

一次榜样式教育，胜过十次注入式说教

全家总动员，亲子同阅读；
逾越代沟，增进情感；
交流心得，共同成长。



家有儿女 | 必备书系列

国家二级心理咨询师 刘艳霞 ★ 编著

培养完美的小公主

好女孩家训

朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

好女孩家训：培养完美的小公主 / 刘艳霞编著

— 北京：朝华出版社，2010.6

ISBN 978 - 7 - 5054 - 2425 - 8

I. ①好… II. ①刘… III. ①女性 - 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 104005 号

好女孩家训 —— 培养完美的小公主

作 者 刘艳霞

选题策划 杨 彬

责任编辑 赵 红

责任印制 张文东

装帧设计 艺和天下

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号

邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j-yn@163.com

传 真 (010)88415258 (发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市鑫利来印装有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 300 千字

印 张 21.5

版 次 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 2425 - 8

定 价 39.00 元(共两册)

好女孩家训——培养完美的小公主

（家长篇）

全书前言：

作为父亲，你是否因为繁忙的工作和沉重的生活压力而忽视了女儿的感受？你是否因为男人的粗心和支撑家庭的重负而遗忘了女儿的心灵？作为母亲，你是否因为自己的未曾实现的理想而让女儿过早地背负上了成长的烦恼？你是否因为希望她将来成为一个比自己强的女人而将女儿打入了一个“女人为难女人”怪圈？

如果你家有小女未长成，你是否愿意为她的将来付出一些辛苦，将她培养成为一个快乐、美丽、自信、成功的女人呢？你是否希望一家人能够其乐融融地共同度过每天的某一个时光，并将这样的时光积淀为女儿成长路上的推动力，让她终生受益并终生以自己有如此的父母而骄傲和幸运呢？

假如你愿意这样做，假如你还没有学会这样做，假如你希望与女儿一起这样做，假如你渴望女儿也和你一样这样做，那么，就请你和自己的女儿一起成长，一起阅读，一起在小小的故事中体会人生的大道理，一起分享父女、母女共同阅读的快乐吧！

朱自清曾经写过一篇文章，里面说他小的时候，家里很穷，兄弟姐妹也很多。冬天的夜晚，没有可口的零食，更没有精美的玩具，不过一家人仍然过得很快乐，尤其是在那些“煮豆腐”的时刻，那也是让他终身难忘的快乐时光。所谓美食，就是用炭火炉上支起的一个小锅，放上白水，等水开了，将豆腐片丢入锅中，然后等煮熟之后，兄弟姐妹们分着吃。在今天这个小食品多得数不胜数的时代，那样一片白水煮豆腐可能是现在的孩子理都不会理的食物，而当年的朱自清却认为那是无上的美味，以至于多年之后仍念念不忘，这其中就是包含着那缕缕亲情的关系，他回味的并不是白水煮豆腐本身的味道，而是亲情那浓浓的味道。作为父母，是否也希望自己的女儿将来也有这样的回味，并且从现在开始就给她留下这样的味道呢？那么就要走好一条路——好女儿、好父母之共同造就之路。

要成为合格的父母不容易，要成为好的父母则更难，而要成为可以培养出合格的女儿的父母、成为培养出优秀女儿的父母则更是难上加难。大家都说父母是孩子最好的老师，而“老师”也不一定就是合格的，那么怎样让自己合格，让女儿合格，怎样让自己更好、让女儿更好呢？请和女儿一起阅读本书！

本书分为两个部分——给女儿的和给父母的。给女儿的是一个个生动的小故事，不但可以让她养成良好的阅读习惯，还可以从故事中学到知识和做人的道理，培养自己的情商。给父母的是一个个完善自我的建议和方法，和女儿的故事一一对应，女儿遇到的问题就是父母应该解决的问题，女儿故事中的启示就是父母应该掌握的教女方法和技巧。

