

科学研究发现：染色体、大脑结构、荷尔蒙，这三大生理因素决定了男孩女孩的养育方式天生就是不同的。

最新
教育经典

富养女孩的 100个细节



Fuyang 吴海溪 编著
netai de 100ge xijie



不同的性别，就要用不同的养育方式

女孩普遍比男孩更早学会说话，而男孩的动手能力一般比女孩强，男孩女孩在生理、心理上都各有特点，存在不少差异。

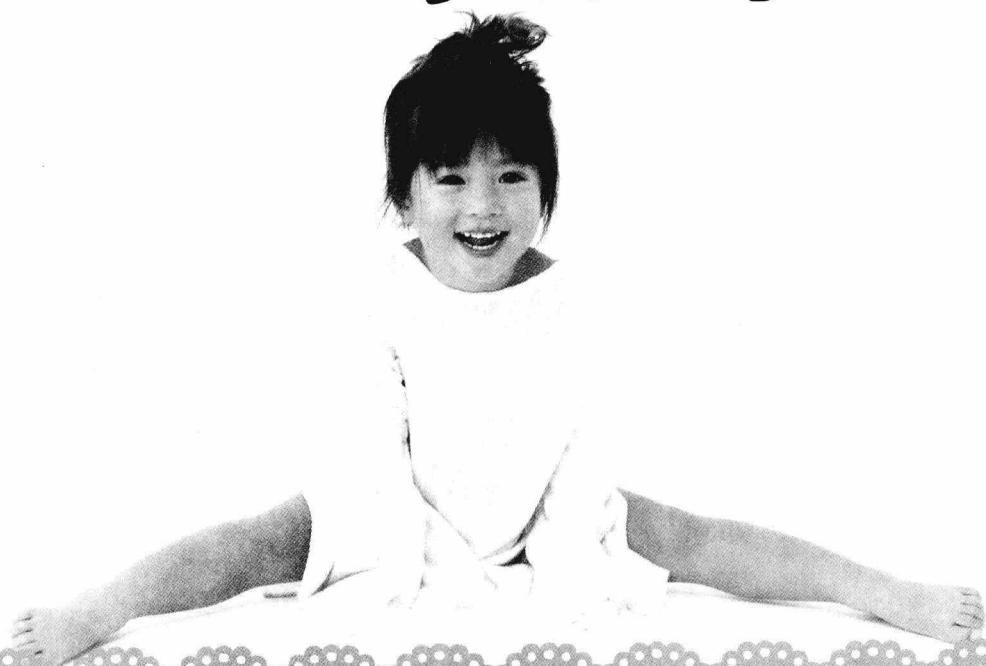


富养女孩 并非惯养女孩，而是要物质上开阔其视野，精神上丰富其思想，这样的女孩才能独立自主、见多识广、高雅睿智、一生幸福！



九州出版社
JIUZHOU PRESS

富养女孩^的 100个细节



Fuyang 吴海溪 编著
nvhai de 100ge xijie

图书在版编目 (CIP) 数据

富养女孩的 100 个细节/吴海溪编著. —北京: 九州出版社, 2009. 11

ISBN 978 - 7 - 5108 - 0232 - 4

I. 富… II. 吴… III. 女性 - 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 205470 号

富养女孩的 100 个细节

作 者 吴海溪 编著

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

开 本 710 × 1040 毫米 16 开

印 张 22.75

字 数 300 千字

版 次 2010 年 1 月第 1 版

印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5108 - 0232 - 4

定 价 38.00 元

★版权所有 侵权必究★

序

不同的性别就要用不同的养育方式

古话说得好：“从来富贵多淑女，自古纨绔少伟男。”这就告诉我们，不同性别的孩子就要采用不同的养育方式，女孩就要富着养。

序

人们认为女孩是千金，是公主，只有在一个物质相对宽裕的环境下，我们才能养育出一个大方、知性、高贵的女孩。也只有在这样的环境下，我们才能尽最大努力为女孩提供各种机会，让女孩见多识广，经历丰富。

与此同时，教育界还有一种完全不同的观点，就是“再富也不能富孩子”。因为太安逸的生活会让女孩变得娇气、脆弱、难以面对生活中的各种挫折，各种能力也会退化，会直接影响女孩未来的素质。而著名作家斯迈尔斯在《品格的力量》里也说过：“女性的素质决定着整个民族的素质。”

