

从来富贵多淑女，自古贫贱少名媛
父母不可不知的家庭育女理念，引导家长从“溺爱”转为“智爱”



没有不完美的女孩，只有不会教的父母

不宠不娇

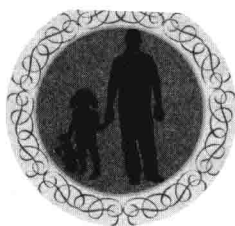
富养女孩的100个细节

Buchong Bijiao

宿文渊 编著

中国华侨出版社

不宠不娇， 富养女孩的 100个细节



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

不宠不娇，富养女孩的100个细节 / 宿文渊编著. —北京:中国华侨出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5113-5046-6

I. ①不… II. ①宿… III. ①女性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第282163号

不宠不娇，富养女孩的100个细节

编 著: 宿文渊

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 子 墨

封面设计: 李艾红

文字编辑: 郝秀花

美术编辑: 王静波

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 29 字数: 584千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5046-6

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

养育一个优秀女孩，是天下父母的心愿。拥有一个出色的女儿，是天下父母的福气。然而面对这个天赐的娇柔公主，父母们都会有一个困惑：要怎样养育才能让她最幸福、最优秀？答案就是富养。

富养女孩是中国历来已久的传统，中国传统上称女孩为“千金”，正包含着富养的意味。过去大户人家的女儿，养在深闺，从小学习琴棋书画、诗词歌赋，舞文弄墨，知书达理，而且上得厅堂，下得厨房，何等优秀。在现代社会，富养女孩就是说女儿要精细地养，不能像养男孩那样粗放，在家庭经济条件许可的前提下，尽可能地满足女儿对物质的需求，让她享受公主般的待遇，要从小宠她、爱她。

女孩的个性也决定了父母应该富养女孩。女孩天生胆小、感性、脆弱、优柔寡断、渴望爱、自控能力差、易受外界诱惑……因为胆小，所以她们总是躲在父母的身后，慢慢变得依赖性强，乃至自卑；因为感性，她们常常冲动行事，容易被坏人欺骗；因为脆弱，她们往往经不起打击，一旦生活中出现一些风风雨雨，就会一蹶不振；因为优柔寡断，她们经常会错失很多机会……也正是因为如此，作为女孩的家长，我们才更应该明白这样一个道理：富养女孩，不仅仅是要让她在成长过程中感受到父母的爱，感受到家庭的幸福，更是要赋予她独自面对未来、独自创造幸福的能力，更是要培养出她的主见、自信、勇气、坚强、决断等关乎她一生成败的良好品质。

那么，女孩的优秀品质如何去培养？这是问题的关键。女孩富养其要义之一就是开阔她的视野，增加她的阅世能力，从而大大增强她的见识。如此，她长到花一样的年龄时，就不易被浮世的繁华和虚荣所迷惑。等到了谈婚论嫁时，她们就能找个能力出众、事业有成的丈夫，顺利地从父母的呵护过渡到丈夫的呵护，如此便可安度一生。富养女孩就是要注意培养她的优越感，因为优越感是女孩拥有自信和勇气的基础。富养女孩要让她学会自重和自爱，要教会她善良和关爱，要塑造她的气质，因为女孩的美永远不能只依靠外表。当然，富养女孩不能忽视女孩文化素质的提升，女孩可以不立业，但不能没有知识。著名作家斯迈尔斯在《品格的力量》里说道：“女性的素质决定着整个民族的素质。”的确，女孩的品位，小则关乎一个人的人生，

大则关乎整个民族的命运。高贵典雅的女孩就有富贵祥和的命运，能使自己的周围产生安乐稳定的氛围；自卑狭隘的女孩，就有凄惨悲凉的命运，使自己的周围蒙上晦暗飘摇的阴影。所以，女孩就是要高贵。女孩就要富着养。

