

NVHAI 10大优雅法则+100种优秀人格养成技巧=与众不同的女孩  
RUHE CHENGJIU  
ZHUOYUE

# 女孩 如何成就 卓越

蓝 洁

编著

完全解读女孩的内心世界和成长奥秘，  
送给家长的教女攻略。

图书在版编目（C I P）数据

女孩如何成就卓越 / 蓝洁编著. —北京:中国  
言实出版社,2014.10

ISBN 978-7-5171-0582-4

I. ①女… II. ①蓝… III. ①女性—家庭教育  
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第101368号

责任编辑: 陈昌财

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市西城区百万庄路甲16号五层

邮 编: 100037

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: [www.zgyscbs.cn](http://www.zgyscbs.cn)

E-mail: [yanshicbs@126.com](mailto:yanshicbs@126.com)

经 销 新华书店

印 刷 北京市玖仁伟业印刷有限公司

版 次 2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

规 格 787毫米×1092毫米 1/16 15印张

字 数 161千字

定 价 30.00元 ISBN 978-7-5171-0582-4

# 前 言

女孩与男孩的天性存在着很大不同：男孩调皮，女孩安静；男孩粗枝大叶，女孩心思缜密；男孩胆大，女孩害羞；男孩喜欢顶嘴，女孩比较乖巧……

也许正因为女孩和男孩相比有很多独特的个性，所以父母会不自觉地想给女儿更多的宠爱，更多的呵护。在有些家长心中，女孩是柔弱的，必须给予更多的关注，对女孩怎么疼爱都不为过，甚至娇惯也是应该的。

但是，这样的想法对女孩的成长有好处吗？显而易见，答案是否定的。

如今，很多女孩在过分的宠溺之下得了“公主病”，或是成了自私自利的“霸道姑娘”。宠溺让不少女孩不懂得珍惜，喜爱奢侈品，大把大把地花钱，不心疼父母赚钱的艰辛；任性蛮横，从来不懂得顾及别人；盲目跟风，衣着打扮既不美观也不大方，还标榜是所谓的“潮流”……这些坏习惯如果长年累月地积攒下去，女孩将很难改正。所以，为了培养卓越、优雅的女孩，家长必须在女孩小时候就为她“修枝剪叶”，及时纠正她的错误，才能将她塑造造成坚强、自尊、自立、自爱的优秀女孩。

教育女孩需要智慧，家长既应该培养她具备女孩应有的气质，又要让她学会自己处理自己的事情，学会开朗大方、与人和谐相处，学会坚强面对所有的困难和挫折，学会用善良、宽容之心对待周围的人，学会尽自己的能力去帮助弱者，学会凭借自己的能力去迎接挑战，学会一步步走出属于自己的人生道路，从而获得幸福。每个女孩都是天使，都有她的个性，只要家长善于发现她们的优点，并加以悉心培养，就能让你的女孩获得好品格。

女孩就像是一朵花，放在温室中，是永远无法自己扎根存活的。家长应该将这朵花养在阳光下，既要接受雨露的滋润，也要承受雷电的洗礼，这样才会变得勇敢坚强，骄傲地绽放在晴空下。

《女孩如何成就卓越》正是一本专门指导父母如何培养卓越女孩的书籍。在本书中，将主要分为十章进行阐述，旨在为读者献上教育女孩的近百种方法或技巧，包括品德培养、气质培养、自控力培养、能力培养、情商培养、艺术才能培养、财商培养、智商培养、德商培养等方面。让家长与女孩和谐相处，让你的女孩变成卓越、优秀的人才。

希望通过阅读本书，可以帮助广大家长找到适合自己女孩的教育方法，使她快乐、幸福地成长！

# 目 录

## 第一章 富养而不娇养，别让女孩过于骄横

让女孩在幸福感中长大

父母不要在孩子面前吵架

教育拒绝打骂

要跟孩子有平等的对话

不要把她一直当小孩看待

让女孩适当地做做家务

女孩要宠不要惯，独立才能成大事

赏识教育也要有分寸

再忙再累也要让女孩看到你的爱

## 第二章 培养自信，有信心女孩最美丽

昂首挺胸，自信的女孩要抬起头来

无论在何方，坐在前排都有美丽风景

教给女孩主动打招呼的魅力

拒绝自惭形秽，每个女孩都是天使

告诉女孩，微笑会带来好运

持之以恒，让女孩坚信梦想的力量

竞争不可怕，把对手看成动力

给女孩适当的鼓励，相信自己能做到

## 第三章 培养品德，有德行的女孩最优秀

孝心是一切美德的根本

女孩也要知恩图报

善良是幸福的种子

宽容会换来更大的舞台

懂得分享才会收获更多

节俭是一生的财富

优秀的女孩更谦虚

诚信是处事的前提

女孩也要有社会责任感

会反省才会成长

## 第四章 知书达理，女孩优雅才动人

培养女孩整洁的仪表和正确的审美观

女孩要温文尔雅但不腼腆

告诉女孩气质不是用金钱武装出来的

博览群书的女孩更有知性的气质

个人礼仪是处世的通行证

绘画、舞蹈等熏陶女孩的艺术气质

女孩不要太强势，温柔的女孩有人疼  
谈吐落落大方的女孩更受欢迎  
让女孩学会与陌生人交谈

第五章 培养自控力，良好的习惯陪伴女孩一生  
纠正女孩爱拖拉的习惯  
讲究卫生，从小做起  
从小培养女儿独立安排作息时间  
养成物归原处的好习惯  
告诉女儿化眼泪为行动更有力  
教女孩管理和调整自己的不良情绪

第六章 以最好的状态示人，女孩就要精致  
女孩要穿戴整齐、卫生  
小女孩的头发也要好好打理  
让女孩的肌肤水嫩嫩  
不做时尚的奴隶，穿出自己的风格  
不要忽略鞋子给人的印象  
过胖、过瘦都不要，健康的体态才更美  
女孩从小要保养好明亮的双眸  
手是女孩的第二张脸

第七章 培养艺术才能，多才多艺的女孩人人爱  
培养女孩高雅而非媚雅的艺术细胞  
让女儿至少学会一种乐器  
不要束缚女儿的涂鸦习惯  
不妨经常带女孩去博物馆、展览馆等处参观  
烹饪会让女孩自食其力并引以为豪  
品茶和园艺是修身养性的好途径

