

父母这样做， FUMU ZHEYANG ZUO NÜHAI ZUI TINGHUA 女孩最听话

宋天天◎编著



女孩听不听话，关键在于父母怎样做

北京工业大学出版社

父母这样做， 女孩最听话

宋天天◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP)数据

父母这样做, 女孩最听话 / 宋天天编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5639-4165-0

I. ①父… II. ①宋… III. ①女性-家庭教育 IV.
① G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第299404号

父母这样做, 女孩最听话

编 著: 宋天天

责任编辑: 王 喆

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 240千字

版 次: 2015年2月第1版

印 次: 2015年2月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4165-0

定 价: 29.80元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

“我家女儿心理很脆弱，我稍微说她两句，她就哭个不停，弄得我都不敢批评她了。”

“每次对女儿严厉管教之后，她都会变得沉默寡言、郁郁寡欢，甚至还哭着问我：‘妈妈，我还是不是你的好宝贝了？’弄得我心里可难受了。”

“女儿总是很有自己的主意，任我怎么说都是一副事不关己的样子，她根本就不怕我。我说什么她都不听，真是让人头疼！”

“女孩生性比较脆弱，犯了错误不能像男孩一样打一顿，说重了她不高兴，说轻了又不往心里去。真不知道怎么说她才好！”

.....

在现实生活中，很多父母在教育女孩的问题上，常常会有以上的苦恼。的确，和男孩相比，女孩的心理比较脆弱，比较注重父母对自己的评价和态度。这也导致父母在女孩犯了错误后常常不知如何教育，批评得重了，怕挫伤女儿的自尊心，批评轻了又怕起不到教育的效果；批评不到位，又怕女儿产生逆反心理。

仔细分析一下就不难发现，在教育女孩的问题上，父母的苦恼主要在



于两方面：一是女孩太脆弱，禁不起严厉的批评；二是因为父母在平时没有树立起权威，所以女孩根本就不认为父母的批评是正确的。

女孩和男孩一样，也会有淘气、叛逆、不听话的时候，父母在教育女孩的时候，不能把教育男孩的那套方法生搬硬套过来使用。女孩的心理和性格决定了父母在对其进行教育的时候，必须有别于男孩。生性脆弱、自尊心强等是几乎所有女孩都会表现出来的特点，这往往也是她们更在乎自己在父母心中地位的表现。因此，父母在教育女孩的问题上更应该注意。

父母在教育女孩的时候，采用什么方法很重要。怎么才能让女孩听话，关键是看生活中父母如何说话。父母怎样“说”，女孩才能“听”，是本书的主要内容。全书采用通俗易懂的语言、实际生动的例子，从赞美、鼓励、批评、说服、沟通、引导、惩罚、倾听等八个方面，详细地阐述了在教育女孩的问题上，父母应该如何做才能收到立竿见影的效果。

从某种意义上来说，教育孩子其实就是一场心理战争。如果父母觉得你们的女孩不服管教，不懂事，不听话，那么就需要掌握女孩控心术。所谓的“女孩控心术”，并不是要使用心理控制让女孩对父母服服帖帖，乖乖就范，更不是什么邪门歪道，而是要与女孩达成积极的有益的沟通所需要的技巧。

女孩感情比较细腻，打不得骂不得，只能采用温和的办法，逐步让女孩领悟到父母的一片苦心。教育女孩，要晓之以理，动之以情，这样不仅能达到教育女孩的目的，也是一种容易让女孩接受的教育方式。这是本书所倡导的理念。

作为父母，只要掌握了相应的技巧，就会培养出一个听话的乖乖女。

目 录

第一章 由衷的赞美，让女孩在赞美中 感受自我价值实现的满足

每个女孩都渴望得到他人的赞美	3
掌握女孩的心理，再进行赞美	5
赞美具有魔力，能改变女孩的一生	7
女孩表现出色时，要给予真诚的赞美	10
赞美女孩，要恰到好处	13
学会正确赞美女孩	15
女孩的成长离不开赞美	17
掌握赞美女孩的原则	20
赞美女孩要有节有度，理由充分	22
“言之有物”的赞美让女孩更受用	25
在他人面前赞美女孩	27
鼓励+赞美，让女孩表现更出众	29
让女孩在赞美声中快乐成长	31
为女孩制造被夸奖的机会	33



