

培养完美女孩的 12堂课

一套帮助女孩幸福与健康成长的可行方案
适合家有1—16岁女孩的父母教育使用

父母是女儿的朋友、老师和引路人，帮助女儿培养好性格和好习惯，就是送给她一份受益终身的财富！

你的教育态度和方法，
决定了女儿的一生！

张兵 ◎ 编著



培养

完美女孩

一套帮助女孩幸福与健康成长的可行方案
适合家有1—16岁女孩的父母教育使用

父母是女儿的朋友、老师和引路人，帮助女儿培养好性格
和好习惯，就是送给她一份受益终身的财富！

的12堂课

你的教育态度和方法，
决定了女儿的一生！

张兵 ◎ 编著

图书在版编目 (C I P) 数据

培养完美女孩的12堂课 / 张兵编著. —北京: 新世界出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5104-0604-1

I. 培… II. 张… III. 女性—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第178854号

培养完美女孩的12堂课

编 著	张 兵
责 任 编 辑	刘丽刚
责 任 印 制	李一鸣 黄厚清
出 版 发 行	新世界出版社
社 址	北京市西城区百万庄大街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)
本社中文网址	http://www.nwp.cn
本社英文网址	http://www.newworld-press.com
版 权 部	+8610 6899 6306
版权部电子信箱	frank@nwp.com.cn
印 刷	北京中印联印务有限公司
经 销	新华书店
开 本	787×1092 1/16
字 数	250千字 印张: 17
版 次	2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5104-0604-1
定 价	28.00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

序言



女孩这样成长多好

父母是女儿成长的见证，女儿的成长是父母生活中的大事。

当女儿一天天长大的时候，循着时间的轨迹，探寻女孩的成长，虽然成长的那一端是相同的长大，但是细看众多女孩长大后的风景，有的欣欣向荣，有的璀璨旖旎，有的却显得落魄荒凉。

很多父母都会惊诧：咿呀学语的时候，自己的女儿也和其他女孩一样的聪明伶俐呀！为什么长大后人家的女儿事业充满朝气、家庭幸福美满、气质光鲜亮丽，而自己女儿的生活却很平庸，仿佛一棵缺失了水分的小草，一天天地萎蔫下去？

面对女孩人生的差距，热衷教育的人们循着女孩成长的路途向回看，细细体察女孩成长中的每一个细节，得出结论：在女孩的成长过程中，父母的教育态度决定着女孩的未来。如果父母不去深入了解女孩的内心世界，不遵从女孩的成长规律，不去探究女孩成长的最佳方式，也不去关心女孩将来应该具有什么样的素质、品质、气质，而是一味地溺爱、骄纵，那么长大后的女孩往往与希望大相径庭！

女孩生来就与男孩不同。女孩性格柔弱，遇到挫折时如果没有得到父母及时的鼓励，就可能被困难击倒；女孩天生胆小，黑暗的夜晚令她害怕，即使白天独自一个人呆在家中，也会让她的心中充满不安。如果父母以为自己的女儿很坚强，不需要任何亲人或者小动物陪她玩耍，那就错

了！也许正是这一疏忽带给了女孩童年时代的孤独，从而铸就了女孩性格中的致命缺陷。要知道，女孩如果缺少了情商，人生怎么能够完美呢？

父母理智而又高明的爱能让女儿感到自己被爱包围着，日后她也将用一颗爱心对待生活中的每一个人，走进职场就会懂得交际，没到恋爱季节会勇敢地拒绝，该恋爱的时候能够正确恋爱……在人生的每一个阶段，她就像吸足了营养和水分的小树，成长得挺拔、美丽。

有时候，父亲觉得只要自己努力工作，为女儿提供一个良好的学习、生活环境，就是一个好父亲了。其实不然，如果说母亲是女儿的榜样，那么父亲则是女儿强有力的精神支撑，是女儿自信和勇气的来源。当母亲以自己贤淑的品德影响着女儿的时候，一个合格的父亲也不会忽视与女儿的亲密交往，他会时刻鼓励和赞赏自己的女儿，并得到女儿的推崇和信任，女儿有了父亲这个心目中的偶像，未来与异性的接触和交往就会更加顺畅，避免在择偶、婚姻方面陷入困境。

.....