本书结合女孩的特点、个性以及成长规律，从不同角度出發，為父母提供了一套成功育女方案，使父母掌握教育的正確方向和科學方法，真正教到點子上，是每一位望女成鳳的父母的必讀書。本書深刻分析了女孩與男孩的不同之處、女孩天性中的優缺點，以及父親和母親在養育女孩過程中所應起到的不同作用，統攬女孩成長過程中的教育問題及解決辦法，全面介紹女孩的身體、心理、性格、氣質、品質、理財、才藝、潛能、學習等各個方面的培養，指導父母培養出有素質、有能力、有眼光、有魅力的卓越女孩。靜心閱讀，用心思索，掌握了這些富養女孩的細節，你就會發現，想要養育出一個優秀的女孩並不是多么困難的事情！



目录

绪 论

女孩为什么要富着养	1
富养女孩也要让她吃苦	3
真正的富养指的是培养女孩灵魂上的富足感	5

第一章 女孩需要父母特别的呵护 ——女孩的性别特征决定了她们极易“受伤”

细节 1 脆弱胆小——女孩比男孩更需要父母的关注与爱	8
建议一：妈妈是女儿最亲近的朋友	10
建议二：爸爸要多给女儿欣赏和信任	13
细节 2 小气自私——父母需要多花时间帮女孩学会分享	16
建议一：父母可以适度削减孩子的优先权	18
建议二：女孩有多慷慨，要看父母	20
细节 3 任性——富养女孩最容易导致的一个结果	21
建议一：不要对女孩大惊小怪	24
建议二：让感性的小公主学会理性思考	25
细节 4 犹豫多疑——不妨让她像男孩一样大大咧咧	27
建议一：父母不要无端猜疑女孩	28
建议二：多给女孩一些积极的心理暗示	31
细节 5 嫉妒虚荣——克服女孩天性中的弱点不容易	32
建议一：指责嫉妒不如倾听嫉妒	34
建议二：怎样帮助女孩克服自己的嫉妒心	36

第二章 对女孩多用肯定，少用否定

——经常说“你能行”有助于女孩建立自信

细节 6 女孩最初的自信源于父母的鼓励和赏识	38
建议一：适当地鼓励女孩“顶嘴”	40
建议二：不要总是拿她与别人比较	42
细节 7 鼓励她大胆去做——行动是女孩自信的第一步	45
建议一：不要用对与错来评判女孩	46
建议二：让她做自己喜欢的事情	48
细节 8 多一点赏识，少一点苛求	50
建议一：不要苛求女孩“十全十美”	51
建议二：赏识也要把握好度	52
细节 9 向女孩灌输一种理念——“我可以”	55
建议一：强化女孩的自我价值感	56
建议二：告诉她曾经最差不代表一直最差	59
细节 10 女孩也是家庭决策成员——父母不要替女孩做主	60
建议一：在女孩面前不要太强势	61
建议二：用她的方式去爱她	63

第三章 女孩也要坚强

——“富养”应养出女孩坚强的一面

细节 11 父母应拿捏好对女孩的保护度	66
建议一：要保护，不要约束	68
建议二：没有谁能够永远享受保护	69
细节 12 女孩懂得自我保护，家长更放心	71
建议一：告诉女孩衣服盖住的地方不要让别人碰	72
建议二：教女孩一些基本的安全常识	74

细节 13 教女孩做自己的守护神	75
建议一：教女孩把握好善良的分寸	77
建议二：讲一些脱险故事给她听	78
细节 14 女孩也要培养坚强品质	80
建议一：培养女孩不为一颗豌豆而失眠	81
建议二：家长不要越俎代庖	83
细节 15 优秀的女孩能正确看待失败	84
建议一：女孩没必要一定都是“铁娘子”	86
建议二：女孩笑着流泪也很美	88

第四章 “富养”不等于“娇养”

——让女孩明白没有付出就没有收获

细节 16 做做家务——让女孩吃点苦	91
建议一：不要为女孩包办一切	94
建议二：让女孩体会劳动是一种乐趣	95
细节 17 告诉女孩天下没有免费的午餐	97
建议一：勤奋是成功的助推器	99
建议二：再高的塔都得一层一层上	100
细节 18 千万不能让你的女孩懒惰	102
建议一：懒惰的人与幸福无缘	104
建议二：有缺点不可怕，最怕的是懒惰	105
细节 19 勤奋的人更懂得节俭	107
建议一：成由节俭败由奢	108
建议二：帮助女孩养成勤俭节约的好习惯	110
细节 20 用勤奋把时间留住	111
建议一：时间是挤出来的	113
建议二：妈妈教女孩利用零碎时间	115

