



成功的教育，造就优秀的女孩

《父母手中的教育宝典》

培养最优秀女孩 的 120^个细节

*Peiyang Lueyouxiu
Nvhai De 120ge Xijie*

陈泰先◎编著

美丽的鲜花需要园丁辛勤的照料，无瑕的美玉需要工匠耐心的打磨，
优秀的女孩需要父母精心的培养。

中国华侨出版社

陈泰先◎编著



培养最优秀女孩 的 120^个细节

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

培养最优秀女孩的 120 个细节/陈泰先编著. —北京:
中国华侨出版社, 2009. 10
ISBN 978 - 7 - 5113 - 0102 - 4

I. 培… II. 陈… III. 女性—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 172031 号

●培养最优秀女孩的 120 个细节

编 著/陈泰先

责任编辑/文 心

装帧设计/杨旭升

责任校对/吕栋梁

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 21.5 字数 310 千字

印 刷/北京仰山印刷有限责任公司

版 次/2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

印 数/5000 册

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 0102 - 4

定 价/33.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443979 64443056

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

序 言

女孩是水做的骨肉，她柔美、沉静、细腻、善良、纯真。因此，能够拥有一个女儿是很多父母的骄傲。几乎所有女孩的父母，都希望自己的女孩是清气含芳的公主，是端庄和美的女神，更是智商超凡的才女。然而，美丽的鲜花需要园丁辛勤的栽培，精良的美玉需要工匠耐心的打磨，同样，优秀的女孩需要父母的精心培育。

如果说家庭是女孩的第一所学校，父母则是女孩的第一任教师。把自己的女孩培养成方方面面都很优秀的女孩，是父母的心愿，也是父母的责任。那么，该如何培养女孩呢？该如何把女孩培养成出类拔萃的才女呢？

本书正是结合女孩的特性，依据现代社会教育女孩的现状，从九个不同的角度出发，为父母们提供了一套成功教育女孩的方案。

第一，请为你的女孩营造一个良好的成长环境

家庭是女孩成长历程的第一站，父母是女孩人生中的第一任老师。要想把你的女孩培养成优秀的女孩，就要给女孩营造一个良好的成长环境，这样，你的女孩才能身心健康，快乐成长。

第二，把你的女孩塑造成有个性的阳光女孩

如果一个女孩的性格开朗直爽，那么她就很容易被他人接受，交往活动范围广泛，就有走向各种人生道路的可能性。因此，父母培养女孩开朗乐观的性格，是培养优秀女孩的前提。

第三，注意培养女孩的气质、修养和品位

良好的修养和气质是优秀女孩必备的条件，父母要从小培养女孩优雅得体的举止、有修养有礼貌的行为和各种提升女孩品位和气质的才艺，把你的小公主培养成人见人爱的小淑女。

第四，对你的女孩要进行赏识教育

俗话说得好：棍棒底下出孝女，却不一定会出才女。要想你的女孩不断进步和成功，做父母的就要在日常生活中寻找女孩的的优点，进行鼓励和赞赏，不断地告诉女孩：“你真棒！你会做得更好。”

第五，注意培养女孩的好习惯

好习惯，成就好人生。想让自己的女孩优秀，长大以后有所建树，就要从小让她养成良好健康的生活习惯、学习习惯，纠正女孩的各种不良习惯。当好习惯形成好性格，这种好性格就会铸造女孩的好人生。

第六，重点培养女孩的情商

情商决定女孩一辈子的幸福，怎么样做人，怎么样处世，对女孩未来的人生非常重要。父母在着力提升女孩智商的情况下，不要忘记女孩情商的重要性。

第七，重视女孩的学习，开发女孩超凡的智商

所有的父母都希望自己的女孩是一个成绩优异的才女，这就要求父母要从小培养女孩的学习兴趣，教会你的女孩善于学习，养成良好的学习习惯，用各种方法激发女孩的学习动力，并帮助女孩找到最适合她的学习方法。

第八，同你的女孩进行良好的沟通

没有好的沟通，父母就不会知道女孩的想法和真正需求，也就不会理解女孩的很多行为；女孩也不会知道父母的用心良苦和爱女之情，也就很容易误解父母的话语和行动。因此，教育的前提就是沟通，成功的教育离不开良好的沟通。