《培养完美女孩的12堂课》通过深入剖析女孩教育的精髓，从大量完美女孩成长的个性特点归纳出完美女孩成长的共性规律进行科学化的解析、归纳，提炼成书，把最能培养出优秀、完美女孩的教育方式展现在众多家长、女孩的养育教育者以及一天天长大的女孩面前。让众多家长了解女孩的成长规律，获得培养优秀女孩的最完美的教育态度。

本书带着对女孩美好未来的祝愿，把一份令女孩幸福长大的切实可行的成长、教育方案诉诸于灵动鲜活的笔端。严肃的理论剖析与活泼的生活事例相辅相成，读后令郁积多年的教育块垒一一展平，产生一种仿佛被熨帖后的舒服感觉，忍不住由衷地喟叹：“女孩这样成长多好啊！”

目 录

c o n t e n t s

第1课 芭比娃娃背后的秘密：女孩的心思就要猜

父母一定要谨记女孩与男孩不同，女孩的生理特点决定了给女儿穿上漂亮的裙子、抱个洋气的芭比娃娃更有利于她文静、优雅气质的养成。只有了解女孩，熟悉女孩的生理特性，才能使自己的宝贝公主快乐生长。

穿花裙子、抱芭比娃娃的小公主	2
世人眼中活泼开朗的女孩，为何日记中却写满孤独	5
没有了爱，任何极端的事情都可能发生	9
与富足的生活相比，女孩更渴望精神上的关爱	12
消灭可怕的阴影，让女孩一生无噩梦	15
忽视女孩倾向性，再美好的愿望也只是空中楼阁	18

第2课 种庄稼要有好土壤，养好女孩要有好环境

为什么环境能造成这样大的影响力呢？关键就在于孩子模仿的天性。女孩在成长过程中，更是习惯于模仿。从女孩降生的第一天起，她就开始模仿家长了。随着孩子一天天长大，模仿也越来越深入。模仿周围的环境，模仿父母的一言一行……

近朱者赤，近墨者“擅诗书”	22
女儿和妈妈，谁做谁的“小棉袄”	26
自由玩耍——释放女儿内在的惊人潜能	29
爸爸要给女儿实实在在的安全感	32
不打不骂的教育，女孩更阳光	35

如鱼得水的溺爱，带来的将是走上社会后的处处碰壁	38
休闲聚会或外出活动，不妨带上美丽的小公主	41
双性化教育，让女儿兼有“两性之长”	44

第3课 不只用食物补女儿身，更重要是“补心”

很多家长在养育女孩的过程中心里只有对女孩物质的供给和满足，认为孩子“吃得好穿得好住得好”，就一定能幸福成长。事实上，女孩更需要的是“补心”，让她们拥有一个好的心态，养成好的品格比什么都重要！

女孩自己才是命运的主宰	48
不管命运给自己预设多少障碍，都要向上每一天	51
不要忽视女孩的青春叛逆期	54
女孩也能干大事，而不是平平庸庸过一生	57
培养女儿优良品格——心地善良定有好福报	60
时刻保持谦虚谨慎的心态利于女儿一生平安	63
远离虚荣，让女儿懂得什么是真善美	66

第4课 决定女孩一生的大智慧，越早传授越聪明

什么是成就女孩美好人生的大智慧呢？拥有感恩的心灵、善解人意、持之以恒、善于理性思考、能够适时低头、巧妙控制自己的情绪……这些伴随女孩一生的美好品质，父母越早传授女孩越早受益！

