



女孩才肯听妈妈这样说 妈妈这样做女孩更出色

韩佳宸 / 编著

女孩的成长，离不开
妈妈的爱和养育！

全面揭示养育女孩的秘诀

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



妈妈这样说 女孩才肯听 妈妈这样做 女孩更出色

韩佳宸 / 编著

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈这样说, 女孩才肯听; 妈妈这样做, 女孩更出色 / 韩佳宸编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2019.4

ISBN 978-7-5682-6381-8

I. ①妈… II. ①韩… III. ①女性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 027492 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)
(010) 82562903 (教材售后服务热线)
(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市华骏印务包装有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 24

字 数 / 387 千字

版 次 / 2019 年 4 月第 1 版 2019 年 4 月第 1 次印刷

定 价 / 45.00 元

责任编辑 / 闫风华

文案编辑 / 闫风华

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

前言

父母做对了，女孩才优秀

小公主降临了，她是上天对你的恩赐，是你生命中最宝贵的礼物，相信每位家长在面对着这个娇弱、柔美的生命时都惊喜不已，此外，还有一丝茫然——如何把孩子教育得更完美、更优秀呢？如何让女儿拥有幸福的生活呢？

有时候，掌控女孩美好生活的按钮就握在你的手中。父母是孩子的第一任老师，也是任期最长的老师，如果你想培养出完美的女孩，首先就需要拥有足够的耐心，从一点一滴做起，任何一个细节都不要忽视。只有你的教育做到完美、极致，女孩的成长才能达到完美、极致。

其次，还需要你掌握正确的教育观念和方法。如果你引导得当、教育合理，你的女儿最后就有可能成为一个卓尔不群的人才。因此，不想让孩子输在人生的起跑线上，父母们就要随时更新自己的教育观念，随时修正自己的育儿方法。

那么，父母们具体该采用哪些教育方式呢？本书将为大家提供帮助。

第一章我们列举了女孩们一些有别于男孩的行为、性格特征，比如胆小、没有主心骨、重视人际关系、多愁善感等，只有父母们理解专属于女孩的表达方式，才能真正走入女孩的内心世界，真正地拉近彼此的距离。

第二章是为女孩父母们量身而写的，笔者希望每位父母都应认真、仔细地阅读。里面明确地指出了父亲、母亲在教育女孩这项“工程”中的责任。父亲和母亲都有各自的岗位，又相互影响，只有紧密协作，才能教育出优秀的女孩。

第三章讲的是教育女孩的关键性法则，即“女孩要富养”。当然，这里的“富”不是指物质上的富足，不是指无意义的溺爱和娇惯，而是指孩子在精神上的富足和人格方面的独立。只有这样，我们的小公主才会越来越有内涵，才能懂得自尊自爱。

第四章着重介绍了女孩的“情商教育”。此教育对于女孩来说具有非凡的意义，其中包括教女孩管理自己的情绪、提升女孩的自信心与抗挫折能力，培养女孩的意志力和独立性等，这些都可以使女孩拥有积极、乐观的心态，从而更好地面对今后的生活。

第五章也是本书的特色章节，主要是针对女孩的气质培养来展开的。我们都知道，只有气质才是伴随女孩一生的宝贵特质，所以，培养女孩的气质是非常重要的事。本章介绍了八种气质的培养，你若想自己的女儿成为天下最完美的女孩，就可以根据女儿的特性选择相应的方法。

第六章是有关女孩的能力培养，比如创新能力、应变能力、社交能力和理财能力等方面的培养。每一位父母都应注重培养女孩的综合能力，让其学会自我定位、自我控制、自我创造、自我完善和自我发展，逐步发展成为适应时代、适应社会的优秀人才。

第七章是对女孩的美德教育。善良、责任心、诚信、谦虚等良好的性格与成才的关系非常密切。若父母们能重点培养孩子这些品德，对其今后成才会有很大的帮助。

第八章是对女孩习惯的培养。有了良好的习惯，女孩将终身受益。当然，要养成良好的习惯不是一蹴而就的，需要一个长期渐进的过程，作为女孩的父母应有足够的耐心，从细节入手，及时给予督促和鼓励。