本书旨在让父母每天抽出一点时间来和女儿共同阅读，父母可以让女儿在享受亲情的同时，将那些看似简单却又受益终生的做人智慧潜移默化地传授给女儿，让她从小就在一个和谐的环境中成长，让快乐的种子撒满心田，多年以后开出美丽的花朵，结出丰硕的果实。而这一切，都需要从现在开始！

目录

第一章 优雅女孩

第一节 让优雅从容绽放——女孩子怎样做到优雅

第二节 气质是女人一生的财富——如何培养一个有气质的高贵女儿

第三节 微笑是人间最美丽的语言——让女儿成为一个微笑女孩

第四节 冰清玉洁的女孩是人间的精灵——怎样把女儿培养成人见人夸的小淑女

第五节 平易近人也是优雅——怎样让女儿有个好人缘

第六节 优雅要高智商,更要高情商——怎样培养女儿的情商

第二章 品德女孩

第一节 善良是人一生中最美好的品质——让女儿拥有善良之心

第二节 助人为乐重在平时——怎样让女儿乐于帮助别人

第三节 俭朴是女孩一生应该遵守的美德——如何让女儿学会简朴

第四节 诚实是每个人一生的好品质——如何让女儿远离谎言

第五节 谦让的人才能融入社会——如何让女儿学会谦让

第三章 行动女孩

- 第一节 自己的事情自己做——怎样让女儿学会独立
- 第二节 凡事要坚持到底——让女儿学会坚持
- 第三节 勇于负责的人才是别人最需要的人——让女儿敢于担当责任
- 第四节 有理想才会有成就——培养女儿的理想
- 第五节 做事要认真——怎样让女儿学会认真
- 第六节 脚踏实地才能走好人生每一步怎样让女儿成为一个脚踏实地的人
- 第七节 做事要专心——怎样让女儿集中注意力

第四章 才华女孩

- 第一节 有才干,更要发挥才干——重视培养女儿的爱好和特长
- 第二节 丰富的想象力给人一双可以飞翔的翅膀——如何让女儿插上想像的翅膀
- 第三节 创造力让女孩拥有自己的天空——如何培养女儿的创造力
- 第四节 学会观察是成功的第一步——怎样培养女儿的观察力
- 第五节 做一个多才多艺的女孩——怎样让女儿成为一个多才多艺的人
- 第六节 才华在于积累——让女儿学会语言知识的积累