察言观色、善解人意的聪明宝贝	70
冲动是魔鬼——懂得控制情绪的女孩才可爱	73
锻炼女儿持之以恒的“心理忍耐力”	76
理性思考令她少走弯路，有利于收获一份美好的人生	79
“行百里者半九十”——塑造小公主坚强的意志力	82
以感恩的心灵，给坎坷增加一份平坦	85
学会低头，不失为一种明智的选择	88



第5课 莫以善小而不为， 女儿帮助别人就在帮自己

“爱人者，人恒爱之。”一个肯为他人着想的善良人，自己有困难时也一定能得到他人的帮助。培养身为独生子女的女儿富有爱心，能够同情别人，需要父母从孩子小的时候就讲究一些特别的教育方法。

妈妈惩罚女儿，只因她伤害了小金鱼	92
多走几步路，绕开那绿绿的草坪	95
女儿赢了伙伴输了，伙伴哭她也哭	98
爱心具有传染性，帮助别人其实就是在帮助自己	101
成果不独吞，拿出来与大伙一起分享	104
孝顺，是对养育之恩的最好回报	107
女儿爱心的培养需要父母限制她的“优越感”	110

第6课 有人脉人生就像坐电梯， 没人脉人生就像爬楼梯

有的女孩无论何时何地都能心随所愿，如日中天的事业背后是一摞又一摞名片的无私效劳！一个普通女孩何以能结下如此多的善缘？她又是如何经营、培养、维持好这个庞大的人脉网络的呢？关键在于父母的教育。

从小教导女儿不做孤家寡人	114
鼓励女儿展露微笑，迈出交往第一步	117
让女儿学会用火眼金睛识别“坏”朋友	120
让女儿在朋友面前，多一些发自内心的赞美	123
真诚，滋养友谊的肥沃土壤	126
讲究礼仪，让女儿的交际之路走得更顺畅	129
让女儿明白依仗性别秘器，不如施展女性魅力	132

第7课 乖女孩没糖吃：

父母传授给女孩的护身智慧

对于女孩，父母在安全方面的担忧总是多于男孩，在向成人迈步的过程中，父母觉得女孩是一个弱势群体，缺乏足够的自我保护能力。其实，正确教会自己的女儿不要总是“太乖”，危险、邪恶也就很难近身了。

告诫女儿别做驯服的羔羊	136
提醒女儿和陌生人保持一定的距离	139
如果遭遇邪恶，聪明女孩不吃眼前亏	142
特殊情境之际，女儿不妨来个善意的谎言	145
可以倾慕明星光环，但绝不可盲目崇拜	148
网瘾、赌博、毒品——女儿心中的魔鬼	151

第8课 完美女孩修炼术——

出得厅堂，下得厨房

培养完美女孩，不但要“出得厅堂”，还最好要“下得厨房”。在父母心中，与培养女儿琴棋书画、形象气质相比，训练厨艺是个吃苦受累的粗活，与完美不搭边。其实，任何完美都是由诸多美丽的细节堆砌而成的，任何缺失都是一份遗憾。

完美女孩要“出得厅堂，下得厨房”	156
不小心跌倒，让女儿自己爬起来	159
凡是自己能搞定的，绝不劳烦他人	162
教女儿做枝铿锵玫瑰，不让人生缺一角	165
自己的声音最精彩，让女儿在成长中认识自己	168
教女儿来点小资，激活疲惫身心不干枯	171



第9课 富养女儿，让她在举手投足之间征服全世界

对女孩来说，尊贵的气度，仿佛一个充满无限魅力的巨大磁场，一举手一投足彰显的都是足以征服世界的高贵和富足！富养女孩不仅仅是要给予女孩充足的物质生活，更要父母花费许多心思和爱，用现代化的教育方法，让女儿拥有优秀的品质，成为一个独立而高尚的富贵人。

富养不单指物质，更是精神的高贵和富足	176
温婉尔雅，礼貌待人的女孩人人爱	179
培养女儿优雅大方淑女范儿，时尚可人儿	182
咬紧牙关挺住，坚毅气质令人肃然起敬	185
艺术的灵性，赋予女孩别样的超凡气质	188
阅读的涵养，提升女儿的内秀魅力	191
整洁干净的得体服饰，令女儿神清气爽	194
关注时尚界，女儿的品位永远不落伍	197