第八章 财富教育，让女孩树立正确的金钱观  
让女儿了解钱是父母辛苦赚来的  
矫正女孩的享乐主义心态  
告诉女孩摆阔是幼稚可笑的行为  
不做女儿的提款机  
教导女儿制定花钱计划  
妥善处理女孩的压岁钱  
告诉女孩吝啬鬼人人厌  
教女孩一些省钱的技巧

第九章 不要命令，父母与女儿对话的黄金法则  
在女儿很小的时候，尽量蹲下来和她说话  
谈话时尽量营造温暖的交流氛围  
能够为自己的错误向女儿道歉

父母不要在气头上和女儿交谈  
不拿女儿和别人家的孩子做比较  
不要太介意女儿表达想法时的顶撞  
认真听女儿的想法  
理性看待女儿的谎言  
不过分限制女孩的交往自由

第十章 读书也可以成为乐趣，教导女孩轻松学习  
用游戏来培养女孩的智商  
鼓励女孩的乐学状态  
教会女孩学习的方法更重要  
最好的未必最适合，给女孩选择适合的学校  
不对成绩要求过于苛刻  
好的学习习惯胜过一位好老师  
偏科未必是坏事，及时发现女孩的特长  
养成考前放松的好习惯

## 第一章 富养而不娇养，别让女孩过于骄横

让女孩在幸福感中长大

幸福感对于女孩的成长有着至关重要的影响。女孩天性心思细腻、容易缺乏安全感，周围人的一举一动都会在她小小的心灵落下印痕。如果家庭能给予她充分的爱，那么不仅会使女孩有充分的安全感，还会有助于培养她健全的人格和身心。

女孩一出生就和成年人一样有着对于幸福和快乐的感知能力，甚至比成人更敏锐。这时，父母和家人就要好好呵护这颗脆弱的心灵，尽量不要在她面前争吵，更不要对她大声地呵斥和辱骂，就连成年人都避免不了犯错，何况是小孩子呢。如果她不小心摔倒了，你不耐烦地呵斥：“怎么这么不小心！”如果她不小心弄丢了东西，你急躁地说：“怎么总是丢三落四的？”久而久之就会让女孩失去自信，觉得自己什么都做不好、做不对，甚至造成对家长的叛逆、厌恶等心理。

潇潇是家里的独生女，由于父母在外地工作都很忙，她6岁之前一直是由老家的外公外婆带着。到了上小学的年龄，父母考虑当地的教育没有大城市好，便把潇潇接到了身边。可是，繁忙的工作，让年轻的父母根本没有时间关心女儿的内心需求和每天的喜怒哀乐。他们觉得只要孩子吃饱穿暖，能够好好学习就足够了。

无暇照顾女儿的夫妇俩希望通过严格的管教让女儿早点懂事和独立。二年级时，潇潇已经能自己从学校回家了。父母还没有回来，她就敲响邻居王阿姨家的门，王女士是一个全职太太，待在家的时间比较多，苦于女儿放学的时间比自己下班的时间早，潇潇的父母便和王女士打好了招呼，在他们下班之前，让女儿先在她家写作业。王女士是个温柔又有爱心的人，每次到了潇潇放学的时间，她都会从窗户望出去，看着这个女孩安全地走到家。潇潇一进门，她就忙着接过书包，端上一杯热气腾腾的水，并跟对自己的孩子一样，询问着学校里发生哪些有趣的事情。渐渐的，潇潇变得不再沉默，她滔滔不绝地说起自己的好朋友是谁、最喜欢的文具盒是什么样子的以及放学的路上出现的可爱小狗。

这一天，潇潇的妈妈来王女士家接女儿，可是谈到兴头上的潇潇拉着王阿姨的衣襟说什么也不肯走。两个妈妈都很尴尬，王女士索性请潇潇的妈妈进屋喝杯茶，顺便婉转地谈起了她对潇潇的担忧。王女士发现小小年龄的潇潇却没有同龄人的活泼，放学回来的时候也总是低着头走路，而且总是默默无语的。可是如果主动并友好地跟她交谈，她还是很愿意表达自己的。几句话惊醒了梦中人，潇潇妈妈意识到不但要给女儿物质上的满足，同时也要给她鼓励和心灵的温暖。因为在和王女士的交往中，妈妈已经看到了女儿积极的变化。

女孩犹如一朵娇艳的花，需要悉心的呵护和培养才会盛开得美好。父母的关怀和家庭的温暖正如阳光般源源不断地给予她心灵和成长的力量。千万不要因为工作的繁忙而忽略对女儿的关注，否则这颗脆弱的心会产生无助感和自卑感。

给女孩家庭的幸福感，父母不妨试着这样做：

1. 给女孩无私的爱。每个女孩都有她的长处和短处，做的好时，父母自然要给予赞扬和认可，如果没做好，也千万不要斥责她的无能。否则她会觉得父母的爱是有条件的，如果她没做好，父母就不爱她了。如此，就会减淡女孩对父母的感恩之心。
2. 尽量满足女孩的需求。从女孩出生到成长，父母一定要尽量满足她的基本需求。这些需求包括物质方面的，同时也包括比如接纳、倾听等精神方面的。
3. 接受女孩天生的个性。如果女孩特别外向，家长就会担心将来女儿不淑女，希望她能文静一点；如果女孩特别内向，家长就会担心将来女儿太老实受欺负，总想着改变女儿的性

格，可是结果却适得其反。因为要求改变，就会让她小小的心灵觉察出自己的不好。为了维系那小小的自尊，女孩会更加维护自己的个性。家长只有小心地呵护女儿的个性，才会让她释放出更多的潜能。

4. 制造和谐的家庭氛围。如果父母总是吵吵闹闹，那女孩又何谈幸福感呢？做父母的无论是发生了家庭矛盾还是在外受了气，回到家，在女儿面前就要把一切的不愉快放下。更不要把气撒到女儿身上，这会让她感到害怕和不知所措。

父母不要在孩子面前吵架

当你带着愉悦的心情和家人或是朋友外出时，如果听到路边有人吵得很凶很大声，无论谁是谁非，你是否会觉得极其厌烦，甚至影响到心情？同样，如果女孩生活在一个充斥着怨恨和冲突的家庭，她又怎么会快乐地成长呢？

如果父母觉得女儿还小，不懂事，就毫无忌讳的在她面前吵闹，会让女孩产生恐惧、无助、焦虑等消极的体验。这种体验会伴其一生，甚至当她有了自己孩子的时候，还会默默念着，不要像当年父母那样在自己孩子面前争吵。而且在这个不愉快的过程中，女孩也会因为惊吓而产生不安全感，影响以后的心理健康，小小的她已经有了自己的思考，她会害怕父母的分离，觉得他们已经不爱自己了。心理学家认为，幼儿的模仿能力非常强，父母吵架时的神态、语气、语言等，女孩都有可能学到，这也对她人格的形成非常不利。

