

Rich Daughter



全世界父母必备的教女圣经
打造中国富女儿的必备指南

培养 富女儿

用最好最科学的方法教育自己的女儿，你会发现——天才就在你身边。

段武军◎编著

中国市场出版社

培养富女儿

段武军/编著

段武军

中国市场出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

培养富女儿/段武军编著. —北京: 中国市场出版社,
2005. 4

ISBN 7-80155-882-0

I. 培... II. 段... III. 女性—儿童教育: 家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 028419 号

书 名: 培养富女儿
编 著: 段武军
责任编辑: 宋 涛
出版发行: 中国市场出版社
地 址: 北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼 (100837)
电 话: 编辑部 (010) 68034118 读者服务部 (010) 68022950
发行部 (010) 68021338 68020340 68024335 68033577
经 销: 新华书店
印 刷: 北京金瀑印刷有限责任公司
规 格: 787×1092 毫米 1/16 14 印张 190 千字
版 本: 2005 年 4 月第 1 版
印 次: 2005 年 4 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 7-80155-882-0/G·37
定 价: 25.00 元

序 言

我是在北京出版界一位朋友的督促下，为《培养富女儿》和《培养富儿子》丛书写序言的。虽然我即将为人父，尽管我不知道未出生的小屁股是男孩还是女孩，但有一点是相通的：渴望儿女成才，天下父母同心。恰巧赶上此书的出版，我也得到了一点“提前教育”。

中国式的家庭教育，向来“喜欢”走两个极端：不是放任自流，抱着“树大自然直”的含糊态度；就是严加管制，死抱着“智力教育至上”的观点不放，意欲将成人世界的思维行为方式、功利目的强加于孩子的世界里。这两类家庭的孩子都不曾得到真正的幸福。这是我受到的“提前教育”之一。

至于之二嘛！教育孩子，培养孩子，不可以盲目自信，更不应盲从。首要的是了解孩子、理解孩子，把孩子作为一个独立的人来看待；尊重他、爱护他，然后才可合情合理地予以引导、教导。惟有如此，才有可能成为一个合格的现代父母。

但在现实生活中，这“合格”二字说起来又别有意味：一些做父母的，一生对孩子含辛茹苦，疼爱有加，却偏偏迟误了孩子的前程；也有些父母刚愎自用，以为孩子天天在自己眼皮底下，反正是孙悟空逃脱不了如来佛手心，长大后不可能一无所成。然而光阴荏苒，白驹过隙，父母疲于奔命十几年，竟不知老之将至。回头看看自己的孩子，牛高马大的，却无一技之长以立身，于是自怨自艾、悔之晚矣；还有些父母嗔怪孩子的老师或领导目不识珠，自以为自己的孩子“宝玉一砣”，却偏偏给埋没了灵气——言下之意是埋怨老师和领导没能为自己孩子当好伯乐。

殊不知，年轻热心的父母们啊——你们可曾想过：你们与孩子昼夜相伴相随，十几年耳鬓厮磨，本来应该对自己孩子的智力之长和才能取向最了解不过了，而事实怎么样呢？而你们对孩子才能的高低长短和成才趋向不也一样糊里糊涂吗？自己尚且如此卸责，还有什么理

由埋怨别人没有为自己的孩子当好伯乐呢？

不错，没有人比做父母的更了解自己的孩子了，惟有父母才是孩子最权威和最合格的伯乐。不错，这正是我所受的“提前教育”之三了。

闲话少说，言归正传——该说说富女儿、富儿子是怎么回事了。

其实，闲话不闲，我所受的“提前教育”无不是一些家庭教育中价值连城的富女儿、富儿子观念了，它虽然没有人民币那样来得现实，但是对于子女将来的影响则无异于向他们口袋里放银子。

