



告诉你女孩怎么想

指导你女孩怎么养

♥ 培养 ♥ 优秀女孩的 100个细节

每一个女孩家庭都应该熟知的教育经验

细节决定家教成败，得当的、有效的家教细节是
塑造完美女孩的关键。

廖瑶瑶 李猛 / 编著

华夏出版社



♥ 培 养 ♥ 优秀女孩的 100个细节

廖瑶瑶 李猛 / 编著

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

培养优秀女孩的100个细节 / 廖瑶瑶, 李猛编著. —北京:
华夏出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5080-5400-1

I. ①培… II. ①廖… ②李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第183207号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhuabookstore.com>

培养优秀女孩的100个细节

编 著: 廖瑶瑶 李 猛

责任编辑: 黄学益

装帧设计: 思想工社

封面图片: 华盖创意 (北京) 图像技术有限公司

出版发行: 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

• 开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 20.75

字 数: 300千字

版 次: 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

定 价: 29.80元

书 号: ISBN 978-7-5080-5400-1

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

如何培养最优秀的女孩

大多数家庭对孩子的性别教育遵循着“男孩要有男孩样”“女孩要有女孩样”的原则。在家长心目中，理想的男孩是勇敢的、坚强的、有竞争能力的、果断的、有控制力的；理想的女孩则是文静的、纯洁的、漂亮的、温柔的、顺从的。

从实际来看，女孩与男孩相比，也的确存在一些明显的性别差异：

女孩喜欢交往，并注重发展亲密的友谊。

女孩更愿意听从成人的命令。

女孩能更准确地读懂别人脸上的表情。

女孩更具有预测力、稳定性，喜欢和谐、融洽地交流。

女孩性格文静、心思缜密，注意力比男孩容易集中。

女孩天性喜欢扮美，而且有着强烈的表现欲望。

.....

这种差异要求家长因材施教，要根据女孩的心理特点和成长规律进行家庭教育。

同时，现代社会是男女平等的社会，男女性别角色的差异在趋向缩小和接近。因此没必要完全把沉着、理智、勇敢、温柔等这些能为人类社会带来福祉，且本该为人类两性所共有的美好品质贴上性别的标签。

所以，家长应学会采取合理的方式有意识地对孩子进行性别教育。不要嘲笑男孩子哭鼻子，不要嘲笑女孩子风风火火。只要他们身上表现出了值得肯定的品质，都要加以鼓励，鼓励女孩坚强勇敢又耐心细致，教育男孩要果断机智又温柔体贴，使其人格得到更全面的发展。

针对女孩教育，本书为家长们提出了培养优秀女孩的四个方向：

方向一

善于倾听女孩的喜怒哀乐，她需要更多的爱和关注

我们都知道，男孩是靠行动来表达自己的。但女孩不同，她靠语言来表达自己，同时，她也是在与父母的交流与沟通中来获取父母对她的爱的。

其实，女孩还在摇篮里时，就强烈地希望父母与她交流，因此，当一个女婴感受不到父母对她的爱时，她就会哭闹不止，但当父母凑到她面前，跟她讲上几句话时，女婴便会停止哭泣，转而用笑声和挥动的手脚来向世界宣告：她因得到父母的爱而兴奋。女孩正是通过与父母交流获得了关心、理解、尊重、体贴和安慰。

女孩更希望父母分享她的沮丧与无助。女孩面对压力时，她们希望有人能在这个时候了解并且帮助她。而父母这时候最应该做的就是和她一起谈论问题的细节，然后分担她沮丧、迷惑、无助的感觉，这样女孩会感到被支持，就会不再孤单，她需要的只是发泄，不用太长时间，她自己的情绪就会慢慢好转，不再觉得有压力。

方向二

培养女孩子的文明礼仪，让她做一个优雅的女孩

举止优雅带给女孩的好处非常多，它不仅赋予了女孩柔性、大气、得体之美，更为女孩成长为淑女奠定了最强有力的基础。

女孩的外在形象很重要。外在形象不仅是指女孩要长得“眉清目秀”，还要语言文明、举止得体、服饰恰当。要学会对人文明礼貌，要懂礼仪，要懂规矩，要“坐有坐相，站有站相”，要“语言文明礼貌，永远不讲一句不文明的话”，要把“您好、请、对不起、谢谢、再见”放在嘴边，使女孩成为一个人人尊重的人。

要培养女孩子的率真性格。女孩子要以自然、清新、大方的形象出现在大家面前，“天然去雕琢，碧水出芙蓉”，就像是一朵出水芙蓉，清雅、高洁。要培养女孩学会微笑，把微笑当成女孩必修的课程，当成一种交际语言。需要注意的是，父母向女孩讲解优雅举止的标准时，不要用训斥、命令的口吻，而是要循循善诱、谆谆教导。

