

一本非常适合中国国情的教女指南书。



富养女儿

实践报告

一位教育工作者**16**年养育女儿的经验

父母的教育，决定了女孩的未来。
分析女孩成长的心灵密码，解密培养女孩的
疑难问题。
培养完美女孩的经典智慧，教出最棒女孩的
实用方法。

宁馨◎著



NLIC2970801361



清华大学出版社



富养女儿

实践报告

一位教育工作者16年养育女儿的经验

宁馨◎著



NLIC2970801361

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书是一本原创的亲子教育专著,目的是唤醒妈妈等女性教育者的“性别教育”意识,告诉她们要用区别于培养男孩的教育方式来教育女孩,以及帮助她们掌握正确、科学的教养女孩之道。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

富养女儿实践报告——一位教育工作者 16 年养育女儿的经验/宁馨著. --北京:清华大学出版社, 2012

(优父母教养实践手记系列)

ISBN 978-7-302-28489-5

I. ①富… II. ①宁… III. ①女性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 064631 号

责任编辑:杨作梅

装帧设计:杨玉兰

责任校对:周剑云

责任印制:王静怡

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62791865

印 刷 者:清华大学印刷厂

装 订 者:北京市密云县京文制本装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:169mm×230mm 印 张:10.75 字 数:172 千字

版 次:2012 年 6 月第 1 版 印 次:2012 年 6 月第 1 次印刷

印 数:1~6000

定 价:26.00 元

产品编号:044877-01

序 言

陪女孩一起成长

我深信，每对父母都希望自己的孩子养成良好的习惯，有着美好的道德品质，拥有良好的学习成绩等。总而言之，是想让孩子变得更优秀。

可是，这个心愿虽然好，但在实际生活中，许多父母却没有达到这个目标，相反，孩子却沾染上一些不良的缺点、毛病，这令许多父母头疼不已。

之所以会这样，主要是父母没有掌握正确的教育方法，举个例子来说。

有一次周六，读高中的女儿说去同学家玩，我们答应了，并告诉她要早些回家。可是，到了晚上八点钟，女儿还没有回来。我和爱人拨打女儿的手机，语音提示关机。我们十分着急，想出去找，可又不知道女儿去了哪个同学家。

两人在家里如坐针毡，煎熬地过着每一分每一秒，怕有不好的事情发生。

直到十点一刻的时候，女儿才疲惫地回到家。不见她回来，我们盼望着女儿快点出现，见到她后，像大多数父母一样，心里又开始埋怨女儿不懂事，害自己担忧，想要批评、责备她。

但是，作为心理咨询师，我知道此时发泄情绪，虽然自己解了气，很可能把事情弄得不可收拾。

于是，我控制着自己，急忙把女儿接到屋里，给她准备热水洗手，然后把饭热好，端出来让女儿吃。

等到她吃完饭，我才心平气和地对女儿讲了我和爱人如何担心，问她去了哪里，发生了什么事情？

女儿听了，心里十分惭愧，幽幽地说：“妈妈，真对不起，让您和爸爸担心了。我今天去同学家，正赶上她父亲出了车祸，我和同学一起把他送到医院，刚脱离了危险，我便急忙往家赶，所以晚了点。以后无论遇到多大的事情，我都会及时告诉您和爸爸我在哪里，不让你们再为我担心！”

知道了事情的来龙去脉，女儿又明白了以后该如何做，我和爱人就没有再说别的。

后来，女儿确实说到做到，无论到哪里去，再也没有让我们担心过。

如果我当时见到女儿就劈头盖脸地骂她，不仅难有这个结果，可能还会引起女儿的逆反心理，她不说实情是一，以后或许还有意与我们作对，这样还谈什么教育。

所以，教育孩子，正确的方法十分重要。

我在有了女儿之后，悉心培养她的同时，还细心留意她的一切。在陪着女儿一起成长之际，不断地总结着好的方法，去除不当的教育方式，结果，女儿不仅全面发展，而且身心健康、气质高雅，是个走到哪里都受人欢迎的女孩。这虽然算不上很大的成功，但比大多数的父母教育出来的孩子要优秀。

