

培养女孩好习惯、好气质、好成绩的必读书
父母不可不知的家庭育女理念，全面培养完美女孩的绝佳方案



没有不完美的女孩，只有不会教的父母

养育完美女孩 全书

Wanmei Nvhai

田萍 编著

中国华侨出版社

养育
完美女孩
全书

田萍◎编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

养育完美女孩全书 / 田萍编著. —北京: 中国华侨出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5113-5193-7

I. ①养… II. ①田… III. ①女性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第032172号

养育完美女孩全书

编 著: 田 萍

出版人: 方 鸣

责任编辑: 文 卿

封面设计: 李艾红

文字编辑: 霍丽娟 孟英武

美术编辑: 陈媛媛

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 28 字数: 480千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5193-7

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

望女成凤是每位家长的心愿。身为女孩的父母，无不希望自己的女孩成长为一个集美丽、优雅、博学、成功、多才、自信于一身的完美女孩，最终获得成功事业和幸福的婚姻。但是，完美女孩不是天生的，而是通过后天细心打造的，这与父母的教育和引导不无关系。正如古人所说：“玉不琢，不成器。”女孩如同一块璞玉，只有在精心雕琢下才能绽放出最美的光彩。

父母的教育决定了女孩的未来，完美女孩是优质教育的结果。家庭是女孩人生中的第一所大学，父母是第一任老师，父母的言传身教，对女孩智力、性格、习惯、心态、能力、品德的培育等有着重大影响，甚至可以决定女孩的一生。女孩将来会成为什么样的人，成就怎样的事业，掌握多少财富，建立怎样的家庭，收获怎样的幸福，都掌握在父母的手中。因此，你想给女儿一个美好的明天，就要精心培育她，因为没有不完美的女孩，只有不会教的父母。

然而，现实生活中，有些父母望女成凤心切，过分关注女孩的智力发育和学业成绩，把自己未实现的理想强加到女孩身上，不加选择地给女孩安排各种培训班或才艺班，希望她考一所名牌大学或凭借一门才艺获得成功，而完全不顾及女孩自身的成长规律，也忽略了女孩心理、能力、品德等其他方面的培养。其实，完美的女孩不只是成绩优异、才艺超群，她们更懂得发挥自己的潜质，她们因为非凡的气质和优雅的谈吐被人们所喜爱，她们应在某个领域中表现出果断的办事能力和独当一面的气魄，还应具备独特的眼光、成熟的心智，能够稳稳地找到属于自己的终身幸福……这些并不是单靠学习课本知识和特长培训就能够造就的。

教育女孩是一门艺术。要培养出一个幸福、完美的女孩，父母不但要教，更需要掌握科学的教育观念和方法，具备一定的养育智慧。如果引导得当、教育方式合理，你的女儿就会成为一个卓尔不群的人才，并找到一个同样优秀的丈夫共度一生。教不得法，不但达不到培养目标，还可能毁掉女儿一生的幸福。因而，要想培育好女孩，必须先学会做父母，首先提高自身的素质，以自己言传身教的榜样力量去影响女孩，塑造女孩。其次是掌握科学的教育理念和有效的技巧，不要陷入于女孩成长不利的教育误区。再次，女孩在人生的各个阶段，会遇到各种各样的问题、困难和挫折，父母们应随时更新自己的教育观

念，及时观察发现女孩的心思，帮助她、引导她正确面对和处理各种问题，这样才能确保其健康成长。

那么如何培养女孩子？它和培养男孩子有什么不同之处吗？如何让自己的女儿出类拔萃？怎样引导她走向幸福的生活呢？

《养育完美女孩全书》结合女孩的心理特征和成长规律，从不同角度出发，为父母们提供了一套成功育女方案，使父母们掌握教育的正确方向和科学方法，真正教到点子上，是每一位望女成凤的父母的必读书。本书深刻分析了女孩与男孩不同之处、女孩天性中的优缺点，以及父亲和母亲在养育女孩过程中所应起到的不同作用，统揽女孩成长过程中的教育问题及解决办法，全面介绍女孩的身体、心理、性格、气质、品质、理财、才艺、潜能、学习等各个方面的培养，指导父母教出有素质、有能力、有眼光、有魅力的卓越女孩。书中综合介绍了国际著名教育家如老卡尔·威特、蒙台梭利、多湖辉等的教育理念，最有助于发展女孩天性的教育方法，以及透视女孩心路历程所应掌握的心理学，如延迟满足、强化心理、巴纳姆效应、从众心理等，有效解决了最令女孩父母头疼的难题，例如如何说女孩才会听、女孩如何安全度过青春期、如何避免刁蛮任性的小女孩、怎样令女儿学会应对挫折等。