第九章重点介绍了女孩学习能力提高的方法。如何帮助女孩迈好入学的第一步，如何提高女孩的记忆力，提升其数学、外语等科目的成绩……相信这些都是父母们非常关心的问题。在本章，我们将会为大家指点迷津。

第十章是讲如何与女儿沟通的问题，这也是决定两代人关系是否和谐的基石。我们所说的沟通，不是指说教或打骂，而是双方信息交流及情感需要、态度等心理因素的有效传递与互动。概括说来，父母要在合适的时间、合适的地点、合适的氛围与女孩谈论合适的话题，只有这样，女孩才会喜欢听你说话，才会对你敞开心扉。

最后一章是对“青春期”女孩的教育。到了青春期，女孩大多叛逆、敏感、情绪多变……父母们应给予足够的理解和尊重、支持与信任。在女孩迷茫时，给她一个拥抱、一个希望，让她感受到你温暖的爱；在女孩需要帮助时，悄悄地拉她一把；耐心地陪在女儿的身边，才能让她成长得更健康。

以上便是对本书全部内容的介绍，每一节我们都结合最新的教育学、心理学知识，为父母提供了切实可行的方法，希望父母们可以活学活用。如果本书能够对天下所有父母都有所帮助，通过它可以培养出更多优秀的女孩，那将是我最大的心愿！

韩佳宸

2018年9月

本书涉及的知名教育专家

家庭教育——卡尔·威特（德国著名教育专家）

教育方式决定孩子未来——李子勋（中国著名心理医生，《父母必读》杂志社专栏作家）

知心教育——卢勤（中国儿童的“知心姐姐”、著名教育专家）

家庭教育——尹建莉（中国著名教育专家）

真正有效的沟通改善亲子关系——汤姆·G·吉诺特（英国最受欢迎的演说家和作家）

幸福教育——郑委（中国著名教育专家）

早期教育——蒙台梭利（意大利著名教育专家）

女孩自尊教育——伊丽莎白·哈特利·布鲁尔（美国著名儿童心理学家）

智慧教育——王金战（中国著名教育专家）

女孩危机教育——孙云晓（中国著名教育专家）

健康心理教育——李中莹（中国香港著名教育专家）

目录

contents

第一章 读懂女孩的行为，走进女孩的内心花园

世界上每个女孩内心都深藏着不为人知的神奇密码，“吾家有女”的父母们需要时刻关注她们的言行举止，需要了解更多关于女孩的“秘密”。

- 第1招 “你不喜欢我了吗？”——女孩天生就敏感·002
- 第2招 “我想找小朋友玩”——女孩很重视人际关系·005
- 第3招 “我不想一个人睡”——为何女孩都胆小·008
- 第4招 “妈妈抱抱！”——女孩渴望得到父母的关注·011
- 第5招 “我该怎么办？”——女孩常常缺少主心骨·014
- 第6招 “花儿枯萎了”——女孩是多愁善感的动物·017
- 第7招 “我不管，我不管”——家有刁蛮小公主·020
- 第8招 一会儿哭，一会儿笑——女孩的情绪很多变·024
- 第9招 女孩也有天赋——父母教育时要学会扬长避短·027

第二章 培养最棒的女孩，家长要明确自己的责任

女孩就像一朵鲜花，她需要父亲阳光般的照耀，也需要母亲雨水般的滋润。父母在小心翼翼地爱护着这朵鲜花时，一定要懂得自己在女孩人生中所扮演的角色。

- 第10招 妈妈——女孩生命中的一面镜子·032
- 第11招 母爱缺失，女孩长大后易“叛逆”·035
- 第12招 妈妈对女儿一生的影响：习惯、品德、爱情观·039
- 第13招 爸爸——女孩人生的“导航标”·043
- 第14招 父亲缺席，女孩容易自卑、早熟·047
- 第15招 爸爸对女儿一生的影响：气质、性格、择偶标准·051