1

表面上看来，“富养女孩”与“再富也不能富孩子”似乎都有道理，但是仔细琢磨，我们就会发现，人们往往把“富养”的“富”定义得太狭窄了，将其直接等同于金钱和物质。

我们这里所说的“富养”，绝不是用大把的金钱培育一个十足

的千金。这里的“富”是“富足”，是“丰裕”；它不光是金钱上的投入，更是爱心的呵护，高品质的精心培育。

也许我们的家境不错，能让女孩穿最漂亮的衣服，吃最好的美味，接受最好的教育；也许我们的家境一般，粗茶淡饭能填饱肚子就行，衣服不求太好穿着大方就行；也许我们的家境非常窘迫，一分一厘都要仔细算计……

无论我们的家境如何，面对女孩这天赐的宝贝，我们都可以做到“富养”，通过感情上的关怀、精神上的培育，让女孩形成一种安然自若的形象，举手投足间优雅不凡，一颦一笑尽显淑女风范。即使没有丰富的资产，我们也可以随处找到更多的教育资源。这是一个开放的世界，到处都有教育的契机。

女孩，本是一个天赐的宝贝。无论女孩长什么样、有什么样的性格，她的身上都有着先天的优势和生命密码。

我们的教育不是改造女孩，把女孩打造成我们理想中的样子，而是要挖掘女孩的潜力优势。这就像一个高明的雕塑家，依照大理石的形状和特质来雕塑，而不是臆想一通、乱刻一气。富养女孩，正是这样的“雕塑”方式，也是完美女孩的培养方式。

富养，就是根据女孩独特的生理和心理特征进行教育，观察女孩与男孩的种种不同之处，了解女孩大脑的结构，认识到荷尔蒙对女孩的种种影响，接受女孩与生俱来的一些特征，从而有针对性、有目的地对女孩进行相关的教育。

女孩与男孩在生理上有所不同，而不同的生理也会生发不同的心理。当然，我们不主张夸大女孩的娇弱性，但同样不主张培养一个“假小子”。事实表明，那些拥有从容自信、优雅大度、乐观开朗、雍容华贵气质的女性，幸福感往往更强。

富养女孩，就要给女孩提供更多的教育资源，让女孩这朵娇嫩

的鲜花得到最细心的呵护，使女孩从内心深处感到温暖、安全，从而让女孩完成对父母的依恋阶段，并在女孩有独立意识时，给她一个自由的成长空间。

富养女孩，就是要从精神上给予女孩动力和支持，在品质上对女孩加以培养，让女孩成为一个有着极强道德感的人。

本书正是基于对教育和女孩特性的认识，把传统的“富养女孩”的理念进行了提升，让其与时俱进，既给予女孩丰富的资源，又让女孩形成高贵优雅的气质，同时又防止女孩养成奢靡的习惯及过度娇弱的个性。

只要我们吃透“富养女孩”的教育理念，自然能够找到教育女孩的素材，而不会有心有余而力不足的感觉。

教育本是快乐的，而不是痛苦的。它不需要我们为女孩牺牲自我，更不需要我们如临大敌，诚惶诚恐，生怕某个教育环节不到位，导致意想不到的事情发生。

教育本是轻松的，生活中的一件事、一句话、一样东西，都是教育女孩的最好的道具，只要我们按照富养女孩的理念去琢磨，去品味，自然能找到合适的教育方法。

事实上，在本书的富养女孩的教育理念中，到处都渗透着父母的乐观、快乐、幽默。

相信我们的女孩在父母的“富养”下，都能够健康而快乐地成长，并能体会到真正的幸福。在女孩长大成人的那一天，她能够感谢父母给了她最好的教育！

目 录

第一章 女孩、男孩到底有什么不一样

细节 1: 女孩、男孩天生就不同	1
细节 2: 女孩和男孩在大脑结构上的差别	5
细节 3: 与生俱来, 谈谈女孩的优势和劣势	9
细节 4: “雌性激素”、“孕激素” ——主宰女孩一生的秘密	12
细节 5: 女孩也有令人惊叹的睾丸激素	16
细节 6: X 染色体——决定女孩一生的成长轨迹	18
细节 7: “大千金”、“小公主” ——从称谓看“富养”女孩	21
细节 8: 培养女孩, 警惕性别思维定势	24

第二章 女孩的成长蓝图

细节 9: “又甜又辣的小公主”——了解女孩的天性	28
细节 10: 从出生到 7 岁: 如何给女儿最初的爱	31
细节 11: 8~12 岁: 解读女孩的需要	34
细节 12: 13~17 岁: 女儿一夜之间变成了	

“刁蛮公主”	37
细节 13: 18 岁以后: 引导女儿找到自己的位置	40
细节 14: 如何帮助女儿建立“关系式人生”	44
细节 15: “富”着养, 认清女孩的天赋和优势	47
细节 16: 女孩需要加强的一些弱项	51