掌握了这些方法和技巧，并用心、耐心、精心培育自己的女儿，她一定能够朝着你所期盼的方向发展，成为人人羡慕的完美女孩。即使只是普通女孩，也能从这种教育和引导中得到受益终生的启迪，收获自己的幸福。



目录

第一章

男孩来自火星，女孩来自金星

有别于男孩的一片天地·····	1
一个脆生生的“小甜辣椒”·····	1
“嗯……那好吧”——容易委曲求全的小女孩·····	2
“爸爸是我的保护神”——渴望他人的保护·····	4
“我可以吗”——小女孩欠主见·····	6
女孩大脑里装的都是什么·····	7
语言能力：女孩天生的特长·····	7
形象思维，女孩略高一筹·····	8
糟糕的抽象思维·····	9
方位是个什么概念——模糊的空间感·····	11
面对女孩，家长如何“量体裁衣”·····	12
全面了解女孩的成长历程·····	13
学龄前阶段，塑造好女孩的关键·····	13
小学的天真时代，培养能力的最佳时期·····	14
步入中学，女孩长大了，父母还需要做什么·····	15
乖小孩 & 怪丫头——女孩的另类成长·····	16

第二章

教育的 99% 依靠家庭，家庭是女孩成长的第一站

为女孩营造温馨和睦的家庭环境·····	18
温馨的家庭与女孩的心灵成长·····	18

女孩对周围的环境更加敏感·····	19
父母应该明确各自在家庭中的角色定位·····	20
父母千万不要在女孩面前吵架·····	22
在孩子面前，别轻易说出“离婚”·····	23
为女儿建立一个“民主家庭”·····	24
隔代教养不容忽视的弊端·····	25
“爷爷奶奶最好”——如何理性地认识“隔代亲”·····	25
女孩不在身边——如何实现“遥控式”的亲子教育·····	27
再忙也要抽出时间进行“亲子教育”·····	28
婆媳不和给女孩带来的坏影响·····	29
让女孩在优越的幸福感中长大·····	30
告诉女孩“我爱你”·····	30
和女孩一起分享每一种或大或小的悲喜·····	31
请给爱美的女孩一块钱·····	33
让女孩在淘气中增长智慧·····	34
陪女孩参加各种活动·····	35
父母别做女孩的反面教材·····	36

第三章

穷爸爸 OR 富爸爸——会爱的爸爸才是好爸爸

教育的责任感高于一切·····	38
父亲是世界上最重要的岗位·····	38
孩子就像财富——你不理她，她不理你·····	40
爸爸的功能有哪些·····	41
不论贫富，每个爸爸都能成功·····	43
父爱的影响力就是领袖力·····	44
父爱，传递的是一种价值观·····	44
充满活力的父亲与积极外向的孩子·····	46
爸爸的可信度才是影响力的基础·····	47
超级老爸的教养方法·····	49
不用权威来管制女孩·····	49
不要把“忙”当作是忽略孩子的借口·····	51

女儿，爸爸永远支持你·····	52
多一些拥抱会让女孩更快乐·····	54
为孩子建立良好的成长氛围·····	56
不可以用金钱奖励孩子·····	57

第四章

好妈妈胜过好老师——妈妈是最好的老师

妈妈的亲和力影响女孩的一生·····	59
母爱，是一种上帝的温度·····	59
母爱的缺失，让孩子的心灵成为荒芜·····	60
与人相处的自如心态，多来自母亲·····	62
塑造女孩之前，妈妈先塑造自己 ·····	64
注重身教，做女孩的好榜样·····	64
女孩对人生的正确理解从妈妈开始·····	66
妈妈善待自我，女孩才会懂珍惜·····	68
《窗边的小豆豆》，你要感谢谁·····	68
赐予她生命，陪伴她成长 ·····	70
信任孩子，这是打通教育脉络的关键·····	70
母亲本该是个观察者的角色·····	71
每个女孩都喜欢欣赏她的妈妈·····	72
女孩的成长需要母亲的陪伴·····	73