- 第16招 三个阶段的必备教育，别让女孩输在起跑线上·054
- 第17招 单亲家庭，更应重视女孩的性别教育·057
- 第18招 爸爸妈妈巧配合，携手打造最完美女孩·062
- 第19招 隔代教育并不难，教您轻松掌握“教育法门”·066

第三章 再穷不能穷孩子，女孩一定要“富”着养

富养女儿最重要的是富足孩子的精神世界，父母一定要记住，富养不是金钱、物质、溺爱、娇惯……

- 第20招 富养，不等于物质上的富足·072
- 第21招 富养，父母不要抱有功利心态·076
- 第22招 富养，重在培养女儿独立的人格·081
- 第23招 富养，开阔女儿的眼界和思路·084
- 第24招 富养，适时给女儿来点“挫折教育”·087
- 第25招 富养，轻松打造有内涵的好女孩·091
- 第26招 富养，为女儿营造良好的家庭氛围·095
- 第27招 富养，与溺爱和娇惯不是一码事儿·099

第四章 情商成就女孩的幸福，塑造高情商的女孩

成功人士 = 80%情商 + 15%智商 + 5%逆商。可见，情商是一个人获得成功的关键，父母更应该从小就开始培养女孩的情商。

- 第28招 做事要勇敢——开启女孩的勇气之门·104
- 第29招 帮助女孩建立自信——开发情商的关键·108
- 第30招 重视“乐观教育”，帮女孩营造良好的心境·112
- 第31招 坚强可以战胜困难，教女儿遇事不灰心、不放弃·117
- 第32招 让女儿拥有自己的主见，不做人云亦云的“复读机”·120
- 第33招 培养女孩的进取心——积极的心态让女孩获益更多·124

第五章 气质决定女孩的未来，让女儿变身为优雅小淑女

女孩需要修炼的真正的美是一种由内而外散发出的魅力，那就是气质。气质给人的美感是不受年纪、服饰和打扮局限的，而气质的形成是离不开父母的正确引导和培养的。

- 第34招 美丽气质——让女孩拥有仪表美 · 128
- 第35招 脱俗气质——鼓励女孩敢于标新立异 · 131
- 第36招 知性气质——让女孩散发出迷人的书香气 · 134
- 第37招 大方气质——让女孩不再腼腆、扭捏 · 137
- 第38招 高贵气质——培养女儿温文尔雅的谈吐 · 141
- 第39招 亲切气质——女孩的穿衣打扮要得体 · 144
- 第40招 淑女气质——好女孩要懂得文明礼让 · 148
- 第41招 艺术气质——让音乐和绘画走入女孩的生活 · 153

第六章 10种能力教育，把女孩培养成出类拔萃的英才

女孩就是一个深藏着无限能力的小宇宙，父母们要想让这个小宇宙爆发出属于她的耀眼光芒，那就要打开女孩的“能力之门”。

- 第42招 让女孩受用一生的财富——创新能力 · 158
- 第43招 让女孩学会当机立断——决断能力 · 161
- 第44招 巧手让女孩更有魅力——动手能力 · 164
- 第45招 教女孩珍惜每分每秒——时间管理能力 · 167
- 第46招 教女孩战胜自己——自律能力 · 171
- 第47招 口才也是一种竞争力——表达能力 · 174
- 第48招 让女儿掌握待人接物的技能——社交能力 · 177
- 第49招 让女儿拥有完美的好人缘——合作能力 · 181
- 第50招 帮助女儿提高财商——理财能力 · 185
- 第51招 让女儿更加智慧——理性思考能力 · 189

第七章 美德教育为女孩加分，培养品格高贵的小公主

真正能令人印象深刻的好女孩，不是因为她多么出色的学习成绩，也不是因为她多么能言善辩，而是因为她有一颗充满“美”与“爱”的心。

- 第 52 招 公德意识，培养优秀女孩的第一课 · 194
- 第 53 招 教女孩学会宽容，学会原谅 · 197
- 第 54 招 学会与人分享，女孩会更快乐 · 202
- 第 55 招 悲情教育，让女孩拥有“感恩”的心 · 205
- 第 56 招 让女孩拥有一颗善良的心 · 208
- 第 57 招 教女孩谦虚，做虚怀若谷的才女 · 211
- 第 58 招 培养女孩孝敬长辈的优秀品德 · 214
- 第 59 招 让女儿明白——诚信是一种财富 · 217
- 第 60 招 告诉女儿责任心的重要意义 · 221