方向三

告诉女儿你真棒，激发和培养女孩的自信心

有这样一个实验足以说明自信心对女孩的重要性：

心理学家从一个大学生班级中挑出一个最愚笨、最不招人喜欢的

姑娘，并要求她的同学们改变以往对她的看法。在一个风和日丽的日子里，大家都争先恐后地照顾这位姑娘，向她献殷勤，陪送她回家，大家以假作真地打心里认定她是位漂亮聪慧的姑娘。结果怎样呢？不到一年，这位姑娘出落得妩媚婀娜，姿容动人，连她的举止同以前相比也判若两人。她高兴地对人们说：“我获得了新生。”

确实，她并没有变成另一个人，然而在她的身上却展现出每一个人都蕴藏的美，这种美只有在我们相信自己、周围的所有人都相信我们、爱护我们的时候才会展现出来。

然而遗憾的是，在生活中，缺乏自信的女孩随处可见。她们有的对自己的外貌、身高、体重等生理条件没有信心，还有的则对自己的学习能力、运动水平和交友本领感到悲观。而进一步的调查却证实，实际上，这些女孩往往不论在外貌还是能力上，都丝毫不比一般的女孩逊色。还有的女孩则是由于对自己要求过高或过于完美而陷入了自卑的泥潭难以自拔。

女孩一旦对自己的某方面的能力丧失自信，还可能会连带对自己的其他方面的能力也丧失自信，最后造成多方面，甚至全面的落伍，严重的还可能拒绝上学、自暴自弃、厌恶集体活动等。

所以，父母要在女孩成长的路上经常给予女孩鼓励、表扬与喝彩。因为“鼓励可使白痴变天才，批评和谩骂可使天才变白痴”，在生活、学习中女孩遇到困难时，父母要鼓励她说：“没问题，爸爸妈妈相信你！”父母不要吝啬对女孩的表扬，如：“雯雯真大方”“雯雯真有爱心”“雯雯弹古筝真认真”“雯雯写字大有进步”……表扬是孩子生命成长的阳光，

被表扬就意味着事情做对了，她的自我价值会上升，自信会增强。在鼓励、表扬与喝彩中，女孩的自信心会不断增强。

方向四

告诉女孩如何保护自己，让她做一个自强自立的人

处于青少年时期的女孩社会经验较少，体力又很有限，最容易成为性伤害的对象，所以家长应该加强对女孩自身安全的教育，让女孩具有自我保护意识，生活在一个安全的环境中。

父母要告诉女孩，她外出时尽量在安全路线行走，避开荒僻和陌生的地方；晚上外出应结伴而行，尤其是年幼女孩外出，家长一定要接送；应该避免单独和男子在家里或是宁静、封闭的环境中会面，尤其是到男子的家里去；独自在家，注意关门，拒绝陌生人进屋；对自称是服务维修的人员，等家长回来再说，等等。

女孩终究要进入社会，除了保护好自己之外，还参加社会竞争，所以从小培养女孩的自立自强能力也十分重要。自立自强不是男孩的专利，坚强自尊的女孩最高贵。

告诉女孩自己的事情要自己做。

女孩不小心摔倒了，趴在地上不起，非要妈妈抱起来不可。孩子自己能不能爬起来？回答是肯定的。早晨女孩磨磨蹭蹭不穿衣服，父母急急忙忙给穿上，没准孩子在偷偷乐呢：“又一次战胜了你们。”四五岁的女孩吃饭不好好吃，家长在女孩玩的时候忙里偷闲喂她一口，并且还需要好言相劝，孩子才张开金口。

身为父母，在女孩需要父母的帮助才能完成的事情时，父母不给予帮助，这是父母不尽职。然而，当女孩有独立完成这件事的能力时，做父母的就应要求女孩独立完成这件事。父母要从小培养女孩的自理能力，让她自己吃饭、自己穿衣、自己收拾书包、自己整理书桌、自己选择文具……尽量给女孩施展能力的机会。在这些机会中，女孩的自理自立能力会不断得到加强。

