



谢正斌 著



养育女孩

parent class

# 父母课堂<sup>1</sup>

父母好好学习  
孩子天天向上

# GIRL

中国长安出版社



# 养育女孩

parent class

谢正斌 著

# 父母课堂

1



343776

广西工学院鹿山学院图书馆



d343776

 中国长安出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

父母课堂. 1, 养育女孩/谢正斌著. -北京: 中国长安出版社, 2011. 6

(父母课堂系列)

ISBN 978-7-5107-0418-5

I. ①父… II. ①谢… III. ①女性-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第117452号

## 父母课堂1: 养育女孩

---

作者: 谢正斌

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街14号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: [ccapress@yahoo.com.cn](mailto:ccapress@yahoo.com.cn)

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010)85099947

印刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开本: 880毫米×1230毫米 32开

印张: 7

字数: 175千字

版本: 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

---

书号: ISBN 978-7-5107-0418-5

定价: 23.80元



## 内容简介

培养出一个完美的“小公主”，是每一位女孩家长最大的心愿。女孩与生俱来的特性，要求女孩家长必须要有一套针对女孩的教育方式。常言道：“从来富贵多淑女，自古纨绔少伟男。”现如今许多父母越来越提倡“富养女孩”的教养方式。一些“吾家有女初长成”的父母片面地认为“富养女孩”，就是尽可能地为女孩创造优越的条件，满足女孩的一切物质要求。于是很多父母只是一味满足女孩儿在物质上的需求，认为这样便可以培养女孩优雅的举止和良好的气质……可是到头来，往往事与愿违，培养出的却是一个霸道任性、自私自利的“刁蛮公主”，这让许多父母伤心不已。

其实，所谓“富养”，并不是单纯的物质上的满足，更是教育的富足。富养女孩不是娇生惯养，而是给她精致的生活，让她自信自立，眼界开阔，尊重他人，做一个有品位、有气质的女孩。

## 前言

培养出一个气质高贵、温柔端庄、冰雪聪明的小公主，是每一位女孩家长最大的心愿。女孩体内含有一种脑垂体激素，这种激素让女孩有更丰富的情感，从而让女孩有比男孩更高的交往水平和交往需要。

女孩这种与生俱来的特性，要求女孩家长必须要有一套针对女孩的教育方式。要想让女孩健康、快乐地成长，父母在教育女孩的过程中就要对女孩付出更多的爱与关注，从而让女孩时刻都有被关爱，被在乎的感觉。但是，作为父母，同时也要明白，给女孩更多的关爱并不等于溺爱。这种关爱必须是建立在理性、健康的基础之上的。

对于女孩的培养，很多父母小心翼翼又不知所措。怕给予的关爱少了，女孩感受不到，从而影响女孩健全人格的培养；给予的关爱多了，又怕女孩因此养成娇生惯养的毛病，不利于今后的成长。有不少家长认为，女孩天性柔弱，因此需要给予她更多的保护，使她免受失败之苦；可是也有家长认为应将女孩的教育“男孩”化，只有将女孩像男孩一样扔在泥地里，

让她自己去摸爬滚打，她将来才不会变成多愁善感的“林妹妹”，才能在激烈的社会竞争中立于不败之地。

其实，这些想法都是有失偏颇的。父母在培养女孩的过程中，既要考虑她的性别因素，给予她更多的关爱和呵护，又要注重对女孩坚强、勇敢、耐力等品质的培养，让她成为一个真正的有着健全的人格、乐观的心态、顽强的毅力，并且积极向上的小公主。

无论父母多么疼爱自己的女儿，都不可能一直守在她身边，更不可能一直保护她。女孩总要学着自已长大，自己去面对人生中的风风雨雨。作为女孩的父母，如果不想让女儿变成一朵经不起风吹雨打的温室花朵，那么就要把爱藏起一点，以便让女孩有直面挫折的机会。

