

★ 中国妈妈必须掌握的育女智慧和理念  
全面阐述富养女孩的方法和技巧 ★

# 好妈妈 富养女孩



# 100招

姚美海 主编

富养的女孩往往乐观、开朗、热情，  
有同情心，有主见，心智成熟，眼光独特，魅力不凡，  
她们由于见多识广，更能抵挡外界的诱惑，  
更易领会什么是美，怎么才美。



 中国纺织出版社

# 好妈妈 富养女孩 100招

姚美海 主编



中国纺织出版社

## 内 容 提 要

时代变了, 社会发展了, “富养女”的理念也有了更深刻、更丰富的内涵。富养女孩, 就是让女孩从小就富有爱心, 具备高财商、养成好性格、具备自信……

本书详细地说明了“富”养女孩的真正内涵, 并从金钱观、挫折教育、独立自主、信念力、自控力、创新能力、交际能力、领导力、性格塑造、习惯培养等十三个方面, 为父母提供了一些切实可行的建议和方法。帮助每一位父母认识到, 女孩一定要富着养, 从而把女孩培养成为一个有修养、勇敢、自信的淑女!

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

好妈妈富养女孩 100 招 / 姚美海主编. —北京: 中国纺织出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5064-8751-1

I. ①好…… II. ①姚…… III. ①女性 - 家庭教育 IV.

① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 124657 号

---

策划编辑: 曲小月 王 慧 责任编辑: 王 慧

特约编辑: 文 浩 责任印制: 储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京楠萍印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 21

字数: 256 千字 定价: 35.00 元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

## 前言

如果女孩是一朵含苞欲放的鲜花，那么，父母就是精心养育她的花匠；  
如果女孩是一个清澈澄净的湖泊，那么，父母的爱就是那些涓涓细流；  
如果女孩是一只扬帆起航的小船，那么，父母的教育就是远处隐现的  
灯塔；

.....

花匠培育出芳香四溢的鲜花，需要的是足够的耐心和技术；细流融入湖泊的心脏，需要的是长久的坚持和耐性；灯塔指引小船的航向，需要的是正确的坐标与方位。如果花匠对种植的鲜花漠不关心或者爱护过度，那么，鲜花很可能枯萎；如果细流的流速过快，那么湖泊就会泛滥，酿成灾祸；如果灯塔指错了航向，那么小船就会驶错方向。所以，父母在养育女儿的过程中，需要一定的耐心、坚持和正确的方向及有效的教育方法，还有对女儿合理的关爱与保护。

在阅读本书之前，妈妈们必须首先深刻了解“富养”中的“富”与“金钱富足”中的“富”的不同含义。富养中的“富”并不仅仅指物质财富，它更多的是指精神的富足，是希望妈妈通过富养教育，将女儿培养成一个性格独立、心态平和、习惯良好、气质优雅、爱心充足、能力出众、学习优秀的智慧女孩，而不是一个喜好奢侈生活、刁蛮任性、自私冷漠的千金大小姐。

追本溯源，富养女孩的真正内涵是什么？

华盛顿的一位大学教授通过最新的研究结果表明：每年花费大量金钱购买教育录像的父母们并没有取得预期的效果。研究人员通过对 1000 名父

母的调查以及对孩子的测评结果表明，那些每天准时观看《爱因斯坦宝宝》等流行系列教育录像的一岁左右的婴儿，反而会比同龄孩子少掌握6~8个词汇。由此可见，富养女儿并不只是为她花钱、让她接受最贵的教育那么简单。

富养教育的真正内涵就是富足女孩的精神世界，让她变得眼界开阔、见多识广、独立自主、有主见、坚强、乐观、抗挫折能力强等，而且通过富养教育，女孩能够充分展现自己的气质和魅力、发挥自己的优势和能力，以使自己更适应这个复杂多变的现代社会。

富养，着重培养女孩的能力和性格。

当下，随着独生子女的大量出现，“小公主”越来越多，而且随着社会经济的进步和家人对孩子宠爱程度的上升，使得很多女孩甚至缺乏基本的生存能力、人际交往能力、语言表达能力和创新能力等，凡事只知依赖父母。另外，她们还缺乏自信、耐心、勇气、爱心、感恩心、同情心等，变得自私、冷漠或者自卑、懦弱等。