告诉女孩自己的事情要自己想。

例如，刚刚买回的积木，女孩可能不太会搭。家长可以给以引导，聪明的家长是不会把示意图给孩子看的。父母要给女孩留下思考的机会。

训练女孩思考的习惯。父母可以给女孩一个不完整的答案，让她自己去动手动脑，这可以使女孩在不知不觉之中养成“独立思考”的能力。

本书以上述四个方向为指导，放弃了长篇累牍的理论叙述，转而关注女孩教育过程中最基本、最重要的100个细节。

这些教育细节，涵盖了读书、修养、社交、气质、能力等方方面面，简洁生动，具体实用，为家长提供了极具操作性的指导。善于抓住生活中的这些细节，抓住教育良机，因势利导给女孩正确的引导，能起到事半功倍的教育效果。

相信家长们能掌握这些卓有成效的教子方法，把自家的女儿培养成一个优秀的女孩。

目录

前言 如何培养最优秀的女孩

第一篇

性别教育篇

了解女孩的特殊成长规律

第1章 女孩需要更多的爱和关注

- 001 告诉女儿“我爱你” / 2
- 002 以平等的姿态与女孩交流 / 5
- 003 再忙也要抽时间陪女儿 / 10
- 004 与女孩一起分享她的喜怒哀乐 / 13
- 005 成绩好坏不是奖惩孩子的唯一标准 / 18
- 006 用适合女孩的方式去爱她 / 21

第2章 帮小公主摆脱女性弱点的束缚

- 007 完美女孩要与害羞说拜拜 / 24
- 008 有效解除女孩的强迫症 / 28
- 009 及早预防女孩的“恋父情结” / 31
- 010 鼓励女孩多与人交往 / 35
- 011 赶走女孩心头的阴云，让她笑口常开 / 39
- 012 适当给女孩尝尝“苦头” / 42
- 013 让女孩学会如何作决定 / 46

第3章 发挥女孩的独特优势

- 014 给爱针线的女儿一个“巧手篮” / 50
- 015 让女孩尽情展现语言天赋 / 52
- 016 让女孩人际交往的天赋成为她终身的财富 / 54
- 017 不要扼杀女孩的好奇心 / 56
- 018 让女孩学会去爱这个世界 / 60
- 019 让女孩当一天家 / 63

第二篇

教育方法篇

培养完美女孩的关键方面

第4章 高雅脱俗的气质需要从小磨炼

- 020 用艺术感染女孩的心灵 / 66
- 021 完美女孩不能丢掉优雅气质 / 69
- 022 美育从鼓励女孩展开想象开始 / 72
- 023 在一问一答中提升女孩的知性魅力 / 74
- 024 在日常生活中丰富女孩的情感 / 76
- 025 莫让学艺成为女孩的负担 / 78
- 026 巧妙抑制女孩的攀比心理 / 81
- 027 教女孩学会使用礼貌用语 / 84
- 028 正确评价女孩取得的荣誉 / 87

第5章 品质，造就完美女孩的重要砝码

- 029 家长严于律己是女孩美德养成的前提 / 91
- 030 爱心教育，可从养小动物开始 / 93
- 031 化解女孩的嫉妒心，让她学会欣赏别人 / 95
- 032 善于从细微的地方培养女孩的品德 / 99
- 033 宽容让女孩赢得更多的信任和友谊 / 101
- 034 让女孩懂得节俭，不挑肥拣瘦 / 104
- 035 找出女孩说谎的原因，而不是一味责骂 / 107
- 036 让女儿为你洗一次脚 / 110
- 037 让女孩懂得感激长辈的爱 / 113

第6章 不可或缺的智慧养成

- 038 多给女孩独立面对挫折的机会 / 115
- 039 给女孩上一堂生活教育课，让她懂得生活的艰辛 / 120
- 040 巧妙解释伤心事，让女孩保持快乐的童心 / 122
- 041 生命教育，让女孩懂得生命的宝贵 / 124
- 042 贴近大自然，拜大自然为师 / 126
- 043 告诉女孩停止幻想，马上行动 / 129
- 044 帮助女孩从失败中走出来 / 131
- 045 别只说她是坏女孩，还要找出她坏的原因 / 134
- 046 疼爱有度，不要大包大揽 / 138

第7章 做淑女更要做才女

- 047 引导女孩正确地读书 / 141
- 048 让女孩收敛起自己的“牛脾气” / 144
- 049 女孩不能太“独”，帮助她与人交往 / 148
- 050 引导女孩制订合理的学习计划 / 151
- 051 回答女孩的问题之前让她多思考一会儿 / 155
- 052 让女孩尽早参加家务劳动 / 157
- 053 不要忽视女孩的生存能力训练 / 162
- 054 培养女孩的理财能力，从列“零用钱清单”开始 / 164
- 055 鼓励女孩成为探路者而非模仿者 / 168
- 056 鼓励女孩坐到前排去 / 170