那么，什么是富女儿呢？女儿要富得高雅，富得妩媚，富得有魅力，富得有内在，富得秀外慧中，富得未语先香。

那么，什么又是富儿子呢？儿子要富得气宇轩昂，富得血气方刚，富得博闻强记，富得德才兼备，富得斗志昂扬，富得叱咤风云。

哦，明白了，这女儿、儿子富来富去的，其要旨是告诉现代父母：不能抱着简单的、古老的教育方式来教育和培养现在的孩子。

我们需要培养的是健康、聪明、快乐、上进的子女。

我们需要企盼的是现在和未来都幸福的子女。

《培养富女儿》、《培养富儿子》是一套姐弟丛书，是为人父母居家的家庭教育读本，也可作为各类家长及学校的基本教材。

父母啊，你们也该换换思维了。你们大都愿意给孩子一大摞一大摞地买书看，却很少舍得花钱为自己买书看。你们的理由常常是：没有时间、没有兴趣……其实，你是不是合格的父母，配不配做孩子的第一伯乐，本书也许是一块管用五十年的试金石。

大 理

2005 年 3 月于杭州西湖

目 录

第一章 好性格是女儿的终身财富

女儿性格乐观，有助于她心态积极；女儿心态积极，有助于她追求目标的实现。其实，乐观是一种可以培养的性格。只要做父母的在日常生活中寻找机会、善加引导，不断让女儿对生活、对学习、对未来充满信心，如此，做父母的就会为宝贝女儿打造了一笔终生受益的“乐观”财富。

认识女儿	(3)
父母先做“乐观”的典范	(5)
让女儿去追跑，因为她快乐	(7)
培养女儿的幽默感	(9)
“早期诱发”可塑造女儿的性格	(10)
女儿，与羞怯说拜拜	(12)
领着女儿走出抑郁的沼泽地	(14)
女儿性情孤僻怎么办	(17)

第二章 好习惯是女儿的命运财富

播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。培养女儿的良好习惯，将决定女儿今后的命运，所以说，好习惯是女儿的命运财富。

习惯决定命运	(21)
创造良好的家庭环境	(23)

做好女儿的良师益友	(25)
好习惯需要父母做具体引导	(27)
培养早睡早起的好习惯	(29)
培养讲卫生的好习惯	(31)
告诉女儿不做“电视儿童”	(33)
培养女儿对运动的兴趣	(35)
培养节约花钱的习惯	(38)
怎样纠正女儿说谎	(40)

第三章 心理素质是女儿的健康财富

“瞧,这就是我的女儿!”中国的父母通常不说或是很少说一些充满情感的词汇。但是在美国,父母向女儿说“我爱你!”“我为你感到骄傲!”却是很常有的事情。中国父母在这一点上要向美国父母学习。

女儿为什么情绪多变	(45)
培养女儿的健康心理	(47)
告诉女儿要看淡失败	(50)
培养女儿的心理承受能力	(52)
用赞美打造女儿的心灵	(55)
“剑桥女孩”法培养女儿的心态	(57)
当女儿不正常时怎么办	(59)
不要让嫉妒破坏女儿的心境	(61)

第四章 学习再学习是女儿的生存财富

有些家长一提起孩子的学习,就认为除了听课看书便是写作业。

其实不然,根据国际 21 世纪教育委员会的报告,现代教育的首要任务是要培养孩子对终身学习的兴趣,以及进行终身学习的能力,为此,父母要尽可能培养女儿对学习活动的兴趣,使女儿在“多元学习”中健康成长。

女儿有哪些学习需要	(65)
培养女儿读书的兴趣	(69)
从小播下爱科学的种子	(72)
珍惜女儿的好奇心	(74)
培养女儿质疑的习惯	(75)
玩也是培养女儿的学习方式	(77)
开拓女儿的想像力	(79)
用“角色换位”法培养女儿	(83)
发掘女儿的“闪光点”	(84)
培养女儿的应试能力	(86)

第五章 艺术素养是女儿的高雅财富

对女儿进行艺术素养的培养，将直接影响女儿成长中许多价值趋向、思维方式、生活观念等。父母要做富有生活情趣的人，要有一定的艺术审美能力，女儿才能受到积极的影响。因此，从小培养女儿的艺术素养，对女儿的终身成长大有裨益。