第五章 正确指导女孩的爱美行为

——外表的美丽的确能给女孩带来好运

细节 21 美丽——上天赋予女孩的特权.....	117
建议一：女孩都不想当“黑姑娘”.....	119
建议二：爸爸妈妈可以适当赞美女孩的外貌.....	121
细节 22 女孩的美丽体现在细节的完美.....	124
建议一：从“头”开始美丽起来.....	124
建议二：谁不渴望成为“明眸善睐”的女孩.....	125
细节 23 妈妈应从着装上培养女孩的审美品位.....	127
建议一：告诉女孩不要当时尚的奴隶.....	129
建议二：穿衣要与自己的风格相符.....	130
细节 24 饰品的搭配有讲究.....	132
建议一：鞋子是搭配的重头戏.....	133
建议二：什么样的形体选择什么样的饰品.....	134
细节 25 塑形是一种时尚潮流.....	137
建议一：给女孩报个形体舞蹈班.....	138
建议二：怎样练出修长白皙的脖颈.....	139

第六章 好品德让女孩受益一生

——善良与爱心是女孩行走世界的通行证

细节 26 女孩善良的天性需要保护.....	143
建议一：点滴生活中呵护女孩的善心.....	144
建议二：不妨从让座开始培养女孩爱的能力.....	145
细节 27 告诉女孩善良也是一种力量.....	147
建议一：告诉女孩善可以化解矛盾与仇恨.....	149
建议二：告诉女孩善的力量可以驱赶恶念.....	150

细节 28 让女孩懂得帮助别人不仅仅是一种单向的付出	151
建议一：不想让她孤独就让她学会帮助他人	153
建议二：告诉女孩帮助别人就是帮助自己	155
细节 29 让女孩拥有一颗宽容、博大的心	156
建议一：告诉女孩不要太计较那些伤害	158
建议二：不要随随便便批评别人	160
 第七章 打造女孩的优雅气质 ——良好的家庭教育是提升女孩气质的关键 	
细节 30 妈妈应从两个方面打造女儿的气质	162
建议一：仪表——女孩修养的外衣	165
建议二：温柔——女孩的致命武器	166
细节 31 言谈举止，是一个女孩好修养的体现	167
建议一：女孩不能嘲笑别人	168
建议二：女孩别随便叫别人的绰号	169
细节 32 妈妈要做女儿气质培养的第一人	170
建议一：培养女孩的审美力让女孩会美	171
建议二：不是每个女孩都会表现自己	173
细节 33 仪态美是家庭教育的重要内容	174
建议一：坐姿展现女孩的优雅	176
建议二：站姿展现女孩的美丽	178
细节 34 注重细节，让女孩优雅起来	180
建议一：音乐让女孩变得更加优雅	181
建议二：微笑的女孩最迷人	183
细节 35 好妈妈帮女儿擦亮她的气质招牌	185
建议一：修炼女孩的内在美	187
建议二：绝对的自信让女孩风采倍增	188

第八章 自尊的女孩更易获得尊重

——民主的家庭环境是培养女孩自尊的最好土壤

细节 36 妈妈少些唠叨，要学会尊重女孩	191
建议一：尊重女孩的情绪	193
建议二：尊重女孩的天性	194
细节 37 爸爸不要体罚女孩	195
建议一：不要以爱的名义伤害她	197
建议二：少些批评，多些赞扬	200
细节 38 引导女孩建立自我价值观	201
建议一：不要把父母意志强加于孩子	201
建议二：父母要学会用表扬的方式引导她	202
细节 39 妈妈教女孩维护尊严	204
建议一：尊重自己，也要尊重他人	205
建议二：仅仅为了一个人的尊严	207
细节 40 请告诉女孩尊严无小事	209
建议一：丢失什么都不能丢失尊严	210
建议二：告诉女孩可以穷活着，但不可以没尊严地活着	212