第三章 富养, 才能养育出最完美的女孩

细节 17: 富养女孩≠糖果、花裙和芭比娃娃	55
细节 18: 富养, 让女孩精神富足、人格独立	58
细节 19: 富养, 培养女儿的爱心	61
细节 20: 富养, 让女孩更聪明、更自信	64
细节 21: 富养, 开阔女孩的眼界	68
细节 22: 富养, 轻松打造更具内涵的女孩	71
细节 23: 富养, 让女孩更懂得珍爱自己	74
细节 24: 富养, 不等于娇生惯养	78
细节 25: 富养, 不等于用金钱和物质培养	81

第四章 富养关键之一: 高贵品格决定女孩的一生

细节 26: “贴心”、“孝顺”, 培养女孩必不可少的品质	85
细节 27: 如何培养一个讲诚信的女孩	89
细节 28: 责任心让女孩更优秀	93
细节 29: “快乐复制一半”, 懂分享的女孩最可爱	97
细节 30: 给女孩一颗善良的心灵	100
细节 31: 呵护与培养女孩的同情心	103

细节 32：有公德心的女孩走到哪里都备受欢迎	107
细节 33：感恩——引导女孩学会回馈爱	110
细节 34：教会女儿：任何时候都不要爱慕虚荣	114
细节 35：节俭教育——让小公主告别“大手大脚”	117
细节 36：做家务、下厨，从小教女孩“持家”	121

第五章 富养关键之二：天赐的公主更需高情商

细节 37：如何让女儿拥有好脾气	125
细节 38：“我该怎么办”——培养女孩自己 面对问题的情商	129
细节 39：引导感性的女孩学会理性思考	133
细节 40：“富养”，给女儿一颗宽容的心	136
细节 41：培养女孩的乐观心态	140
细节 42：如何引导不善交际的女孩	143
细节 43：“不比男孩差”——锻炼女孩的韧性	146
细节 44：让害羞的女孩变大方的秘诀	150
细节 45：自信——成就女孩的一生	153

第六章 富养关键之三：“重金”打造女孩的超凡气质

细节 46：举止——举手投足间培养女孩的淑女气质	157
细节 47：谈吐——让女孩“说”出气质	161
细节 48：礼仪——仪表美是女孩的第一要素	164
细节 49：装扮——引导女孩选择适合自己的衣服	168
细节 50：音乐——提高女孩自身的修养	172

细节 51: 舞蹈——让女孩更灵动、更具活力	176
细节 52: 绘画——尽情地涂鸦, 展现女孩的心灵语言 ...	179
细节 53: 阅读——博览群书, 培养知性气质	183

第七章 富养关键之四: 如何让女孩爱上学习

细节 54: 引导女孩爱上学习的 4 个方法	187
细节 55: 如何培养女孩良好的学习习惯	190
细节 56: 自学能力——比任何教育方法都有效	194
细节 57: 鼓励女孩带着“问号”去学习	197
细节 58: 教女孩制定学习计划	201
细节 59: 预习——提高学习效率的关键词	205
细节 60: 教女孩学会“温故而知新”	208
细节 61: “这次又没及格”——请理性看待 女孩的成绩	212
细节 62: 帮助女孩缓解学习中的隐形压力	215
细节 63: 英语——引导女孩发挥自己的优势	219
细节 64: 数学——其实难不倒女孩	222

第八章 富养女孩, 父母更应掌握的 12 种教育艺术

细节 65: 引导“娇气”的女儿	226
细节 66: “女儿在想什么?”——倾听女孩的技巧	230
细节 67: 父母的鼓励, 女孩能力的催化剂	234
细节 68: 巧妙利用“奖励”和“惩罚”的艺术	237
细节 69: 表扬女孩的技巧	241

细节 70: 批评女孩的最佳方法	244
细节 71: 教女孩学会自我保护	247
细节 72: 送给女孩一个温馨的“港湾”	251
细节 73: 富养女孩, 父母如何树立自己的权威	255
细节 74: 做女孩的“知心朋友”	258
细节 75: 培养女孩的多种兴趣	262
细节 76: 肢体语言——增进亲子关系的最佳方法	266

第九章 10 项能力教育, 让你的女儿出类拔萃

细节 77: 观察力让女孩更了解未知的世界	271
细节 78: 想象力——为女孩的思维插上翅膀	274
细节 79: 创造力——让女孩“巾帼不让须眉”	278
细节 80: 语言表达能力——开启女孩的交际之门	281
细节 81: 培养女孩“过目不忘”的记忆力	285
细节 82: 逆向思维——开发女孩的右脑	288
细节 83: 动手能力——锻炼女孩的手指“智慧”	291
细节 84: 细心、麻利——女孩一生受益的能力	294
细节 85: 教女孩学会高效管理时间	297
细节 86: 出色的理财能力——把女孩 培养成“小财女”	301