第九，关心女孩的青春期的心理健康

青春期的女孩，需要父母的爱、关怀和教育，但更需要父母的理解、尊重和包容，父母要以正确的方式教育这一阶段的女孩，合理引导，让女孩健康成长。

本书内容丰富而贴近生活，为父母们详尽地阐述了教育女孩过程中要注意的细节问题，力求通过这些细节探寻到教育女孩的最佳方法。



目录

CONTENTS

第一章

家庭——为女孩营造好的成长环境

家庭是女孩成长历程的第一站，父母是女孩人生中的第一任老师。要想把她培养成最优秀的，父母的教养态度就应该热情、民主而非冷漠、独裁，这样女孩的智能就比较高。

总之，良好的家庭环境，对于女孩来说，胜过父母给她百万金银。

细节1：“我怕谁！”——父母要在女孩心中树立威信 / 3

细节2：女孩给试卷做手脚——重在指导不在教训 / 5

细节3：爱看电视——父母不要成为电视迷 / 8

细节4：要躲着孩子吵架——家庭和谐最重要 / 10

细节5：多陪陪孩子——女孩需要你们的爱 / 12

细节6：和孩子一起说笑话——创建幽默轻松的环境 / 15

细节7：饭桌上的话——抓住教育女孩的好时机 / 18

细节8：分数不重要——成长比成功更重要 / 20

细节9：常对女儿说“我爱你”——妈妈再爱我一次 / 23

细节10：别让女孩学坏——父母做好女孩的榜样 / 26

细节11：我要自由！——给女孩一片自由蓝天 / 28



第二章

性格——塑造有个性的阳光女孩

如果一个女孩的性格开朗直爽，那么她就很容易被他人接受，交往活动范围广泛，就有走向各种人生道路的可能性。如果性格孤僻，她的交往活动就只能在狭窄的范围内，她做任何事情都不愿同人们直接配合，结果往往是半途而废，走向人生道路的可能性就会一直处于关闭状态，从某个方面说，性格是决定一个女孩成功的关键。因此，父母培养女孩开朗乐观的性格，是培养优秀女孩的前提。

- 细节 12：不当“小倔驴”——告诉女孩自尊心不要过强 / 33
- 细节 13：不做“胆小鬼”——让你的女孩勇敢起来 / 35
- 细节 14：不耐烦的小丫头——培养女孩的耐性 / 37
- 细节 15：告别“刁蛮小公主”——让你的女孩不再任性 / 39
- 细节 16：“你自己定闹钟”——不要让女孩依赖成性 / 41
- 细节 17：不做骄傲公主——帮女孩走出自负误区 / 43
- 细节 18：不做“大家闺秀”——让你的女孩远离孤僻 / 45
- 细节 19：不做“另类少女”——培养女儿好的性格 / 48
- 细节 20：报仇心理要不得——教育女孩心胸宽厚 / 51
- 细节 21：开心就好——帮助女孩摆脱抑郁的阴影 / 53
- 细节 22：不比吃穿和玩具——帮助女孩丢掉虚荣心 / 56
- 细节 23：面部晴雨表——找出女孩喜怒无常的原因 / 59
- 细节 24：拥抱外面的蓝天——引导女孩走出“自闭” / 61
- 细节 25：忧郁并不美——让女孩做阳光公主 / 63
- 细节 26：斤斤计较是害——纠正女孩心胸狭隘的毛病 / 66

