

美丽是女性不变的话题
气质是女孩必备的武器

盛开如花的容颜，抵不过岁月的剥蚀；唯有身心散发出来的芬芳气质，才是女孩的最佳诠释。

苑玉伏◎编著

培养 有气质的GIRL 女孩

Cultivate
a classy
Girl



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



美丽是女性不变的话题
气质是女孩必备的武器

盛开如花的容颜，抵不过岁月的剥蚀；唯有身心散发出来的芬芳气质，才是女孩的最佳诠释。

苑玉伏◎编著

培养 有气 女孩

Cultivate
a classy
Girl 00973920

 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

培养有气质的女孩 / 苑玉伏编著. -- 北京 : 企业管理出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5164-0772-1

I. ①培… II. ①苑… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 060114 号

书 名: 培养有气质的女孩

作 者: 苑玉伏

责任编辑: 张 羿

书 号: ISBN 978-7-5164-0772-1

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮 编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 编辑部 (010) 68453201 发行部 (010) 68701638

电子信箱: emph003@sina.cn

印 刷: 北京潮河印刷有限公司

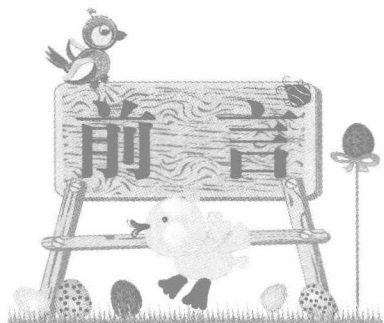
经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米 × 240 毫米 16 开本 16 印张 150 千字

版 次: 2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装错误 负责调换



女孩像一朵花，她用美丽和绚烂将生活装饰得五彩斑斓；女孩像一泓清泉，她用温柔和体贴浇灌出生命的繁茂与坚韧；女孩像一串风铃，她那柔美的声音让世界变得丰富、让故事变得动听……

长大成人的女人们，总想成为美丽常驻、魅力常有的气质女人，“望女成凤”的家长不辞劳苦，一心想把女儿塑造得更加有气质。不过在具体行动上，很多父母以严厉的管教为主，生怕女儿学坏，结果失望大于希望。那么，如何才能培养出有气质的女孩呢？

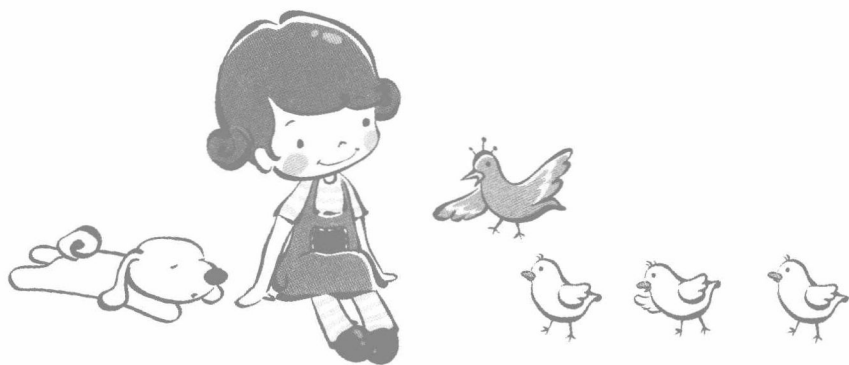
有气质的女孩需要精心呵护，给予更多的爱，开阔她的视野，丰富她的阅历，使她树立正确的人生观，不盲目追求各种虚荣浮华，不被外物利诱。

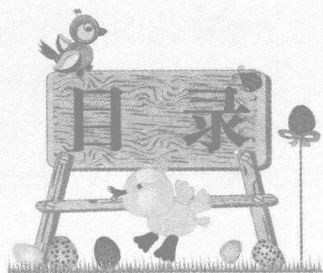
有气质的女孩必定是开朗的女孩，走在哪里，都能像花朵一样绽放，给人带来欢悦、动力和信心。不过，女孩是开朗还是孤僻，与家长的教育、家庭的氛围是分不开的。有气质的女孩必定是心灵美的女孩，爱心、善心、孝心、感恩之心等等，都能透过她的言行举止表现出来，她就是人间的天使。当然，这种内在美的培养同样离不开家长的引导，让她更多地接触大自然，接触各种激发爱、感受爱、释放爱

