

从心理学的角度出发，走进女孩的内心世界，
这是教育女孩的最佳途径。

培养女孩

要懂得108条

PeiYangNvHaiYao
DongDe108Tiao
XinLiXue

心理学

心理学培养女孩，每个父母都能成为心理学家。
聪明的父母，会给女孩最需要的，而不是只给女孩想要的。

云晓◎编著



新世界出版社



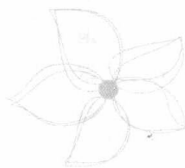


培养女孩

要懂得108条

心理学

云晓  编著



图书在版编目(CIP)数据

培养女孩要懂得108条心理学 / 云晓编著. —北京: 新世界出版社,
2010.4

ISBN 978-7-5104-0893-9

I. ①培... II. ①云... III. ①女性—青少年心理学
IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第051549号

培养女孩要懂得108条心理学

作 者: 云 晓

责任编辑: 子 琪 张铁成

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +86 10 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 三河市九洲财鑫印刷有限公司印刷

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 225千字 印张: 17.5

版 次: 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-0893-9

定 价: 33.00元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



古希腊有个传说，在一个王国城堡的附近有个女魔，叫“斯芬克斯”。她整天守着那条过往行人必经的路，让人猜一个谜：“什么东西早上是四条腿，中午是两条腿，傍晚是三条腿”。如果行人不能答对谜底，她就会把他吃掉；如果猜出来了，她自己就会死去。无数的人都不能猜出谜底，于是王国中死去了许多的人，外面的人也不敢来这里了，王国内外充满了恐惧。终于有一天，一个叫“俄底浦斯”的年轻人来到了斯芬克斯的面前，说出了这个神奇“东西”的谜底——“人”！于是，斯芬克斯死了，而这个谜语却流传了下来。

“斯芬克斯之迷”对于今天的我们，可能已不再是一个难题，而它所暗含的误区，却是不分时代、不分民族、不分老幼、不分性别地存在于我们每个人中：自己很多时候是认不出自己的，是很难看清自己的。

我们的女孩也是一样，她们很难认清自己，所以在成长过程中会遇到这样或那样的问题，当遇到问题时，她们不知该如何解决，她们无法通过自身的力量发展自己、充实自己。然而，女孩一方面要身肩父母的厚望，应付繁重的学习任务；另一方面要面对青春期发生的一些生理变化和心理变化。面对这些变化，有些女孩显得无所适从，担心害怕，久而久之，发展成心理障碍，影响了正常的学习与生活。这时，就需要父母的关爱与引导。

父母是女孩的第一任老师，除了上学，女孩大部分时间都是与父母一同度过的。父母的教育引导对女孩今后的发展无疑具有最大、最直接的影响，决定她们将来能否以健康的心态去对待生活和工作。



没有一对父母不爱自己的女孩，没有一对父母不想把女孩培养成才。但是由于爱的方式和培养的方式不同，导致女孩的成长过程也不同。要做好父母，培养好女孩并不是一件简单的事情。女孩在成长初期，心理发育尚未成熟，对事物缺乏全面认识。正确科学的心理引导可以使她们受益终身。

作为父母，在女孩成长期间，做女孩的知心朋友和心理专家，让女孩在成长的每一步上都有正确的引导和帮助，这是父母最重要的任务。

教育家巴哈特说：“一对父母胜过一百个校长。”家庭教育是一门学问，更是一门艺术。父母只有掌握这门学问，通晓这门艺术，才能真正把女孩培养成人，塑造成才，推向成功。

要培养一个好女孩，父母必须懂得自己女孩的心理发展状况，这样才能根据女孩心理特点和心智发展水平，有的放矢地进行培养，采取适合女孩接受的方式进行教养，而不是用成人化的手段去强制女孩做这干那。