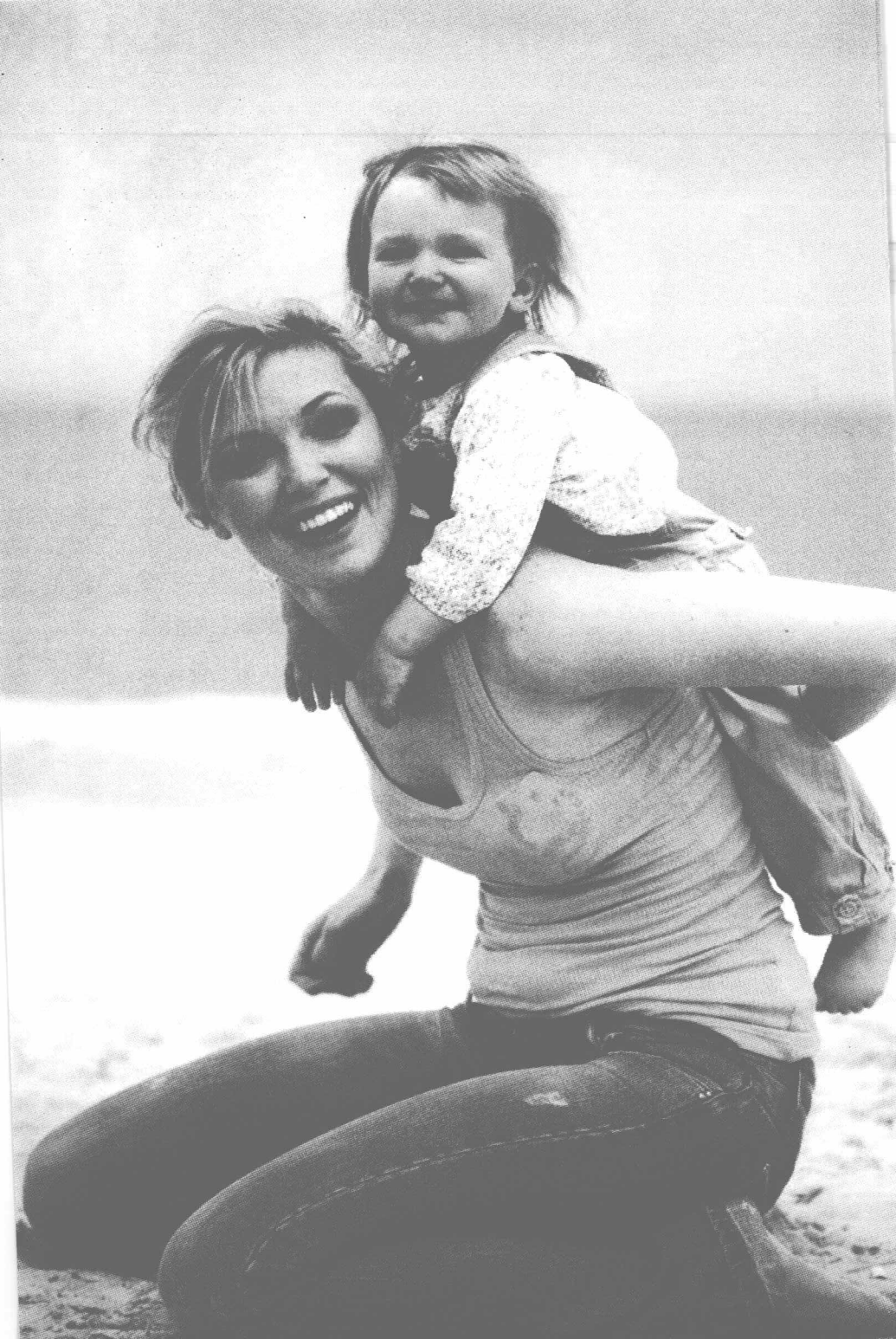
“从来富贵多淑女，自古纨绔少伟男。”现如今，许多父母越来越提倡“富养女孩”的教养方式。一些家有女孩的父母片面地认为“富养女孩”，就是尽可能地为女孩创造优越的条件，满足女孩的一切物质要求。于是，父母哪怕自己节衣缩食，也要让女孩懂艺术、上好学校、穿名牌服装，培养女孩优雅的举止和良好的气质……可是到头来，培养出的却是一个刁蛮任性、自私自利、不懂得感恩、不懂得体谅他人的霸道公主，这让许多父母伤心不已。

其实，所谓“富养”，并不是单纯的物质上的满足，更是教育的富足。富养女孩不是娇生惯养，而是给她精致的生活，

让她自信自立，眼界开阔，尊重他人，做一个有品位、有气质的女孩。

无论“富养”还是“穷养”，教育的最终目的只有一个，那就是把女孩培养成为一个自立、自强、自信，有着开阔眼界、良好品质和大气胸襟的人，让她在今后的人生中能够愈加的快乐、幸福。

希望在本书的陪伴下，女孩的父母们都能如己所愿，养育出最出色的女孩。





## lesson

# 1

### 如水女孩，需要父母用心呵护

女孩都是水做的骨肉，有着水一样温润的性格，水一样纯净的内心。如水的女孩，需要父母百般的呵护与疼爱，需要父母更多的精力与耐心，才能健康快乐地长大。身为女孩的父母，我们一定要做好这样的心理准备。