张女士和刘先生都是急脾气，没有孩子时就经常爆发家庭战争。有了宝贝女儿球球后，他们已经学会克制自己的情绪了，可是还会有偶尔控制不住的时候。

记得女儿球球三岁多的时候，两个人因为一点琐事吵了起来，谁都没有让步，结果越吵越凶，没想到吵醒了还在房间睡觉的女儿，听到哭声的夫妻俩，转头看时，女儿已经嚎啕着站到了房间的门口，一脸恐惧地望着爸爸妈妈。张女士和刘先生马上上前去哄女儿，又是拿玩具、又是拿好吃的。等球球的情绪平复了，夫妻俩也就没再当回事。没想到女儿八岁时，有一次在睡梦中哭了起来，在一旁的张女士很纳闷，女儿白天还玩得很好，按理说应该很开心呀，怎么会无缘无故的哭起来呢？于是马上询问球球是不是有哪里不舒服了。球球只是抹眼泪，不说话，再耐心地询问，她才怯生生地说，“想起爸爸妈妈吵架，感觉很害怕。”张女士听了，内心对女儿生出无尽的歉疚。于是当天晚上，张女士和刘先生认真谈起了在女儿面前吵架的事情。刘先生听了也很惭愧，对妻子说，有一次自己喝了酒回来，本想亲近一下女儿，没想到球球这个小丫头竟然学着妈妈训斥爸爸的口吻说，“就知道喝酒！再喝酒就不许回家！”然后捏着鼻子就跑开了。张女士听了也哭笑不得，于是和丈夫下定决心，以后无论有什么事情，再也不能在女儿面前吵架了。

对于女孩来说，父母是她最可靠的保护神和依赖者，在她们幼小的心灵里，会认为爸爸妈妈是最伟大、最厉害的人。一旦父母的关系出现紧张，必然会使女孩感到忧虑和不安。在争吵的过程中，父母双方难免会指责对方的缺陷，这也会影响家长在女儿面前的形象和权威，当女孩不愿意听从某一方时，就会用她听来的指责来反抗。这样的家庭关系不但是对女儿的伤害，同时也是对父母的伤害。而且家长对待家庭的态度，也会影响女孩对未来婚姻的看法。

小马就有这样的困扰，正值妙龄的她，谈过一段恋爱，可是每每谈到婚嫁时，她便退缩了下来，对方以为她没有结婚的意思，也就逐渐放弃了。失去了心爱的男友，小马还是很痛苦的，在朋友的鼓励下，她终于鼓起勇气，再次找到前男友，诉说了自己的心结。原来小马是在单亲家庭长大，她的父母在她面前吵吵闹闹了几年后，最终还是在她八岁的时候分道扬镳了，而且分开的时候还因为资产分割和女儿的抚养问题大打出手。判给妈妈的小马，经常会看到母亲泪流满面，跟她诉说着父亲的狠心和不负责任。渐渐的小马恐惧起了婚姻，她认



为婚姻就像人们常说的那样，是爱情的坟墓，所以，即使到了谈婚论嫁的年龄，她也总不敢迈出这一步。男友听了她的话表示了理解，可是一切已经太迟了，以为小马不爱自己的男友，已经在别人的撮合下跟另一个女孩订了婚，他只有祝福小马尽快克服心理障碍，找到自己的幸福了。

家庭的教育和父母的影响存在于日常的点点滴滴，可能不经意的事情就会改变女孩的人生，父母一定不要忽略女儿的感受，要悉心为她营造一个和谐快乐的家庭氛围。要知道，在指责中成长的女孩，容易怨天尤人；在羞辱中成长的女孩，容易心怀内疚；在嘲讽中成长的女孩，容易消极退缩；在恐惧中成长的女孩，容易畏手畏脚。为人父母，我们肯定不愿意看到自己的宝贝女儿变成这样，那么，从现在起，停止争吵，给她一片灿烂的天空。

#### 教育拒绝打骂

当女儿犯的错误惹人发火时、当女儿娇蛮任性不讲理时、当女儿渐渐长大挑战你的权威时，作为父母，我们该怎么办呢？打骂是很多人的第一反应，因为在传统的观念中，没有把女孩当成独立的个体看待，父母跟女儿就应该是上下级的关系，打骂是最快取得效果的方法。

不可否认，很多家长对于女儿的打骂，完全出自望女成凤的心理。可是很少会有女孩能在父母的打骂中成才。棍棒的威吓可能会起到短暂的作用，但绝不会长久。比起男孩，女孩更加脆弱，需要更多的呵护和照顾，辱骂或是动手打，都会在她们柔软的心中留下难以泯灭的伤痕。循循善诱、以理服人的父母才会给女孩创造一个良好的成长环境。

玲玲的爸爸是个脾气暴躁的人，经常在玲玲淘气时，对其大声地训斥甚至动手推搡，幸亏每次都有妈妈阻拦。可是久而久之，玲玲对爸爸产生了逆反的心理，总想和爸爸对着干。

在玲玲十岁时，有一次，家中只有玲玲和爸爸在，正在津津有味看着动画片的玲玲突然发现电视里一个个生动的动画人物，变成了奔跑在球场上的足球运动员，原来是爸爸想看球赛，没有理会正在看动画片的女儿就直接换了台，于是父女间的冲突开始了。玲玲觉得没有受到尊重，跳起来就去抢遥控器，又把足球换回了动画片，从来不允许顶撞的爸爸发火了，他觉得小小的女儿竟然敢挑战自己的权威，于是骂玲玲整天看动画片也不学习，非不让她看。玲玲大哭起来，这使得爸爸认为女儿在用哭声抗议自己，于是大声命令女儿不许哭！见玲玲没有要停止的意思，便一把揪起玲玲的衣领，把她关进了洗手间。嘴里还嚷着：“什么时候不哭，就什么时候出来！”从此以后，玲玲再也没有跟爸爸抢过电视节目，可是这对父女的感情也可想而知，想必，玲玲的心再也不愿意向爸爸敞开了，在她的心目中，爸爸的形象更矮小了。

家人之间抢个电视节目、争着吃好吃的本应该是很温馨的场景，可是“我尊你卑”的父权心理导致了父女间的隔膜。这小小的伤害，会像一面墙，阻隔了亲情的传递。爸爸的强横暴露了他在教育上的无能。尊重别人就是尊重自己，同样，对女儿的尊重也是对自己权威的自信。