本书即从心理学的角度出发，给父母出谋划策，在培养女孩的方法上提出了108个关键细节，帮助父母培养一个完美的女孩。

每一个女孩都是一朵含苞欲放的花蕾，作为父母应该用心去浇灌她们，让她们在阳光下健康成长，尽情开放。作为一名家长，要掌握教育学、心理学知识，从而把女孩培养成才。



第 一 篇

培养女孩完美气质的9条形象心理学 ——让女孩由内而外渗透美丽

每个女孩都希望自己有很好的气质。女孩子气质好，让人看上去非常舒服，甚至比长相漂亮更受欢迎。任你是冰清玉洁、高贵典雅、柔美脱俗，还是善于自我装扮……无不给人美的享受，女孩子高贵的气质，来自其丰富高雅的内心，来自其知识的不断累积。因此，培养聪慧而贤淑的气质，女孩会自尊、自信、自强；培养高洁如诗的气质，女孩会乐观豁达、内秀矜持；培养优雅而高贵的气质，女孩会端庄贤惠、淑雅安详。

- 第1条→ 培养女孩正确的审美观，不要让她只重外表002
- 第2条→ 在一颦一笑中培养女孩的淑女风范005
- 第3条→ 丰富女孩的成长经历，让她多见见“大世面”007
- 第4条→ 用广博的知识增强女孩的修养与内涵010
- 第5条→ 开发女孩的艺术天赋，为她搭建明星天梯012
- 第6条→ 富着养女孩，培养她的高贵与优雅气质014
- 第7条→ 提高女孩的品位，让她与众不同017
- 第8条→ 送“礼”给女孩，让她尊重父母长辈019
- 第9条→ 对女孩进行形象与气质培养的五大误区022



第 二 篇

让女孩保持好心情的9条情绪心理学 ——让女孩学会忍耐，改掉坏脾气

心理学研究表明：快乐的情绪可以提高人体的机能，能够促进人的活动，能够形成一种动力，激励人去努力；悲伤情绪会使人感到难受，会抑制人的活动能力，活动起来动作缓慢、反应迟钝、效率低下等。尤其是女孩，她们的情绪自控能力还比较差，所以家长要帮助女孩子形成良好的，快乐的心理情绪，帮助孩子改掉坏脾气。只有这样才能给孩子的心灵播下健康的种子。

- 第1条→ 对女孩多点耐心，克制她的急躁情绪 026
- 第2条→ 让女孩学会以退为进，不要陷入无谓的争吵之中 029
- 第3条→ 积极引导女孩，化解她易恼怒的情绪 031
- 第4条→ 给女孩布置既定任务，将她从三心二意中拉回来 034
- 第5条→ 让女孩克服自己的悲伤，走出阴霾 036
- 第6条→ 消除女孩的嫉妒情结，让她学习别人的长处 038
- 第7条→ 将男孩的理性移植到女孩身上，抑制她的冲动情绪 041
- 第8条→ 让女孩快乐地面对人生，对世界和未来充满希望 043
- 第9条→ 培养女孩对情绪的控制能力的五大误区 045



第 三 篇

帮助女孩健康成长的9条性格心理学 ——在好习惯中培养好性格

性格不仅影响一个人的生活状态、婚姻家庭，还影响一个人的人际交往、事业发展，性格决定一个人的成败得失，决定一个人的前途命运。爱因斯坦曾说过，优秀的性格，比智慧和博学更重要，智力的成熟，很大程度上是依靠性格的，这点往往超出人们通常的认识。

- 第1条→ 用赞美与鼓励建起女孩的自信性格 048
- 第2条→ 拒绝恐吓式管教，让女孩的勇气茁壮成长 050
- 第3条→ 给女孩动手的机会，清除性格中的懒惰因素 052
- 第4条→ 只有对女孩微笑，她才能学会开朗 054
- 第5条→ 给“翘尾巴”的女孩泼点冷水，培养她的谦虚习惯 057
- 第6条→ 锻炼女孩注意力，帮女孩克服分心习惯 059
- 第7条→ 引导女孩关注细处，清除性格中的粗心因素 062
- 第8条→ 对女孩的攀比说“不”，矫正女孩的虚荣之心 064
- 第9条→ 对女孩进行性格习惯培养的五大误区 066

003

目

录

第 四 篇

培养女孩乐观态度的9条自我肯定心理学 ——运用积极方式，召唤乐观心态

拜伦曾说乐观的人永葆青春。当我们遇到困难的时候，把全部注意力集中在错误的事情上，并不能解决问题，更无法使你的心情愉快。假如一个人心态积极、乐观地看待人生，面对再大的困难，他也会相信事