的环境。

女孩是娇嫩的，严厉会让她感到害怕，或产生逆反心理，而温柔更能融化她的心，家长需要用心与她相处。女孩是文静的，苛求会让她感到局促不安，难以使她的学习成绩得到提高，家长不妨换种方式，从学习方法上下功夫，定会取得良好效果。女孩是爱美的，要美就要让她懂得美的含义，通过内外的优雅来凸显美，而不是一味地关注脸蛋、身材和打扮。女孩是温柔的，这是她的优势，需要好好发挥，使她变得善解人意，散发吸引人的种种魅力。女孩是害羞的，害羞归害羞，不能让她因为害羞而寸步难行，该表现的时候，要善于培养她的自信、乐观和表现欲，女人也能撑起半边天，追求自己的梦想和幸福。

没有不优秀的女孩，只有不成功的父母。美国著名教育家威廉说过，孩子生下来时是一张白纸，而最终这张白纸是否能被描绘成一幅精美的图画，那就完全取决于他的父母。与培养男孩相比，父母千万不要觉得培养女孩会省心。要知道，培养出一个有气质的女孩并非易事。希望本书的观点和实例能够给家长带来些许启发，使培养女孩变得相对容易。





第一章 女孩要富养，在阅历中成长

女孩与男孩不同。男孩要穷养，因为这样可以使他多受磨炼，奋发图强；女孩需要富养，丰富她的阅历，让她看透世间繁华和虚浮，长大后不受外物蛊惑，守住本真，做一名品质高洁、内心充实的淑女。不过，富养要量力而行，关键在于精心呵护，给予更多的爱。

1. 女孩的内心世界不同于男孩，要区别对待 2
2. 小心呵护女孩，把她当成小公主 5
3. 关注女儿生活，陪着她慢慢成长 7
4. 最丰厚的给予莫过于爱 9
5. 女孩渴望获得父母的爱 12
6. 爱女儿就要经常说出来，别让她误解 15
7. 妈妈要做女儿的“贴心大棉袄” 18
8. 接受了才是爱，给另类女孩特殊的爱 21
9. 给女孩一个宽松环境，不要逼得她自我封闭 24

- 10. 青春期女孩问题多，父母要多给关爱 27
- 11. 女孩也有需要坚强的时候，让她学会面对挫折 ... 30
- 12. 理财意识需要灌输，别让女孩变得大手大脚 33
- 13. 走错了路难回头，树立女孩的是非观 37

第二章

做女孩的好朋友，培养出开朗性格

人与人之间需要沟通，因为通过沟通才能获得互相理解和信赖。同样，父母和女孩之间也需要沟通。做女孩的好朋友，走进女孩的心里，女孩便能够向父母敞开心扉，父母便能够及时了解女孩的状况，分享她的快乐，分担她的忧愁，为她排忧解难。当女孩心中没有解不开的疙瘩时，女孩自然会开朗起来，而这正是父母想要的。

- 1. 父亲是女儿的偶像 40
- 2. 父亲影响着女儿的一生 42
- 3. 母亲是女儿的模式，女儿是母亲的影子 44
- 4. 与女孩做好沟通，走进她的心里 47
- 5. 经常沟通，在沟通中解决问题 49
- 6. 做女儿最喜爱的听众 52
- 7. 做女儿最好的朋友 55
- 8. 女孩总要长大，别一直拿她当孩子 58

9. 唠叨父母容易激怒女儿	60
10. 爱不是束缚，给女孩一片自由的天空	62
11. 嫉妒只会增添痛苦，不要让女孩深陷其中	64
12. 普及生理知识，别让女孩恐惧青春期	67
13. 青春期正是发育期，别让女孩尴尬	69