第五章 原则女孩

第一节 友爱,爱自己也要爱别人——怎样让女儿学会友爱和分享

第二节 时刻抱有一颗感恩的心——怎样让女儿拥有一颗感恩的心

第三节 礼貌是成功的第一步——如何让女儿有礼貌

第四节 尊敬师长是永远的原则——怎样让女儿成为一个尊敬长辈的人

第五节 捍卫自己的尊严——如何让女儿学会自尊

第六章 坚强女孩

第一节 不经历风雨怎么见彩虹——如何让女儿克服困难

第二节 自强不息的女孩子最让人感动——如何让女儿学会自强

第三节 女孩更要进取、上进、奋发有为——如何让女儿的进取精神

第四节 不放弃希望就有希望——怎样培养女儿的意志力

第四节 勇敢的人总会知难而进——教会女儿面对挑战

第七章 好习惯女孩

第一节 做事有计划才会成功——怎样培养女儿做事有计划

第二节 珍惜时间才会赢得时间——如何让女儿学会珍惜时间

第三节 守信让人赢得信任——让女儿成为一个守信的人

第四节 凡事要学会从小事做起——如何让女儿从小事做起

第五节 爱思考更要会思考——如何让女儿爱动脑筋

第八章 性格女孩

第一节 自信是照耀我们成才的明灯——怎样让女儿拥有有自信

第二节 乐观的人一生都会快乐——怎样培养女儿乐观的性格

第三节 宽容是一种美德——如何让女儿学会包容

第四节 谦虚使人进步——女儿太骄傲怎么办

第五节 坚韧的性格是胜利的助力——如何培养女儿坚忍不拔的性格

第六节 勇敢才会战胜困难——如何让女儿胆子大起来

第六节 自制的人才会控制局面——教会女儿控制情绪

第九章 学习女孩

第一节 爱学习才会有美好的未来——如何让女儿热爱学习

第二节 读书是最重要的事——如何让女儿爱书

第三节 勤奋成就天才——如何让女儿勤奋学习

第四节 博学多才是女人一生成功的奥秘——如何选择适合女儿读的书

第五节 刻苦才会有回报——如何让女儿刻苦努力

第十章 完美女孩

第一节 远离虚荣，不要攀比——如何面对女儿的虚荣心

- 第二节 克服害羞走向成功——如何让女儿克服害羞
- 第三节 爱犯错误不可怕,重要的是知错就改——怎样让女儿知错认错
- 第四节 劳动最光荣——怎样让女儿热爱劳动
- 第五节 张扬但不张狂——女儿太好强该怎么办
- 第六节 女孩要学会保护自己——让女儿学会保护自己

第一章 优雅女孩

优雅好像出水的荷花，沁人心脾；优雅就似吐蕊的幽兰，让人陶醉；优雅有如空谷中的天籁，让人迷恋。优雅是一种高贵脱俗的气质，是一种让人钦羡的灵性，更是一种萦绕于生活的淡淡的清香。

优雅绝对不单指外在的美丽，而是发自内心的一种智慧。一个优雅的女人是自然的、有个性的、简洁的、温和的、知性的。

优雅首先是善良而大度的，让人表现出柔和与大度，不会因为斤斤计较而产生刻薄的言语与表情；优雅还是富有学识的，要有才华作为它的伙伴，这样优雅的人才会有不俗的谈吐。

一个优雅的女人会让人感受到强大的亲和力。优雅的女人是那种能和大家亲密地交流、能永远保持着微笑的人。微笑是一个人永恒的魅力，它是优雅的一种外在表现。

优雅的女人也应该是一个美丽的女人。美丽是没有年龄界限的，它是心灵纯净、身体健康、气质高雅、谈吐不俗、举止端庄、平易近人、品德优秀的综合体，是一个女人应该一生追求的最高境界。

家长要把女儿培养成为一个优雅的女孩，这是给女儿的最好的人生礼物和无尽的财富。

第一节 女孩子怎样做到优雅（让优雅从容绽放）

孩子部分故事：优雅女人靳羽西是第一个将中国文化介绍到美国去并获得巨大成功的人。靳羽西是一位长得不是很漂亮，但是十分优雅的成功女士，她很有才华也很有商业头脑，把生活安排的有滋有味。美籍华人靳羽西，不仅是时尚领域的权威、家喻户晓的传奇人物，她对色彩、美、时尚、服装设计、品位、礼仪和西方文化的独特见解也启蒙了当代中国人。是她将正确的审美观念进行了前所未有的普及，《福布斯》杂志评价她说：“改变了中国人的形象”。

的确，让女儿像靳羽西一样成功和优雅是很多父母所希望的，但这也是需要付出努力悉心培养才能做到的。“一夜之间可以出一个暴发户；但三代也不一定能培养出一位绅士。”绅士不是一夜之间造就的，同样，女人的优雅也是模仿不来的，它不同于时髦：时髦可以追、可以赶，可以花大钱去“入流”。优雅却是一种恒久的时尚，它是一种文化和素养的积累，是修养和知识的沉淀。从一个女人优雅的举止里，我们可以看到一种文化教养，让人赏心悦目。这一切都要从小抓起，让优雅种植到女儿的心底，举手投足都能让优雅如花般美丽绽放。

有这样一个值得家长们深思的画面：

王女士应邀带着女儿去赴宴，几个菜刚上桌，女儿就急不可耐地伸出筷子吃了个遍，最后挑出最喜欢的菜放在自己跟前，旁若无人地吃起来。大家饭没吃完，已经饱腹的她便大声

喊道：“我吃饱了，我想回家！”客人们面面相觑，王女士也十分尴尬。

像这样的事情，日常的家庭生活中恐怕并不少见。这就反映出一个问题，即家长对孩子教育的缺失。它不仅常常使家长陷入尴尬境地，而且还会影响孩子的社会交往和身心发展。因此，作为家长，要从小培养孩子逐渐成为一个有绅士淑女风度的人。