情还会有转机，那他就成功了一半。如果你仔细观察就会发现，生活中那些乐观积极的人总会保持好心情，总会有好的境遇。

- 第1条→ 不要用“你不行”等话语否定失败的女孩.....070
- 第2条→ 抽出时间陪孩子，用爱的温暖把她包围.....073
- 第3条→ 对女孩的贪婪说“不”，懂知足的女孩最幸福.....076
- 第4条→ 营造温馨的家庭氛围，不要让家里布满消极空气.....078
- 第5条→ 培养女孩的放弃智慧，告诉她“错过花还可以收获雨”...081
- 第6条→ 不在孩子面前抱怨，让自己的情绪影响孩子.....083
- 第7条→ 要赏识女孩，让其拥有乐观心态.....086
- 第8条→ 适当引导，让女孩远离悲观情绪.....088
- 第9条→ 对女孩进行人生心态培养的五大误区.....091

第 五 篇

提高女孩成绩的9条学习兴趣心理学 ——授之以渔，让孩子主动去学

一个有气质的女孩，绝对不仅仅是只有漂亮的外表，内涵更重要。外表普通，但知识丰富、很有修养的女孩照样招人喜欢；而徒有其表的女孩则往往让人觉得她内心空虚、没有涵养。当今女性的形象应当表现为知识广泛、头脑灵活、判断力强、自信十足，所以，培养女孩时要关注孩子的学习，使其在靓丽的外表下更有知识和内涵。

- 第1条→ 纠正学习目的，让女孩知道她是在为自己而学.....096
- 第2条→ 注重女孩的素质教育，不要死盯她的成绩单.....098
- 第3条→ 激发学习兴趣，让女孩真正爱上学习.....100
- 第4条→ 传授高效记忆法，让女孩能够“过目不忘”.....103
- 第5条→ 学习四部曲，预习—复习—归纳—总结.....105

第6条→ 察觉女孩的偏科迹象，督促她去全面学习.....	108
第7条→ 让女孩积极地请教他人，热心地接受他人请教.....	110
第8条→ 让女孩树立正确的学习目标，克服学习的盲目性.....	112
第9条→ 提高女孩学习成绩与能力的五大误区	115

第 六 篇

培养女孩坚强意志的9条独立心理学 ——召唤出女孩柔弱外表下的独立个性

意志，是自觉地确定自己的目的，并根据自己的调节、支配自己的行为，排除万难，去实现预定目的的心理过程。只有具备坚强的意志，才能够积极、主动、持久的学习，在学习上才能真正做到好、乐、勤，才能够真正“学成”。只有具备坚强的意志，才能做到该行则行，该止则止，一切理智化。只有具备坚强的意志，自己才能成为主宰自己心灵、情感、行为和命运的主人。

第1条→ 选择正确的疏导方式，杜绝打骂与体罚女孩	118
第2条→ 信任和尊重，给女孩独立空间.....	120
第3条→ 适度施加压力，别让你的期望成为女孩的负担.....	123
第4条→ 察觉女孩的抑郁情结，及时帮她做好疏导.....	125
第5条→ 尊重女孩的天性，不要把她变成家长的圆梦工具.....	127
第6条→ 拉出被失败阴影笼罩的女孩，用鼓励让她重新振作	129
第7条→ 帮女孩建立坚定信念，充分发挥愿景的关键作用.....	131
第8条→ 让女孩为自己的行为承担责任，不要为她“善后”	134
第9条→ 对女孩进行意志信念培养的五大误区	137



第七篇

培养女孩高尚品德的9条美德心理学 ——让优秀的品质闪耀在女孩的一生当中

有一个贬义词叫做“衣冠禽兽”，用来形容没有道德、不讲道德的人。同时，这个词也完全表明了人与动物的根本区别就在于作为一个人要遵守人的道德标准对他的规范才能称其为人。因此可以说童年时期培养出孩子良好的道德品质是孩子可以一生受用的无价之宝。

- 第1条→ 让女孩学会尊重他人，用行动帮助有困难的人..... 140
- 第2条→ 让女孩换位思考，坚决不以自我为中心..... 143
- 第3条→ 让女孩心存感恩，感恩自己和其他人..... 145
- 第4条→ 不要让女孩的自私心理无限膨胀..... 148
- 第5条→ 让女孩学会诚实，用正确的方式对待她的谎话..... 150
- 第6条→ 让女孩重视信誉作用，及时兑现自己的承诺..... 152
- 第7条→ 让女孩学会谦逊，正确面对批评..... 154
- 第8条→ 让女孩信任他人，用信任去经营友情..... 156
- 第9条→ 对女孩进行品质培养的五大误区..... 159