第三章

培养女孩好心灵，使她看重内在美

爱美之心，人皆有之，女孩更有之。要想使女孩得到持久不变的美，就要使她有一颗美好的心灵。有了这种内在美，女孩便能凭着珍贵的美德受到人们的尊敬和爱戴，像天使一样一直美丽下去。如此以来，她的心灵一直是充实而快乐的。

1. 有了内在美，女孩可以自信地美丽一生	72
2. 给女孩插上爱心的翅膀，她能够飞得更高	75
3. 培养女孩的爱心，让她更加热爱生命	78
4. 让女孩明白爱是对等的	80
5. 每个女孩的心里都住着一位善良天使	82
6. 多带女孩出去走走，让她爱上大自然	85
7. 培养女孩的孝心，养出孝顺女儿	90
8. 为女孩营造和谐的家庭氛围	93

9. 女孩盲目攀比危害大，要从小处开始引导 96
10. 不要让女孩过早涉足名利场 98

第四章

对待女孩要温柔，满足她的心理需求

女孩内心脆弱，像一朵含苞待放的花骨朵，需要温柔地呵护，而不能采用暴风雨般的严厉方式来教育她，否则就会使她的那颗脆弱的心过早地凋零，从而漠视一切。等到她心灰意冷的时候再去挽回，将是一件难上加难的事情。摸透女孩的心理，尽量满足她，开导她，感化她。

1. 女孩渴望被认可，父母要及时给予肯定 102
2. 理解和宽容女孩，不要让她有心理阴影 105
3. 女孩需要鼓励，教育时要结合表扬 108
4. 全面呵护不是剥夺隐私，别打探女儿的秘密 110
5. 做了对不起女儿的事要主动道歉 112
6. 女孩会有小情绪，不要让它发展成坏脾气 115
7. 女孩想做“小大人”，要鼓励她而不是怕她添乱 ... 118
8. 女孩撒谎的原因不同，不要一概批评 120
9. 批评要有艺术，不伤女孩自尊 123
10. 不要借着爱的名义对女孩施暴 126
11. 女孩追星时别批评，顺便给她树立一个好榜样 ... 129



第五章

女孩文静，重点培养她的学习方法

与男孩相比，女孩较为文静，学习态度要比男孩好。为此，不必过于担心女孩的贪玩，而要从学习方法入手，提高女孩的学习效率。更为重要的是，不要把女孩逼得太紧，让她掌握学习能力，要比纯粹地掌握知识更重要。

1. 找对学习方法，学习起来更轻松 134
2. 从兴趣着手，让女孩爱上学习 136
3. 制定学习计划，有了目标心不乱 140
4. 在好奇心和想象力中激发女孩的学习兴趣 143
5. 借助记忆规律，增强女孩的记忆力 145
6. 提升道德修养有利于女孩的个人学习 148
7. 网络有利有弊，引导女孩趋利避害 150
8. 帮助女儿克服考试恐惧症 153
9. 培养的不仅是好成绩，还有各种能力 157
10. 不要紧盯着女儿的考分 159
11. 学习和玩乐并不矛盾，要为女孩“减负” 162
12. 休息是必要的，劳逸结合更有效率 166
13. 不要做吃力不讨好的监工，让女孩独立完成作业 ... 168



第六章

女孩爱美，美从优雅中来

美丽的女孩不仅是一道漂亮的静态风景，而且是一道活脱脱的动态美景。美是一种内在气质的外露，是内在素养的绽放，归结起来，便是优雅。当然，对于身材、打扮，女孩同样不会忽视，重在把握尺度，自然就好，不能过于关注。

1. 引导女孩树立正确的爱美观念 172
2. 美无处不在，引导女孩去欣赏 175
3. 打扮是爱美的体现，不要扼杀了女孩的天性 178
4. 女孩正处于发育期，不要盲目减肥 180
5. 女孩要多看书，散发书香气息 182
6. 女孩要多听音乐，在旋律中触碰灵魂 185
7. 女孩可以学画画，描绘自己的内心世界 188
8. 女孩要落落大方，不要扭扭捏捏 190
9. 让女孩成为举止优雅的小淑女 193