在“教训”中赞美孩子	36
------------------	----

第二章 积极的鼓励，让女孩在鼓励中 发掘自身无限的潜在能力

鼓励，教育孩子最好的方式	41
重视女孩的进步和努力，并给予积极的鼓励	43
恰到好处的鼓励，让女孩表现更出色	45
鼓励女孩，可借他人之口	47
鼓励，让女孩快乐学习的魔法	49
鼓励，父母给女孩最好的礼物	51
父母要鼓励女孩乐学好问	53
鼓励女孩要巧用激将法	55
鼓励女孩勇敢地去表达	58
鼓励女孩大胆想象	60
鼓励——女孩自信的源泉	62
鼓励女孩克服紧张情绪	64
鼓励女孩主动与人交往	66

第三章 中肯的批评，让女孩在批评中 反省认识自己所犯的错误

就事评事，不能翻女孩的旧账	71
弄清事实的真相，是批评女孩的前提条件	73
批评女孩，要选择场合把握时机	76

要批评，更要做好批评后的“善后”工作	78
无痕的批评更容易让女孩接受	81
父母犯了错也需要进行自我反省	83
为批评系上漂亮的“蝴蝶结”	85
让女孩在赏识中接受批评	87
把批评夹在“汉堡包”里	90
用故事批评女孩	93
批评女孩之前先肯定女孩	96
用“表扬”去批评女孩	98

第四章 有力的说服，让女孩在说服中 及时纠正自身的错误意识

掌握好说服和教育的时机	103
说服女孩切忌唠唠叨叨	105
说服女孩要妙喻说理	107
用赞美说服女孩更有效	109
说服女孩，离不开“拆屋”	111
用说理的方式说服女孩	113
用选择式代替是非式	116
顺势诱导说服女孩	118
说服女孩，方式要灵活变通	120
用讲故事的方式说服女孩	123
说服女孩也可以很幽默	126



告诉女孩，坦白错误是勇敢的表现	128
先理解女孩的感受，再进行说服	130
对女孩进行说服而不是压服	133
说服女孩要给其具有说服力的理由	136

第五章 平等的沟通，让女孩在沟通中 感受与人真诚交流的喜悦

父母要和女孩平等沟通	141
女孩在家有“参政”的权利	143
放下架子，蹲下来和女孩说话	145
父母要站在女孩的角度考虑问题	148
和女孩沟通时一定要真诚	150
避免用命令的语气和女孩说话	152
切忌指责式的“沟通”	155
耐心回答孩子的问题	157
鼓励女孩说出自己的感受	161
沟通是每天的重头戏	163
语言——父母与孩子沟通的桥梁	165
巧用心理暗示与女孩沟通	168

第六章 正确的引导，让女孩在引导中 逐步长成一个成熟懂事的人

如何正确引导女孩做家务	173
-------------------	-----

引导女孩做一个有爱心的人	175
父母该如何引导女孩看电视	177
女孩，你一定要学会感恩	180
引导女孩将自己的梦想坚持到底	182
用讲故事引导女孩养成良好的读书习惯	185
父母要引导女孩坦然面对挫折	187
正确引导女孩玩游戏	189
女孩嫉妒心强，父母要正确引导	192
父母引导女孩要以身作则	194
正确引导女孩不再抱怨	197
用智慧去劝导女孩	199
引导女孩学会与人合作	202
引导女孩树立正确的自我保护意识	204

第七章 有效的惩罚，让女孩在惩罚中 体验错误带来的后果

换种方式惩罚女孩	209
用适当的惩罚帮女孩树立是非观	212
冷处理也是一种有效惩罚女孩的方式	214
惩罚教育女孩要从小做起	217
惩罚女孩要有度	219
必要的时候，辅以适当的体罚	222
切忌暴力式惩罚女孩	225



惩罚也可以充满乐趣	227
女孩更乐于接受合作式的惩罚	230
惩罚女孩不要“上纲上线”	233
对女孩的惩罚有时候也可以是一种奖励	235
用“惩罚”强化女孩的责任感	238
惩罚女孩也可以很幽默	240