父母教育女孩的最终目的是什么？对此，美国著名的作家、幽默大师马克·吐温给出了这样的回答：“女人就该具有女人的一切天性——温良、耐心、长期忍受、可信、无私、宽宏大量。她的神圣义务就是安慰不幸者，鼓励丧失目标者，帮助忧伤者，拯救堕落者，亲近孤独者——一句话，对于叩击她那扇友好大门的所有遭受创伤和折磨的不幸儿童，她都用同情来治愈他们的不幸，用自己的心胸为他们提供一个安乐窝。”

本书着重从能力和性格两个大方面入手，全面解读富养教育，以便父母们从中吸取教育经验，并实际运用到教育女孩的过程中。

最后，衷心希望普天下的父母们，都能在富养的道路上为自己的女儿开辟出一个更辉煌灿烂的世界，将她们培养成为最乐观、最出众、最自信、最坚强的智慧女孩！

姚美海

2012年5月

## 第一章

## 从来富贵多淑女——富养女孩的现代解读

想让女孩成为婷婷淑女，就离不开富养。但是富养女孩，是一件易说却不易做的事情，很多家长在富养的具体实施过程中走了弯路，既影响了女孩的发展，也影响了女孩和父母间的亲子关系。所以，富养要结合现代社会的实际情况，予以正确的解读。

|                        |    |
|------------------------|----|
| 第1招 女孩富着养最有福·····      | 2  |
| 第2招 富养女孩的真实内涵·····     | 5  |
| 第3招 富养女孩的三个关键期·····    | 8  |
| 第4招 富养，重在打造女孩的内涵·····  | 11 |
| 第5招 富养，让女孩人格更独立·····   | 14 |
| 第6招 富养，培养女孩开阔的视野·····  | 17 |
| 第7招 富养，让女孩拥有知性美·····   | 20 |
| 第8招 富养，不是物质上的娇生惯养····· | 23 |
| 第9招 不要带着功利心富养女孩·····   | 26 |

## 第二章

## 女孩的资本是气质——“重金”打造女孩的高贵气质

性格决定命运是每个人都知道的道理。但是你是否知道气质也同样决定命运。人的能力、魅力、实力等所有的一切都要通过外在气质予以展示，气质优秀就可以给自己加分，气质不佳就会给自己减分。

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第10招 文明礼貌为女孩增添魅力····· | 30 |
| 第11招 培养女儿温文尔雅的谈吐····· | 33 |
| 第12招 让女孩拥有书香气质·····   | 36 |
| 第13招 培养女孩淡定自若的气质····· | 39 |

- 第14招 不要压抑女孩活泼好动的个性 ..... 42
- 第15招 杜绝女孩的小家子气 ..... 46
- 第16招 培养女孩的亲和力 ..... 49

### 第三章

## 好性格带来好命运——富养女孩良好性格的秘诀

性格决定命运，一个人性格上的优缺点会直接在现实生活中体现出来。性格的形成时期是在少儿阶段，如果这一时期妈妈对女儿采用了正确的“富养”方式，将女儿培养成为淑女性格，那么女儿以后的人生路上，会少许多坎坷，通向成功的道路会更加宽阔。

- 第17招 细心的女孩更惹人爱 ..... 54
- 第18招 积极进取，赋予女孩更多的上进心 ..... 57
- 第19招 勤奋，女孩受益一生的法宝 ..... 60
- 第20招 不急不躁让女孩尽显风范 ..... 63
- 第21招 教女孩远离虚荣、攀比 ..... 66
- 第22招 让任性的女孩变懂事 ..... 69
- 第23招 诚信的女孩最受人欢迎 ..... 72
- 第24招 培养虚怀若谷的谦虚女孩 ..... 75

### 第四章

## 情商决定女孩一生——成就优秀女孩的情商课

无数的例子证明，智商、情商的比拼，无疑情商获得了胜利。情商可以弥补智商的不足，情商的高低直接决定了一个人的发展模式，高情商的人会有更大的机会进入上层社会。

- 第25招 让女孩走出孤芳自赏 ..... 80

|        |                    |     |
|--------|--------------------|-----|
| 第 26 招 | 引导女孩学会舒缓心理压力 ..... | 83  |
| 第 27 招 | 教女孩掌控情绪的方法 .....   | 86  |
| 第 28 招 | 让女孩远离嫉妒的泥潭 .....   | 89  |
| 第 29 招 | 教女孩拥有乐观的心态 .....   | 92  |
| 第 30 招 | 让女孩逃离冲动的魔爪 .....   | 95  |
| 第 31 招 | 及时戒掉女孩的浮躁心理 .....  | 98  |
| 第 32 招 | 别让女孩被抑郁淹没 .....    | 101 |