想到许多父母为教育孩子而头疼，我觉得自己有必要把教育女儿的过程中总结的许多成功经验以及吸取的一些教训写出来，以帮助更多的父母。

书中不但有我教育女儿的经验、教训，而且加入了我在咨询过程中积累的一些经典案例，还有我在教学时，以及在同学、朋友、同事的孩子身上发现的诸多问题和有效的解决办法。本书内容丰富，案例真实生动，以便家长有选择和针对性地借鉴。

我相信，本书能够使家长在愉快的阅读中，掌握教育女孩的正确方法，轻松地培养一个出色的女孩。

宁 馨



目 录

第一章 做合格父母，掌握女孩教育的正确方法	1
妈妈，我也要帮助老奶奶——提品修德是教育女孩的核心内容	2
我想买这条金项链，快给钱——富养出贵女，娇养出腐女	4
你不觉得自己和女儿很像吗——以身示教，给女孩做好榜样	7
妈妈，您能蹲下来吗——蹲下身子，平等地与女孩相处	10
小美，画得不错啊——对女孩多肯定、表扬，少批评、指责	13
怎么，你妈妈难道不爱你吗——时刻用爱温暖女孩的心灵	15
第二章 实现零障碍沟通，跟女孩建立亲密关系	19
妈妈，我想要这套衣服——尊重女孩的想法、意愿	20
你不能出去，在家学习——不用命令的口气和女孩说话	23
说你多少遍了，就是不听——避免对女孩唠叨、数落	25
我闺女就是心灵手巧——赞美、赏识女孩	28
妈妈，您真是我的知音——学会倾听女孩的心声	31
你是怎么想的啊——鼓励女孩说出自己的想法	33
闺女，你讲得很好啊——对女孩的表述要积极地回应	36
第三章 美德是女孩人生幸福的最佳保障	39
她很饿，咱们拿些吃的送给她吧——女孩的爱心不可缺失	40
妈妈，您的衣服我也洗了吧——培养女孩勤劳的好品质	43
我的书包还能用，不买了——节俭的女孩更受人欢迎	45
那哪行啊？为人要讲信用——女孩诚实、守信，才会被人看重	48
阿姨，良良没有打小军——培养女孩正直的品质	51
妈，我给您捶背——教女孩尊重老人，孝顺长辈	53
你因为不知足，才不快乐——让女孩懂得知足者常乐	56

第四章	塑造女孩高雅脱俗的气质	61
	高跟鞋和这么短的裙子，不适合你穿——让女孩注重仪表	62
	真是有教养的孩子——教女孩讲文明、知礼仪	64
	真让人生气——让文雅的谈吐为女孩加分	67
	一见生人就腼腆——培养女孩大方、得体的举止	70
	那你说《水浒传》的作者是——用知识打造女孩的内在美	73
第五章	习惯决定命运，好习惯让女孩终身受益	77
	到时间了，该睡觉了——女孩规律作息，有益身心	78
	太好吃了，我撑得不行了——教女孩科学饮食	80
	妈妈，起床跑步了——让女孩经常锻炼身体	83
	可惜了你这双好看的大眼睛啊——科学用眼，爱护心灵的窗户	86
	不过，小孩子走路慢正常——时间贵如金，教女孩学会珍惜	88
第六章	塑造女孩优雅迷人的个性	93
	小美，你真像贴心的小棉袄——温柔的女孩最可爱	94
	自信才具有恒久的魅力——自信，是女孩魅力的基石	96
	不是我要吃，是肚子不干了——培养女孩的幽默感，增加人缘	99
	我以后会把父母的付出放在心上——时刻让女孩拥有感恩心	101
	落到这种地步，活该——女孩自尊自爱，别人才会尊重	104
第七章	心灵决定幸福，关注女孩的心灵成长	107
	她过得不幸福，是自找的——培养女孩乐观、豁达的心态	108
	不行，我就要让她赔——教女孩学会驾驭心理、控制情绪	110
	别人超过你，心里难受不起作用——让女孩远离嫉妒这颗毒瘤	113
	走，让我们找各自的朋友去——引导女孩交友，使她走出孤独	115
	成绩不好，显摆这些东西有什么用——莫让女孩羡慕虚荣	118
第八章	陪伴女孩平稳地度过青春期	121
	别担心，这是月经来了——教女孩掌握青春期保健常识	122