真正的美是自然和生活	(91)
以大自然的灵性陶冶女儿	(94)
培养女儿的音乐素养	(97)
培养女儿的美术素养	(99)
培养女儿的文学素养	(103)

第六章 综合能力是女儿的竞争财富

新一轮的人才大战已经打响。作为父母，如何把女儿培养成适应社会发展要求的合格人才，已迫在眉睫！素质教育的核心就是让孩子在接受系统的学校教育的同时，得到综合能力的提高。

开发女儿的表现潜能	(109)
-----------------	-------

培养女儿的创新能力	(113)
培养女儿的自制能力	(117)
培养女儿的挑战能力	(119)
培养女儿的坚韧力	(121)
培养女儿的社会实践能力	(124)
培养女儿的冒险能力	(126)
培养女儿的合作能力	(129)

第七章 自立自强是女儿的战斗财富

传统的女性以外部的标准、他人的好恶来评判自我价值，以同他人特别是丈夫的关系来确定自己的社会地位和自我意识。但新的女性必须学会建立独立的自我意识，建立一套自身独特的行为准则和评价标准。这样，她们不会因为害怕失掉男人的欢心而惶惶不可终日，也不会因丧失与他人的关系而失去自己的社会地位与自我意识。

新时代需要什么样的女性	(135)
培养女儿的自立精神	(137)
鼓励女儿做她能做的事	(139)
让女儿自己做决定	(141)
父母不要做女儿的搭救者	(143)
训练女儿的决断力	(145)
让女儿独立把握命运	(148)
有时不要女儿“谦让”	(150)

第八章 自信是女儿的魅力财富

自信与不断取得胜利有关，不自信与接连遭受挫折有关。因此，当一个人不自信的时候，就很难做好什么；当他什么也做不好的时候，就更加不自信，这是一种恶性的循环。若想从这种恶性循环中解脱出来，重建自信，不妨先从最有把握做好的事情做起。

女儿为何容易缺乏自信	(155)
不容忽视的示范作用	(157)
帮女儿建立自信心	(159)
用热情培养女儿的自信心	(164)
一点一滴培养女儿的自信	(166)
帮女儿克服自卑心理	(168)

第九章 好品德是女儿的内在财富

一个没有道德和良知的人，迟早会成为一个社会罪人。这种人伤天害理、扰乱社会、吸毒、卖国、冷漠、没有任何同情心，简直令人心痛！也许，人们会感叹，这原本也是一棵可以成材的小树，却不知在哪个季节沾染了病毒？

曲径通幽的品德教育	(171)
从小培养女儿的爱国热情	(174)
培养女儿的同情心	(175)
培养女儿的正义感	(179)
培养女儿的诚实品德	(182)
培养女儿的亲社会行为	(185)

第十章 气质是女儿的妩媚财富

孟德斯鸠说：“一个女人只有通过一种方式才能是美丽的，但是她可以通过千万种方式使自己变得可爱。”女性的美不是单纯的、机械的，高雅的仪态能散发永久的魅力；恰当的化妆能展示柔情似水；服饰的巧妙搭配是流动的风景线；佩饰、香水的妙用则使个性飘散、暗香浮动……

姿态出气质	(191)
谈吐出气质	(194)

化妆出气质	(196)
装扮出气质	(200)
佩饰出气质	(203)
健美出气质	(206)
情调出气质	(210)

第一章

好性格是女儿的终身财富

女儿性格乐观，有助于她心态积极；女儿心态积极，有助于她追求目标的实现。其实，乐观是一种可以培养的性格。只要做父母的在日常生活中寻找机会、善加引导，不断让女儿对生活、对学习、对未来充满信心，如此，做父母的就会为宝贝女儿打造了一笔终生受益的“乐观”财富。



认识女儿

1. 女儿的角色

女儿是女性化的角色，天生爱美，对色彩的感受较强烈；对语言表达有着先天的优势，同时，更喜欢倾诉；富有爱心，她不会使父母头疼，而是让父母觉得女儿听话、体贴人；女儿的注意力会被生活中的小玩艺吸引，注重生活的质量和品味；女儿倾向于家庭角色，当然她们也有事业的追求，但很可能会在家庭中得到其乐无穷的感觉。