第十章 陪女孩一起走过“危险”的青春期

细节 87: “我家有女初长成”——如何面对 女孩的反抗期	305
--	-----

细节 88：父亲是座山——爸爸的关注对女孩至关重要 ...	309
细节 89：教女孩保护好自己的“秘密花园”	312
细节 90：尊重女儿的隐私权	315
细节 91：引导青春期的女孩树立正确的审美观	319
细节 92：“妈妈，我要减肥”！	322
细节 93：如何正面引导女孩的追星情绪	326
细节 94：一起和女孩讨论“爱是什么”	329
细节 95：趁早让女孩知道“什么是性”	332
细节 96：正确对待女孩的“早恋”情结	335
细节 97：让女孩远离诱惑的技巧	339
细节 98：教女孩学会正确上网	342
细节 99：必备！一定要教女孩的安全知识	346
细节 100：给女孩补上“生命教育”这一课	349

第一章 | 女孩、男孩到底有什么不一样

为什么女孩安静、乐于与人合作，喜欢“甜甜”的东西；而男孩子调皮好动，爱惹是生非，爱冒险？难道真是像那首古老的摇篮曲中所唱的那样：“小女孩是由糖、香料和所有美好的东西做成的；小男孩是用剪刀、青蛙和小狗尾巴做成的”？

科学研究告诉我们：由于大脑的细微差别和 X、Y 染色体的不同，注定了女孩和男孩天生就有着种种不同。当一个粉雕玉砌的女孩刚刚降临人世时，决定女孩性别的“X”染色体，就早已为她画好了一张充满女性色彩的生命蓝图。

1

细节 1：女孩、男孩天生就不同

在过去的很长一段时间里，大约从 1965 年到 1990 年，人们一直认为，女性和男性在神经、性情、生理、心理等方面没有显著的不同。

在 20 世纪 70 年代，即使那些专门从事生理学研究的学者，接

受的知识也是“男人和女人是没有不同的”。与此同时，由格洛丽亚·斯泰纳姆、贝蒂·弗里丹和其他一些人，发起了一场女权主义运动，并公开表示：女人之所以成为女人，完全是后天教育的结果。

这等于说，女孩和男孩只是生理结构略有差别，在后天的环境中，由于家庭、社会的教育不同，而形成了不同的性格特点。难道，造物主赋予女孩的“外部构造”只是一个摆设？

曾有一位妈妈在博客中写道：

一直以来，我都认为男孩和女孩的不同，完全是由父母的教育方式决定的。然而，在我有了一个女儿之后，我发现了很多奇怪的事。比如，她喜欢和维尼熊玩“过家家”，用碎布给维尼熊做小衣服。而我，从来没告诉她，女孩子就适合玩这些游戏。

在我们眼里，她是个乖乖女，从不惹是生非，但她也爱哭，也有小脾气。有一次，她还向我抱怨，她的衣服没有燕燕的好看，因为燕燕的衣服上有一个美羊羊的图案。这太让我意外了：我从来没有告诉她，有美羊羊图案的衣服好看啊！

这位妈妈的话说明了什么呢？这说明，女孩有自己的个性，而且非常明显。

女孩之所以成为女孩，并不是后天的教育方式决定了一切。相反，在她们的身体深处，早有一个声音在呼唤：我是女孩，我应该这么做！

这就是来自本性的呼唤，本性告诉我们：女孩和男孩天生就不一样。在古老的年代里，女孩与男孩的天性差别不仅被认为是自然的，而且也被认为是固有的。甚至，这种差别对女孩的一生都是神秘而重要的。

在生活中，我们不难看到女孩和男孩的种种不同——

女孩大都是爱哭的“小天使”，一点小事就能让她泪流满面；而男孩即使在地上摔个大跟头，爬起来就接着玩了，好像什么事都没发生过。这是因为女孩的五种感觉——视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉都比男孩敏感。刚出生的女婴，对噪声比男婴更容易产生不舒服的感觉。

女孩喜欢在一起玩跳皮筋、跳房子，游戏比较有秩序，一个接一个地来，每一个步骤都有明确的规定，也不存在明显的竞争性。说白了，她们只是喜欢“一起玩”的感觉而已。男孩的游戏则充满争斗的色彩，几个小男孩在一起玩“奥特曼”与“怪兽”的游戏，谁输谁赢一目了然；即使是最简单的纸牌游戏也充满了竞争的味道。