第三章

修养——培养一个有气质的淑女

良好的修养和气质是优秀女孩必备的条件，父母要从小培养女孩优雅得体的举止、有修养有礼貌的行为和各种提升女孩品位和气质的才艺，把你的小公主培养成人见人爱的小淑女。

细节 27：“请”字不离口——教你的女孩礼貌行为 / 71

细节 28：优雅小淑女——培养女孩的好气质 / 74

细节 29：一起包饺子——让你的女儿心灵手巧 / 76

细节 30：“钢琴热”——培养女孩的才艺兴趣 / 78

细节 31：不做“含羞草”——培养大方不忸怩的淑女 / 81

细节 32：女孩的高贵气质何来——不必追求名牌 / 86

细节 33：穿衣打扮——告诉女孩，形象很重要 / 89

细节 34：做好小小“东道主”——注重女孩的修养 / 91

细节 35：多才多艺小才女——培养女孩的业余爱好 / 94

细节 36：发现身边的美——培养女孩的审美能力 / 97

细节 37：美妙的舞步——培养女孩的高雅气质 / 101

第四章

赏识——告诉你的女孩，你真棒

俗话说得好：棍棒底下出孝女，却不一定会出才女。要想你的女孩不断进步和成功，做父母的就要在日常生活中寻找女孩的优点，进行鼓

励和赞赏，不断地告诉女孩：“你真棒！你会做得更好。”但同时父母也要注意，赞赏也要有个度。

细节 38：多多赞许——女孩会很快进步 / 105

细节 39：挖掘宝藏——细心寻找女孩的闪光点 / 109

细节 40：让自信围绕她——赏识环境造就天才女孩 / 111

细节 41：“不要紧，下次你会做好！” / 113

细节 42：咖啡加伴侣——赏识女孩不等于不批评 / 115

细节 43：“妈妈总骗我”——不要让赏识成为天上星 / 118

细节 44：“谁都比不上你”——赏识要忌过分夸大 / 120

细节 45：每天夸一次——赞扬要不厌其烦 / 122

细节 46：独特的风景——别把女孩的特点当缺点 / 124

细节 47：“相信自己，你能行！”——鼓励的作用 / 127

第五章

习惯——好习惯成就女孩好人生

美国成功学大师拿破仑·希尔说：“习惯能够成就一个人，也能够摧毁一个人。”好习惯，成就好人生。想让自己的女孩优秀，长大以后有所建树，就要从小让她养成良好健康的生活习惯、学习习惯，纠正女孩的各种不良习惯。当好习惯形成好性格，这种好性格就会铸造女孩的好人生。

细节 48：“我不笨”——培养女孩正确评价自己的好习惯 / 133

细节 49：让她自己想——培养女孩独立思考问题的好习惯 / 136

细节 50：早睡早起身体好——培养女孩按时作息的好习惯 / 139

细节 51：跟着我来做——父母做好习惯的榜样 / 141

细节 52：跟妈妈一起做家务——女孩做家务也是好习惯 / 143



- 细节 53: 告别“马大哈”——让女孩改掉粗心的坏习惯 / 145
- 细节 54: 穷着养——培养女孩勤劳俭朴的好习惯 / 147
- 细节 55: 迎接第一缕阳光——培养女孩晨读的好习惯 / 150
- 细节 56: 爱爷爷奶奶——培养女孩尊重老人的好习惯 / 153
- 细节 57: 算计着花钱——让女孩养成不乱花钱的好习惯 / 155
- 细节 58: 惯吃惯喝不惯脾气——矫正女孩想要就要的习惯 / 157
- 细节 59: 干干净净才健康——培养女孩讲卫生的好习惯 / 160
- 细节 60: 不做“拖沓兵”——培养女孩珍惜时间的好习惯 / 162
- 细节 61: 挑食的女孩——告诉女孩营养均衡才健康 / 164

第六章

情商——决定女孩一生的幸福

研究表明,一个人的成功,情商比智商所起的作用更大。怎么样做人,怎么样处世,对女孩未来的人生非常重要。父母在着力提升女孩智商的情况下,不要忘记女孩情商的重要性。要从小就在女孩的心里播下善良和爱心的种子,让女孩学会关心人、尊重人,学会感恩和宽容,培养女孩明辨是非的能力和正确的消费观念。这些都是让女孩终生受益的品性。

- 细节 62: 在女孩的心里播种一颗孝心的种子 / 169
- 细节 63: 眼里也要有别人——教你的女孩学会关心人 / 171
- 细节 64: 让女孩养一只宠物——培养女孩的爱心 / 174
- 细节 65: 感恩的心——让你的女孩学会感恩 / 176
- 细节 66: 不比谁的鞋子是名牌——培养女孩正确的消费观念 / 179
- 细节 67: 学会宽容——女孩的路才会越走越宽 / 183
- 细节 68: 帮助女孩改变以自我为中心的观念 / 186



- 细节 69：真心的祝福——让女孩学会欣赏而非攀比 / 188
- 细节 70：你和妹妹一样重要——帮助女孩克服嫉妒 / 191
- 细节 71：孰对孰错——提高女孩明辨是非的能力 / 194
- 细节 72：不做不该做的事——培养女孩的道德心 / 196
- 细节 73：不做“自私鬼”——让女孩学会分享 / 198
- 细节 74：撒谎的孩子被狼吃——告诉女孩诚信是金 / 200
- 细节 75：学会交朋友——从小培养女孩的社交能力 / 202
- 细节 76：为做错的事负责——培养女孩的责任心 / 204