第八章 好习惯让女孩受益终生，教女儿养成良好的习惯

习惯就像车轮的转动一样，它有着很强的惯性和力量。不过，好习惯会推着车轮朝着成功的方向挺进，而坏习惯会不断扯车轮的“后腿”，阻碍其与成功接近。

- 第 61 招 不懂就问——培养女孩虚心好问的好习惯 · 226
- 第 62 招 不磨蹭、不拖沓——培养女孩做事利落的好习惯 · 229
- 第 63 招 告别懒惰——培养女孩热爱劳动的好习惯 · 232
- 第 64 招 错了要承担——培养女孩知错就改的习惯 · 235
- 第 65 招 多动才健康——培养女孩经常运动的好习惯 · 239
- 第 66 招 睡出聪明和美丽——培养女孩规律睡眠的好习惯 · 242
- 第 67 招 不做“邋遢女”——培养女孩讲卫生的好习惯 · 245
- 第 68 招 不当“小马虎”——培养女孩细心的好习惯 · 249
- 第 69 招 节俭最光荣——教女儿养成节俭的好习惯 · 253
- 第 70 招 杜绝虎头蛇尾——培养女孩做事有始有终的好习惯 · 256
- 第 71 招 不厌食、不挑食——培养女孩健康饮食的好习惯 · 260

第九章 提高女孩的学习能力，为女儿插一双知识的翅膀

对于孩子来说，她们学习的目的不是获取知识，而是获得学习的能力。因此，我们要让女孩在学习中学会如何学习，这样才能激发她们学习的兴趣。

第 72 招 激发女孩的学习兴趣，使她真正爱上学习 · 264

第 73 招 学会预习——培养女孩的自学能力 · 267

第 74 招 重视复习——把知识掌握得更牢固 · 270

第 75 招 加强训练——提高女孩的记忆力 · 274

第 76 招 数学——谁说女子不如男 · 277

第 77 招 外语——引导女孩发挥自身的优势 · 281

第 78 招 女孩偏科有病因，父母要对症下药 · 284

第 79 招 帮女孩制订一个科学的学习计划 · 288

第 80 招 养成好习惯，女孩学习更高效 · 292

第十章 架起亲子沟通的桥梁，做女孩无话不谈的好朋友

沟通是一把“双刃剑”，良好有效的沟通会让父母与女孩变得更加亲近，而恶劣无效的沟通则会让双方关系恶化。

第 81 招 与女儿交流，方法和技巧要掌握 · 296

第 82 招 增进关系的秘诀：尊重、理解、宽容 · 299

第 83 招 批评女孩有讲究，如何说女孩才会听 · 303

第 84 招 拒绝女孩有学问，要让她知其所以然 · 306

第 85 招 父母激励多一分，女孩进步多一点 · 309

第 86 招 惩罚不是关键，改变才是目的 · 313

第 87 招 呵责不如赞美——好女儿都是夸出来的 · 316

第 88 招 倾听女孩的心声，做女孩的知己 · 321

第 89 招 沟通不只靠嘴，“非语言沟通”同样有效 · 324

第十一章 我家有女初长成——陪女孩一起度过青春期

青春期的女孩似乎有着数也数不清的“问题”，因此教育专家把青春期称为女孩“人生的第二次危机”。面对青春期的女孩，父母一定要多点耐心与爱心。

- 第90招 女孩叛逆不是错，父母理解最关键 · 328
- 第91招 赶走青春期的不良情绪，帮助女儿健康成长 · 332
- 第92招 窥探女孩的隐私，不如试着走入其内心 · 335
- 第93招 早恋是朵带刺的玫瑰，别让它刺伤你的女儿 · 339
- 第94招 加入女孩的追星行列，与她一起去追星！ · 342
- 第95招 教青春期女孩走出盲目减肥的误区 · 345
- 第96招 引导女孩正确上网，让网络为己所用 · 348
- 第97招 培养女孩的自我保护意识，让她远离不良的诱惑 · 351
- 第98招 鼓励女孩广交友、慎交友、交好友 · 355
- 第99招 不要忽视性教育——开诚布公地与女儿谈性 · 358
- 第100招 生命诚可贵——教女孩正确看待生与死 · 362