所谓绅士风度、淑女风姿，是指人们的服饰打扮、言谈举止重视仪容仪表，待人接物、人际交往讲究礼节礼貌。一个优雅的女人应该具有自己的“风度”，并让它在自己的生命里从容绽放。日常生活中，我们教育孩子不妨从以下几方面入手，让女儿成为一个优雅的女孩儿。

第一点，要让自己的女儿安静下来。如果你的女儿是一个“疯丫头”的话，那么，作为父母就要想办法让她安静下来，这是优雅绽放的第一步。平时可以多叫女儿学习一些比较安静的东西，如画画、练书法、下棋、做一些小手工、学习陶艺等等，多多培养过于好动的女儿一些安静的办法。

第二点，培养优雅的神态。这一点很重要，一个人的优雅是要通过外在的形式表现出来的，神态是必不可少的。优雅的神态可以从细节方面进行培养，要克服那些不雅观的小动作，如挤鼻子、挤眉弄眼的表情等，不要让孩子养成那些在人前抠鼻子、掏耳朵、大声打喷嚏、挠痒痒、甚至是摸脚丫子、剔牙漱口等坏习惯，这都是影响优雅的天敌。另外很重要的一点就是要面带笑容，是那种大方得体的微笑，不是咧开嘴巴哈哈大笑

笑，更不是居心不良或者让人生厌的冷笑或奸笑。

第三点，举止要得体大方。这就要求女儿懂得一些待人接物的基本礼仪，比如和同龄人见面要握手，分别的时候要道再见等等，这是最起码的。还有平时不要搞一些肢体语言上的小动作，比如说抖腿、抱肩、叉腰等。

第四点，培养优雅的姿态。在坐、立、行方面要注意正确的姿势，甚至是躺的姿势都很重要。家长平时要注意在这些方面锻炼自己的女儿。告诉她站立时要挺胸抬头、收腹收臀，腰要挺直，双腿跟并拢，一只脚的脚跟要靠在另一只脚的中间部位，呈 90 度角，就像空姐那样。千万不能双腿叉开，随意站立；在坐姿方面，要让女儿知道，半躺半坐是最影响形象的姿势，一定要挺直腰，双腿并拢向左（或右都可以）稍微倾斜，千万不能差开双腿或将腿向前伸直；走路时要收紧臀部，挺直腰部，抬头正视前方，双手自然摆动，切忌松腰塌背。

第五点，穿着打扮要得体。要根据场合穿着适合自己年龄和身份的衣服。要保证自己容颜整洁，头发要干净没有异味，手指甲不要有脏物，及时清洁口腔，保持口气清新，等等。

第六点，言谈要讲究，让孩子多使用礼貌用语。优雅女孩不仅要有优雅的外表，还要有优雅的言语。正如羽西一样，任何时候都不会因为情绪的激动而出口不逊或者说出有损于自己身份的话。日常生活中，家长要注意让孩子养成用语礼仪，比如“请递给我筷子。”如果孩子在得到别人的帮助以后忘记了感谢对方，家长要注意提醒：“别人帮助了你，该怎么样？应说‘谢谢’。”然后让孩子对别人说“谢谢”。不要以为这是

小事，大事都是由小事构成的，大成就都是从小事开始的。

第七点，母亲要做好做女儿的榜样——优雅妈妈。这一点是至关重要的。无论怎么教育自己的女儿，即使给她讲再多的道理、告诉她再多的方法，都不如自己身体力行来的重要。如果女儿看到自己的妈妈只会动嘴而没有实际行动的话，这对于她来说，无疑会怀疑妈妈所教的是否值得学习。所以，妈妈的榜样作用是最重要的。如果你以前不是一个很优雅的女人，那么从现在开始，和自己的女儿一起成长吧，让优雅在妈妈和女儿身上共同绽放。