第七章

学习——开发女孩超凡的智商

所有的父母都希望自己的女孩是一个成绩优异的才女，这就要求父母要从小培养女孩的学习兴趣，教会你的女孩善于学习，养成良好的学习习惯，用各种方法激发女孩的学习动力，并帮助女孩找到最适合她的学习方法。这样下去，定会把女孩的智商和潜力全面地挖掘出来。

- 细节 77：鼓励女孩争辩——让女孩进步的好方法 / 209
- 细节 78：让女孩学好数学——培养女孩的逻辑思维 / 211
- 细节 79：偏科的痛——让你的女孩全面发展 / 213
- 细节 80：让知识活起来——教会你的女孩善于学习 / 215
- 细节 81：头悬梁锥刺股——培养女孩勤奋学习的精神 / 217
- 细节 82：标点符号也不能差——教育女孩学习要认真 / 220
- 细节 83：注意实践——让知识学以致用 / 224
- 细节 84：兴趣是最好的老师——让女孩从小喜欢读书 / 227
- 细节 85：学习为什么——激发女孩的学习动力 / 229
- 细节 86：学习也要有计划——制定学习计划很重要 / 233



- 细节 87: 英语数学一块学——告诉女孩交替学习效果好 / 236
- 细节 88: 该玩儿玩儿该学学——告诉女孩劳逸结合效率高 / 239
- 细节 89: 适合的才是最好的——选择合适的学习方法 / 242
- 细节 90: 不懂就问——培养女孩虚心好问的好习惯 / 245
- 细节 91: 小小发明家——培养女孩的创造力 / 247
- 细节 92: 张开想象的翅膀——培养女孩的好奇心和想象力 / 249

第八章

沟通——成功的教育离不开交流

成功的教育是离不开父母与女孩的沟通和交流的。没有好的沟通,父母就不会知道女孩的想法和真正需求,也就不会理解女孩的很多行为;女孩也不会知道父母的用心良苦和爱女之情,也就很容易误解父母的话语和行动。因此,教育的前提就是沟通,成功的教育离不开良好的沟通。

- 细节 93: 不做“祥林嫂”——是沟通而不是唠叨 / 253
- 细节 94: 多交流——做女孩的知心朋友 / 256
- 细节 95: 批评——与女孩的另类沟通 / 259
- 细节 96: 报喜不报忧——搞清女孩在瞒什么 / 261
- 细节 97: 不把她当孩子——与女孩进行成人化交流 / 264
- 细节 98: 注意交流方式——与女孩沟通的关键是讲艺术 / 267
- 细节 99: 让女孩说,你听——倾听女孩的心声 / 271
- 细节 100: 蹲下来和女孩说话——代际沟通要在平等基础上 / 275
- 细节 101: 和老师亲近——教育女孩学会与老师谈心 / 279
- 细节 102: 多谈心——做女孩的知心辅导员 / 282
- 细节 103: 表扬——与女孩沟通的艺术 / 285



细节 104：不说你也懂——非语言沟通也重要 / 287

细节 105：跟孩子道歉——父母错了也要道歉 / 289

第九章

理解——包容女孩的青春心理

处于青春期女孩的心理是敏感的、善变的、叛逆的，如果父母不关心青春期女孩的心理健康，引发的問題很可能对女孩的一生有很大的影响。这个时期的女孩，需要父母的爱、关怀和教育，但更需要父母的理解、尊重和包容，父母要以正确的方式教育这一阶段的女孩，合理引导，让女孩健康成长。