合格的父母要学会时时反省自己的教育方式是否正确，不断的充实自己，陪伴而不是驾驭女孩的成长，当女儿惹你生气时，尝试做到下面几点，尽量杜绝她的打骂行为：

一、先让自己冷静下来，试着站在女儿的立场想问题。当问题发生时，不要急着责骂女儿，最好稳定情绪的同时，考虑一下，如果我在她的这个年龄是否也会犯同样的错误，这个错误真的就无法原谅吗？学会走进女儿的内心世界，探索导致这种行为的原因是什么，然后告诉她这样做的后果，帮助女儿分析和解决问题。

二、不要在心情不好或是愤怒的时候管教女儿。随着社会压力的增大，上有老下有小的年轻父母开始背负着越来越多的重任。心情糟糕的情况也时有发生，会无法理性地管教女儿，

此时可以尽量避开和她的互动，把注意力集中到其他事物上。即使这一天女儿真的犯下错误，也要把问题往后放一放，找适当的时机来说服教育。

三、适当调整对女儿的期望值。很多时候父母打骂女儿，是因为孩子没有达到他们要求的标准。比如期望女儿考 100 分，结果她才考了 80 分；期望女儿能乖巧懂事，结果她像个女汉子一样，把家里弄得一团糟。接受女儿的一切，才会让她感受到父母无私的爱意。改变是可以慢慢来的，期望也是可以慢慢实现的。棍棒之下，只会让女孩产生严重的叛逆心理。

四、把女儿当成独立的个体来尊重。很多人认为只有女儿长大了、成熟了，才有必要停止打骂式管教。其实未成年的女孩同样有自己强烈的尊严和被认可的愿望，丝毫不比成年人差。如果父母愿意放下架子，懂得尊重女儿，那么也会得到女儿发自内心的尊重。

要跟孩子有平等的对话

很多父母都希望女儿能做一个听话的好孩子。如果女孩对同一件事的错误行为一再发生，就会使家长在和她的沟通中失去耐心。如果父母不能从女孩的角度来考虑问题，总把自己的想法强加给女孩，就会造成和她沟通上的障碍。

没有尊重就谈不上教育，在女孩的眼里，关怀、温暖和理解才会让她们有倾诉的渴望。父母只有和女孩平等地沟通，才会让她从心里愿意听取大人的教诲，这比强制女孩听话更奏效。很多家长在女孩对抗自己的命令时会暴跳如雷，这样不但会损害亲子关系，而且过分听话的孩子，长大了就容易缺乏自己的思想，更害怕拒绝他人。

八岁的佳佳生活在一个幸福的四口之家，有爸爸、妈妈和哥哥。这天，爸爸开车，一家人高高兴兴地送哥哥去参加小提琴比赛。一路上，佳佳兴奋极了，因为好久都没有全家人一起出来玩了。她一会儿探过身子摆弄音响，一会儿揪揪哥哥的头发。出于安全的考虑，妈妈对她说：“佳佳看来很高兴啊，我和爸爸应该多带佳佳出来玩才对。”

“是的。”佳佳马上回答说。

“但是，妈妈有一个问题，你得答对了才行。”

“什么问题？”佳佳好奇地问。

“老师有没有讲过，外出游玩的时候要注意哪些问题呢？”

“嗯……带上必要的物品、注意安排好时间……”，佳佳想了几条，终于提到了安全的问题。

“是的，”妈妈说：“无论去哪里，安全是首先要考虑的问题，你看你，一会儿打扰哥哥、一会儿又打扰开车的爸爸，要知道这是很危险的，我想佳佳不希望家里的任何人出危险，对吧？”佳佳点点头。看到小女儿安静了下来，妈妈开始询问起哥哥关于考试的事情，爸爸也不时地插嘴鼓励。细心的妈妈发现女儿一直在保持沉默，以为刚才的建议伤到了女儿的自尊心，于是关心地询问小女儿怎么了。

“你和爸爸只顾着和哥哥说话，都不理我了！”佳佳开始抗议。

“哦，对不起，孩子，你也知道，因为哥哥马上要参加比赛了，所以妈妈和爸爸多嘱咐他几句。现在跟哥哥的谈话已经告一段落，告诉妈妈你想说的话吧。”

“妈妈，我想听刚才的那首歌曲。”

“好的，妈妈现在就放给你听。”

“妈妈，你真好！”

这位妈妈懂得体贴女儿的感受，在发现女儿的错误行径时，不是大声斥责而是循循善诱地让女儿自己去发现问题。家里虽然两个孩子，可是这位妈妈细心地照顾到每个孩子的感受，当女儿觉得被爸爸妈妈忽略时，妈妈会及时体念女儿的小心思，并给予抚慰。这样平等的家庭环境无疑是温馨和有利于孩子成长的。

父母要多理解女孩的行为，接受她的烦恼、宽容她的错误、倾听她的见解。要让她敢于说话、敢于发表自己的意见，这样，她才会懂得换位思考，学会为父母、为他人设身处地地着想。相反，如果女孩不敢违抗家长的命令、不敢说出内心真实的想法，就会出现用谎言和欺骗来应付父母的现象。

那么，在与女孩的相处中，父母怎样才能做到跟女儿平等地对话呢？

首先，要以身作则并建立家长的威信。如果父母想教导女孩哪些应该做、哪些不应该做，就要先检讨一下自己有没有做到。比如不让女儿挑食，那么自己首先就要做出榜样。如果只是一味的要求孩子，而自己却做不到，那么就会在女儿面前失去威信，她又怎么会听你的话呢？

其次，平等对待女孩的同时也要给予她足够的关爱。家长平等对待女孩，不是说要让她自己照顾好自己，而是要在精神上给她充分的尊重。在女孩步入社会之前，父母还是要无私地照顾女儿的生活，多跟她进行沟通，一起来分担喜悦和忧愁，让她感受到来自家庭的默默支持。

再次，对女孩的批评要讲究艺术。批评是长辈们常用的一种教育手段，但是批评的方式不同，其结果也会大不相同。家长在对女孩的批评过程中，要注意杜绝冷落、吼叫、歧视等错误行为，更不要用严重的话语来伤害女孩的自尊心，比如“你太不应该了！”“谁家的孩子会像你这样？”“我怎么生了你这样的女儿！”等等。