第8章 与女儿一起越过青春期的障碍

- 057 读懂女孩青春期的心理 / 172
- 058 让青春期的女孩吃好每一餐 / 175
- 059 不妨和早恋女孩谈谈到底什么是爱情 / 179
- 060 耐心地听女孩把话说完 / 182
- 061 保护女孩日记中的隐私 / 185
- 062 与女孩保持适当的距离 / 188
- 063 告诉女孩如何保护自己 / 190
- 064 尊重女孩的朋友 / 192
- 065 巧对青春期女孩的叛逆 / 195

第9章 女孩父母，关键问题不能心软

- 066 罚小错才能免大过 / 200
- 067 让女孩学会为自己的过错“埋单” / 204
- 068 及时纠正女孩不文明的行为 / 207
- 069 帮助女孩改掉拖拉习惯 / 209
- 070 避免对女孩过分夸奖 / 211
- 071 改掉女孩“两面派”的作风 / 215
- 072 让女孩具有自我保护意识 / 218
- 073 不要马上满足女孩的要求 / 220

第10章 亲子沟通，做女儿的好朋友

- 074 唠叨的家长不受女孩的欢迎 / 226
- 075 教育女孩拿出自己的好东西与别人分享 / 229
- 076 家长不要只盯着女孩的分数 / 232
- 077 别让你的爱成为女孩自私的源泉 / 235
- 078 允许女孩有不听话的时候 / 239
- 079 把握好女孩对父母的依恋 / 242
- 080 父母应明确各自在家庭中的角色定位 / 244
- 081 慎用你批评女孩的权利 / 247
- 082 女孩不够完美时父母要有包容心 / 252

第11章 有些事，引导比禁止更明智

- 083 请给爱美的女儿一元钱 / 254
- 084 不要太介意女孩“顶嘴” / 257
- 085 不要拿别人家的孩子来作比较 / 260
- 086 多给女孩积极的心理暗示 / 264
- 087 教女孩聪明、勇敢地说“不” / 269
- 088 不要觉得女孩爱玩就是坏事 / 271
- 089 松开手中捆绑女孩的线 / 273
- 090 用沟通代替对女孩的命令 / 276
- 091 消除女孩的厌学情绪 / 280
- 092 恰当的教育方法能激发女孩的潜能 / 283

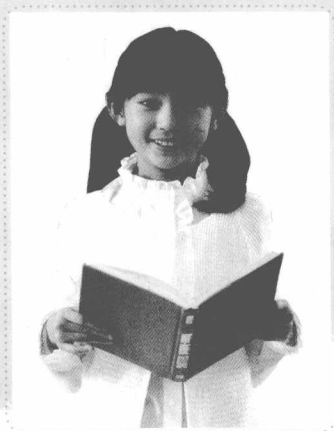
第12章 做完美父母，行不言之教

- 093 对女孩的承诺一定要兑现 / 286
- 094 素质培养，身教胜于遗传 / 289
- 095 多听听女孩的想法，给她成长的空间 / 293
- 096 家长不要忽略女孩的请求信息 / 296
- 097 为自己的错误向女孩道歉 / 298
- 098 不可只用金钱奖励女孩 / 302
- 099 不要和女孩一样任性 / 304
- 100 孩子在场，父母不要吵架 / 307

附录 亲子沟通宜忌语 / 310

性别教育篇

了解女孩的特殊成长规律



女孩需要更多的爱 and 关注
帮小公主摆脱女性弱点的束缚
发挥女孩的独特优势



第1章

女孩需要更多的爱 and 关注



001

告诉女儿“我爱你”

有调查显示，恋爱中的女孩比男孩更希望听到“我爱你”三个字，而每天都对彼此说“我爱你”的恋人或夫妻，更容易感到幸福，婚姻也更美满。

都说女孩是水做的骨肉，而“我爱你”的呢喃，就像丝丝甘露沁人心脾。女孩这种与生俱来的禀性注定了她们需要沐浴在“爱”的光环中，而从小就能在父母“我爱你”的呢喃声中长大的女孩，世界在她们眼中都是粉色的，她们将拥有甜蜜的人生。

小丽今年8岁，很内向，不喜欢和别人玩，同时也排斥自己的爸爸妈妈。她总以敌对的情绪来面对周围的一切，嘴里时不时就会冒出一句“你是坏蛋，快滚开！”弄得周围的邻居和小朋友一头雾水。

等到妈妈发现问题严重时，小丽已孤僻到了极点。她整天一副心事重重的样子，妈妈很担心，但怎么问她，她都不愿意讲。

有一天，妈妈在给小丽整理书包时，无意中发现，小本子上歪歪