第八篇

培养女孩惜时品质的9条自我管理心理学 ——灌输时间意识，让女孩不再拖拉

时间就是财富，效率就是生命。面对“快鱼吃慢鱼”的时代，组织运行效率，高于行业平均水平，就可获得强速成长，领先发展；与行业

持平，只能维持生存，举步维艰；低于平均水平，就将面临淘汰出局，惨败收场。组织如此，个人也如此。效率就是个人进退的命脉。有效率才有发展后劲；没效率即会生存难保。

第1条→ 将时间观念灌注到女孩心中	164
第2条→ 帮女孩创造时间，“早起的鸟有虫吃”	166
第3条→ 告诉女孩，慢一步就会被快鱼吃掉.....	168
第4条→ 让女孩学会安排时间，重要的事情要先做.....	171
第5条→ 告诉只求快的女孩，效率才是加速的目的.....	173
第6条→ 想要用好时间，先要改掉懒惰习惯	175
第7条→ 告诫拖拉的女孩，立即动手	178
第8条→ 帮女孩树立规划的意识，让她制定一张时间表.....	180
第9条→ 培养女孩时间管理意识的五大误区	183

第 九 篇

培养女孩超凡财商的9条消费理财心理学 ——由“管家婆”走向“大富婆”

如今的社会发展了，对于在经济社会里成长的女孩们来说，从小就要和钱打交道，财富将是她们人生中必须面对的主题之一。可以说，社会的发展“逼迫”女孩必须要具备一定的理财知识才能将生活调理得更精彩。家长要尽早给女孩开设这门财商教育课。

第1条→ 让女孩认识金钱本质，感受金钱魔力	186
第2条→ 不要让女孩养成花钱大手大脚的习惯	188
第3条→ 怎样给女孩零用钱才是最科学的	190
第4条→ 聪明家长一定要教会女孩一些金融知识	192
第5条→ 送女孩一个储蓄罐，而不要做她的“提款机”	194



- 第6条→ 告诉女孩，自己赚钱比伸手要钱更好 196
- 第7条→ 让女孩参与你的理财计划，带她一起进行投资 198
- 第8条→ 培养女孩节俭的消费观念 200
- 第9条→ 对女孩进行财商培养的五大误区 202

第 十 篇

解决女孩成长烦恼的9条亲子沟通心理学 ——充分理解女孩，与她保持通话

和女孩建立良好的沟通是家长在家庭教育过程中面临的主要问题。沟通是一门科学，更是一门艺术。只有掌握一定的方法和技巧，才能取得较好的效果，切忌简单化和生硬的态度将教训当成教育。

- 第1条→ 别忽视了女孩的“成长烦恼” 206
- 第2条→ 要拉近你与女孩的心理距离 208
- 第3条→ 引导女孩正确面对青春期的生理特征 210
- 第4条→ 消除与女孩的代沟，不要做“老古董” 211
- 第5条→ 给女孩平等对待，别动用家长权威 213
- 第6条→ 勤询问，尊重女孩的选择权 215
- 第7条→ 认真地倾听女孩，不要在她的面前唠叨没完 217
- 第8条→ 不同年龄的女孩要采取不同的沟通方式 219
- 第9条→ 与女孩进行亲子沟通的五大误区 221



第十一篇

培养女孩卓越智商的9条潜能激发心理学 ——让女孩爱上思维，成就非凡

智力，一般指认识世界的各种能力，即观察力、思维能力、想象能力的综合，其核心成分是抽象思维能力。智力培养并不等同于知识教育，不等于教给女孩多少英文单词或多少数学定理。其实培养女孩的智力不在于父母的水平有多高，而在于平常在与女孩相处的过程中如何通过游戏、日常活动有意识地引导女孩。