## 第五章

## 打造新时代的才女——培养多才多艺的小公主

不再是三从四德的思想，不再是足不出户的年代，现在是一个需要自我推销的年代，每个人都要在社会的大舞台上尽情地展示自己。多才多艺就是女孩向外界展示的资本，多才多艺就是新时代才女的标志。

|        |                     |     |
|--------|---------------------|-----|
| 第 33 招 | 提升女孩对艺术的感受力 .....   | 106 |
| 第 34 招 | 挖掘小公主的表演天赋 .....    | 109 |
| 第 35 招 | 长袖善舞使女孩灵动优美 .....   | 112 |
| 第 36 招 | 激发女孩对音乐的兴趣 .....    | 115 |
| 第 37 招 | 让女孩拥有演奏的绝技 .....    | 118 |
| 第 38 招 | 诗词能增加女孩的文化底蕴 .....  | 122 |
| 第 39 招 | 带女孩走进绘画的王国 .....    | 125 |
| 第 40 招 | 大自然是培养女孩的最好课堂 ..... | 128 |

## 第六章

## 能力让女孩更出众——培养出类拔萃的全能女孩

能力是一个人的立身之本，没有能力就没有一切。能力的大小决定着一个人的人生道路。要想让女孩拥有幸福的人生，就要让女孩拥有出众而全面的能力。

- 第41招 提高女孩的应变能力 ..... 132
- 第42招 鼓励女孩学会自我反省 ..... 135
- 第43招 培养女孩的合作意识 ..... 138
- 第44招 富养善交际的“万人迷” ..... 141
- 第45招 让女孩拥有超强的自控能力 ..... 144
- 第46招 让女孩拥有敏锐的观察力 ..... 147
- 第47招 教女孩懂得“凡事预则立” ..... 150
- 第48招 培养女孩实际动手的能力 ..... 153
- 第49招 培养女孩的语言表达能力 ..... 156
- 第50招 教女孩学会选择，懂得放弃 ..... 159

## 第七章

## 呵护女孩善良的天性——让女孩学会爱和感恩

无论是哪种社会形态，无论世界的发展有多快，爱和感恩永远都是人类最本真的天性。女孩永远保有善良的天性，就会永远得到上天的眷顾。善良的女孩，一定是阳光的、博爱的、开朗的、豁达的……她的一生都会充满快乐。

- 第51招 助人为乐让女孩更受欢迎 ..... 164
- 第52招 让善良为女孩加分 ..... 167
- 第53招 让女孩明白父母赚钱的不易 ..... 170
- 第54招 公德意识是必不可少的修养 ..... 173

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 第 55 招 让女孩有一颗感恩的玲珑心 .....  | 176 |
| 第 56 招 培养女孩孝敬长辈的优良品德 ..... | 179 |
| 第 57 招 培养和维护女孩的同情心 .....   | 182 |
| 第 58 招 鼓励女孩和别人分享快乐 .....   | 185 |

## 第八章

### 自信比金子还宝贵——帮女孩建立充分的自信

能力不足时要有自信，时运不济时也要有自信，自信可以转变一切不利因素，自信是打开一切宝藏的钥匙。只有自信的人才能得到他人的尊敬，只有自信的人才能有好的发展前途，只有自信的人才能获得成功。

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第59招 女孩不能靠眼泪征服世界 .....  | 190 |
| 第60招 鼓励让女孩建立自信 .....    | 193 |
| 第61招 维护女孩“公主”的尊严 .....  | 196 |
| 第62招 帮助女孩走出自卑的阴影 .....  | 199 |
| 第63招 帮女孩寻找自身的闪光点 .....  | 202 |
| 第64招 教女孩认识自我、悦纳自我 ..... | 205 |

## 第九章

### 做自己的主人——精心培养女孩的独立能力

希望女儿有成功的人生，就要赋予女儿独立的大脑，让女儿拥有独立的能力。人永远都不要指望别人来为自己做主，自己的情况只有自己最清楚。那些不懂得为自己做主，或者不敢替自己做主的人，只能是失败者。