第九章 好习惯胜过好老师

——好习惯让女孩成为受欢迎的人

细节 41 女孩的小毛病妈妈全知道	214
建议一：让毛躁的女孩慢下来	215
建议二：没有人喜欢丢三拉四的女孩	216
细节 42 小毛病容易累积大错误	218
建议一：女孩爱说谎不是小毛病	218
建议二：告诉女孩不要贪图小便宜	219

细节 43 培养女孩好习惯要靠妈妈的耐心	221
建议一：女孩要善于倾听	222
建议二：让女孩远离是非之人	224
细节 44 妈妈要培养女孩学会管理时间的习惯	226
建议一：守时就是最大的礼貌	228
建议二：告诉女孩大可不必那么慌张	230
细节 45 爸爸妈妈先要养成好习惯	231
建议一：妈妈首先不抱怨	232
建议二：父母不要在孩子面前争吵	234

第十章 完美的女孩不任性，更理性 ——能管住自己的女孩才有好未来

细节 46 妈妈要掌握女孩的情绪敏感期	236
建议一：妈妈应理解女孩的小情绪和小脾气	238
建议二：闹别扭不总是女孩的错	240
细节 47 女孩的“不高兴”可以传染	243
建议一：乐观的父母能使女孩免遭抑郁侵袭	244
建议二：受伤的成人和女孩往往会选择“作茧自缚”	245
细节 48 宣泄——妈妈帮助女孩找到宣泄口	246
建议一：别被情绪牵着鼻子走	248
建议二：失落时帮她找回积极情绪	249
细节 49 自制力——女孩情绪的杀伤性武器	250
建议一：教女孩学会用理性控制情感	252
建议二：克制会使自己变强	253
细节 50 帮助女孩学会将快乐变成习惯	254
建议一：将不快乐统统留给过去	255
建议二：多拥抱会让女孩更快乐	257

第十一章 知足才能谈定，智慧才能从容 ——女孩的从容淡定需要长期培养

细节 51 女孩的从容品质源自于妈妈从小的影响	259
建议一：妈妈的宽容造就女孩对人对事的从容	260
建议二：于细微处培养女孩从容淡定的品质	261
细节 52 认清自我才能从容地独立于世	262
建议一：告诉女孩她不是世界的中心	264
建议二：让女孩明白没有人必须对她好	265
细节 53 女孩因为知足，所以淡定	267
建议一：知足的人更快乐	268
建议二：知足的人才不会被欲望牵着走	269
细节 54 从容的女孩最出色	270
建议一：从容的女孩能够欣赏比自己优秀的人	272
建议二：从容的女孩更容易得到别人的赞赏	273

第十二章 培养女孩感恩的心 ——懂得感恩的女孩，是父母的“贴身小棉袄”

细节 55 日常生活中培养女孩一颗感恩的心	276
建议一：向女孩“索要”关爱	277
建议二：让女孩当一天家	278
细节 56 不妨教女儿对自己说“谢谢”	280
建议一：不妨让女孩为妈妈洗一次脚	282
建议二：从小培养女孩孝敬父母的行为习惯	283
细节 57 懂得珍惜就是一种感恩	285
建议一：珍惜朋友之间的帮助	286
建议二：懂事的女孩知道报答家人的付出	287

细节 58 培养女孩宽厚的品行	290
建议一：让女孩学会谦让、礼让和忍让	291
建议二：懂得感恩是一种美德	292
细节 59 懂得分享懂得关爱的女孩快乐多	294
建议一：会分享的妈妈是女孩最好的榜样	295
建议二：好女孩懂得善待自己，善待他人	297
 第十三章 梦想是女孩飞翔的原动力 ——告诉女孩梦想需要行动去实现 	
细节 60 有梦想就有希望	299
建议一：梦想拥有巨大的力量	300
建议二：让信念导演人生	302
细节 61 眼高手低是女孩应该规避的	303
建议一：不要让女孩的梦想流于空想	304
建议二：告诉女孩她的未来从现在开始	305
细节 62 机遇偏爱有准备的人	307
建议一：告诉女孩第一次就把事情做对	308
建议二：聪明女孩选择对自己最有利的	310
细节 63 受伤也能飞	311
建议一：告诉女孩像蝴蝶一样破茧而出	313
建议二：不展翅就永远失去了飞翔的可能	314
细节 64 用持续行动去追求梦想	316
建议一：父母要懂得培养女孩追求成功的意念	316
建议二：告诉女孩今日事今日毕	317

