

妈妈的有效教育，决定女儿的一生

妈妈培养

女儿

的66个办法

MAMAPEIYANG
NVERHAOQIZHI
DE66GEFANGFA

女儿好气质，
90% 来自于妈妈的培养
一位好妈妈，影响女儿的一生



好气质

活大，不等于把她精心培养成才

稍微改变一点，
女儿的人生就会与众不同

李文勇◎编著

妈妈培养



女儿

好气质

的66个方法

李文勇◎编著

全国百佳图书出版单位
 时代出版传媒股份有限公司
黄山书社

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈培养女儿好气质的 66 个方法 / 李文勇编著. — 合肥: 黄山书社, 2011.6

ISBN 978-7-5461-1891-8

I. ①妈… II. ①李… III. ①女性—气质—培养—通俗读物

IV. ①B848.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 104988 号

妈妈培养女儿好气质的 66 个方法

李文勇 编著

出 版 人: 左克诚

选题策划: 

责任编辑: 侯 雷

版式设计: 小鱼工作室

责任印制: 李 磊

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 (<http://www.press-mart.com>)

黄山书社 (<http://www.hsbook.cn>)

(合肥市翡翠路 1118 号出版传媒广场 7 层 邮政编码: 230071)

经 销: 全国新华书店

印 制: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16 印 张: 17.5 字 数: 240 千字

版 次: 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5461-1891-8 定 价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

(本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向承印厂调换)



写给天下所有妈妈们

亲爱的妈妈们：

在你们经历过生儿的剧痛之后，都希望自己的孩子能够健康成长，能够拥有快乐的童年，能够拥有美好的人生。为此，你们也付出了很多。可是，要知道，培养女孩的过程和培养男孩子是完全不同的。因为，女孩和男孩具有不一样的气质特点。

为了让自己的女孩，长得更像“女孩”，妈妈们想了很多的办法，有的妈妈查阅了大量的资料，有的妈妈还阅读了大量的育儿图书……可是，从中得到的却都是一些零散的育儿观念。即使有些说得有一定的道理，可是拿来用到自己孩子的身上，却一点功效都没有。于是，更多的妈妈感到彷徨，深怕由于对育儿观念的错误理解而耽误了孩子。

其实，任何一种教育理念，都有一定的实践效果，只不过，有些观念适合自己的孩子，有的不适合而已。

为了帮助妈妈们解决心中的疑问，我特意编写了这本书。为了多给妈妈们提供一些实用有效的育儿方法，我走

访了很多的育儿专家，同时也查阅了大量的育儿案例。在这当中，我深深地体会到：养育孩子不易，培养一个具有良好气质的女孩更不容易。

在这本书中，囊括了所有新近的育儿理念。比如，快乐的女儿总能抛弃烦恼、教女儿接纳自己、自信不是“争第一”、给予别接受更快乐等。

本书从各种好气质的解读引入，不仅为妈妈们分析了各种好气质对女孩的影响，还将各种实用的方法，用浅显易懂的语言进行了阐述。我相信，只要你能认真地读完这本书，一定会有所收获。对于妈妈们来说，培养女孩的过程是任重而道远。希望我的这本书能够给各位妈妈带来启示。



序 章 女儿的好气质，99%靠妈妈来培养

从怀孕的那一刻起，女儿就和妈妈联系在了一起。她们吸收母体的养分，和妈妈有了一种天生的心理联系，这一点是爸爸无法做到的。

要想让女儿获得好的气质，妈妈首先就要多付出一些，因为，女儿的良好气质离不开妈妈的培养。研究表明，女儿的好气质，99%是来自于妈妈的。只要妈妈能够尽心、用心，这些好气质都会出现在女儿的身上。

妈妈可以让女儿拥有好气质 / 003

好气质不是学来的 / 006

培养好气质女儿，要花费妈妈很长时间 / 009

作为女孩，好气质比外貌更重要 / 011

第一章 积极的女孩拥有积极的人生

心态积极的孩子，做事情的时候更容易成功。她们习惯于相信自己，从而更容易接近别人，赢得群体的称赞。

在生活中，一个拥有积极心态的人，走上社会后才能成功地与人交往，很好地处理来自工作和家庭中的各种压力，乐观、平静地面对各种困难。这也是21世纪人才所必须具备的一项技能。大量的事实告诉我们：心态积极的女孩，可以拥有积极的人生。