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第 65 招 尊重女孩的意愿和选择 ..... | 210 |
|-------------------------|-----|

|        |                   |     |
|--------|-------------------|-----|
| 第 66 招 | 不要替女儿包揽过失 .....   | 213 |
| 第 67 招 | 让女孩早点学会生活自理 ..... | 216 |
| 第 68 招 | 教女孩学会待人接物 .....   | 219 |
| 第 69 招 | 让女孩拥有自己的交际圈 ..... | 222 |
| 第 70 招 | 引导女儿爱上劳动 .....    | 225 |
| 第 71 招 | 教女孩对自己的行为负责 ..... | 228 |
| 第 72 招 | 培养女孩的理财能力 .....   | 231 |

## 第十章

## 别怕女儿吃苦——经历挫折洗礼的女孩最有出息

曾几何时，吃苦是一个令人心酸的词汇，因为它代表着痛苦。但是，现在吃苦却成了一个令人振奋的词汇，因为它代表着前途和光明。让女儿懂得“不吃苦中苦，难为人上人”的道理，让她明白吃苦背后的意义和对人生的巨大价值。

|        |                     |     |
|--------|---------------------|-----|
| 第 73 招 | 告诉女孩，挫折也是财富 .....   | 236 |
| 第 74 招 | 让失败的女孩再坚持一次 .....   | 239 |
| 第 75 招 | 支持女孩参加社会实践 .....    | 242 |
| 第 76 招 | 培养不妥协的坚强女孩 .....    | 245 |
| 第 77 招 | 勇敢能增强女孩的抗挫折能力 ..... | 248 |
| 第 78 招 | 教女孩掌握应对挫折的办法 .....  | 251 |
| 第 79 招 | 鼓励女孩积极挑战、超越自我 ..... | 254 |

## 第十一章 懂得宽容才会幸福——让女孩拥有一颗宽容的心

宽容是人性的宝库，它可以化解矛盾、减轻痛苦、愉悦人心，它时刻都让人性闪耀出光辉。让女儿有一颗宽容的心吧；那样女儿才会感受到真正的快乐，才能体会到世间的美好，才会感受到生活的幸福。

- 第 80 招 培养宽容心，拒绝小心眼 ..... 258
- 第 81 招 尊重别人就是尊重自己 ..... 261
- 第 82 招 让女孩学会原谅别人 ..... 264
- 第 83 招 教女孩换位思考、理解他人 ..... 267
- 第 84 招 不要为小事斤斤计较 ..... 270

## 第十二章 受人以鱼不如授人以渔——培养女孩的学习能力

人的任何一种能力都要通过学习才会得到，而学习能力的高低，直接影响着人的能力的高低。学习能力高的人，可以从生活中逐渐积累，随着岁月的增长，她的能力会逐渐增强。

- 第 85 招 让女孩知道她是为谁学习 ..... 274
- 第 86 招 激发女孩的学习兴趣 ..... 277
- 第 87 招 让女孩学会积极思考 ..... 280
- 第 88 招 培养女孩的自学能力 ..... 283
- 第 89 招 记忆力让女孩学习如虎添翼 ..... 286
- 第 90 招 培养女孩思维的独创性 ..... 289
- 第 91 招 培养女孩的逆向思维能力 ..... 292
- 第 92 招 让女孩合理安排时间 ..... 295
- 第 93 招 挖掘女孩语言和文学的天赋 ..... 298

第十三章

送给女儿护身符——让女孩学会自我保护

给女儿最好的保护，就是让女儿懂得自己去保护自己，妈妈不可能跟随女儿一辈子，女儿长大了终归要独立生活。这个时候，除了女儿的知识 and 情商外，就是考验她是否有自我保护能力。

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 第 94 招 指导女儿正确使用网络 .....    | 302 |
| 第 95 招 帮助女儿走出早恋的迷宫 .....   | 305 |
| 第 96 招 为女孩补上“性教育”这一课 ..... | 308 |
| 第 97 招 教会女孩对诱惑说“不” .....   | 311 |
| 第 98 招 告诉女儿追星要有度 .....     | 314 |
| 第 99 招 让女儿理解生命的价值 .....    | 317 |
| 第 100 招 教女孩守住自己的秘密 .....   | 320 |
| 参考文献 .....                 | 322 |