第十四章 培养女孩的多才多艺

——让她成为最耀眼的明星

细节 65 妈妈多观察，尽早发现女孩的天赋.....	319
建议一：天赋的征兆都有哪些	320
建议二：父母怎样做才能激发她的天赋.....	321
细节 66 才艺是女孩成长的好伴侣	323
建议一：多才多艺也有度	324
建议二：别逼女孩学自己不喜欢的东西	325
细节 67 让她的生活与艺术零距离接触	326
建议一：音乐可以陶冶女孩的情操.....	326
建议二：画画能培养女孩的美感.....	328
细节 68 这些才艺适宜女孩学习	329
建议一：音乐提升女孩的修养	330
建议二：舞蹈使女孩肢体优美	332
细节 69 实用而又充满生活情趣的才艺	333
建议一：折纸——让女孩创意无穷	333
建议二：烹饪——真正的生活艺术.....	335
细节 70 提高女孩能力的小才艺	336
建议一：布置房间培养女孩的统筹力.....	338
建议二：朗诵诗歌培养女孩的表演能力.....	339

第十五章 鼓励女孩融入人群

——不懂交际的女孩会孤单

细节 71 告诉女孩社交必知的礼仪	341
建议一：学会倾听很重要	342
建议二：表达自己的想法时要委婉.....	343

细节 72 没有谁会嫌自己朋友多	345
建议一：朋友多了路好走	346
建议二：广交朋友的几条途径	347
细节 73 告诉女孩怎样才能成为受欢迎的角色	349
建议一：教女孩记住别人的名字	350
建议二：学会化解朋友之间的矛盾	351
细节 74 不懂交际的女孩会孤单	353
建议一：与人交往时不可以盛气凌人	354
建议二：父母帮助孤芳自赏的女孩融入集体	354
细节 75 知道女孩交际中的烦恼	355
建议一：如果受到排斥怎么办	356
建议二：告诉女孩拒绝不合理的要求	357

第十六章 引领女孩爱学习，会学习

——让女孩成为“学习达人”

细节 76 好父母让孩子爱上学校	359
建议一：学前女孩多做游戏	360
建议二：小学女孩重在培养兴趣	361
细节 77 不爱“学习”并非不求上进	362
建议一：女孩逃学怎么办	363
建议二：不要用成绩来苛求女孩	364
细节 78 告诉女孩一些科学的学习法	365
建议一：预习，让女孩学会主动听课	365
建议二：复习，让女孩的记忆更加牢固	366
细节 79 小窍门让学习变轻松	367
建议一：和女孩一起制订学习计划	368
建议二：鼓励她上课坐在前排	369

细节 80 休息是给大脑做体操	369
建议一：防止女孩成为学习机器	371
建议二：看电视也是一种学习	372

第十七章 阅读点燃智慧 ——父母引导女孩与书为伴

细节 81 让女孩与文字快乐结缘	374
建议一：妈妈和女孩一起制作有趣的识字卡片	375
建议二：用游戏引导孩子识字	376
细节 82 多读书——腹有诗书气自华	377
建议一：爱读书的家庭熏陶出爱读书的女孩	378
建议二：妈妈不妨扮演故事书中的人物	379
细节 83 妈妈给女孩列书单	379
建议一：妈妈和孩子一起读《爱的教育》	380
建议二：《假如给我三天光明》让女孩懂得珍惜	381
细节 84 经典读物让女孩受益无穷	383
建议一：多读经典可使女孩远离肤浅	383
建议二：多读经典有益于女孩潜能的开发	384
细节 85 让你的女儿不仅爱读书，更会读书	385
建议一：选精华部分读	386
建议二：边读边做笔记	387

第十八章 从打理小金库开始教女孩学习理财 ——父母应为女孩补上“财商”这一课

细节 86 富养，不等于物质和金钱的富足	389
建议一：父母要在人生态度上为孩子树立榜样	390
建议二：知识是对女孩最好的投资	391