第10课 女人就是要掌钱——

从小训练未来的“家庭CEO”

幸福家庭大多都是这个模式——男人主持家庭外部事务，集中心思努力挣钱；女人主持家庭内部事务，是男人的CEO、整个家庭的CEO。这就提醒了众多的女孩家长，要想自己的女儿将来家庭美满，必须从小训练她懂得如何“管理钱”！

善用压岁钱，训练女儿理财的第一步	202
教女儿懂得区分商品的贵和贱	205
不让女儿做购物狂，帮她制定花钱计划	208
反季购买，点拨女儿做聪明的消费者	211
提前教女儿学会理财，给未来设个防	214
学会储蓄，做个不折不扣的“财女”	217

第11课 小心打开身体和性的“神秘黑匣子”

面对幼小的女孩，当她问“妈妈，我是从哪里来的？”时，妈妈会想到什么呢？妈妈应该想到自己的宝贝拥有性好奇了。随着女儿一天天长大，妈妈应该如何搭建起性交流的平台，让女儿在科学的性观念的指导下把握自己，顺利迈向未来的“性福”呢？

“妈妈，我是从哪里来的”	222
科学指导女儿与“好朋友”亲密相约	225
让女儿知道，娇贵女孩的身体，不能让他人碰	228
从小坚持性卫生，远离性病、艾滋病	231
让女儿认识到：怀孕是女性伟大的生理使命	234
莫让怀孕踏入女儿青春的禁区	237

第12课 问天下情为何物，岂能坐视女儿的一生错许

有人说，成功的恋爱需要在合适的时候遇到合适的人。恋爱，对于女孩来说不是难事，但是怎样毫发无损地越过恋爱的河流，和心爱的男人携手步入婚姻的殿堂，就需要讲究一些方法、运用一些智慧了。

没到恋爱季节，先和“那小子”做朋友吧	242
教女儿聪明恋爱，直到找到自己的真命天子	246
如果女儿发生网恋，请千万选择慎重	249
让女儿明白他并不是生命里的“向日葵”	252
叫女儿识别恋爱“玩家”，不入爱的陷阱	255
帮女儿成功度过人生转折的“青春危险期”	258



第1课

芭比娃娃背后的秘密： 女孩的心思就要猜



父母一定要谨记女孩与男孩不同，女孩的生理特点决定了给女儿穿上漂亮的裙子、抱个洋气的芭比娃娃更有利于她文静、优雅气质的养成。只有了解女孩，熟悉女孩的生理特性，才能使自己的宝贝公主快乐生长。

穿花裙子、抱芭比娃娃的 小公主

无论是顽皮好动的小男孩还是乖巧文静的小女孩，在孩子提的意识里对于彼此的区别都很模糊。后来，随着一天天长大，逐渐明白男孩头发短短的，女孩头发长长的；女孩常常穿着花裙子还轧着蕾丝边，就像童话故事里文静高贵的小公主，有的女孩还戴着漂亮的头饰，跑动起来就像花丛中的蝴蝶一样美丽。男孩呢？短裤背心，一副小小男子汉的样子。

男孩喜欢奥特曼，经常摆出射击的姿势冲冲杀杀，女孩最爱芭比娃娃，连睡觉也抱在怀里……慢慢地，男孩女孩渐渐长大，女孩的身体曲线凸显出来，男孩的肌肉变得健硕，男孩越来越坚强、粗犷，相比之下女孩却越发显得胆小、羞涩……这时，男孩女孩明白了自己是完全不同于对方的“另一类”。

如果家长在养育女孩的过程中忽略了性别因素，不深入思考女孩与男孩的不同，而是直到孩子第二性征出现，才意识到自己的宝贝是个女孩，在成长过程中教育方法应该遵照女孩的心理特征，应该给予自己的小公主不同于男孩的关爱，那样就显得有点滞后了，或许不可逆转的遗憾已经形成了。