心态积极的女孩，可以紧紧地捏住命运的喉咙 / 017

心态消极的女孩，生活和学习不会如意 / 019

方法 1 保持乐观向上的心态 / 021

方法 2 制定一个目标，并积极地走下去 / 024

方法 3 帮助孩子战胜自己 / 027

方法 4 豁达的胸怀给女儿以快乐 / 031

方法 5 快乐的女孩总能抛弃烦恼 / 033

方法 6 给孩子积极的暗示 / 036

第二章 自信的女孩容易成功

在生活中，一个自信的女孩，肯定是自强的人。这样的女孩，既清楚自己的优势所在，也清楚自己的不足，所以有信心发挥优势，扬长避短。事实证明，一个拥有知识的人，不一定能够走远；而一个拥有自信的人，却可以走遍天涯海角。

培养孩子的自信心，对她们一生都起着重要的作用。自信，是孩子成才的必备心理素质，要想使孩子拥有较强的心理素质，首先要培养孩子的自信心。

自信的女孩容易成功 / 041

缺乏自信，就会多一些责怪和抱怨 / 044

方法 7 和女儿谈话，尊重她的意见和情感 / 046

方法 8 自信的妈妈培养出自信的女儿 / 050

方法 9 引导女儿体验成功的欢乐 / 052

方法 10 教女儿接纳自己 / 054

方法 11 让女儿主动承担责任 / 057

方法 12 让女儿对自己说：“我是最优秀的！” / 060

方法 13 自信不是争第一 / 062

第三章 培养淑女气质

生活中，很多人都喜欢贤淑的女孩。这样的女孩贤能、善良、优秀、懂礼貌，因此深得人们的喜爱。贤淑的女孩，往往具有一定的能力，比如：吃苦耐劳、善于

沟通等。也正是因为这些原因，才让她们获得了良好的人缘，获得了周围人的认可和喜爱。

在家里，她们尊敬老人、孝顺妈妈；在学校，她们对老师有礼貌；在外面，她们谦让有礼，从来都不会胡搅蛮缠。要培养女孩具有贤良淑女的气质。

贤淑女孩，惹人爱 / 069

女孩不贤淑，叫人厌 / 071

方法 14 自尊就是尊重自己 / 073

方法 15 爱自己——女儿成长的必修课 / 075

方法 16 女孩，要温柔些 / 078

方法 17 保持得体的语言 / 080

方法 18 女孩，打扮需得体 / 082

第四章 仁爱，比一切气质更重要

现代家庭中，绝大多数的妈妈把孩子看得过于弱小，认为这不能做，那不能干，凡事都一手包办，而忽视了给孩子提供更多的实践锻炼机会，最终导致了孩子严重缺乏爱心。

大量的事实告诉我们，爱心，是女孩必须具备的素质之一。有仁爱之心的人，善于帮助别人、理解别人，妈妈们就要让自己的女儿做这样的人。因为，只有有仁爱之心的人，才能赢得朋友。

有仁爱之心，才能赢得朋友 / 089

失去仁爱之心，也就等于失去了责任感 / 091

方法 19 培养爱心从点滴做起 / 093

方法 20 做个善良的女孩 / 095

方法 21 关爱他人会让女儿变成天使 / 097

方法 22 帮助别人照亮自己 / 100

方法 23 给予比接受更快乐 / 102

方法 24 理解他人是心灵创可贴 / 104

第五章 善良本身就是一种气质

有这么一句话：“因为慈悲，所以懂得。”其实，对于生活在现代社会的人来说，拥有一颗平和而善良的心，并以此善待社会、善待他人，并不是一件复杂和困难的事。

善良，是灵魂浸润后折射出来的人格的光辉，是一种经过洗涤后散发出来的平和气场。给迷途者指条路，向落难者伸出一只手……这些看似轻而易举的行动，其实正是一种朴素的善良。