妈妈撬开了抽屉，看了我的日记——尊重女孩的隐私和秘密	124
那时我不懂事，现在知道了——面对女孩的叛逆，要宽容、耐心	127
在此时分心谈恋爱，会影响学业——与女孩一起面对早恋的来临	129
他很爱我，我也爱他——教女孩认识什么是爱情	132
她从此恐惧万分，不敢与异性接触——教女孩如何预防“性骚扰”	134
第九章 培养才艺特长，为女孩的艺术修养投资	139
我知道你爱好戏曲，但这不适合你——把女孩的兴趣培养成专长	140
我也想学习竖琴，你给我报名吧——注重培养女孩的音乐特长	142
画得不错，和真的差不多了——女孩的绘画才艺需要早一点培养	144
她跳得太美了，我也想学——舞蹈才艺，会提升女孩的魅力	146
这种画，看不出好在哪儿——提高素养，教女孩欣赏艺术之美	148
第十章 预防女孩最易出现的常见弱点	153
大声点，没见过你这么没出息的——帮助女孩克服害羞的弱点	154
你上次说我坏话，我才不和你玩呢——及时纠正女孩的小心眼儿	156
不，我就要看动画片——去除女孩任性的缺点	158
我也想和你一起去亲戚家——让女孩不再优柔寡断	160
我要找个男生修理修理她——教女孩理性思考，避免感情用事	162





第一章 做合格父母， 掌握女孩教育的正确方法



要养育出优秀的女孩，父母的教育方法很重要，正确的教育方法可以让女孩健康、快乐地成长，并使女孩拥有成功而幸福的人生。在家庭教育中，父母首先要学习教养女孩的科学知识，掌握教育女孩的科学方法，比如，做女孩的好榜样，蹲下身子与女孩相处，多表扬、少批评，把爱当做教育的重要手段等，都是有利于女孩成长的科学的教育方法。

妈妈，我也要帮助老奶奶——提品修德是教育女孩的核心内容

前不久的一天，我去学校，看到几位早到的老师，正在聚首谈论，悄悄地评价一个人。许老师也在其中，她一看到我，就招着手说：“宁老师，快过来，你听说这件事情没有？”

听她这样说，我走了过去。

许老师趴在我耳边小声说：“宁老师，你知道吗？咱们学校的王霞老师，听说不孝顺公婆，婆婆一气之下，把她告上了法庭。”

这时候，又听其他老师七嘴八舌地说：“这个王老师，一看就不是个好东西。”“还当老师呢，为人师表什么啊，自己却做出如此不孝顺的事。”……

听着这些评论，我也觉得王霞做得有些过分，不应该不孝顺公婆。但是，细想一下，若是王霞的爱人是个孝顺的儿子，也不可能发生这样的事情了，王霞的爱人才应该负主要的责任。

所以，我一直沉默着，只是听，没有发表任何言论。

许老师看我不吭声，疑惑地问：“宁馨，你不赞同别人的观点吗？”

我点点头说：“王霞不孝顺，她爱人有很大的责任，为什么单单指责她呢？”

听了我的话，许老师沉思了一下，自言自语地说：“是啊，我怎么没有想到这一点呢？”

事实上，大多数人都不会想到这些，原因是女人的道德品质，在人们的传统观念中，占据着很重要的地位，若是哪些品质缺失，就会被人指责，大大降低她在人们心目中的形象、地位，而对男人很少有这方面的要求。

既然如此，作为父母，在女孩小的时候，就要对她提品修德，使女孩成为一个有着良好品质的高尚之人。



小美是我的女儿，在她很小的时候，我就开始对女儿进行品质道德方面的培养。

比如乐于助人这种品质，在女儿四五岁刚懂事的时候，碰到有人需要帮助，我就引导小美去观察，并一起上前帮助对方。

现在，我还清晰地记得第一次引导女儿帮助别人的情景。

一天，我和小美出去玩，回家的时候，看到前面有一位老奶奶，她可能去了菜市场，买了许多蔬菜，有碧绿的芹菜、红红的胡萝卜、紫色的茄子等，另外还有鱼肉。她两手提着方便袋，看样子十分吃力，走不了几步就歇息一会儿。