第五章

富者容易贵者稀——为什么要富养女孩

女孩“富”养，富在何处·····	75
“千金”：自古女孩多富养·····	75
没有钱就不能培养好女孩吗·····	76
“富养”女孩，并不是“娇养” ·····	77
富养，并不是为女孩做好一切·····	77
从那一天开始让她一切自己做主·····	79
女孩也要能吃苦·····	80
杜绝任性的“大小姐”·····	81

“富养”女孩的几个关键词	82
美丽：一个女孩就是一道风景.....	82
知性：内在的美丽永远比躯壳可贵.....	84
眼光：让女孩淡定地面对整个世界.....	84
温柔：女孩特有的无敌“杀手锏”.....	86
充足的爱是女孩的“养料”	87
女孩的世界，需要不断确认被爱.....	87
父爱如山如海一般宽广.....	88
母爱如月光一般温和.....	90
爱现实中的女孩，而不是你所期待的女孩.....	91
有一种追求改变了人生	92
张海迪：生命的强者.....	92
海伦·凯勒：让我们自豪，也让我们羞愧的名字.....	93
特蕾莎：天使为爱来到人间.....	95
林巧稚：不为良相，便为良医.....	96

第六章

心平气和地慢养——让女孩的芬芳静静散开

养育女孩切忌急功近利	99
重读卡尔·威特：教育要远离功利.....	99
“不教”的教育最美妙.....	101
慢养需要包容与支持——女孩的个性发展高于一切.....	102
人是早产三年的动物.....	103
跟上孩子的脚步.....	104
启蒙教育要慢慢来才稳妥	106
达尔文与《物种起源》：成功不能一蹴而就.....	106
像卡尔·威特一样培养女孩的天才.....	107
从女孩出生那天起开始教育.....	108
激励孩子探索新事物.....	110
有益的玩就是学，有趣的学就是玩.....	111
先观察后培养，不要着急为女孩“塑形”	113
挖掘闪光点，发现“天才”.....	113

多彩的童年——歌德成才的启示·····	114
夏洛特·梅森家庭教育：在游戏中感受快乐·····	116
帮助女孩确立一个切合实际的目标·····	117
千万不要过早地为女孩贴“负面标签” ·····	119
不要苛求女孩“十全十美”·····	119
用赏识的眼光看待孩子·····	120

第七章

如何听女孩才会说，怎样说女孩才会听

营造温暖的交流氛围 ·····	122
多听听女孩的想法·····	122
不要太介意孩子的“顶嘴”·····	124
为自己的错误向女孩道歉·····	126
记住你被女孩赞扬的时刻·····	128
说女孩想听的，听女孩想说的 ·····	130
80:20，与女孩对话的黄金法则·····	130
三思而后言，不在气头上说话·····	131
女孩为什么不告诉你她在想什么·····	133
当女孩提出你无法解答的疑惑时·····	135
向女孩“索要”关爱·····	136
让女孩在平等的氛围中表达 ·····	138
帮助女孩合理宣泄感情·····	138
不可以用命令的口气和孩子说话·····	139
“蹲下来”和孩子说话·····	141
不要和女孩一样任性·····	143
添加适量的肯定和激励 ·····	145
不拿自己的孩子和别的孩子随意比较·····	145
用女孩的方式去爱她·····	148
赏识教育也有分寸·····	149
理性看待女儿的说谎·····	152

第八章

破解女孩九型人格——找到属于她的那一格

你的女孩是哪类性格·····	153
通过女孩的外在探视内在·····	153
女孩身上有趣的动物性格·····	154
人格的九种类型·····	158
从性格成型的源头来培养女孩·····	160
捕捉孩子成长的敏感期·····	160
告诉女孩：将命运内化为性格·····	161
自然的指引与环境的牵引·····	162
不须改变，改善即可·····	163
用个性教育开放女孩的人生·····	164
在游戏中专注的背后·····	164
保持孩子思维的灵活性·····	165
发现 + 引导 = 1+99·····	167

第九章

女孩贵在自重自爱——用心培养自尊女孩

提升女孩的自我觉察·····	170
不断强化她的自我价值观·····	170
给她选择的机会·····	171
鼓励女孩对自己作客观的评价·····	172
积极正确地评价女孩·····	174
尊重她的情绪·····	174
最大限度减少批评·····	175
尊重她爱玩的天性·····	177
在她做好准备之后再给予引导·····	178
通过爱和规则表现对女孩的关心·····	179
惩罚她，但不可以羞辱她·····	179
不要以好行为作为认可她的条件·····	183