附录一 父母最不该对女孩说的话 · 365

附录二 父母最不该对女孩做的事 · 369

第一章

读懂女孩的行为，走进女孩的内心花园

关键词：敏感、爱的教育、人际关系、胆小、鼓励、关注、家庭话题、主见、选择权、启发式话语、多愁善感、注意力、家庭氛围、刁蛮、尊重、情绪、肯定、天赋、善待。



每个女孩心底都有一座神秘的内心花园，作为父母的你了解这些吗？

你知道女孩胆小、多愁善感，是因为她们的敏感神经在作怪吗？

你知道女孩任性、刁蛮，是因为她们更渴望父母的关注吗？

你知道女孩情绪多变，是因为她们没有可以倾诉心事的渠道吗？

.....

如果你无法肯定地回答这些问题，那就请走进这一章，走进女孩不为人知的内心花园，去真正读懂她们那些看似不可思议的行为吧！



“你不喜欢我了吗？” ——女孩天生就敏感

法国著名的现实主义作家阿尔丰斯·都德曾说过这样一句话：“女人的眼睛总是比较敏锐的，哪怕是对世上的坏事全然无知的最老实的女人，有时也会突然闪现出惊人的睿智。”其实，女孩天性敏感，一个细微的动作，一声无人注意的叹息，一瞥不经意的眼神，都可能令女孩会错意，进而对家人、对朋友乃至对社会产生误解，造成无法挽回的憾事。

一位母亲就曾在“网络日志”中写道：

我有三个可爱的女儿，她们都很聪明伶俐，但又各不相同。其中上初中的大女儿细心、勤奋，照顾两个妹妹也尽心尽力，因此，我就经常表扬大女儿，企图让其余的两个女儿把姐姐作为榜样，也能成为很优秀的女孩子。

可事情没有朝我想象中的那样发展，另外两个女儿对姐姐非常敌视，我发现我越是赞美大女儿的行为，二女儿和小女儿就越是诋毁她们的姐姐。这到底是怎么回事呢？我虽然不断反思，可并没有发现问题的根本，于是我只好在最单纯的小女儿身上下功夫。

小女儿对我说：“妈妈，我和二姐觉得你太偏心了，只爱大姐一个，根本不喜欢我们。”听了小女儿的话我这才明白，二女儿和小女儿不理解我表扬大女儿是为了让她们学习她，而是认为我们只爱大女儿，不爱她们两个，这才是她们敌视自己的父母和姐姐的根本原因。

这位母亲怎会不喜欢自己的二女儿和小女儿呢？但由于女孩们天性敏感，让她们从母亲表扬姐姐的语言中听出了“弦外之音”。所以说，教育女孩子，一定要全面注意她们的心理特征，特别是她们的敏感性。

女孩们的敏感很容易促使她们对待事情的态度产生偏激，再加上各方面还不成熟，她们缺乏应有的自我调节的能力，又很容易产生怀疑、沮丧、悲观和失望等不良情绪。所以，如果父母们不能及时有效地帮助女孩们排解这些不良情绪，它们就会像病毒一样

侵入到她们的学习、生活中，对其造成不良的影响。

那么，对于女孩的这种敏感性，父母应该采取哪些有效的方法进行引导呢？

方法一：多给你的小公主一些拥抱

儿童行为专家表示：在幼儿出生后两年内，父母每天能否和幼儿进行至少 15 分钟的身体接触，是决定孩子此后一生与父母关系的关键。因此，面对本就敏感的女孩子，父母应多给她们一些拥抱，用“爱的抱抱”带给女孩更多的安全感和亲密感。