看到她这样，我对女儿说：“小美，你看前面那位老奶奶，拿的东西太多了，走路很吃力，是不是？”

女儿朝前看了一眼，点头说：“是的，妈妈。”

“我们没有拿东西，去帮着她提好吗？”我引导女儿说。

“好。”小美十分爽快地答应了。

我们母女俩紧走几步，来到老奶奶面前。我对她说：“阿姨，您拿的东西太多了，我来帮助您吧。”

老太太正在发愁东西太重，看到我们两个主动上前帮助，开心地说：“好啊，真是太谢谢你们了！”

“不客气！”我一边回答着，一边接过老奶奶一个手提袋子。

“妈妈，我也要帮助老奶奶。”小美凑上前说。

老奶奶乐呵呵地说：“真是个好孩子，来，这个袋子你拿着。”说着，她把胡萝卜从袋子里拿出来，把只剩下两根胡萝卜的塑料袋递给了小美。

女儿高兴地接过来，我们三人一起愉快地往前走。



经历了这件事情之后，小美只要看到别人拿的东西多，就会主动上前帮忙，乐于助人的好习惯从此开始形成。



现在的小美，是一个十分受人欢迎的孩子：朋友评价她仗义；同学夸她心胸开阔；亲戚表扬她勤快……即便是陌生人，第一次见到小美，也有人赞扬。

记得有一次，我和小美一起坐公交车，当时人很多，在小美的身边，刚好有个人下车，我就让她坐了上去，这个座位挨着窗户，并排有两个座位。小美的外面，坐着一个约摸二十五六岁的大姑娘。

车子到了一站，上来一个老人。座位上的年轻人看到了，大多都无动于衷，不是装作睡觉，就是眼睛看往别处，紧挨着小美的那个女孩，则摆弄起了手机。

小美坐在里面的座位，不方便让座，但她还是站起身，挤出来对老人说：“老爷爷，您坐这个位置吧。”

老人看着小美，激动地说：“真是个好孩子！谢谢你啊！”

“没事。”说着，小美扶着老人往里面座位进。外面那个女孩看到这一幕，红着脸挪到了里面的座位上，老头便坐在了外面的座位上。

我注意到，周围的许多人，都朝小美投来赞赏的目光。而女儿也是满面红光，可想而知她也十分开心。



道德品质向来是人们评价一个女性最主要的因素，良好的道德品质，会为女孩的魅力、人气加分。父母对女孩的教育，要把提品修德放在重要的位置，使其成为核心内容。

这样的女孩，会经常被人赞美，自己也会经常沉浸在快乐之中，身心健康成长。

我想买这条金项链，快给钱——富养出贵女，娇养出腐女

“女孩要富养，男孩要穷养。”这是现今社会中流行的一个教育观点。

我觉得这个观点有一定的合理性，因为我受过穷养的滋味，我能够体验到其

中的艰辛，以及带来的诸多不良后果。

记得我小时候，家里经济条件不太好，姊妹几个又都上学，父母的负担很重。

有一次新学期开始，妈妈把我拉到一边悄声说：“宁馨，家里的钱都给你姐姐缴了学费，你到学校给老师说一下，先欠一段时间学费，我和你爸尽快想办法凑钱，好吗？”

我从小就比较懂事，知道父母的辛苦，所以听妈妈这样说，虽然心里难过，还是点头答应了，硬着头皮去了学校跟班主任说。

班主任准许了，我便开始上学了。一个月后，班主任催着班里几个欠费的学生尽快缴学费，不过还给我们留了点面子，没有点名，可我心里却有着说不出的难受，想着尽快把学费交给老师。但是，我始终没有向父母开口，因为知道他们还没有把钱凑够。

最后，班主任使出了杀手锏，把我们几个欠费的学生从班里叫出去，直接说：“你们现在回家拿学费，什么时候把钱交上来，什么时候再继续上课。”