军军的爸爸妈妈工作非常忙，经常出差，没有时间照顾军军。军军从小就住在外婆家，和表兄表弟一起生活。外婆觉得小孩子没必要总买衣服，就经常给军军穿表哥的衣服，为了省事还把军军的头发剃成了光头，



活脱脱一个假小子。受表兄弟的感染，军军每天和他们一起跑来跑去，很少有安静的时候。

军军6岁时，被爸爸妈妈接回了家里。爸爸妈妈带军军去买衣服时，发现军军面对琳琅满目的女孩花衣服竟然没有购买的欲望，目光只是投向她穿过的男孩款式，对于女孩的衣服款式根本找不到感觉。据老师反映，在学校里，军军从不像其他女孩那样安静地坐在教室里，要么和男同学一起跑到操场上捉迷藏，要么站到桌子上俯瞰众人，还瞄准射击。

一天放学后，军军一下子扑到了正在门口接她回家的妈妈怀里，哇的一声哭了起来，并且非常委屈地说：“我们班同学笑话我是个假女孩，虽然穿着裙子，可是没有一点女孩味！”

如果女孩在成长过程中也出现了军军那样的情况，父母就应该反省自己的教育方式了。男孩和女孩的不同从生命孕育的那一刻起就已经注定，通俗一点来解释，孩子的性别由爸爸提供的精子决定，如果精子含有Y染色体，未来的婴儿就是男孩；如果精子含有X染色体，未来的婴儿就是女孩。虽然男孩女孩的不同始于孕育，但是如果有人对男孩用女孩的方式养育，他们长大后的行为就会显得女性化。同样，如果把女孩当成男孩培养，她们的行为就会显得粗犷、不细腻。

无论男孩还是女孩，他们性格的不同都是有原因的。因为在他们体内均会产生雄性激素和雌性激素，但是男孩产生的雄性激素多一些，因此男孩具有雄性特征——富有攻击性和冒险性；女孩产生的雌性激素多些，所以女孩具有女孩特征——谨慎细心，稳定从容，不喜欢独立和竞争，而更喜欢平等的付出和获得。这从女孩的日常生活中完全可以看出，女孩是那么喜欢相互依存，愿意成为某种关系中的一分子，在受到制约的同时认真对它负责。

了解女孩，熟悉女孩的生理特性，才能使自己的宝贝公主快乐生长。但是，在生活中因为父母繁忙或者心里不够重视，在养育女孩的过程中忽

略了女孩的生理特性，怎么方便怎么对待女孩成长的案例不在少数。比如，把表兄堂兄玩过的玩具直接拿过来给女孩玩、他们穿过的衣服直接拿过来给女孩穿，看上去，这种做法节约了养育孩子的成本，丰富了女孩的玩耍内容，但是却不经意间忽略了女孩的生理因素。

所以，父母一定要谨记女孩与男孩不同，女孩的生理特点决定了给女儿穿上漂亮的裙子、抱个洋气的芭比娃娃更有利于她文静、优雅气质的养成。



教女小贴士

如果童年时期，家长没有按照孩子的天生性别来塑造孩子，致使自己的女儿看上去像个男孩，那么很有可能在女儿成长过程中心理上形成性别错误。

1. 一般来说，2~3岁的孩子都已知道自己是男孩还是女孩，到了3~6岁则进入了孩子性别认定的关键时期。如果家长发现孩子在交往中喜欢模仿异性伙伴的行为、着装等，首先反思一下，自己有没有把她当男孩的行为，如果有，就尽快纠正。
2. 养育女孩，就要按女孩的性别给孩子起名字、打扮，要告诉孩子做女孩有哪些天生的优越性，比如女孩美丽、感情细腻、将来可以做母亲等。日常生活中父母要表现并流露出喜欢女孩的倾向。
3. 家长应仔细观察孩子所在的伙伴群体里是否男孩太多，如果是，可一面加强女儿对自己性别的认识，一边考虑让女儿进入一个女孩较多的群体，为她创造较多的模仿同性伙伴行为的机会。