善良的女孩有人缘 / 109

女孩不善良，会让自己越变越丑 / 111

方法 25 亲近大自然、保护大自然 / 113

方法 26 让女儿保持一份纯真 / 115

方法 27 让女儿爱护小动物，保护小动物 / 117

方法 28 让孩子有包容心 / 119

方法 29 积极关爱社会，对社会奉献自己的爱心 / 120

方法 30 让孩子有同情心 / 123

第六章 谦虚是获得他人的信任的前提

俗话说的好：“人贵有自知之明”。每个孩子都喜爱听好话、奉承话，不自知的人听到好话、奉承话，便会信以为真、飘飘然，觉得自己好伟大。谦虚的孩子都能真正了解自我，懂得换一个角度看自己。

谦虚，既是一种美德，也是一种求实的态度。它可以让一个人比较清醒地认识自己所取得的成绩和存在的问题，会让女孩走得更远。

谦虚，会让女孩走得更远 / 129

不谦虚，是脚步停止的开始 / 131

方法 31 让女儿从内心深处认识到骄傲的危害 / 133

方法 32 多看别人的优点，多学习 / 135

方法 33 做事不张扬，不要自以为了不起 / 137

方法 34 让女儿不要“摆谱” / 140

方法 35 拥有海纳百川的胸怀 / 142

方法 36 把名利看得淡一些，再淡一些 / 145

第七章 气质女孩，维护自尊很重要

有自尊心的孩子，一旦犯了错误，就会积极改正。这是其他的孩子所不能比拟的。人们常说，“树怕伤根，人怕伤心”。自尊心是孩子成长的精神支柱，是孩子向善的基石，也是自我发展的内在动力。聪明的妈妈，一定会用自己的智慧保护孩子的自尊心。

有自尊心的女孩有面子 / 151

失去自尊心的女孩不自信 / 153

方法 37 不要盯住女儿的体重不放 / 156

方法 38 批评女儿，选好时间和地点 / 158

方法 39 多交流，不要用尖刻的语言斥责女儿 / 160

方法 40 尊重女儿的兴趣爱好 / 162

方法 41 多赞赏女儿 / 165

方法 42 尊重女儿的隐私权 / 167

第八章 节俭，是一种优等的生活方式

奢侈的女孩，一般都不懂节俭。她们一般都崇尚高消费，穿名牌、戴金表，殊不知这样的生活，并不是普通人能够享受的。过度地提前透支，只能将自己推入穷困的死胡同。

节俭的孩子，一般都会将自己的钱做好计划。该花的时候，他们才会花；一旦发现自己该花钱了，他们也会很大方。要培养女儿积极的金钱观，因为，节俭也是一种优等的生活方式。

节俭的女孩会花钱 / 175

奢侈是一种短见 / 177

- 方法 43 帮助女儿正确认识金钱 / 178
- 方法 44 培育女儿积极的金钱观 / 181
- 方法 45 让女儿学会储蓄 / 183
- 方法 46 让女儿不浪费一个旧玩具 / 185
- 方法 47 将家中的日常开销告诉女儿 / 187
- 方法 48 节俭要从小做起、从细微处做起 / 190

第九章 独立的女孩有气质

没有计划的学习，就像没有目标盲目地去做一些事情，不仅得不到结果，反而事倍功半。有计划的学习是成功的秘诀。独立的孩子可以为自己做好学习规划。

独立的女孩可以远离妈妈的庇护，独立自主地生活和成长。妈妈要学会适度放手，鼓励孩子自立。为了让孩子更好地锻炼自己，为了让孩子更好地适应社会，就要让她独立地解决自己的问题。

- 独立的女孩会生活 / 197
- 女孩不独立，事事依赖人 / 198
- 方法 49 让女儿拥有自己的一技之长 / 201
- 方法 50 有自己的理想和追求 / 203
- 方法 51 拥有自己的独立账户 / 205
- 方法 52 自己的事情，自己做 / 207
- 方法 53 学会独立，不要依赖别人 / 210
- 方法 54 相信自己能行，可以办得到 / 212