其他同学听了，个个都没有多大的反应。唯有我听后，实在忍不住，放声大哭起来，感觉自己的自尊受到了极大的伤害，为此伤心了很长一段时间。

这件事情给我留下了难忘的印象，也就是从那时起，我变得特别节俭。

记得后来到外地上学，有一段时间，我每天只吃馒头，而且还只吃个大半饱，没到晚上休息的时间，肚子就咕咕地乱叫，我就强忍着，时间长了，还得了轻微的胃病。

现在回想起这些，我觉得女孩是应该富养，对她才会更加有利。



但是，富养并不是说孩子要什么就给什么，不管多么无理的要求都给予满足，这样不但难以把女儿养成贵女，反而会养出一个腐女。

我有一个叫薛梅的朋友，三十二岁才有了女儿小勤，他们夫妻两人对这个宝贝女儿是疼爱有加，真是“捧在手里怕捧着，含在嘴里怕化了”。

一天，我约薛梅逛商场，她带着女儿小勤一同前往。走到首饰柜台时，小勤不经意间看到一条心状镶嵌着宝石的项链吊坠，就指着它对妈妈说：“我想买这条项链，快掏钱。”

薛梅看了一眼项链，虽然觉得女儿只有十岁，现在太小，戴这个还不合适，可就是不忍心拒绝女儿，于是点头说：“好，好，妈妈这就掏钱给你买。”说完，朝柜台走去，要叫服务员。

我看薛梅真要买，拉住她悄声说：“这不是孩子需要的东西，而且很贵，没有必要给小勤买啊！”

薛梅轻轻地叹了口气说：“唉！这个我也知道，但女儿既然要，咱也不缺这点钱，就满足她的要求吧。”

见自己无法拦住薛梅，我只好作罢，但却担心起这样娇养出来的小勤未来的生活。

富养女儿，是相对而言，该花的钱花，不该花的钱绝对不花，否则过于娇养女孩，她要什么给什么，就会变得俗气，甚至会成为一个败家的腐女。



所以，有了女儿小美之后，我很注意这些，对她富养的同时，把握好一个度。对女儿的衣食住行等各方面，我和爱人一点都不吝惜花钱，尽可能地使小美过得丰衣足食，不给她有物质匮乏的感觉。但与此同时，女儿提出的要求，需要家里经济条件允许，而且合理，我们才会答应。

比如说今年暑假的时候，小美屋里的电扇坏了，我和爱人带着她去商场，准备再买一台电扇。可是，小美在商场转了一圈，一个都没有相中。

见此情景，我拉着女儿的手问：“小美，你是不是有别的什么想法啊？”

她朝我不好意思地笑了一下说：“妈妈，我想要空调，行吗？”

我拍了拍小美的肩膀说：“妈妈猜想你就有这小心思。”

“那，你会给我买吗？”小美看了爸爸一眼，示意他给自己说好话，然后转头问我。

“妈妈考虑一下再说。”我没有立即答应女儿。

“咱们既然来了，孩子要，就买了吧，省得下次再来浪费时间。再说了，我们屋里有空调，也理应给女儿装上一个，是不是？”爱人领会到女儿的意思，便帮她说话。

我沉思了一下，觉得女儿的要求并不过分，就答应了。

小美很开心，大声说：“妈妈，您太给力了！”随后就趴在我脸上使劲地亲了一下。看着小美如此兴奋，我也笑了起来。

类似这样的事情，我们一般会考虑一下，看看是否对女儿有利才去做。但在培养女儿技艺方面，我们却毫不犹豫，不惜花大钱让女儿去学一些才艺，以增加她的特长、气质。

小美小时候说想学绘画，我就给她报了一个最好的绘画班；小美想学吉他，我就给她请家教、买吉他等。

这样富养，虽然会多花费一些钱，但女儿会的东西也多，有了各种各样的特长。我觉得，这样做不但能够增加女孩的自信，还有可能在将来助她一臂之力，这是父母应该如此的。



富养女孩，让她衣食无忧，这样孩子才会安心地做自己应该做的事情，不会过于看重金钱，有着祥和、安宁的心境。同时，花钱让孩子多学一些才艺，以培养她高雅脱俗的气质。

最终，女孩才会拥有一个幸福的人生。

你不觉得自己和女儿很像吗——以身示教，给女孩做好榜样

一天放学后，我批改完作业，正要往家里走。同事许老师叫住我说：“宁馨，等一下，我想向你请教一个问题。”