要知道，在说教中能赢得女孩的尊重并能保护她自尊心的家长才是明智的家长。

不要把她一直当小孩看待

在很多父母的眼中，女儿不管是上小学还是升到了中学，她永远是那个思维简单、不谙世事，需要自己保护和领航的小孩子。很多家长和女儿之间的矛盾往往因为他们没有注意到女儿已经慢慢长大，有了自己对人、对事的看法和见解。

父母可以从侧面引导女儿，但是千万不能直接否定她。“你还小，很多事情你还不不懂。”“这种事情等你长大了再去做吧！”“你还不能自己做决定，必须得听爸爸妈妈的。”父母过于保护的言行，无疑是对女孩的侧面否定，会渐渐造成她心智的不成熟和对生活缺乏责任心，这势必也会影响她日后的竞争能力和生存的能力。

阮女士是一所中学的语文老师，她上小学的女儿不仅成绩优秀、是班里的班长，还能歌善舞会很多特长，小嘴又甜，见到妈妈的朋友总是一口一个阿姨、叔叔的叫，可以说是人见人爱。引得不少妈妈向阮女士取经，说自己的孩子就是不爱学习，放了学就想着出去玩，更不要说学习什么特长了。阮女士笑了，说自己其实并没有逼着女儿必须拿第一、必须学特长，一切都是按照女儿自己的意愿来的。

原来阮女士和女儿之间有一个很好的习惯，就是会经常坐下来平等又放松地聊一聊彼此最近的工作和学习情况。阮女士会给女儿讲述自己作为老师的不容易，遇到调皮不爱学习的学生就会很头疼，有学生和自己当众顶嘴时会心情难过，上小学的女儿懂得了换位思考，体会了老师的心情，就能更好地配合自己老师的工作。阮女士也从来不会未经过女儿的同意而帮她做决定。当她想让女儿学习一门特长的时候，就会这样对女儿说：“妈妈和很多人都觉得女孩子会弹琴或者会跳舞就会变得很迷人，将来会有很多男孩子喜欢她呢，你怎么觉得呢？我的女儿有没有想学的乐器呢？有的话，妈妈一定会支持！当然如果报了特长班，你就得失去一些玩耍的时间，需要先安排好自己的时间才行。”就这样，女儿从未对学习特长产生厌恶，那是她的另一种休闲的方式，她乐在其中。阮女士懂得尊重女儿的决定，从不强制女儿干什么，凡事都用沟通的方式来解决。

要知道，独立性是一个女孩终身发展很重要的一个因素，父母不要出于溺爱而将所有本

该她做的事情大包大揽，更不要一直把她当成幼稚的小孩。试着听听她的想法、试着按照她的意见去做，在她十多岁的时候，尝试和她谈谈时事、谈谈生活和人生，相信她会变得更优秀。

很多家长会说，我也希望她能快点独立，可是她还那么小，有时候真的是不放心啊！

不要急，培育女孩要从生活的细节慢慢进行，父母们不妨试着从以下几点开始做起。

一、培养女儿初步独立思考的能力。很多家长注重女儿的智力开发，所以总是鼓励她问问题。其实父母和家人也可以多向女孩提出适合她年龄的问题，来促进她独立动脑筋的习惯。当女孩有了对事物的疑问时，也可以诱导她自己去找答案。比如，当她问立交桥上为什么没有红绿灯时，你可以让她想想为什么十字路口有红绿灯呢？比起直接告诉她答案，这样做更能开发她的智力。

二、放手让女儿做力所能及的事情。刚刚会行走的女儿能帮妈妈拿东西了，上了幼儿园的女儿会洗小袜子了，上了小学的女儿能自己整理书包了……随着女孩的成长，她能做的事情也越来越多，家长可以在女儿适当的年龄放手让她做力所能及的事情，即使做得不是很完美，也不必着急和责备，多加鼓励，相信她一定可以做好的。

三、培养女儿做决定的能力。传统的教育方法，总是希望女孩子能听话和顺从，很多家长从日常琐事到女儿该考哪所大学都大包大揽了下来。女孩失去了自己做决定的机会和权利，就会逐渐成为一个做事没主见，凡事靠父母的人。家长不要认为现在女孩还小，等她长大了自然什么都会了。试问在父母的眼中，她何时才算长大了呢？要在女孩有独立思考的年龄开始，适当地让她做出自己的决定。比如买什么颜色的衣服、晚餐吃什么、周末到哪里玩等等。

让女孩参与到家庭的决策中，不但会培养她的决策能力，还会让她感觉到在家庭成员中的平等地位。

让女孩适当地做做家务

在女孩没上学之前，家长会觉得她还太小，什么都干不来，只要吃好、睡好、身体健康就行；在女孩上了学，特别是面临升学压力的时期，家长会觉得，女儿只要把心思都放在学习上就可以了，其他的事情不用她来操心。这种无微不至的关怀，不但会扼杀女孩的自理能力，有时还会增加她的学习压力。

适当地做做家务，不仅是为了教女孩怎么干活，更重要的是培养她的独立性、自信心和对家庭的责任感等。在女孩两岁的时候，就可以让她帮助大人拿拿东西、跑跑腿，随着年龄的增长，可以让上了小学的女孩倒倒垃圾、洗洗碗筷、打扫自己的房间等等。相信随着女孩自理能力的提高，她也会从中得到自信和满足。

刘先生的女儿圆圆很不喜欢做家务。上幼稚园的时候就被老师反映说，其他的小朋友都能擦擦桌子、扫扫地，可是轮到圆圆值日的时候，她总是站在那里看别的小伙伴干活，自己什么也不肯干，老师稍微说她两句，就哇哇大哭起来。

虽然问题不大，可是刘先生还是觉得教育要从小事着手。他反省了一下，觉得是自己和孩子妈妈从来没有对女儿进行过劳动方面的教育导致的，而且平时女儿圆圆在家里饭来张口、衣来伸手，稍不如意就大哭大闹，每次只要哭闹，自己和妻子就会满足她的愿望。现在想要纠正问题，如果下死命令要求女儿的话，她肯定不会适应爸爸妈妈态度的突然变化，搞不好还会吓到女儿。思来想去，刘先生决定用游戏的方式来诱导女儿做家务。下定决心的刘先生买来玩具扫把等清扫工具，自己动手做了个女儿拿得起来的彩色小拖把。看到五颜六色的扫除工具，圆圆以为是爸爸给她买的新玩具，高兴得跳了起来。刘先生也笑着说要和圆圆用新玩具玩过家家的游戏。圆圆高兴地答应了。于是父女俩开始动手做起了打扫，在和爸爸的比赛，圆圆更是劲头十足，不时还传来她兴奋的笑声。忙活了半天，总算把家里客厅的地板擦干净了。刘先生不禁夸起女儿真能干，比妈妈还厉害！看着自己的劳动成果、再听到爸