在学习上，女孩的语文都学得比较棒，因为女孩的语言能力比男孩好，口齿伶俐。小学阶段，“一班之长”大都是女孩子，“指挥”着一帮男孩子。这种现象到了中学之后才会换过来。但男孩的空间识别能力比女孩强，看地图时男孩很容易找到要去的地方，女孩则需要仔细观察一阵，确定了正确的方向，才能找到。

在记忆上，女孩对毫无联系的人名、地点、数字等会记得非常清楚，在背诵时一般能逐字逐句地从头背到尾。在小学阶段，用机械记忆的背诵比较多，就显得女孩的记忆比男孩要好。但是，女孩记忆时不注意其中的逻辑联系，而男孩在这一点上比较拿手。

女孩喜欢粉色或者色彩柔美的衣服，她们的装饰也以粉色为主。女孩对漂亮的衣服有一种天生的喜好，几岁的小女孩就会偷偷穿上妈妈的衣服，挎上妈妈的提包，甚至蹬上妈妈的高跟鞋，“臭美”一回。而男孩则更喜欢天空蓝、国旗红或白色的衣服，也不在乎衣服的款式、质量。很多时候，一件做工精致的衣服，与一件做工粗糙印有“奥特曼”的衣服相比，男孩往往更喜欢后者。

女孩注重亲密的人际关系，在身体上也没有男孩那么富有“侵略性”。女孩更喜欢与一两个好朋友密切往来，互相诉说“心里话”。换句话说，人际关系对女孩来说更加重要，因此她们在人际问题的解决上要比男孩显得出色。交际行为使女孩对他人的感受性更强，她们也能比男孩更多地表达对他人的关心和同情。而男孩往往成群结队，形成较大的团体，大都处于“泛泛之交”，有着更强的社会性。

以上这些事实也说明，与其说是周围的社会文化塑造了一个女孩，影响了女孩的兴趣、情绪、态度、自信心，以及人际交往的方式，倒不如说正是女孩自身的神经生理影响到了女孩的社会角色。

科学研究也表明，大脑结构、荷尔蒙、染色体决定了女孩和男孩的不同。女孩的生理与男孩有很大的不同，因为女孩和男孩的大脑结构和功能是不同的。

4个月大时，女孩就能比男孩更好地识别照片里家庭成员的面孔。而男孩要做到这点就很困难。出生一周的女孩，就能比男孩更好地区分其他婴儿的哭声。全世界的研究都表明，小女孩的大脑与小男孩的大脑在很多区域的发育是非常不同的。

到4岁半时，男孩才能讲清楚99%想要表达的东西，而女孩在3岁时就做到了。因此，男孩更多地借助于他的身体和运动来娱乐、学习和交流。同时，女孩的感觉、记忆、喜好和个人的需求与欲望和男孩也是不同的。决定了她们对世界、人际关系、精神世界的感受也是不同的。

事实上，虽然男孩和女孩有一些相同的荷尔蒙，但是受到的影响并不相同。也就是说，女孩和男孩天生就是不同的。

细节 2：女孩和男孩在大脑结构上的差别

种种现象表明，女孩和男孩天生就是不同的，那么女孩和男孩的大脑结构到底有哪些差异呢？

要了解这些差异，我们先了解一下大脑。大脑是人日常行为的物质基础。它既是人们行为的内在原因，也是外在的表现。

人类的大脑基本上分为三部分：大脑皮层、边缘系统和脑干。大脑皮层位于脑的顶端，共分为 4 叶，在人的发育中是进化最晚的；边缘系统，在脑的中间，比大脑皮层进化早；脑干，在脑的基部，是最先进化的。

大脑皮层主要关系到我们的思维、决定、想象和语言创造。脑干是我们对选择反抗还是选择逃跑作出反应（我应该逃跑还是还击）的部位，它还有控制呼吸和消化的基本功能。边缘系统担负着情感的加工处理和直接控制的功能，如同空中交通的总指挥一样，控制着我们的知觉、记忆、压力和其他的刺激。边缘系统主要通过位于它内部的视丘下部腺体，控制着体温、睡眠周期和月经周期等。

据科学家们的研究，数百万年前，人类只有脑干，后来脑干周围出现了边缘系统，接着出现了大脑皮层。我们喜欢将大脑皮层称为“灰色物质”，它分为 4 叶：枕叶、顶叶、颞叶和额叶，每叶都是由几十亿个细胞结合在一起的。

大脑皮层的 4 叶在生理学上被分为左右半球，两个半球间有一束神经连接。在这 4 叶中，还有更小的一叶，称为“前额叶”，它是作为这 4 叶的其中一部分的，在前额的后面，它控制着人的道德