第八章 耐心的倾听，让女孩在倾听中 懂得尊重他人的重要意义

鼓励女孩大胆说出自己的想法	245
安排专门时间，倾听女孩的心声	247
放低姿态倾听女孩的心声	250
让女孩感觉到你在认真听她说话	252
倾听过程中要考虑孩子的感受	254
通过倾听，了解女孩话语中隐含的意义	257
父母要多用心倾听	259
倾听过程中要有所回应	262
父母要耐心倾听女孩的心声	264
倾听，女孩愤怒情绪的灭火器	266
父母要给女孩倾诉的机会	269
倾听的同时要给女孩解释的机会	272

第一章

由衷的赞美， 让女孩在赞美中 感受自我价值实现的满足

喜欢听“好话”是人的天性，人人都渴望得到他人的赞美，正如心理学家杰尔士所说：“人性最深切的需求，就是渴望被别人赞美。”对于女孩来说，父母的赞美更是对她们的一种认可和肯定。父母经常说一些赞美女孩的话，能够让女孩在获得自信的同时，也会变得更听话。



每个女孩都渴望得到他人的赞美

每个女孩都是坠落凡间的精灵，每个女孩也都是落入世间的天使。女孩与生俱来就是被人呵护、被人赞美的。中国古代有很多赞美女女的诗词歌赋，在描写女孩时，其辞藻华丽、美艳至极，常常令人为之叹服。战国辞赋家宋玉的《登徒子好色赋》里有“东家之子，增之一分则太长，减之一分则太短；著粉则太白，施朱则太赤；眉如翠羽，肌如白雪；腰如束素，齿如含贝；嫣然一笑，惑阳城，迷下蔡”的描写，曹植《洛神赋》描写洛神为“其形也，翩若惊鸿，婉若游龙。秾纤得衷，修短合度。肩若削成，腰如约素。延颈秀项，皓质呈露”等，这些诗赋都将女孩的形象赞美到了极致。

赞美是一种鼓励他人、欣赏他人的表现，对于女孩来说，赞美更是必不可少。在每个女孩的内心深处，都渴望得到他人的赞美与鼓励。尤其是在其年少之时，父母的赞美往往会给她莫大的自信。“你真漂亮！”“你真懂事！”……这些口头的赞美会让女孩对自己更加充满信心，从而也会努力做得更好。

小洁是一个很普通的女孩，因为一些原因她一直生活在自卑的阴影下。但是在她的内心深处一直渴望得到父母的赞美，因为她觉得自己懂得很多，知识面也很广。但无奈的是，父母从来都把她当作一个没有任何特点的孩子，对她也一直都是不冷不热的态度。父母的态度在无形之中更加重了小洁的自卑。每个女孩都希望自己漂亮、美丽、



优秀，得到父母、老师、同伴的赞美，小洁觉得自己就像是一只无人理睬的丑小鸭。看着那些漂亮的“白天鹅”，她心里很羡慕，她多么渴望自己有一天也能像丑小鸭一样，变成一只美丽的白天鹅，得到大家的认可和喜爱。

小洁把自己内心的苦恼全都写进了日记里，因为经常写日记，小洁的文章也写得很棒。有一次，她的一篇文章在校刊上发表了，同学们都很惊讶平凡的小洁竟然能写出如此优美的文章，纷纷向她表示祝贺。回到家里，小洁把那本刊物放在客厅最显眼的位置，她渴望父母能够看到自己发表在校刊上的文章。

“小洁，爸爸看到你发表在校刊上的文章了，写得很好。原来我的女儿是个如此优秀的小才女啊！爸爸真的为你感到骄傲。”第二天早晨起来后，爸爸对小洁说。

小洁心里有一种从未有过的喜悦和自豪，爸爸的赞美让小洁很兴奋，她终于凭借自己的努力得到了大家的认可和赞美。从那以后，小洁更加努力了，在学校里是一个刻苦学习、成绩优秀的好学生，在家是一个乖巧懂事的好孩子。在父母和老师、同学的赞美、表扬下，小洁再也不自卑了，而是成为一个充满自信、乐观开朗的女孩。