爸的夸奖，圆圆更是乐得合不拢嘴，觉得自己一下子变得很了不起。她大声说着下次地板只能由她来擦，因为只有她才擦得更干净！刘先生发现女儿不爱劳动的问题，并没有觉得无所谓或是继续纵容女儿，他聪明地选择诱导的方式来改变女儿对劳动的态度，现在，上了小学的圆圆已经能自己整理和收拾房间了，能够按照自己的想法布置房间，圆圆乐在其中。

尽早培养女孩做做家务，不但可以增强女孩的责任感、生活能力等，还可以让她体会到父母的辛苦，更有助于家庭的和睦，也为女孩树立健康的心理和情绪打下了基础。

那么，让女孩自己做家务，家长们有什么要注意的吗？

首先，家务活一定是女孩子力所能及的。如果让女孩做超出她现在能力范围的家务活，会让她失去干活的积极性甚至产生挫败感。所以，家长不要急于让女孩学习繁重的家务。让女孩在劳动中产生兴趣，是最理想的状态。如缝缝补补、做饭等有时对于女孩来说会是很有趣的事情。

其次，给女孩营造轻松的劳动氛围。劳动本身是一种枯燥和容易让人疲劳的事情，如果让女孩早早地意识到这一点，会打击她劳动的积极性。这时，家长可以作为爱劳动的榜样，让女孩觉得劳动其实没有那么可怕。比如妈妈可以在做家务的时候放放音乐，或是哼唱愉快的歌曲，这样女孩也会跟着模仿，觉得做家务也会带来快乐。

第三，给予女孩适当的技能传授。很多家务活看似简单，其实干起来是需要讲究方法的。这时，没有什么生活经验的女孩就需要妈妈或是其他长辈的指导，比如一把筷子要如何洗才能洗干净、擦桌子时最好挽起袖子、刷碗时要里外都冲洗干净等。会巧干活的女孩在同伴面前也会更自信。

第四，避免在劳动过程中女孩好心办坏事时训斥她。当女孩扫地总是扫不干净、擦桌子又摔了花瓶的时候该怎么办？训斥只会让她觉得委屈和不被理解，她心里会想“既然干活还得挨训，下回我才不干了呢。”此时，家长要站在女孩的立场想问题，可以说：“女儿今天又帮妈妈扫地了，真不错，就是把角落给忘了，相信下次肯定会扫得更干净！”或是“花瓶打碎了不算什么，相信女儿是不小心的，下次肯定会注意的。女儿帮妈妈干活，这才是妈妈最感动的。”

女孩要宠不要惯，独立才能成大事

都说女孩要“富养”，所以很多家长一见到女孩跌倒了，就马上跑过去把她扶起来，还要用软言细语抚慰她；女孩吃饭了，父母会把饭菜送到她嘴里；睡觉了，父母会给她铺被子，在她提出要求后，父母就是上刀山、下火海也要尽量给予满足。尽管女孩都八九岁了，家长还是乐此不疲地伺候着家中的这位小公主。

其实，“富养”主要是指精神层面的，家长要尽量满足女儿的精神需求、培养她知书达理的气质和优秀的道德品质，而非把她娇惯成衣来伸手饭来张口的人；在物质的满足上则是根据家庭的情况出发，但是，不管家庭条件如何，都不能让女孩太物质化。要让女孩做精神上的贵族，不依赖别人来满足自己，这样的女孩内心会很强大，流露出的也是满满的自信。

王奶奶的孙女 Susan 是个中美混血的漂亮女孩。在和洋媳妇的交往中，王奶奶发现了中外对教育子女态度上的不同。Susan 三岁时，妈妈就把早餐往桌上一放，然后就自顾自的忙去了，小 Susan 会安静地爬上凳子，自己喝牛奶、吃面包。吃饱了就回到房间，在衣柜里找当天要穿的衣服、鞋子，然后再自己穿戴好。但是孙女 Susan 毕竟还小，有时候会弄不清袜子和裤子的正反面。有一次她的裤子穿反了，王奶奶马上上前想帮她换过来，可是却被儿媳妇给拦住了，媳妇对婆婆说：“如果她觉得不舒服就会自己脱下来，现在她没觉得有什么不妥那就随她的便。”一整天，Susan 都反穿着裤子跑来跑去，可是妈妈就像没看见一样。直到有一天，Susan 跑出去和邻居家 5 岁的小孩玩，对方告诉她，她的裤子穿反了，Susan 马上

跑回家问妈妈是真的吗，妈妈笑着说：“是的，那你现在要不要换回来？”Susan自己脱下裤子，认真地研究了一下，又正确地穿上了，从此以后，小Susan再也没有穿反过裤子。

家长要多给女孩独立的空间，千万不要小看孩子的力量，生活中，有很多事情是女孩可以自己完成的，那么就放手让她去做，不要让她养成依赖别人和懒惰的习惯。过于娇惯，只会让女孩得到短暂的满足，家长要把对女儿的教育放在适应未来的生活上。锻炼她从小独立面对生活的各种能力，相信女孩也会在努力完成目标的过程中体验到“我能行”的快乐。

父母在教育女孩的过程中，可以试试下面的几点建议，以防止女儿被宠坏。

一、制定简单明了的规矩并坚持执行。很多事情，如果父母表明自己坚定的立场和态度，就会避免女孩无休止的纠缠、索要。比如，女儿想吃糖，你对她说：“好吧，你可以吃一块糖。”这就会给她留下无穷的希望，会觉得是不是再吃第二块也没关系。但是如果你说：“你可以吃一块糖，但是，不能再要第二块了，知道吗？”相信她就不会一次又一次地索要了。很多家长会觉得，只是几块糖而已，没必要这么苛刻吧。其实教育就是要从小事着手，家长们要把眼光放长远，也许这一次吃第二块糖的确没什么问题，但是你真的想让女儿觉得，爸爸妈妈每次做的决定都可以被她的撒娇或哭闹给打破吗？记住，如果你有一次反悔了，那么很可能会反悔第二次、第三次。