第七章

女性天生柔和，培养女孩的善解人意

女人柔情似水，水利万物而不争。正是由于至柔，女人在社交中因善解人意而可以随意润滑场面、缓和气氛，这便是女人高明的地方。女孩心思细腻，尽早培养她这方面的能力，让她感悟别人的内心，对于丰富她的感情和长大后的社交都有好处。

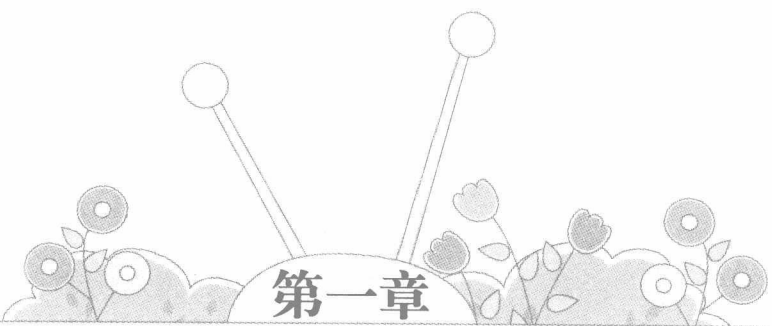
1. 女孩自有优势，培养她的交际能力 198
2. 女孩要有宽容心，对人对己都有益 200
3. 女孩不要过分计较，学会宽容处事 202
4. 女孩不以自我为中心才会有伙伴 204
5. 女孩不要耍小聪明，诚信才是立人之本 207
6. 女孩不要做骄傲的孔雀 210
7. 女孩要懂礼貌，更会被大家喜欢 212
8. 女孩要有责任心，人生才能由自己做主 214
9. 培养女孩的感恩心，让她学会珍惜 216
10. 集体力量大，培养女孩的团队意识 219

第八章

女孩易害羞，让她自信起来

害羞是女孩的天性，也是一种美。不过，害羞并不是女孩应付一切、不敢面对一切的理由，这一点尤为关键。女孩需要生活，或者是生存，同样要面临竞争、挑战，同样需要勇敢地站出来寻找自己的幸福，需要表现自我。作为家长，要善于培养女孩的自信心，引导女孩走出对害羞的理解误区，在广阔的环境中使她的能力充分发挥出来，从而获得更多收获或成功，体会到更多的喜悦和满足。

1. 有自信的女孩不胆小 222
2. 以积极的语言帮助女孩摆脱自卑的束缚 224
3. 孤僻危害大，让女孩远离它 226
4. 不要让女孩有“女人天生就是弱者”的想法 228
5. 鼓励女孩去尝试，激发她的潜能 230
6. 女孩要有乐观心态，微笑面对每一天 232
7. 女孩要善于思考，做人生的智者 234
8. 女孩要学会独立，有一段人生路必须独自走过 237
9. 挫折总是暂时的，女孩不要轻言放弃 240
10. 生活总需要选择，教女孩学会割舍 242



第一章

女孩要富养，在阅历中成长

女孩与男孩不同。男孩要穷养，因为这样可以使他多受磨炼，奋发图强；女孩需要富养，丰富她的阅历，让她看透世间繁华和虚浮，长大后不受外物蛊惑，守住本真，做一名品质高洁、内心充实的淑女。不过，富养要量力而行，关键在于精心呵护，给予更多的爱。





女孩的内心世界不同于男孩，要区别对待

人们常说：女人是水做的，男人是泥做的。这其中包含了很深的道理，水和泥是地球上两种必不可少的东西，是孕育生命的源泉。也正是女人和男人的结合，才有了人类的生生不息。

从水和泥的性质差别，也可以看出女人和男人的性格差别。水，柔软，无形，质地清洁，却又可以滴水穿石；土，厚重，混沌，包容万千，却容易干裂风化。但是，水和泥的结合却使得大自然充满了生机。同样，女人一直以来也是美的化身，温柔，善变，却又脆弱，同时又具有很强的耐性和韧性；男人一直是力量的代表，粗犷，阳刚，有很强的事业心和责任感。正是男人和女人的结合，才有了人类的发展，才有了今天的繁荣。

