

面对挑战，你的孩子正能量够吗？让每一位父母都受益匪浅的教子力作，
教你如何培养出一个正能量十足、内心强大的孩子。



白芳烨◎著

正能量女孩

细节教育法

无论是芬芳耀眼的玫瑰，
还是默默无闻的小花，
只要心中有了正能量，
孩子都会以独特的方式，
盛开在属于自己的灿烂春天里。



中国华侨出版社



白芳桦◎著

正能量女孩

细节教育法

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

正能量女孩细节教育法/白芳烨著.—北京:

中国华侨出版社,2013.12

ISBN 978-7-5113-4344-4

I. ①正… II. ①白… III. ①女性-家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第307140 号

正能量女孩细节教育法

著 者 / 白芳烨

责任编辑 / 严晓慧

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/17 字数/240 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4344-4

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

生活因阅读而精彩





生活因阅读而精彩

前言

Preface

女孩是上天赐予父母的天使，她们天性柔美、温顺、恬静，她们占据了一切美好的字眼。

与男孩相比，女孩的阴柔让父母的养育变得更加轻松。女孩生性柔弱，与淘气的男孩相比更加乖巧，她们不像男孩子那样喜欢冒险性的游戏，也不像男孩子那样喜欢打斗、调皮捣蛋，她们更加喜欢漂亮的衣服和礼物，有着较好的自控力。但是，她们的心灵敏感，极易受伤，怕被欺负，怕一个人睡觉，怕老师的批评和同学的嘲笑，她们渴望得到父母的疼爱、老师的表扬、同学的欣赏，她们依赖父母百般的呵护，需要父母格外的关怀、保护和疼爱。父母需要从小给她一个宽松的环境，给她全面而用心的教育，不娇不纵，惩罚有分寸，慢慢地陪伴她成长，而不是代替她成长。

教育女儿，除了学习、道德层面的培养，气质

上的修炼也是至关重要的。气质是女孩内在涵养的外在体现，一个仪态端庄、充满自信、气质良好的女孩，最能吸引人们的眼球。若一个女孩空有外表，却缺失了气质，也不会引人注目、成为众人的焦点。每个父母都希望自己的女儿是最高贵的公主，有着优雅的气质、高贵的品格、坚强的意志、温柔的性格、广阔的胸怀，那么就需要从小培养她们的气质和品格，为她积攒幸福和幸运的资金。

要培养出一个气质修养俱佳的内外兼修的女孩，本书不可不读。本书共 11 个细节，分别从“环境”、“品位”、“品行”、“赞美”、“习惯”等几个方面，为家长详尽细致地阐述了父母应该如何 在女孩的成长过程中，帮助她们解决心理和生理上可能会遇到的问题，事例丰富，内容生动，让父母通过大量的事例和易于接受的指导，获得正确的教育方式和解决问题的方法，实用性强，深受广大父母朋友的喜爱。

别让女孩输在气质上，从现在开始，培养一个内外兼修的气质女孩，给她一片自由、独立、安全的晴朗天空任意翱翔，相信她将来一定能够创出一片碧海蓝天，人生幸福长安，你终将为她骄傲满怀。

目录

Contents

细节 01

环境：如何教出气质高贵、人格独立的女孩

1. 给女孩一个舒适的环境 \ 002
2. 送女孩一双“水晶鞋” \ 004
3. 让女孩远离物质的诱惑 \ 007
4. 女孩不可娇养 \ 010
5. 让女孩知道金钱不是万能的 \ 013

细节 02

品位：如何教出气质优雅、光芒四射的女孩

1. 培养女孩的高贵气质 \ 018
2. 告诉女孩什么是优雅 \ 021
3. 教女孩学会穿衣技巧 \ 024
4. 帮助女孩正确审美 \ 027
5. 女孩锻炼谈吐的“黄金阶段”不容错过 \ 031
6. 让音乐陪伴女孩成长 \ 034
7. 让女孩“舞动”自己的人生 \ 037

细节 3⁰³

品行：如何教出善良懂事、勇敢担当的女孩

1. 不能让女孩丢了勤俭的传统 \ 042
2. 让女孩从小种下爱的“种子” \ 045
3. 激发女孩承担责任的意识 \ 049
4. 用谦虚约束女孩 \ 053
5. 培养女孩正直、诚信的品格 \ 056
6. “感恩”为女孩戴上光环 \ 059
7. 给女孩插上善良的翅膀 \ 062
8. 让女孩拥有一颗公德心 \ 065

细节 4⁰⁴

欣赏：如何教出自信满满、魅力无限的女孩

1. 鼓励：女孩自信的催化剂 \ 070
2. 送给女孩满满的爱 \ 074
3. 在畏缩和胆怯面前，给女孩更多的帮助 \ 077
4. 赞美，让女孩因自信而优秀 \ 080
5. 将女孩身上的“闪光点”点亮 \ 084