第十章 气质女孩当坚强

在日常生活中，性格坚强的孩子往往能引起周围人更多的注意，而且她们中大多数活泼乐观，更容易获得成功。

要想让自己的孩子具有良好气质，就要让孩子学会坚强。因为，只有坚强的女孩，才能成功驾驭自己的未来。

坚强的女孩，可以成功驾驭自己的未来 / 219

不坚强的女孩不独立 / 221

方法 55 毅力是人生必备的品质 / 224

方法 56 让女儿多失败几次 / 226

方法 57 女儿的潜能要挖掘 / 229

方法 58 敢于面对困难，不怕困难 / 231

方法 59 勇于正视自己，努力改变自己 / 234

方法 60 适应社会，适应生活 / 237

第十一章 培养高贵气质，学做高贵女孩

对于女孩子来说，最重要的，莫过于一个健康平和的心态，一个温柔贤惠的性格，一种气定神闲的气质，一颗睿智聪颖的头脑。当女孩长大成人，妈妈最欣慰的莫过于她积极健康、乐观向上，同时又有主见，很明智。

作为妈妈，如果想让自己的女儿变得高贵一些，就要在潜移默化中，培养她们的高贵气质。

高贵的女孩，懂得疼爱自己 / 243

不高贵的女孩，是个软骨头 / 246

方法 61 女儿要富养，性格才能高贵 / 248

方法 62 落落大方，做人不卑不亢 / 252

方法 63 百行之首，以孝为先 / 254

方法 64 做一个感恩的人 / 257

方法 65 女孩处世需内敛 / 260

方法 66 端庄举止造就气质女孩 / 263



序章



女儿的好气质, 99%靠妈妈来培养



从怀孕的那一刻起, 女儿就和妈妈联系在了一起。她们吸收母体的养分, 和妈妈有了一种天生的心理联系, 这一点是爸爸无法做到的。

要想让女儿获得好的气质, 妈妈首先就要多付出一些, 因为, 女儿的良好气质离不开妈妈的培养。研究表明, 女儿的好气质, 99%是来自于妈妈的。只要妈妈能够尽心、用心, 这些好气质都会出现在女儿的身上。

❖ 妈妈可以让女儿拥有好气质

当今社会，每户家庭几乎都有一个孩子。拥有女孩的家庭都希望自己的女儿能够具有超凡脱俗的气质，比如自信、乐观、坚强等。

为了让女儿获得良好的气质，妈妈们使用了各种各样的办法。比如，为了让女儿获得音乐的技能，不惜花血本为女儿报音乐辅导班；为了让女儿获得坚毅的品质，努力为女儿创造艰苦的条件……可以说，为了女儿的成长，妈妈们可以付出自己的一切。

可是，事实证明，女儿的好气质，99%是来自于妈妈的。只要妈妈能够尽心、用心，这些好气质都会出现在女儿的身上。为了说明这一点，我们先听听下面这些孩子是怎么说的：

女孩甲

初一第一学期，我的英语成绩考了不及格，整天意志消沉，干什么都提不起兴趣。后来，在妈妈的劝导下，我总结了经验教训，重新鼓起了学习的勇气。后来，我的成绩上去了！真得感谢我妈妈！

女孩乙

上大学之后，我喜欢上了班里的一位男同学。经过一段时间的交往，我们确定了恋爱关系。可是，没想到，大学毕业那年，他向我提出了分手。刚开始的那几天，我伤心到了极点，甚至还想到了死。是妈妈将我从死神的边缘拉了回来，让我重新获得了生活的勇气。现在，我不仅拥有一份令人羡慕的工作，而且，马上就要结婚了。

从怀孕的那一刻起，女儿就和妈妈联系在了一起。他们吸收母体的养分，和妈妈有了一种天生的心理联系，这一点是爸爸无法做到的。研究表明，要想让女儿获得好的气质，妈妈首先就要多付出一些。因为，女儿的良好气质离不开妈妈的培养！