女儿喜欢与父母交流，女儿善于叙述内心的感受，父母只要多些耐心和细心就可能走进女儿的心灵。女儿的感情较细腻，父母要去观察她们的细微之处，也许，一个小小的理解、共鸣，会使她们特别珍惜。父母与女儿说话的时候，要注意语言的把握，女儿对语言更为敏感，她们更为在意遣词造句、表达方式、表情神态等。父母应该了解她的心理，将语言变得更有吸引力。

女儿喜欢帮爸爸妈妈做家务活。她能够将桌上的残局收拾得干净利落，能够将自己的小床、小桌、小房间布置得温馨而漂亮。儿子是“败家子”，将房间弄得一塌糊涂，他们只顾玩得开心；女儿爱干净、喜欢整洁，善于营造温馨氛围。儿子能将家里弄得硝烟弥漫，女儿则使父母觉得舒畅清爽。父母争吵的时候，女儿会很乖巧地充当润滑剂，讨父母双方的欢心。女儿具有一些牺牲精神，并能顾全大局。父母要鼓励女儿的劳动习惯，还可以更好地培养她们的审美情趣。

女儿属于那种比较懂事的孩子，她会很认真地学习，但有待于父母进一步开拓她们的创造性思维。

总之，女儿是千差万别的，但她总是会具有女性化的特征和本质。母亲能较多地理解和了解女儿。

2. 女儿的性格

女儿大多较文静、稳重、细心、任性、胆小而有韧性等。

女儿有文静、内向的一面，她不是很主动地与人交流，而是被动地与人交流。当然，在家里就不同了，她变得爱说话了，因为家是一个完全放松、休憩的地方。女儿能较好地处理人际交往中的难题，不会拿出拳脚来解决问题。她们性情温和，善解人意，不会去打架、惹祸；但她们有内向的时候，有些东西会藏在心里。她们若对父母不满，有时会保持沉默。父母多留意女儿的表情：小嘴唇是否撅起了，小眉头是否皱成一团……就不难发现女儿的情绪变化。及时交流，易消除心灵的隔阂。

儿子具有野性的一面，女儿则有任性的一面。女儿任性的时候，可能会蛮不讲理。父母对女儿的任性，可以视而不见，她们会在没人搭理的情况下又变得通情达理了。女儿任性的时候，父母不要故意同她们较劲，这样她们会更为任性。有时，任性带有一点撒娇的味道，那么，父母可以关爱一点点。

女儿较细心敏感。如果父母想在女儿面前说假话，最好小心一些，她们有可能发现破绽。比如，父母闹离婚，女儿会敏感地觉察到；父母的遮遮掩掩未必能挡住女儿的视线。父母小小的承诺，都会记在女儿的心里，所以父母要言出必行。

女儿做事认真、有韧性。儿子有可能虎头蛇尾，女儿则喜欢善始善终。女儿不如儿子强壮，也不如儿子有冲劲，但她们颇有韧性，能在逆境中不断搏击。女儿柔中有刚，父母可以大胆地信任她们的办事能力。

女儿的性格与母亲的性格有一些相通之处，家长是能抓住其特征的，亲子沟通并不难。

3. 女儿的成长规律

女儿的成长规律与儿子的成长规律有相似之处，都是幼年、少年、青春期三个阶段，但她们的特点有所不同。

幼年时，女儿特别想说话。她们很有兴趣地听父母的每一句话，

冷不防地会将父母的有些词语、短句从她们口中蹦出来。她们会手舞足蹈地同邻居阿姨说话，同父母的朋友说话。幼年时期，是女儿学语言的黄金阶段，父母可多花工夫去培养女儿的语言才能。