自从女孩在母亲的肚子里慢慢长大的那一刻开始，就注定了她和男孩是完全不同的两类。她秉承了母亲作为女人的那一份特质，柔弱，渴望被关注，注重与人的关系，爱美，敏感，胆小，容易生气和嫉妒，等等。

在女孩的世界里，她们和糖果、香水、漂亮的饰品以及一切一切美好的事物息息相关。女孩敏感，她们很注重与周围所有人之间的关系；女孩胆小，她们经常会被男孩子欺负，即使是比她们小的弟弟都敢毫无畏惧地欺负她们；女孩缺少主见，是穿绿色的裙子还是穿红色

的裙子，很多时候都要妈妈来决定；女孩爱美，总是喜欢把自己打扮得花枝招展的，买了新衣服就赶快穿在身上；女孩喜欢攀比，看见别的女孩有什么漂亮的衣服就会让父母给自己也买一件；女孩具有很多天赋，但父母稍不留神，她们的天赋就有可能泯灭……

因此，父母要了解女孩的成长规律，在女儿不同的年龄阶段，采用不同的教育方案，使自己的小公主变得坚强、勇敢、有主见起来，把小公主的天赋激发出来。

与男孩相比，女孩更注重与别人的关系。男孩喜欢爬上爬下，女孩则喜欢安静地听妈妈讲故事、喜欢做安静的游戏；男孩崇拜英雄奥特曼、超人，女孩却喜欢美少女、白雪公主；男孩喜欢竞争，女孩更希望自己多几个知心的朋友……

为什么女孩和男孩那么的迥然不同呢？

从妈妈受孕那一刻起，女性染色体基因便被雌性激素激活了。雌性激素决定了女孩细心、敏感、安静、温柔等天性，同时也决定了女孩更注重人与人之间的关系。

女孩体内的雌性激素很关键地影响着她的感情生活，它控制着女孩思考的过程、情绪的的稳定、做事的动机等。当雌性激素活动不稳定时，女孩的情绪就会产生波动。如果雌性激素过低，女孩就会感到孤独、悲伤、失望，很容易生气、发怒，这也是女孩更容易敏感的原因。

另外，女孩还受其他激素的影响。孕激素使女孩更喜欢小孩子和小动物；催产素使女孩产生更多的“怜悯之情”，也就是“母性的本能”。而且，女孩体内也有睾丸素，不过只及男孩的 $1/20$ ，因此女孩不存在很强的攻击性，表现得更温顺、安静。虽然这些雌性激素使得女孩温柔、有很强的同情心、会体谅和关心他人，但这也导致她的情绪天生就变化无常。有文学家就曾把女人称为“最富情感的动物”，是有一定的道理的。

女孩没有男孩那样的独立和竞争性，因此她们会渴望父母更多的

爱、渴望拥有更多的知心小伙伴，她们需要在人际关系中得到认可和尊重。但是，女孩子也更容易受伤和妥协。一旦女孩心中理想的关系遭到了破坏，她就会感觉很受伤。比如她犯了错误，父母批评她两句，她便会认为父母不爱她了；即使长大了，女孩也是很容易因为感情而受伤，我们经常可以在媒体上看到，某某女孩因为失恋而自杀。因为更注重关系，女孩在关系和利益面前，是很容易向关系妥协的。所以，女孩才会常常放弃自己的正当利益，成为“软弱”的代名词。

对此，父母要尽量提升女儿的心灵“痛点”。痛点低的人对疼痛是很敏感的，女孩就属于“痛点”很低的那类人，她们不但身体的“痛点”很低，心灵的“痛点”更低。有时，别人不经意的一个轻视的眼神，都能使她的心灵受到伤害。

父母还要教女儿学会爱自己。女孩因为更注重人与人之间的关系，才会在遇到威胁时轻易地妥协，也因此容易受到伤害。因此，在女孩小的时候，父母就应向她们灌输一种自己爱护自己的思想，让她们知道，能够体谅他人是美德，但一定要学会爱自己。

女孩和男孩就像冰与火的两极，父母只有了解了女儿的内心世界，才能够更好地帮助和引导女儿健康快乐地成长。