细节 5⁰⁵

习惯：如何教出生活独立、有条有理的女孩

1. 渐渐放开女孩的手 \ 088
2. 让她成为一个生活有条理的人 \ 091
3. 从小培养女孩的卫生习惯 \ 095

- 4.早睡早起身体好 \ 097
- 5.锻炼女孩独自睡觉 \ 100
- 6.会做家务的女孩最美 \ 103
- 7.不做“拖沓女” \ 107

细节 6

理智：如何教出不骄不躁、淡定从容的女孩

- 1.让女孩停止任性 \ 112
- 2.虚荣心：女孩健康成长的“拦路虎” \ 116
- 3.让女孩告别骄傲的“小公主” \ 119
- 4.让嫉妒远离女孩的心灵 \ 123
- 5.帮助女孩战胜怯懦的心理 \ 127
- 6.避免女孩被谎言的恶魔俘获 \ 130
- 7.教女孩学会“等” \ 133

细节 7

潜力：如何教出心灵手巧、聪明睿智的女孩

- 1.让女孩从小学会说话 \ 138
- 2.提高动手能力，做心灵手巧的“小公主” \ 142
- 3.培养女孩潜在的应变能力，让她一生受益 \ 145
- 4.让女孩自己去选择 \ 148
- 5.打开女孩的思维 \ 151
- 6.培养女孩的“逆向思维” \ 154

细节 8

视界：如何教出眼界开阔、胸怀世界的女孩

- 1.多才多艺的女孩更有魅力 \ 160
- 2.让女孩爱上思考 \ 163
- 3.阅读打造女孩的书香之气 \ 166
- 4.虚心好问：帮助女孩挖掘更多的“知识宝藏” \ 169
- 5.让女孩用双眼看世界 \ 172
- 6.从小培养女孩的国际视野 \ 175
- 7.让她尽情地“做梦”吧 \ 178

细节 9

主动：如何教出自动自发、潜力无限的女孩

- 1.用兴趣作为女孩学习的老师 \ 184
- 2.让女孩学会自主学习，做学习的主人 \ 187
- 3.帮她制定一个合适的学习计划 \ 190
- 4.教给女孩好的学习方法，让她学会学习 \ 194
- 5.挖掘女孩潜力，培养她“过目不忘”的本领 \ 197
- 6.培养女孩独立解决问题的能力，走出“自我” \ 200

细节 10

自爱：如何教出健康快乐、活泼自爱的女孩

- 1.给予她特殊时期的关爱 \ 206
- 2.引导女孩走出“追星”迷途 \ 209
- 3.让女孩正确看待自身成长，挺起胸膛 \ 213

- 4.保护好女孩的内心世界 \ 216
- 5.爱美是女孩的天性，引导她正确审美 \ 219
- 6.面对女孩的早恋不必惊慌 \ 225
- 7.远离自卑，帮女孩驱散青春期的阴影 \ 230
- 8.耐心陪她度过叛逆期 \ 233

细节 11

自卫：如何教出远离危险、正确自卫的女孩

- 1.女孩不是“绵羊” \ 240
- 2.安全教育必不可少 \ 243
- 3.让女孩上下学途中有保障 \ 246
- 4.解开“不要随便和陌生人说话”的咒语 \ 250
- 5.让女孩学会保护自己 \ 253
- 6.面对勒索，让女孩从容应对 \ 256



细节 1 | 环境：如何教出气质高贵、 人格独立的女孩

尽量带女孩见识繁华世界，开阔眼界，

使她见多识广，更加冰雪聪明。

见多识广的女孩独立、自主、聪颖，

在以后的人生路上懂得如何选择；

眼界开阔的女孩能够抵制诱惑，不贪小利，

这样的女孩不仅端庄优雅，

从内而外还散发出一种独特的魅力，

惹人喜爱。身为父母，

要努力为她营造一个舒适的成长环境。

1. 给女孩一个舒适的环境

舒适的环境有助于女孩控制自己的诱惑和欲望。

小贝出生前，爸爸妈妈早早就做好了准备。在一本书上，小贝的父母看到这样一句话：“孩子未来的成功与幸福取决于我们营造的环境，而不是所教授的技能。”这句话让小贝的父母深刻地意识到了自己的责任，以后一定要给孩子一个安定、舒适的生活环境。

妈妈为小贝选择的房间是家中最好的向阳的屋子，空气新鲜，阳光充足；爸爸在小贝房间的墙壁上挂了几幅名画的复制品，甚至还在桌上放了一些著名的雕塑工艺品。这些物品非常精美，是很好的艺术品，这让小贝从小就感受到了艺术的气息。

随着小贝慢慢长大，爸爸妈妈开始培养她的鉴赏能力。他们陪她读书，让她听名家的琴曲。虽说没有像古代的小姐那样，让小贝“琴棋书画”面面俱到，但是只要是对孩子性格修养有益的，爸爸妈妈就不惜一切代价为她提供机会。

现如今，小贝已经长大成人，很快就要步入婚姻的殿堂。洋溢在她脸上的，是无比的幸福。小贝的过去是幸福的，现在也是幸福的，而且她深信，自己的未来也一定会是幸福的。小贝之所以会如此肯定，是因为她出生在一个温暖和谐的家庭里，相亲相爱的爸爸妈妈给予了她富足的爱和和美的环境，