- 第1条→ 激发女孩的求知欲，让她去主动获取知识..... 226
- 第2条→ 重视培养女孩的想象力，给她插上梦想的翅膀..... 228
- 第3条→ 全方位、多角度地培养女孩观察能力..... 231
- 第4条→ 让女孩独立思考，永远别给她正确答案..... 233
- 第5条→ 不要用“听话”、“乖巧”等词汇束缚女孩..... 236
- 第6条→ 别用权威束缚女孩，让她积极大胆地“不同凡响”..... 239
- 第7条→ 发散女孩的思维，不让她的思维僵化..... 241
- 第8条→ 让女孩“不同凡响”，培养她的创新思维..... 243
- 第9条→ 对女孩智商进行培养的五大误区..... 246

第十二篇

培养女孩超凡情商的9条为人处世心理学 ——在生活的细节中培养女孩的情商

你的孩子拥有过人的情商吗？“21世纪什么最值钱，人才。”看来，当今社会，一个真正的人才确实不可多得，被称之为人才的人，在



一些方面总是会有独特的过人之处。还有句话被广泛地流传：“智商高的人做技术，情商高的人做管理，而一个智商与情商都很高的人，那就是一个真正的不可多得的人才。”

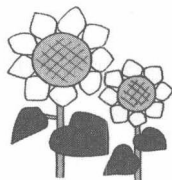
- 第1条→ 让女孩准确定位自己，充分认识自我 250
- 第2条→ 发挥积极暗示的力量，让女孩告诉自己“我能行” 252
- 第3条→ 帮女孩树立合作的理念，让她学会过集体生活 254
- 第4条→ 改变孤僻的女孩，让她在人多的地方结识伙伴 256
- 第5条→ 增强女孩的自我保护意识，让她凡事都留个心眼儿 258
- 第6条→ 正确对待女孩“告状”，让她学会自己处理问题 260
- 第7条→ 让女孩敞开胸襟，真诚待人 261
- 第8条→ 降低女孩的焦虑值，不要让她经常陷入恐慌 263
- 第9条→ 对女孩进行情商培养的五大误区 265



第一篇

培养女孩完美气质的9条 形象心理学

——让女孩由内而外渗透美丽



每个女孩都希望自己有很好的气质。女孩子气质好，让人看上去非常舒服，甚至比长相漂亮更受欢迎。任你是冰清玉洁、高贵典雅、柔美脱俗，还是善于自我装扮……无不给人美的享受，女孩子高贵的气质，来自其丰富高雅的内心，来自其知识的不断累积。因此，培养聪慧而贤淑的气质，女孩会自尊、自信、自强；培养高洁如诗的气质，女孩会乐观豁达、内秀矜持；培养优雅而高贵的气质，女孩会端庄贤惠、淑雅安详。

作为家长，我们要培养女孩良好的气质，因为气质是女孩一生的精神财富。



培养女孩正确的审美观，不要让她只重外表

王女士的女儿今年7岁，随她妈妈，长得是个名副其实的小美女。对美的追求更是不输妈妈，每天上学前都要为梳什么样的头发和穿哪件衣服而费神费力，对妈妈的高跟美鞋也是觊觎良久，没事偷偷穿上学着电视里明星的样子在客厅里摆姿势，还常常摆弄梳妆台上的各种彩妆往脸上涂，把自己搞的像个花旦。

今年冬天，小姑娘突然发了神经，每天起床非裙子不穿。她顽固地认为裙子是世界上最美的服装，别的无异于垃圾。任王女士怎么跟她讲道理她都毫不妥协。她用惊天动地的嚎叫逼迫王女士就范，每天早上起码有40分钟时间纠缠在这个问题上。

妈妈虽不想干涉女儿的审美趣味，若是夏天这不成问题，春秋也会让步。可天寒地冻怎么能穿裙子？实在没有办法，最后只好启动“紧急状态法”，抽她屁股：“你这小妖精！这么大点儿就臭美，长大了还不变成个狐狸精！再嚷着要穿裙子我就把你从窗口扔出去！”

小姑娘立即安静了，狂风暴雨之后，妈妈又辅之以耐心细致的思想工作，谆谆教诲的基本思想就是：一个女孩子从小就把注意力集中于外在的修饰上，长大后就会成为花瓶，甚至是坏女人。小姑娘好像隐约听懂了，也可能是暴力和恐吓的作用，总之她再也不提裙子的事了。甚至到了夏天该穿裙子的时候，她也拒绝穿裙子。而且从那以后，王女士给女儿买了无数条漂亮的裙子，但却再也没有看到她欣喜的笑容。