世人眼中活泼开朗的女孩， 为何日记中却写满孤独

孤独是什么？孤独是一种感到与世隔绝，内心孤单、恐惧的心理状态。有孤独感的人，往往具有一种潜在的自卑心理，他们渴望得到他人的同情和理解，却又害怕遭到拒绝；他们企盼有更多的朋友，却又感到跟朋友在一起不自在。很显然，孤独是女孩健康成长的障碍。

囡囡是一个长得人见人爱的小女孩，圆圆的大脑袋，一双笑起来月牙般的眼睛总是闪动着调皮灵动的光芒。可能是个子较高的原因吧，她看起来比同龄的孩子显得成熟一些，言行举止很大气，穿戴干净时尚，无论在学校还是在家里都是个备受关注和宠爱的小公主。

囡囡在幼儿园时，年年被评为好孩子，上小学时，年年被评为学校的三好学生、优秀干部，而且成绩优异，拿全校第一是常事。

但是谁也没有想到，就是这样一个人见人爱的漂亮、聪明、活泼、出色的小女孩内心却无限孤独。囡囡的心中充斥着一系列烦恼：同学们疏远她、嫉妒她；谣言四起，给她起外号；因为她的出色得到老师的宠爱，但是这些宠爱让她不安，她怕别的同学不高兴；有人说她眼睛不够明亮不够漂亮，她担心自己将来嫁不出去或者不能嫁给自己喜欢的优秀男孩；她也害怕自己将来不再优秀、学习成绩不再名列前茅而失去老师家人对自己的重视……

为此，囡囡常常背地里偷偷哭泣，她非常羡慕那些平庸的每天快快乐

乐的和同学关系融洽的女同学。

一个如此优秀的女孩心中竟然隐藏着这么多的烦恼和孤独，应该是父母始料不及的吧？无独有偶，曾有一名12岁的小女孩在自己的家中自杀。在很多人的眼里，她一直是个活泼的小姑娘，可是她的日记中却写满了孤独。

女孩为什么这么容易孤独呢？这是由女孩的特性造成的，女孩天性害怕孤独、渴望交流，如果她身边缺少可以交流的同伴和朋友，没有精神寄托，她在内心就会感到孤独。因为孤独，她就会变得每天无精打采，神情沮丧，一点小小的刺激都会令她哭泣。

作为父母，他们是那么希望自己的女儿聪明伶俐、活泼开朗，当自己的女儿把这些亮丽的色彩呈现在父母面前的时候，很多父母就会认为自己的女儿正在健康成长，自己可以放心从事自己的事情了。殊不知，外表的亮丽其实并不代表了女孩内心的充实，很多外表开朗活泼的女孩其实内心正被无限的孤独感啃噬着。这个时候女孩非常需要父母的关爱和帮助。

性格孤独大多是自卑在作怪，因为自卑自然缺乏做事的信心。有的父母想当然地以为自己的孩子学习生活都不错，没有自卑的理由。其实，完全不是那样，生活中生理的原因、遭遇小小的挫折或者一点点心理创伤、性格因素、家庭教育中父母稍微的不理解以及某一次小小的需要得不到满足，都可以导致女孩的内心孤独。就像囡囡，虽然那么优秀，她竟然因为自己眼睛不够大而没有自信心，这是父母完全想不到的，可是在女孩心中却成了孤独的缘故。

为了避免孤独的情绪在女孩心中扎根，影响女孩的健康成长，父母在教育女儿的过程中要多多留意女儿的行为，多多与女儿交流探寻她心中的疑虑，如果女孩对自己不自信，父母可以分析她的优点以及某个方面的优势，公正地做出评价，让女儿懂得发挥自己的长处自己也可以很棒，自己的未来不是像自己想象中的那么灰暗。