- 每一个女孩都是公主，都值得被爱 /2
- 女孩如水，需要用心呵护 /5
- 让如水的女孩拥有水一样的性格 /9
- 要以平等的姿态和女孩进行交流 /12
- 工作再忙，也不要忘记抽时间陪陪女孩 /16
- 和女孩一起分享她的喜怒哀乐 /19
- 时常对女孩说“我爱你” /22
- 好女孩是夸出来的 /25
- 用你的信任托起女孩的自信 /28

## lesson

# 2

### 给女孩爱，更要教会她怎样去爱

教会女孩如何去爱，让她真正拥有爱的能力，远比给她疼爱更加重要。父母一定不要忘记，在给予女孩关爱的同时，更要培养她爱的能力，给她一颗善良、感恩、宽容的心，让她学会怎样去爱别人，爱这个世界。

- 给女孩创造一个温馨和睦的家庭氛围 /32
- 给女孩回馈爱的机会 /35
- 孝心是女孩获得幸福的保证 /39
- 让女孩懂得：先要爱自己，才能爱别人 /42
- 给女孩一颗善良的心，让她去爱这个世界 /45
- 家长要学会以逸“代”劳 /49

### 养育温柔的女孩，同时给她坚强

女孩，温柔一些才可爱。可是这个世界并不总是美好的，父母在养育柔情的女孩时，别忘了女孩也需要有坚强的一面。刚柔并济才能成就完美的女孩。培养刚柔并济的女孩，需要父母从生活中的点滴做起，既能展现“柔情”的一面，对女孩关爱有加，又要对女孩的行为严加约束，让她具备面对困难的胆量和勇气，让她更加坚强地面对明天。

- 允许女孩撒娇，但不可娇纵过度 /53
- 不要让“娇弱”成为女孩的代名词 /57
- 让女孩具备承受挫折的能力 /60
- 有意识地培养女孩的胆量和勇气 /63
- 让女孩学会坚持 /66
- 提高女孩自身的免疫力，不要一生病就去医院 /70

### 让女孩知道：细腻敏感是天性， 乐观洒脱却是学问

女孩大都是细腻敏感的，这似乎是女孩的天性，但是过于敏感却会增加女孩的负担。所以，家有心思细腻的女孩固然好，但是不要让她变成多愁善感的“林妹妹”。培养女孩开朗乐观、洒脱大方的性格，更有利于她将来的成长。

- 别让女孩变成敏感多疑的“林妹妹” /74
- 让女孩永远保持积极乐观的心态 /77
- 教女孩学会正视失败 /81
- 调教出自信的女孩 /84
- 让宽容永住女孩的心灵 /87

## Lesson 5

### 树立美的导向，引导女孩内外兼修

爱美是女孩的天性，但是过多地注重外在的打扮而忽略内在气质的提高，只会让女孩成为头脑空空的“花瓶”。父母要为女孩树立美的导向，让女孩意识到自己只有内外兼修，才能让人刮目相看。

- 不要抹杀女孩爱美的天性 /91
- 教女孩学会打扮自己 /94
- 不漂亮的女孩也是公主 /97
- 让知识提升女孩的品味 /100
- 培养知书达理的女孩 /104
- 感恩教育从感谢父母开始 /107
- 别忽视女孩自尊心的培养 /110

## Lesson 6

### 让女孩自己长大，自立是她生存的第一步

给女孩无微不至的关爱，不如给她独立自主的本领。在漫长的人生道路上，父母只能给女孩一时的照顾与关爱，而不能永远守护在她身边。为了女孩将来能够更好地独自面对生活，父母从小就要有意识地培养女孩的独立性。

- 女孩要“富养”，但不能骄纵 /114
- 温室的花朵要不得 /117
- 过多地保护女孩等于害女孩 /121
- 做家务是让女孩自立的第一步 /124
- 让女孩体验生活，多了解这个世界 /127

把女孩培养成有主见的“乖乖女” /130

让女孩学会自己长大 /133

## Lesson

# 7

### 家有女孩会交际，父母能省不少心

女孩的成长，不仅需要父母的呵护，更需要朋友的陪伴。父母要让女孩明白，朋友是她生命中不可缺少的一部分。从小注重培养女孩的人际交往能力，帮她建立良好的人际关系，有助于女孩在今后的道路上更加顺利地前行。

引导女孩广交朋友 /137

让女孩拥有良好的人际关系 /140

告诉女孩，用心经营才能收获友谊 /143

有意识地强化女孩的表达能力 /146

尊重别人，是女孩获得别人尊重的前提 /149

懂得原谅别人，女孩才会更快乐 /154

让女孩学会倾听，她会更受欢迎 /157

引导女孩正确地与异性交往 /160

教女孩学会巧妙拒绝他人 /163

## Lesson

# 8

### 引导并帮助女孩自由快乐地学习

怎样才能让女孩轻松地学到更多的知识，不让学习变成女孩的负担，是让很多父母都感到头疼的一个问题。其实，问题的关键还是要让女孩对学习产生兴趣，女孩只有爱学习才能主动去学习，学习效率才会更高。