小洁的例子充分说明了赞美对女孩的重要性，也从侧面反映了女孩内心的秘密——渴望得到他人的赞美。对于父母来说，自己的赞美会让孩子身上的闪光点越来越亮，也会让孩子变得越来越自信。

女孩往往都比较害羞，心思也更为细腻，对于内心的渴望从来不会刻意表现出来。这时，父母就应该在平时的生活中多和孩子沟通，并且要善于观察和发现孩子的闪光点，适时地给予赞美和鼓励。要知道，父母的鼓励和赞美能够唤醒女孩沉睡的心灵，点燃女孩学习、生活的激情。所以，

父母一定不要吝啬自己对孩子的赞美，因为你们的赞美能让女孩脸上的自信之花永远绽放。

掌握女孩的心理，再进行赞美

莎士比亚曾说：“赞美是照在人心灵上的阳光。没有阳光，我们就不能生长。”英国首相丘吉尔也说：“你要别人具有怎样的优点，你就怎样去赞美他。”赞美是一门激励他人的艺术，也是父母有效教育孩子、和孩子沟通的有效方式。对于女孩来说，父母的赞美更是一种莫大的鼓励，能够促使其在以后的生活中表现得更加优秀。

说到赞美，很多人都觉得没什么难的，不就是说几句恭维他人的话吗？甚至有的人还把“赞美”等同于“拍马屁”。其实，这都是一些错误的理解。真正的赞美是赞美者发自内心对被赞美者的赏识。对于女孩来时，赞美时需要掌握一些技巧和方法。父母在教育女孩的时候，对其进行赞美之前，一定要先掌握其心理，做到有的放矢，只有这样才能收到立竿见影的效果。

有一位这样的女孩，整天都不修边幅，衣衫凌乱、蓬头垢面，做事也是漫不经心，得过且过，虚度光阴。女孩的父亲为此很是伤脑筋，他很想帮助女儿改变现在的形象，让女儿成为一个快乐、自信的女孩。

后来女孩的父亲去请教一位心理咨询师。咨询师经过详细的了解才明白，原来在女孩小的时候，别人都说她长得不好看，同伴们也都不喜欢和她一起玩耍，这些导致女孩从小就养成了自卑的心理性格。



因为自卑，女孩觉得反正自己也是这样了，干脆就自暴自弃。在和女孩进行一段时间的接触后，咨询师告诉女孩的父亲，女孩主要是因为心理的原因才变成这样的，其实在女孩的内心深处，她是很渴望成为一只美丽的白天鹅的。

有一天女孩放学回家后，父亲没有像往常一样对她不理不睬。而是喊住她，告诉她爸爸想和她好好谈谈。女孩看了父亲一眼，机械地坐到父亲身边。

“女儿，其实爸爸一直想告诉你，你真的是个非常漂亮的女孩。即使你没有打扮，在爸爸眼里你依旧清丽可人。”父亲认真地对女儿说。

“爸爸，怎么连您也拿我开玩笑啊？”女孩虽然这样回答，但是她眼里忽然闪出了一丝亮光。

“爸爸没有开玩笑，女儿，你真的非常漂亮，只是还没有意识到自己的美丽罢了。之前爸爸一直没有说，是怕你不相信。现在你大了，应该相信爸爸的话。”父亲依然一脸真诚。

“谢谢您，爸爸。您知道吗？在您夸奖我的时候，我觉得好像所有的自卑都没有了，我觉得自己找到了一种从未有过的自信。”女孩的眼里顿时有了光芒。

“真的吗？那是一种什么感觉？”父亲赶紧问。

“真的。以前在我的生活中全是负面的东西，一切都很不尽如人意。母亲的谩骂、您的不理睬、异性同学的鄙视、同性同学的讽刺，这一切都让我感觉自己整天都生活在黑暗和自卑之中，我觉得我这辈子都没希望、没梦想了！”女孩有些忧伤地说道。

“爸爸以前是忽略了你，但并不是真的不理睬你。女儿，你要相信，是金子总会发光的，爸爸相信平凡的外表并不能掩饰你的自然之