细节 106：懵懂的感情——被理解的女孩是幸福的 / 293

细节 107：胸前的跳兔——关注青春期女孩的身体发育 / 295

细节 108：对于早恋——用你的“初恋故事”教育女孩 / 298

细节 109：上网成瘾——教你的女孩戒掉网瘾 / 300

细节 110：对异性好奇——对女孩的青春教育要及时 / 302

细节 111：叛逆女孩——父母要这样教育 / 306

细节 112：人人都有偶像——理解女孩的追星热情 / 308

细节 113：讨厌学习——青春期女孩的厌学根源 / 312

细节 114：瘦就美吗——告诉女孩健康才是真的美 / 315

细节 115：控制没有用——让女孩做喜欢做的事 / 317

细节 116：给女孩上堂生理课——别不好意思跟女孩谈“性” / 320

细节 117：女孩的秘密你别猜——你的女孩需要私人空间 / 323

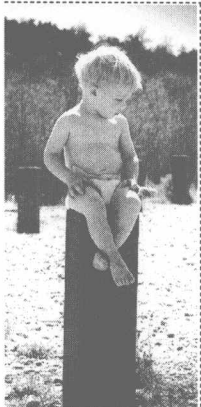
细节 118：顶嘴少女——找出女孩坏情绪的原因 / 326

细节 119：女儿网恋了——父母要正确引导 / 328

细节 120：女孩早孕了——意外之下你要给她意外 / 330

第一章

家庭——为女孩营造好的成长环境



家庭是女孩成长历程的第一站，父母是女孩人生中的第一任老师。要想把她培养成最优秀的，父母的教养态度就应该热情、民主而非冷漠、独裁，这样女孩的智能就比较高。

总之，良好的家庭环境，对于女孩来说，胜过父母给她百万金银。



细节 /

“我怕谁!”——父母要在女孩心中树立威信

教育箴言

女孩淘气点不是坏事，但天不怕地不怕的女孩，长大后可能就会成为不良少女，所以，父母在家庭教育中，一定要树立威信，可以民主地接纳她的过错，但不能过分地把她当小公主去培养。

现在的家庭，都是一家一个孩子，女儿就是公主，但是爸爸妈妈却很难当上皇帝。一位女孩的家长说出了所有独生子女父母的苦衷：

“我女儿一点儿都不怕我，每次她犯错误我说两句，她都会强词夺理地和我争辩。你说打她吧，一个小女孩，娇滴滴的，我还心疼，不打吧，我还生气，真是左右为难啊！”

“都说小子不好管，可我们家这个闺女也是越大越难管了。你说一句，她有一百句等着反驳你。”

“我有时候给女儿苦口婆心地讲道理，她不但听不进去，还说我不懂小孩子的事。你说我生不生气……”

……

我们不得不承认现在的孩子没有过去好管了，因为现在的家长都太娇惯孩子，很难在孩子面前树立威信。没有做父母的威信，孩子怎么会听家长的呢？

女孩毕竟还小，很容易因为父母的宠爱情绪上变得偏激，如果父母不能及时给以权威的解答、严格的规范，女孩就很容易变得“天不怕，地不怕”。而这对女孩的成长是十分不利的。



给父母的建议一：爱，并不代表不严格。

很多家长在教育女孩的时候都不能把握好爱和严格的分寸，要不然就过于严格，要不然就过于宠爱，而这两种方式都不利于女孩好性格的养成。最好的方法应该是爱和严格并存，这样不伤害女孩子敏感的自尊，又树立了作为父母的威信。

如女孩犯错误了，父母一定不能姑息纵容，一定要严厉地指出其错误。但每次严格教育之后，父母都应想办法对女孩进行一下安抚和开导，使她感受到父母批评她是为了她好，是爱她的。这样，女孩既受到了教育，又不会对父母产生畏惧、抵抗心理。而且，当女孩懂事以后，也会对父母的严格教育心存感激。

给父母的建议二：不要一个唱红脸，一个唱黑脸，父母要统一战线。

女孩犯错误了，这边父亲严厉批评指责，回头母亲又哄又替女孩打抱不平。长此以往，父母在女孩面前的威信就会荡然无存。

为了树立父母的威信，最好的办法就是二人要统一战线。如，爸爸在批评女孩的时候，妈妈可以不表态，也不要当场反对，待事情过后，妈妈再说服爸爸，取得一致看法后再去安抚女孩。这时，女孩既不会感到委屈，又会从内心深处信服家长，接受教导。

给父母的建议三：总唠叨的父母，难有威信。

很多家长都有这样的苦衷：自己苦口婆心，天天对女儿晓之以理，动之以情。结果女儿根本不听，也不怕自己。

一位妈妈在树立威信上有这样的心得：

在家里女儿平时有什么小问题都是我在说，他爸爸几乎不怎么管，但她却更怕她爸爸。就拿写作业来说吧，我不止一次地催孩子回家要先写作业再看电视，可说了多少遍人家还在那看。而她爸爸说一句话，女孩就会马上关了电视回自己的房间写作业。

后来我明白了，就是我平日里管得太多、对女儿太唠叨，女儿就产生了厌烦心理，也就不怕我了。而她爸爸虽然平时很少说她，但他却能抓住一些主要问题一管到底，这样反而更有效。

这位母亲的经验总结，十分值得女孩父母们借鉴。