第八点，让女儿成为一个优雅的人，就要让她多学习，增长知识。古人说“腹有诗书气自华”就是这个道理。要做一个优雅的女人，首先必得增长自己的知识，将优雅之树的根深扎在文化的沃土之中，这样才能使它枝繁叶茂。因为优雅的女人，必定是心灵纯净的人，净化心灵的最好办法是吸取智慧，吸取智慧的最好办法是阅读。“书中自有好风光”，“书中自有黄金屋”，“书中自有颜如玉”。读破万卷书的人，心中不会存有一池污水。知识能够改变命运，同样，知识可以培养女人的优雅。平时让女儿多读一些书，尤其是一些励志的书，不断地充实自己，完善自己，培养优雅的谈吐，提升自己人的品味，改变心灵的境界。喜欢读书的人，永远都是不俗的人，只有不俗的人才有资格做优雅的人。

另外，以一定要注意，当你的女儿做到了你要求的时候，一定不要吝啬自己的表扬，正确而充分的表扬是让孩子更加有信心的关键。

给家长的话：培养一名优雅的女孩，是父母的责任，因为一个优雅的女人不仅是社交的需要，也是生存的需要。从小培养女儿的“风度”，会让她的一生都受益无穷，一些发达国家甚至将孩子的礼仪训练作为一个重要的课程。优雅不但会让女孩子成为最美丽的花朵，还会让她成为最亮丽的风景。

告诫孩子的话：

无论从事什么职业，我们首先是一个女人或者男人。女人应该像淑女，男人应该像绅士。——靳羽西

任何一个人，只有做符合自己身份的事，说自己应该说的话，才是真正的智慧。——佚名

无论从事什么职业，我们首先是一个女人或者男人。女人应该像淑女，男人应该像绅士。——靳羽西

这里所说的文化、教养并不是大学生、硕士生或者博士生之类，而是一个人的行为举止中透露出来的素养，这是你们从书本上学不到的东西。——靳羽西

人一开口，我们就知道他的内才有多少，所以，每个人都应该不断地丰富自己的内心世界。——靳羽西

第二节 如何培养一个有气质的高贵女儿（气质是女人一生的财富）

孩子部分故事：1954年奥斯卡最佳女主角得主奥黛丽·赫本，是一位被公认为最有气质的女明星之一。1953年，她与

好莱坞名影星格里高利·派克一起主演的电影《罗马假日》正式上映，赫本在片中扮演楚楚动人的安妮公主，表现出公主高贵、优雅的气息，外貌优美脱俗，体态轻盈苗条，一头黑色短发，在金发性感女郎风行的年代，一下子吸引了观众的目光。甚至她的头型都被称作“赫本头”，顿时成了国际流行发式。一时间，赫本成了国际知名人士，许多报纸评论称赞赫本说：“一位新嘉宝诞生了！”。而这一切都源于她从小接受的良好气质教育：六岁进入贵族学校学习，九岁进入芭蕾舞学校学习，即使在战争期间，她也没有放弃芭蕾舞的学习，最终为具有良好的气质打下了基础，最终成为了好莱坞明星。

美丽女人最重要的不是容貌，而是高贵的气质。一个人的气质决定着一个人的修养，而一个人的修养则是这个人是否能够获得大家认同、是否能够融入社会的重要的条件。对于一个女孩子来说，具有高贵的气质，是她一生享用不尽的财富。作为家长，如果你家有小女未长成，一定要注意培养女儿的气质，让她从小就养成有修养、有气质的“翩翩风度”。那么，家长究竟怎样才能做到这一点，让自己的女儿具有高贵的气质呢？这就需父母多用心、多引导、多付出，真正实现概念宽广的“富”着养！

首先，要让女儿拥有自信。自信的女孩最美丽，这句话在某种程度上说明了一个女孩子是否拥有自信，是她是否能够具有气质的前提。放眼那些被人们公认的气质女人，哪一个不是具有自信的人呢？一代国母宋庆龄、阳光女人杨澜、优雅女人靳羽西……