青青刚出世没多久，妈妈就把她放在婴儿床里，然后去忙自己的事情。一开始，青青就用大声的啼哭表示自己的反抗情绪，但是她的妈妈就是不理睬，依然忙着做自己的事，她说不能给孩子惯下离不开大人的毛病。后来，青青不哭了，变得异常安静，甚至有些呆板，有时她的爸爸回来逗她玩，她都没有任何反应。

等到青青两岁的时候，爸爸妈妈以为她是智障，因为她只喜欢一个人玩，对爸爸妈妈和其他人都不感兴趣。但看过医生之后，却发现孩子的智力根本没有问题。无计可施之下，爸爸妈妈带着青青去看心理医生。

医生详细地了解了青青的情况，然后叫来了自己几个活泼的女助手，让她们抱着青青，和她一起玩。这些女孩子在青青的周围大声地欢笑着，争着抢着要抱她，不能抱到的就开始亲吻、抚摸孩子。一段时间之后，奇迹发生了，青青不但变得活泼起来，而且食欲也增强了，话也多了起来。

心理医生告诉青青的父母：“你们的孩子得的是‘皮肤饥渴症’，这种需求不是食物能满足的，而需要的是充满爱意的抚摸。如果孩子长期得不到这方面的满足，她很可能会发育不良，智力衰退，甚至变成弱智儿童。”

方法二：对待敏感女孩，父母要掌握好批评的火候

爸爸新买了一件衬衫，就被女儿苗苗用小剪刀弄成了“残次品”。爸爸心中十分生气，斥责女儿说：“你这孩子怎么这么烦人？”爸爸的话还没有说完，女儿就“哇”的一声哭了起来，一边哭一边说：“爸爸嫌苗苗淘气，不喜欢苗苗了！”，爸爸意识到刚才的批评伤了女儿的心，赶紧抱住女儿，抚摸着她的头说：“苗苗是爸爸的乖女儿，爸爸怎

么会不喜欢苗苗呢？不过以后苗苗要是再想当裁缝，要事先跟爸爸说，不要用小剪刀乱剪衣服了。”女儿点了点头，终于停止了哭泣。

小女孩非常在乎父母是不是爱自己，非常介意他人是不是对她有好感，有时看似不经意的一句批评就能让她们“闻”出别样的“味道”来。所以父母在教育女孩时，一定要注重批评的方式，切忌不计后果的训斥、打骂，而是多选择“爱的教育”，即使不得已要批评孩子，也要告诉她你是深爱着她的。

方法三：走进女儿的“心灵花园”，成为她的知心好友

一位母亲谈到自己的育女经验时这样说：

很多爸爸妈妈们都认为小女孩脆弱、敏感、不好相处，这是因为他们只会做孩子的父母，而不会做孩子的朋友。我和我女儿不仅仅是母女关系，更是朋友关系，她什么话都愿意和我说。记得有一次她爸爸批评了她，她非常伤心地找到我说：“妈妈，我惹爸爸生气了，他会不会不喜欢我了？”我抚摸着女儿的头说：“爸爸怎么会不喜欢自己的宝贝呢？不过以后可不要让爸爸生气了。”女儿懂事地点点头，心中的担忧终于放下来了。

小女孩天生敏感、多疑，内心深处还有很多父母所不知道的秘密，很多时候爸爸妈妈们并不知道自己做了什么、说了什么，女儿忽然就变得伤心起来。这时，父母最好的处理方法就是用真诚的沟通架起与女儿“心灵花园”的桥梁，进而成为她的知心好友，了解她情绪变化的根本原因，分享孩子的喜悦和难过。

教育专家给女孩父母的教女方案

女孩天生比较敏感，怎样才能帮助她相信自己，提高她的自我认知呢？英国教育专家伊丽莎白·哈特利·布鲁尔给出的建议是：

1. 信任和相信你的女儿。
2. 以孩子确信的方式向她表明你爱她、喜欢她。
3. 除了亲吻、拥抱之外，还可以通过其他方式表达你对她的爱，例如，多抽出时间陪陪她。