第十章

养育女孩的“技术难题”——如何让女孩独立自主

陪伴女孩，而不是替她成长·····	185
以逸“代”劳，别大包大揽·····	185
习劳知感恩——让女孩多做家务活·····	187
让女孩当一天家·····	188
不要放任女孩的小毛病·····	190
鼓励女儿参与到家庭决策中来·····	191
如何让女孩不再黏父母·····	192
过度保护的孩子长不大·····	194
帮助女儿甩开坏习惯·····	196
引导女儿从小养成好习惯·····	196
让女孩照顾花草或者是小动物·····	197
试着把生活安排得有条不紊·····	199
帮助女孩纠正爱拖拉的习惯·····	200
物归原处，杜绝随手乱放·····	201
自己的事情，就让女孩自己决定·····	202
让女孩明白：是勤劳使生活富足·····	203
懒惰绝不是女孩的好品质·····	204
受益一生的自立教育·····	205
让女孩娇而不弱·····	205
告诉女儿，化眼泪为行动来解决问题·····	207
镇定是女孩的另一种勇敢·····	208
让女孩做家庭的“女主角”·····	210

第十一章

成为稀缺的“好女孩”——让美德成为女孩的一部分

品德教育是重中之重·····	212
培养完美的女孩以德育为先·····	212
人品学问，需要自幼奠定·····	213
给孩子建立一个“品行表”·····	215
孝顺的女孩最讨人喜欢·····	216

鼓励女孩的点点爱心·····	218
让女孩拥有一份同情心·····	218
鼓励女孩分享她的快乐·····	219
和女孩一起感恩生活·····	221
让女孩感受别人的痛苦和快乐·····	223
让女儿为你洗一次脚·····	225
对女孩的品质教养·····	227
诚信比聪明更可贵·····	227
谦虚的女孩惹人爱·····	228
说谎不是明智之举·····	230
切勿贪图小便宜·····	232
节俭的人更珍惜人生·····	233

第十二章

女孩就是要精致——关注外貌还需培养气质

女孩要“精养”·····	235
美丽形象是女孩的资本·····	235
让女孩当个“水嫩娃娃”·····	236
人格是魅力的源泉·····	237
为了形象，也要在乎“小节”·····	238
小女孩也要讲究自己的头发·····	240
帮助女孩保养明亮的双眸·····	241
三分长相，七分打扮·····	242
不要让女孩当时尚的奴隶·····	242
让女孩懂得“着装四大要领”·····	243
风格是必要的信仰·····	244
鞋子是搭配的重头戏·····	245
怎样帮助女孩选择饰品·····	247
气质女孩的构成要素·····	248
礼仪——仪表是修养的外衣·····	248
温柔——女孩的致命武器·····	249

大方——让女孩不再腼腆害羞·····	250
文静——好女孩不能是个“小捣蛋”·····	252
安分——品位女孩不会“物欲至上”·····	253
在潜移默化中改变女孩的言谈举止·····	255
从小培养女孩的幽默感·····	255
美丽的语言使女孩魅力倍增·····	256
文明用语，从现在开始·····	257
不能嘲笑任何人·····	258
不要随便叫别人的绰号·····	260
好女孩有涵养，不能“点火就着”·····	261

第十三章

每个女孩都是“艺术家”——女孩的才艺培养

艺术是女孩最好的成长伴侣·····	263
莫让学艺成为孩子的负担·····	263
高雅不是“媚雅”·····	264
艺术家就是能够听到蚂蚁跑步的人·····	265
腹有诗书气自华·····	266
生活与艺术零距离·····	268
用音乐陶冶女儿的情操·····	268
学会演奏一种乐器·····	269
在对弈中成为生活的智者·····	270
书法，是写意人生·····	271
尽情涂鸦，展现女孩的生活情趣·····	272
经常带女孩参观博物馆、展览馆·····	274
巧手灵心，巧女孩修炼有术·····	275
折纸游戏让女孩心灵手巧·····	275
学习一个简单的传统编织·····	277
简单的烹饪让女孩引以为豪·····	278
在品茶和园艺中度过美好的下午·····	279