二、可以让女儿去说服你。很多娇生惯养的女孩喜欢跟爸爸妈妈索要某样东西或是提出条件。当你没有想好要不要给她买，或是要不要答应她的要求时，你可以让女儿先给出充分的理由来，这样做不仅有助于你下决定，还可以锻炼女儿的自我表达。当她想要某件物品就是为了和同学攀比时，你就要考虑拒绝了，因为这种出发点是不正确的。你满足她一次的虚荣心，换来的会是无休止的攀比。如果女儿想看电视，并且告诉你她的作业做完了，并且钢琴也练完了，那么你就可以放心地答应她了。

三、父母不要担心让女儿失望。有研究表明，让女孩早点接受失望，会让她在今后的人生中懂得如何面对心理压力。这个世界上不可能心想的事情都能达成，不要因为担心女儿心灵受伤就答应她的各种无理要求，这样做只会害了她。因为想要的东西如果太容易得到，女孩就会被宠坏。

家长要记住，当女孩要求合理时，也可以给她制定一套奖励制度，让女儿努力争取自己想要的东西。

赏识教育也要有分寸

随着一个个赏识教育成功案例的出现，很多家长开始变着法儿地夸奖自己的女儿，他们认为既然好女孩是夸出来的，那就不妨多赞扬、多奖励。可是，如果赏识教育做得过火，反而让女孩骄傲自大了起来。

俗话说：“忠言逆耳利于行”，父母对女孩适当的鼓励和赞美是必要的，但是切忌做过了头。尤其是小学生，她们对自我的认识还不全面，如果得到的赞扬过多，就容易导致膨胀的心理和不愿意听取别人建议的习惯。过于良好的自我感觉，也会让她们走向社会时难于承受挫败和坎坷。所以父母在赞扬女孩时要讲究分寸，对于她的缺点和不足也要适当地指出来。

上了小学的琳琳有些内向和胆小，在家里还好些，可是一进入学校，她就不敢说话，更不敢在课堂上发言。老师为了鼓励她，只要发现她身上的优点，就当着全班学生的面表扬她。时间长了，老师发现琳琳确实活跃了很多，心里也很高兴。

可是有一天晚上，琳琳的妈妈突然给老师打来了电话，而且第一句话就说：“老师，我和孩子的爸爸都希望您以后可以少表扬琳琳。”这句话弄得老师一头雾水，哪个父母不希望老师能对他们的孩子多给予些肯定呢？于是老师说：“琳琳在学校确实有很多表现不错值得表扬的地方，而且，她以前一直不自信，不愿意融入到班级这个集体中来，所以我也想通过表扬让她找到自信和存在感。”只听琳琳妈妈说：“琳琳刚开始的变化的确不错，开始喜欢去学校了，

放学回来也总是告诉我们老师都怎么表扬她了，我和琳琳的爸爸也非常高兴。可是现在，琳琳开始觉得自己什么都对，在家里根本听不进去我们的话，会对抗我们说：“老师都没觉得我哪里不好！”所以我们希望老师能偶尔让她尝试一下挫折。听了琳琳妈妈的话，老师明白了，原来是自己的赏识教育让琳琳无形中变得骄傲自大起来。”

小苗干了，就需要浇水，但是水太多了也会淹死小苗。赞美就像润物细无声的春雨般，让女孩朝着积极的方向发展。但不能因此而忽略了她的缺点，如果为了避免女孩难堪便迁就甚至奖励她的不良行为，那么无疑是鼓励她继续犯错。

即使各方面都很优秀的女孩，过度的夸奖也会带来不利的影 响，比如她会对大人 们的赞扬产生依赖性，凡事都按大人的喜好来做决定，这样会影响她的判断能力；过分的夸奖也会使女孩陷入溺爱的沼泽，当她步入生活后，容易遇到更多的失望。所以，对女孩是实行赏识教育还是挫折教育，要根据情况来灵活变动。

那么，如何正确地应用赏识教育呢？

一、边赏识边给女儿制定新的目标去超越。如果只是一味的赞扬女孩，她就会满足于现状，觉得自己已经很完美了。所以家长在表扬女儿的同时，可以给她提出一个新的目标，并指导和鼓励她战胜困难、不断地超越自己。要让她懂得，有付出的成功才最快乐。

二、赏识别人家的孩子。家长可以适当称赞一下别人家的孩子，但是不要通过赏识别人来贬低自己的女儿。只是要让她正确地看待别人比自己强的地方，并不断改进和超越自己。

三、对女孩的赏识教育要用合适的方法。如果你是一个不爱表达自己的家长，在女儿表现出色时不妨试试亲吻、拥抱、摸摸头等肢体语言或“你真棒！”、“真不错！”等言语，这些简单的言行都能很好地给予女孩鼓励。

再忙再累也要让女孩看到你的爱

很多父母都有这样的想法：自己在外奔波、忙碌，都是为了孩子的将来有保障，这就是爱女儿的方式，而且是女儿更需要的爱。身心俱疲回到家，只想多休息一下，少一点和孩子的沟通交流，或者少满足一点女孩的“无理要求”似乎也没什么大不了。对父母的这种爱、这种想法，女孩能感受到、理解到吗？

答案就是：孩子感受不到，也理解不了。由于受到年龄和阅历的限制，孩子们能感受到的爱不是含蓄的，父母一定要将自己的爱表象化，清楚地表达出来，说出来，尤其对心思敏感的女孩来说更是如此。如果不这样，你的女孩很可能会因为“爱的缺乏”而认为父母不爱自己，不仅对她们幼小的心灵造成伤害，也有可能使她们变得越来越冷漠。如果女孩能不断感受到父母的爱，这爱就会在她们心中不断成长。

苗苗这一学期变得闷闷不乐了，因为苗苗爸爸在新的岗位忙得不可开交。每天早晨，苗苗睁开眼，爸爸就出门上班去了。下午五点多，很多大人都下班回家了，苗苗趴在窗台上盼着爸爸也能早点回来，和她一起吃顿晚餐，可是往往直到夜深，她熬不住要睡觉了，爸爸还是没回家。因为这样的“早出晚归”，一周总有那么两三天，苗苗根本见不到爸爸。她总跟妈妈抱怨，爸爸为什么总不回家里吃饭。

直到一个星期后，爸爸接到孩子班主任打来的电话：“苗苗上课总是发呆，课外活动也是一个人玩，很少和同学互动，请你们做家长的多抽点时间陪陪孩子，不然孩子的性格会很孤僻的。”听了这番话，爸爸感觉很是内疚，回想起从自己接任新岗位以来，对孩子真的太疏忽了，自己辅导苗苗做家庭作业的次数屈指可数，晚上回家跟苗苗也没说上几句话，更没有给女儿开过一次家长会。