那么，妈妈能够给女儿带来哪些好的气质呢？

1. 妈妈可以培养女儿的乐观心态

为了培养女儿有一个好的心态，不仅要让女儿学会理解别人、支持别人、谅解别人、宽容别人、包容别人，还要让女儿学着笑对人生、笑对生活，使自己生活在幸福和快乐中。

2. 妈妈可以培养女儿温柔的性格

在培养女儿的时候，妈妈要按照女孩生长的自然规律去培养，而不能够按照男孩的生长规律去培养。在妈妈的培养下，女儿不仅会变得宽厚、善良、贤淑，还会变得温柔、平静、稳重、淡定，彰显出温柔的个性特征。

3. 妈妈可以培养女儿的文化内涵

妈妈们一般都比较重视女儿的学习，为了增强女儿的文化修养和内涵，她们会让女儿多读书，多看唐诗宋词，多读优美散文。她们不但要让女儿有高深的文化知识，能够上好的学校，还会让女儿具有高雅的生活情趣和深厚的文化积淀，使女儿成为一个有文化内涵和文化品位的人。

4. 妈妈可以培养女儿的文明礼仪

每一位妈妈都知道，女孩的外在形象很重要，需要掌握一定的文明礼仪。在妈妈的引导下，女儿不仅会懂礼仪、懂规矩，还会“坐有坐相，站有站相”；不仅会把“您好、请、对不起、谢谢、再见”每天都挂在嘴边，还会通过不间断的练习和使用，成为一个受人尊重的人。

5. 妈妈可以培养女儿的独立意识

为了让女儿具有这一良好气质，妈妈会让女儿学会独立，学会不依赖别人。她们会培养女儿的独立意识，不仅让女儿拥有自己的一技之长，有独立生活和创造幸福生活的能力，还会让她拥有自己的事业和追求，有自己的固定收入，从而在经济上获得独立，赢得别人的尊重。

6. 妈妈可以培养女儿的坚强和坚韧

在妈妈的指导下，女儿会具有坚强的性格。这样的女孩不仅敢于面对困难、不怕困难，还勇于接受新生事物，善于改变自己；不仅有理想、有抱负，朝着自己的理想和目标去努力、去拼搏，还会让她们去主动适应社会、适应生活，学会坚持、坚韧和坚强，用平静的心态面对人生的挑战。

7. 妈妈可以培养女儿高贵的气质

在妈妈的培养下，女儿不仅会具有高尚的道德水平、优秀的品德，还会具有较高的社会地位，受到他人的尊重。与人相处的时候不仅落落大方，做事的时候也会不卑不亢。她们会是高贵的人，拥有自己的理想和追求。她们不仅处世内敛、谈吐文雅，举止端庄，而且胸怀宽广，富有爱心。

8. 妈妈可以培养女儿的艺术素养

当今社会，妈妈们是非常重视对女儿的艺术修养和素质的培养的。她们会指导女儿学习弹琴、画画、唱歌、跳舞、书法、下棋、音乐、唱歌等艺术特长，即使孩子将来不能够成名成家，但也会具有一定的艺术素养。她们还会指导女儿学会欣赏美、发现美、创造美，使她成为美的化身。

9. 妈妈可以培养出女儿善良的品格

为了把女儿培养成一个善良、有爱心的人，妈妈们不仅会让女儿热爱大自然、保护大自然，还会让她们爱护小动物、保护小动物；不仅要她们爱护儿童、呵护儿童，还会让她们关爱社会，对社会奉献自己的爱心……在妈妈的教导下，女孩会成为一个心中有爱，又能够付出爱、播撒爱的善良的人。

10. 妈妈可以培养出女儿率真的性格

在女儿的成长过程中，妈妈会把快乐的元素、清新的元素、率真的元素注入到女儿的意识当中，女儿就会形成良好的习惯。在妈妈的教育下，女孩会学会微笑。要把微笑当成女孩子必修的课程，当成一种交际语言，对身边的每一