第十四章

增强女孩的“免疫力”——不可缺少的财富教育

让女孩了解“钱”从何而来·····	281
认识“钱”为何物·····	281
讲讲工作的辛苦，财富需要双手来创造·····	282
带女孩到父母的工作场所参观一下·····	283
让女孩了解自己的家庭情况·····	285
让女孩知道生活的成本·····	286
仇富的妈妈，预约了孩子贫穷的未来·····	288
不要让女孩掉进物质圈中·····	289
不要在女孩面前“露富”·····	289
制订花钱计划，不做购物狂·····	290
拒绝成为女儿的“提款机”·····	291
杜绝盲目消费，给女孩讲讲“性价比”·····	292
矫正女孩的享乐主义心态·····	293
慷慨做人，不当小气的女孩·····	294
杜绝女孩摆阔·····	295
方式得当，让女孩学会理财·····	297
揭示财富产生的秘密：勤劳·····	297
蛋糕法则：分享让财富增值·····	298
避免攀比，理财是把有限变成无限·····	300
学会为自己的未来投资·····	301

第十五章

“全能女孩”可望更可即——开发潜能有章可循

女孩的天赋早知道·····	303
天赋的征兆有哪些·····	303
女孩顶嘴、顽劣与未来的意志力、判断力·····	304
好奇+好问：为什么我的女孩有这么多问题·····	306
天赋也是需要激发的·····	307
赏识是发掘天赋的催化劑·····	309
相信女孩：“你一定行”·····	309

尊重女孩：“我想听听你的想法”	310
鼓励女孩：“我们来一起研究吧”	311
观察女孩：“一个细节也会有所收获”	313
培养 360° 全能女孩	314
如何培养女孩的创造精神	314
怎样开发女孩的自我表现潜能	316
如何培养女孩追求成功的意念	317
观察力的培养及发现	318
培养女孩的注意力	319
想象力的培养及表现	321
创造力的培养及表现	322
适宜女孩的潜能开发方略	324
在音乐天地里翱翔	324
在舞蹈世界中徜徉	325
在乐器演奏中协调	326
在绘画艺术中畅想	327

第十六章

女孩怎样学习——轻松教女孩成为“学习达人”

跟上学校教育的步伐	329
配合学前教育——用游戏来培养女孩的智商	329
配合小学教育——培养女孩学习的兴趣	330
配合中学教育——教会女孩学习的方法	331
不要让女孩过早地入托入学	333
最好的学校未必适合女孩	334
为女孩选择适合她的特长班	335
怎样帮女孩物色家教	337
女孩的“乐学”状态需要保养	338
帮助女孩克服厌学情绪	338
防止女孩成为“学习机器”	339
不可以对女孩的成绩苛刻要求	341
女孩逃学了，怎么办	342
对学校有恐惧感怎么办	343

很聪明的女孩为何会学习吃力·····	345
事半功倍的学习法 ·····	346
预习，提高学习效率的关键词·····	346
和女孩一起制订学习计划·····	348
培养女孩坚持写日记的好习惯·····	349
教会女孩写读书笔记和摘录·····	350
教女孩学会用零散的时间做零散的事·····	351
鼓励女孩永远坐在前排·····	352
切忌“熬”时间·····	354
积极看待偏科，女孩的特长才有发展空间·····	355

第十七章

越读越聪明——爱上阅读点燃智慧

让女孩与文字交上朋友 ·····	357
女孩与文字的结缘越早越好·····	357
名人的成长离不开早期识字阅读·····	358
帮助女孩制作识字卡片·····	359
在游戏中完成识字阅读·····	360
推荐给女孩几本不错的读物 ·····	361
《爱的教育》：教育可以是令人感动的·····	361
《假如给我三天光明》：生命如此可贵·····	363
《伊索寓言》：通过故事寓教于乐·····	364
《鲁宾孙漂流记》：一次精神大冒险·····	365
经典诵读浸润人生 ·····	367
古老的经典含金量惊人·····	367
诵读经典使女孩的潜能得到开发·····	368
让经典诵读变得好玩·····	369
养正养志，圣功也·····	370
爱读书不如会读书 ·····	372
选最精华的部分读·····	372
把读书笔记写在自己的博客里·····	373
有些文字需要仔细推敲·····	374