于是，爸爸决定帮苗苗找回往日的快乐。还有两天就是周末了，苗苗已经不像以前那样有所期待，爸爸决定趁机给苗苗一个惊喜——带她去探险。

父女两个来到郊外，先翻过一个丘陵，来到一片树林里。树林十分茂密，就像走入了一片原始森林一样。爸爸背着苗苗前进，苗苗轻声问：“爸爸，你累吗？”爸爸说：“我不累，只要苗苗开心，我再累再苦也开心。我们约定吧，以后即使爸爸不能常常陪你，你也要像今天一样开心。”果然，苗苗满口答应了，小脸上又绽放出了笑容。

童年的孩子，也许她们还不会表达，但她们会把与父母的每一次相处都看得十分重要。父母周末的一次陪伴；与父母在一起的一次特殊的记忆；和父母一段充满温情的对话……这些都会在女孩幼小又渴望爱的心灵里留下深深的印记。

和女孩在一起并不是时时刻刻陪伴着她们，和女孩维持真正有意义的接触是能让她们感受到你的爱和关心。如果你有办法做到这一点，即使你不在孩子身边，你的爱也在她身边。因此，父母一定要意识到童年的孩子对爱的渴望，要学习怎样将心里的爱传递给孩子。

方法一：写纸条给孩子。

很多父母都很吝啬对女孩说“爸妈爱你”，也有的父母觉得当着孩子的面直接说爱她会很不好意思，那么就给孩子写张小纸条吧！直接写上“爱你的老爸”或“爱你的老妈”，使她们确信自己是被爱着的。

方法二：记得被女孩重视的特殊日子和特殊事件、人物。

在女孩生日、节日和其他特殊的日子，送给她们带有纪念意义的礼物，会让孩子感到幸福甜蜜。出趟远门回来，给女孩带一件小礼物，会让孩子感动。这让她感到你牵挂她，心里时刻想着她，从而觉得自己是被人爱着的。

方法三：改变一下与女孩说话的方式。

你对孩子所说的话有着神奇的力量，不同的词、不同的顺序、不同的语气都能表达不同的意思，在孩子心里产生不同的效果。比如兴高采烈地分享孩子的喜悦；多说一些鼓励的话；及时关注孩子的兴趣。对她们来讲，你说的话最能证明你的爱。

家长应该明白，只有真正的接触才是女孩心目中需要的爱，才会随时将自己的爱传达给孩子，让她们随时随地有安全感。



## 第二章 培养自信，有信心女孩最美丽

昂首挺胸，自信的女孩要抬起头来

大家都知道，喜欢低头走路的人往往都不太自信，特别是年轻漂亮的女孩，若总是低着头，绝对会给她的美丽减分。随着社会的开放，女孩已经从养在深闺的娇羞小姐变成了可以与男孩共同竞争的现代女青年。面对越来越大的社会压力，自信、从容的女孩才能更好地面对生活。

女孩的自信要从小开始培养，一个人的性格中可能会有很多天生的遗传因素，可是自信心却跟成长的环境有着不可分割的关系。女孩要像朝气蓬勃的向日葵一样，抬起头向着朝阳，骄傲地展示着自己的美丽。

念小学的娇娇是个内向害羞的小女孩，有着很强的自卑心理。在学校，她总觉得自己什么都不如别人做的好，所以，在班上从来不敢大声地说笑，课堂上，回答老师的提问时，声音也小得像蚊子，更不敢抬头，她怕看到老师责怪的眼光，更怕看到同学们讽刺的笑容。

班主任老师几次找到娇娇谈心，在她耐心的询问下，娇娇终于说出了自己的心结。原来还没上学时，她就是胆子很小的人，每次跟着爸爸妈妈走亲访友，她都害羞地躲到爸妈身后不敢出来。而她的父母觉得这样很不礼貌，就当着别人的面大声斥责她，这使得娇娇变得更加内向和自卑。老师鼓励她要多和其他同学交往，可是娇娇说，她觉得自己长得很丑，怕别人会嫌弃她，所以不敢主动交朋友。老师听了，心疼地摸了摸娇娇的头，再看看娇娇其实并不丑的脸，意识到了问题的严重性。于是，第二天，老师找来了娇娇的妈妈，和她谈了关于娇娇的教育问题。开始，娇娇的妈妈还说女儿天生就是这样的，没有什么关系，可是老师劝导说孩子的自信心是会受家庭和学校的影响的，有了良好的教育环境，内向的女孩也会变得自信起来。如果父母总是训斥孩子的不足，比如胆小等问题，会让她的情况变得更糟。娇娇的妈妈沉默良久，最终，她决定尝试改变对女儿的教育方法，给她多一些鼓励和认可。小学毕业前，在老师和父母的帮助下，娇娇改变了很多，她不但交到几个好朋友，还能够在回答问题时抬起自信的头来。

家庭教育过于严格，会让女孩处于紧张、压抑的环境中，长期下来会让她变得敏感、焦虑甚至胆小和内向。如果家长的教育方式不当，凡事指责多于表扬或过于粗暴等，都会让女孩变得自卑起来。比起扭捏的孩子，落落大方的女孩总是更讨人喜欢，相信所有的父母都希望自己的女儿能够足够自信，那就给她多点平等、多点包容、多点鼓励和赞扬。相信那个会昂首挺胸的女孩就是你们的骄傲！

生活中父母不妨试试以下几点，培养女儿的自信心。

一、不吝啬对女孩的赞美。父母要通过细心地观察，准确地说出女儿的优点与成就，这样她就会确信这种赏识是真的，从而更加自信。经常给女孩一些赞许的眼光或微笑，在她取得每一点细微的进步时，及时给予夸奖和鼓励，让她不断进步。

二、挖掘女孩的潜力来巩固自信。家长可以鼓励女孩发展自己的兴趣爱好，不要让她把精力都放在课本上。特长和喜好会激发出女孩更多的潜力，让她逐渐发现，自己原来可以做得这么好。

三、重视保护女孩的自尊心。我们要细心呵护女孩幼小脆弱的心灵。作为家长，切忌用讽刺、挖苦的语言来训斥女儿，在女儿对自己说话的时候，要认真听，不要把她的话当成耳旁风，也不要再在别人面前惩罚女儿。这些行为会严重地挫伤女孩的自尊心。没了自尊心又谈何自信呢。女孩有了自信，才能乐观地面对生活和挑战，才能愿意在众人面前展示那个独特