这是女孩最需要的成长环境，也是女孩幸福、安全感的源泉。

女孩天生不具备男孩身上的阳刚之气，她们天生娇弱，就像刚刚露出嫩芽的小草，需要父母无微不至的关心和呵护。如果父母不懂得怎样呵护女儿，不能够给予她们一个良好的生活环境，那么她们就很难体会到被爱的感觉，从而不懂得去爱别人。

那么，父母在为女儿创造良好成长环境方面应做哪些努力呢？

★ 让女孩在舒适的环境中成长起来

父母应该知道，环境可以塑造一个人，女孩身上所有的品行和能力，都不是从天而降的，而是通过后天不断培养和锻炼得来的。只有让女孩在一个舒适的环境中成长，她们才可以积极地面对未来的生活。由此可见，要想提高女孩抵制诱惑的能力，要想让女孩彰显自身的魅力，父母首先要给她们提供一个健康、舒适的环境。

★ 开阔女孩的眼界

父母如果有空可以常带女儿出去走走，看看大千世界，并教她们一些社会知识。或许有的父母感觉孩子那么小，带她们出去，她们也只会想着玩，很难学到东西。

殊不知，这样的行为不但能让女孩们认识到很多“稀奇”的事物，还能提高她们明辨是非的能力。一个明辨是非的女孩，长大后一定会是一个端庄优雅的女子。

★ 给予女孩无微不至的关爱

有爱的女孩，生活是彩色的；没爱的女孩，生活是黑白的。得到爱的女孩幸福，没得到爱的女孩凄凉；有爱的女孩，一辈子充满自信，没爱的女孩，一辈子尽是怀疑。因此，父母在养育女孩的过程中，一定要给予女孩足够的

爱，让她时刻感觉到爱就在身边，永远都不会消失。这样，她才能成长为一个自信、坚强、乐观的优秀女性。

父母们要记住：所有孩子的优秀品行都不是从天上掉下来的，而是相应的环境所培养出来的。女孩子在出生之后，要尽可能地为她营造一个舒适的成长环境，从小使她对生活充满无限的积极幻想。这样，她们在长大成人之后，才会更有品位地生活，从而成为高贵、典雅的小淑女。

2. 送女孩一双“水晶鞋”

告诉女孩儿，她是你的“公主”。

在婷婷小的时候，妈妈就经常对她说：我们家的婷婷以后一定是懂事的女孩；婷婷以后一定是个知性的美女；婷婷以后准能当上艺术家……

婷婷妈妈不光嘴上鼓励女儿，在行动上也刻意培养。比如，给婷婷买得体的衣服，告诉她要做个仪表得体的女孩；让婷婷参加一些书法、绘画、音乐等兴趣班，告诉她女性只有多才多艺，才称得上是真正的美女；给婷婷一些零花钱，告诉她不贪图、不吝啬的女孩才是最优秀的。

在妈妈刻意的培养下，婷婷认为自己就是一个好女孩，于是一切行为均按好女孩的准则来做。长大后的婷婷，果然成了一位优雅的善良的浑身散发着迷人气质的优秀女孩。

白马王子是很多女孩曾做过的最美的梦，而“水晶鞋”则是她们最想拥

有的礼物。如果父母能够在女儿成长的过程中就把“水晶鞋”准备好的话，那么，在女孩的生命中，她就会一直坚信自己终能美梦成真。

要知道，能穿上“水晶鞋”，是多数女孩子的梦想，但是，父母们要明白，给女儿穿上“水晶鞋”，并不是事事顺着女儿，全面满足女儿的任何要求。如果你什么事都答应她，什么事都顺着她，那么只会把她培养成一个刁蛮、任性的“公主”。

因此，父母不单单是给她穿上“水晶鞋”，而是让她明白自己就是一位美丽的“公主”，从而一切向“公主”看齐，不流于世俗。

那么，给女孩穿上“水晶鞋”需要注意些什么呢？

★ 不能有求必应，凡事要有个度

很多父母认为给女孩穿“水晶鞋”，就是有求必应，尽量给予她最好的物质。然而，你的女儿早晚要独立面对社会。你这样做，只会让你的女儿在未来的竞争中，经不起风吹雨打，缺乏适应环境的能力。

露露小的时候一直处于养尊处优的环境。爸爸妈妈一直把她捧为掌上明珠，要星星绝不给月亮。

后来，露露参加工作后，受不了领导一点指责、朋友的一点不满。于是，整日闷闷不乐，工作不在状态、消极怠工。现在，她辞职在家，当起了“啃老一族”。

所以，在面对女儿的要求时，父母应该综合利弊，有选择地给予。切不可为了培养“公主”，而真的把她当作“公主”。

★ 不要对她的缺点进行掩饰

给她穿“水晶鞋”并不是对她的缺点无原则地容忍，因为掩饰她的缺点