尝尝“苦头”）/176
- 十、绝对不做“随便女孩”（女孩有主见，有勇气）/178



第二节 梦想的践行者（发挥女孩的独特优势）

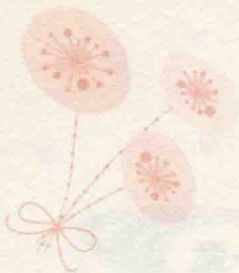
- 一、谁说女孩不如男孩？（不要扼杀女孩的上进心）/180
- 二、当林黛玉遇到薛宝钗（拥有快乐的心态，拒绝忧郁）/182
- 三、分数只是数字（成绩好坏不是奖惩孩子的唯一标准）/184
- 四、女孩，不再沉默（鼓励女孩尽情展现语言天赋）/186
- 五、十万个为什么（不要扼杀女孩的好奇心）/188
- 六、自古女子爱女红（给喜爱手工艺的女儿一个“巧手篮”）/190
- 七、我的野蛮女儿（不是每个女孩都是淑女）/192
- 八、爱心是女孩的最大财富（教导女孩去爱这个世界）/194
- 九、自己的主人？自主？（女孩也是小当家）/196



第一章

从内到外， 完美女孩 养成计划





第一节

气质是优秀女孩的灵魂

(从小培养女孩的高雅气质)

一、女孩为什么微笑？

(完美女孩的必修学分)

人们常用高贵典雅、柔美脱俗来形容气质优雅的女孩，甚至认为对女孩来说，气质比美貌更能吸引人们的注意。气质是女孩由内而外散发的一种馨香，来自于女孩善良的内心、优雅的举止、聪慧的头脑。

气质优雅的女孩，待人接物举止礼貌；

气质优雅的女孩，善良热情待人亲切；

气质优雅的女孩，古道热肠关爱他人……

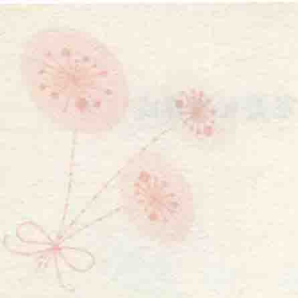
所以父母应该从小就注意培养女儿的优雅气质，让女儿长大后成为一位知书达理、高贵典雅的魅力女性。

李林夫妇都是工厂的工人，两人对年仅8岁的女儿寄予很大的期

望。虽然家庭环境很清苦，但是他俩省吃俭用，把所有的钱和心血都放在女儿身上，希望能将女儿培养成既有气质又有礼貌的人。李林夫妻俩已经很多年没有买衣服，女儿却是一身名牌，还经常出入一些高消费场所。为了给女儿交昂贵的钢琴补习费，李林夫妻俩还利用休假到工地打工赚钱。没想到这一切的努力成果却事与愿违，两人的良苦用心并没培养出女儿优雅的气质，反而使女儿更加骄纵霸道。女儿这天又伸手向李林要钱，而拿不出钱的李林这次无法满足女儿的要求，女儿立刻对他破口大骂，并摔门而出。夫妻两人在街上找了很久，才在一家网吧找到女儿，岂料，眼前的女儿蓬头垢面，嘴里叼着香烟，对着荧屏玩得正高兴。见到这一幕的夫妻两人顿时觉得天旋地转，这怎么会是他们想要的优雅女儿啊……

许多家长和李林夫妇一样，认为气质优雅就是外表靓丽，会弹琴作画，但这些只是女孩的外在，真正具有魅力的气质其实是由内散发出来的。

首先，父母应培养女儿善良乐观的心境，为她塑造健康积极的生活环境。其次，父母也可以培养女儿一些偏安静的兴趣，例如画画、书法、弹琴、阅读等。除此之外，父母要教导女儿注重整洁的仪容和优雅的行为举止，养成有礼貌的好习惯。父母是女儿的镜子，**父母最有效的教育方式应该是言传身教，而不是用教训和命令**



的口吻强制女儿执行。当优雅举止在无形中成为孩子一种不自觉的习惯，孩子的气质也就形成了。

二、艺术实验室：知性女孩的测验试纸 (熏陶女孩的艺术气质)

艺术涵养能赋予女孩柔性、惊艳和得体之美，同时有艺术修养的女孩，显得落落大方、谈吐不凡，更容易赢得别人的尊重，这也是艺术能带给她一生的财富，所以父母应该懂得利用艺术来熏陶女儿，帮助她成为一位有魅力的女孩。

每个女孩感兴趣的艺术大都不同，有的女孩喜欢音乐，听几遍曲子就能记住旋律；有的女孩喜欢画画，看见美丽的事物便会不自觉地描绘在纸上。可是有的父母会说，我们家的女儿好像对什么艺术都不感兴趣，我要怎么培养她呢？其实，天生有艺术细胞的女孩毕竟只是少数，父母最主要的并不是发现女儿的艺术细胞，而是要培养女儿的艺术兴趣，引导女儿热爱艺术。

有一位聪明的妈妈，为了培养女儿的绘画能力，便经常带女儿去亲近大自然。妈妈看着女儿在潺潺流水、烂漫山花中，拿出画笔

描绘她自己眼中的大自然，不管女儿画得怎么样，妈妈总是面带微笑赞扬女儿的画有进步。于是，就在大自然的怀抱和妈妈的赞扬声中，女儿对绘画的兴趣愈来愈浓厚，绘画能力也愈来愈高。

还有这样一个故事：

莉莉的父母都是艺术学院的美术老师。从莉莉5岁开始，父母每天都会亲自教她画画。可是莉莉似乎并没有绘画的天赋，不管父母怎样严厉教导，她始终都没能画出让父母满意的作品。有一次，莉莉把画中的山涂成蓝色，把天空画成了红色，母亲看了非常生气，训斥她：“你怎么这么笨啊？你到底是不是我们的孩子啊？学了这么久，连颜色都分不清，简直是浪费我们的时间。”莉莉低下头，流着泪放下了画笔。从此之后，莉莉变得非常沉默，对画画更是怀有深深的恐惧。

身为父母，望女成凤的心情我们可以理解，但是过度要求和严厉，不仅不会使女儿成凤，反而会使女儿对艺术产生恐惧害怕的心理。

想要培养女儿的艺术气质，父母可以带她多听听儿童音乐会，多看看儿童话剧、儿童画展等，在活动中和女儿一起品味艺术的魅力，这样就能在无形中潜移默化，进而熏陶出女儿的艺术气质。