少年时，女儿喜欢漂亮的衣服、漂亮的花朵，喜欢有趣的科幻故事，喜欢没完没了地做着五彩梦。而女儿这份美好的梦境需要父母用心去呵护，因为梦幻是遥远的，也是美妙的，如海市蜃楼，它可能是稍纵即逝的，却能终生回味。女儿相信父母的爱，也相信世界充满爱。

青春期，女儿将成为大姑娘。生理上的变化，使她们心理上也有波动，她们希望自己成熟，什么事情都想自作主张，什么事情都想反其道而行之。女儿可能会有些烦父母，但又有些依恋和信赖。女儿处于种种矛盾状态，难以自拔。她可能会为自己的肥胖而自卑，也可能为学业的不尽如人意而伤心；还可能会为心仪的男孩做出傻事来……

青春期是迷茫而精彩的，这时她们需要父母的倍加关照。当然，做父母的不必太敏感，只要学会艺术地处理，女儿——这个漂亮宝贝依然是那样光彩照人。



父母先做“乐观”的典范

父母乐观，自然能够以积极的态度对待女儿。同样地，女儿在父母的熏陶下，也会变得乐观进取。专家认为，女儿的乐观性格与父母的教养方式有密切的关系。

有一位成功女性，她待人和蔼，做事认真，经常保持开朗和喜悦的心情。她不但事业有成，而且家庭生活也十分美满。

有一天，记者问她怎样才能保持奕奕精神和乐观进取的态度。她说：“我一直以喜悦的心情去欣赏别人的言行。每个人都有优点和独特的个性，你要像欣赏不同的景致花卉一样去欣赏他们，所以我时时充满喜悦，由于这样，我的人缘也很好。”

“老实告诉你，我的乐观和进取是得自母亲的恩赐。小时

候，我的母亲无论下田工作，或者在家里缝绉缀补，总是轻轻地哼着歌。我们几个孩子最喜欢跟着母亲哼几句。母亲很温柔，很少责打我们，但总是很有耐心地告诉我们怎么把事情做好。她经常做些小点心给我们吃，跟孩子们一起共同品尝，但总是问：‘好吃吧！一定很好！下一次妈妈会做得更好！’有一次，我考得很不理想，腼腆地把成绩单交给她。她看到我怯生生的样子便说：‘一次考不好没什么了不起，我相信你下次一定会有很大的进步。’我的母亲虽未跟我说过‘明天会更好’的格言，但是在她的精神世界里，总是有一种明天会更好的气氛。”

你若想培育女儿乐观开朗的性格，首先你自己应该是一个乐观和风趣的人。因为女儿受父母的关爱最多，会产生一种依赖认同的反应，所以她会把父母亲的行为特质在不知不觉中模仿吸收。这种认同不但吸收父母乐观的笑容或愁容满面的失落，同时也吸收了乐观或悲观的思想。倘使父母经常唉声叹气，疲惫不堪，遇事专挑不如意的地方钻牛角尖，经常从消极的观点评论事物，女儿熏染日久，其举止也就会表现出忧心如焚，多愁善感，在日常生活中总是带着无病呻吟的悲切。

很多心理学家都有同感：心情沮丧、时常表现后悔内疚的人，往往看不惯女儿天真烂漫、心情愉快的举措。他们常常错把女儿本有的乐观当肤浅，把自信与活泼看成鲁莽，经常加以指责，天长地久，女儿也养成了悲观的态度。

父母为了给子女树立乐观的典范，应当注意以下几个方面：

父母自己必须时时充满自信，笑颜常开，不要在女儿面前显露沮丧和无助的言行。

少用贬损信心的批评。批评越多，女儿越没有自信；没有自信，何谈乐观。因此，多鼓励女儿，女儿的优点自然就会涌现出来。

经常跟女儿一起唱歌，一起享受一件事情的喜悦层面。从积极面看事件，天下无一事不具有启发价值。

女儿遇有错误或失败，应教她如何处理，而不是教她惋惜其损失。

让女儿有机会参与协助别人，享受帮助他人的快乐。

安排女儿获得成功的机会，成功能带给女儿莫大的信心和自我肯定的机会。