让女孩赢在起跑线 /166

- 让女孩爱上看书 /168
- 寓教于乐，让女孩在玩耍中学到东西 /171
- 重视女孩想象力的培养 /174
- 要注重培养女孩的逻辑性 /178
- 引导女孩正确看待考试成绩 /181

## Lesson 9

### 教会女孩珍爱自己、保护自己

在女孩的一生中，难免会经历许多突如其来的伤害，而作为父母，不可能时刻保护女孩。那么，最好的办法，就是教会女孩如何保护自己、珍惜自己。教会她一些生存的基本技能和在为人处世中的一些技巧，这样能让女孩在以后的人生中远离不必要的伤害，从而更加快乐、健康地生活。

- 引导女孩照顾自己、爱惜自己 /185
- 帮助女孩养成锻炼身体的好习惯 /187
- 帮女孩建立是非观，提高她的判断力 /189
- 告诉女孩要远离诱惑 /193
- 提醒女孩，不要轻易将自己的所有秘密告诉别人 /197
- 培养女孩的安全意识 /202
- 教会女孩危急时如何自救 /205

## lesson 1

### 如水女孩，需要父母用心呵护

女孩都是水做的骨肉，有着水一样温润的性格，水一样纯净的内心。如水的女孩，需要父母百般的呵护与疼爱，需要父母更多的精力与耐心，才能快乐健康地长大。身为女孩的父母，我们一定要做好这样的心理准备。



## 每一个女孩都是公主，都值得被爱

女孩，多么美好的字眼！虽然有的女孩天生丽质，有的却平凡至极；有的亭亭玉立，有的却可能其貌不扬。但是，这些都是无关紧要的外在，只要父母有一双善于发现美的眼睛，每个女孩都是优秀的。每个女孩都有自己最美的一面，都值得被关怀，值得被照顾。就算是一只平凡的丑小鸭，只要有父母细心的关怀、呵护，都会变成美丽的白天鹅。

我们都知道，男孩是靠行动来表达自己的。但女孩则不同，女孩们天生温婉细腻，她们靠语言来表达自己的。即使是在与父母的相处中，她们也是在与父母的交流与沟通中来获取父母对她的爱的。

当一个女孩还在摇篮里时，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；而父母若是凑到她面前，跟她讲上几句话，她便会停止哭泣，转而用笑声和挥动的手脚来向世界宣告：她因为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。所以，在女孩成长的过程中，父母要时刻表现出对女孩的爱，让她知道，自己是值得被爱的。不要吝于表达情感，时刻让女儿知道，爸爸妈妈有多么爱她，会让她觉得温暖、自信，充满安全感。

女孩更希望父母分享她的沮丧与无助。面对压力时，女孩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。这样女孩就会感到被支持,她便不再孤单。有时,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。

在生活中,总有一些女孩缺乏自信。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。

女孩对自己某方面的能力丧失自信,很可能会连带对自己其他方面的能力也丧失自信,最后造成多方面,甚至全面的自卑,严重的还可能会自暴自弃、厌恶集体活动等等。长此以往,对于女孩的身心健康是非常不利的。

所以,在面对这样的女孩时,做父母的更要格外地用心呵护。在女孩成长的路上,父母要经常给女孩鼓励、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!”让她知道,她和其她的女孩一样,她也可以像公主一样骄傲而美丽。

女孩在成长的阶段,身心发育尚未完全,有些时候,大多数女孩只能用眼睛所见的、耳朵所听的来判断事物,她们还不懂得用心去感受父母的爱。而让女孩听到、看到、触摸到、感受到爱和信任的存在,是培养女孩健康情感的重要部分。也只有这样,才能使女孩毫无疑问地认识到,她有一双爱她的父母。



先天的容貌我们谁都改变不了，但是父母的言行举止却往往能够影响女孩的一生。尤其是对于那些在外形条件上并不优越的女孩，父母更要给予她们加倍的关爱，让她们知道，自己也可以是骄傲的公主，也值得被爱。



## 育女心经

无论哪个年龄段，女孩都需要更多的关心。当女孩独立完成一件事情时，如果你提供帮助，她可能会感觉到更多的爱。反之，当父母过于信任女儿处理事情的能力，给她太多空间时，她可能会觉得遭到了拒绝、抛弃。而且，女孩喜欢向家人“抱怨”，实际上她只是希望受到关注，做父母的不该只是提供一个解决办法，而应全神贯注地倾听，以满足她的需求。