看她如此郑重，我笑着问：“什么事啊，还用请教两字，我可不敢当啊！”

“我是真没办法了，这才不得不请教你。”

许老师皱着眉头接着说，“我女儿英子这崽子，小小年纪，总爱骂人。说了她几次也不听，我真是拿她没有办法了，你是心理咨询师，看看哪里出了问题？”

听许老师说完，想着她平时就爱骂人，刚才说话时还夹带着粗语，我就指了指她的嘴，没有直接回答。

她没有听懂我的意思，迷惘地看着我问：“宁馨，别再打哑谜了，我都快急死了。”

“你不觉得自己和女儿很像吗？”我只好直接说。

许老师略一沉思，立即明白了我的意思，红着脸说：“唉！就是因为我爱骂人，所以才不想让女儿也爱骂人啊！”

“女儿骂人，是向你学习的结果。你以后少说甚至不说脏话，教育女儿的时候，才会有说服力，她才会听从。否则，自己经常骂人，却要求女儿不能这样做，很难有效果的。”我说。

许老师听后，沉默了好久，才抬起头说：“宁馨，你说得对，身教比任何说教都更管用，我自己先改掉爱说脏话的毛病。”我听后笑着点了点头。

后来，我发现许老师说话文明多了，知道她是有意识地控制着自己不说脏话。看到这个现象，我相信她女儿英子爱骂人的缺点也会很快消失。



女孩模仿能力强，又长时间和父母在一起，很容易受到父母不良习惯的影响，在不知不觉中也养成类似的不良习惯。

要想纠正女孩的这些坏习惯，父母需要先改掉自己身上的缺点，用实际行动引导女儿，她才会心服口服地听从，进而愿意改正。

我记得自己四五岁的时候，曾经发生过这样一件事情。

有一次，妈妈带着我到表姨家去，刚踏进她家的门，就发现屋里乱七八糟，衣服堆得到处都是，地上纸屑垃圾随处可见，我不由地皱了一下眉头说：“怎么这么脏啊，也不收拾一下。”



说完，看到门后放着一把笤帚，我就拿起它来扫地。

表姨家里的人听到我如此小就能说这样的话，还亲自动手打扫卫生，尴尬的同时，对我也是刮目相看。

表姨对妈妈说：“真让人不敢相信，宁馨这么小的孩子，就知道干净啊！”

我听到了，抬起头说：“我妈妈干净，我才干净。”表姨听后笑了，走上前抚摸着我的头问：“你原来是跟妈妈学习的啊！”我使劲地点了点头，又接着扫地。

这件事情，虽然像很多事情一样，很快就过去了，但我对这件事情的印象却很深。

成为母亲后，再想起这件事情，我才更加深刻地体会到父母的影响对孩子有多大。所以，我尽量在各方面给女儿做出好的榜样，使她受到好的影响。



不过，有时候父母不经意间的不良行为，也有可能成为女儿模仿的对象，这样的事情，我自己也亲身体验过。

那是女儿小美七八岁时发生的一件事情。

有个周日，一个朋友打电话约我出去玩。这个朋友是我初恋的男友，为了避免不必要的误会，我推辞说要和爱人一起带女儿到游乐场玩，没有时间，以此拒绝了他。

当时，女儿就在旁边听着，等我放下电话之后，她看着我不解地问：“妈妈，咱们今天不去游乐场啊，我已经和小冉约好了，她要到咱家玩的。”

我知道跟女儿解释过多她也不会明白，就笑着拍了拍女儿的肩膀说：“妈妈知道你和小冉都约好了，今天不去游乐场，你就安心在家等着小冉吧。”

“妈妈，那您为什么……”

“别问了，玩去吧。”我打断女儿的话，做自己的事情去了，并且很快把这事忘记了。

几天之后，女儿小美的伙伴小平来家里找她，敲门问小美在不在。女儿听到后，对我小声说：“妈妈，您去开门，就说我不在家。”随后，跑到屋里躲了起来。