# 第一章

## 从来富贵多淑女 ——“富”养女孩的现代解读

什么是富养？

富养的真正内涵是什么？

富养是有钱就能做到的吗？

……

富养是要培养女孩具备丰富的内涵、开阔的视野、健康的心态、优雅的气质、出众的能力、强大的内心……

## 第 ① 招

### 女孩“富”着养最有福



#### “富”养真经

富养并不是以金钱为基础，为女儿打造富足的物质生活，而是要以情感的关怀来丰富女儿的内心世界，利用生活中的点滴来培养女儿的综合能力，让她成为一个性格坚强、个性独立、心态阳光、具有亲和力和创造力的高贵女孩。

成长中的女孩就像娇嫩的花苞，充满了柔弱的特质，除了娇贵的个性外，她们没有任何性格上的优势，所以，要想让这朵娇嫩的花蕾尽情盛开，释放自己的个性，展示自己的能力，就需要父母的细心呵护，精心培养。女孩能给紧张的社会注入温柔的气息，是这个冰冷而残酷的竞争环境的调和剂，但是要想女孩能够健康快乐地成长，成为一个有作为、能给别人带来快乐的人，就需要女孩从小有一个安定而温馨的生活环境，也需要女孩在成长中逐渐培养自己的各种素质。任何时期都需要女性的温柔分来舒缓紧张的社会环境，需要女性以博爱的力量来拉近彼此间的亲密关系。但是，如果女孩从小不能生活在被爱的环境下，不能感受到家庭的融洽气氛，女孩自然不会理解爱的真正含义，她们所谓的“爱”将是狭隘的、经不起考验的，这样的女孩没有能力肩负起社会赋予她的使命，最终将被社会所淘汰。

富养女孩不仅体现着一个家庭的文化修养，也体现着一个国家的文化修养，富养女孩是父母对女儿一生的投资，作为回报，它可以赋予女孩一生的高贵气质和优秀品格，而取得成功也就是顺其自然的了。

这里所指的“富”，不是简单意义上的金钱概念，而是在品格、个性、行为习惯和思维方式等方面对女孩进行“富养”，女孩一生都会受用无穷。

那么，父母如何富养女儿呢？

### 方法一：不要盲目满足女儿的所有物质要求

物质要求是无止境的，人总是没有满足的那一天。如果父母总是一味地满足女儿的物质需求，那么，女儿就会因为过度追求物质生活，而使自己偏离人生轨道。

虹纹和云霞是一对表姐妹，相差一岁，两家的经济状况差不多，都是出生于普通的工人家庭，但是两家的育女方式却是大相径庭。

表姐虹纹的妈妈一直采用精神富养方法，她认真分析了女儿性格上的优缺点，然后及时指出并纠正女儿的缺点，同时不忘对女儿的优点予以鼓励。虹纹最大的缺点就是虚荣心比较强，总是喜欢吹嘘，妈妈认为她这个毛病非常致命，长此以往，女儿会习惯说谎，做事情不能脚踏实地，也会因为虚荣心过度膨胀而毁了前途。于是她对女儿进行了开导和监督，并且身体力行，让女儿懂得人只有脚踏实地地努力实现梦想，生活才会有意义。在妈妈的教育下，虹纹终于改掉了这个缺点，成为一个乐观向上的女孩。

相反，表妹云霞的妈妈则采用物质富养方法，虽然经济条件不太好，但她还是尽量满足女儿的一切物质要求，无论是吃的、穿的、用的都要比别人的孩子好才行。云霞也是个很爱虚荣的女孩，但是她的妈妈却没有制止女儿，很多时候还和女儿一起虚荣。比如，云霞考试成绩差，妈妈就帮着女儿在外人面前撒谎，说女儿考了高分；有时候家里没有多余的钱，可是为了买一件衣服，妈妈居然去向邻居借钱；云霞的家离学校并不远，但是只要遇到雨雪天，她一定要坐出租车上学；妈妈还经常对女儿说：“和同学、老师说家里情况时，别太实际了，免得被别人瞧不起……”在妈妈的这种“言传身教”下，小小年纪的云霞渐渐学会了说谎，爱慕虚荣，拜金思想严重。后来，云霞向家里要的零花钱越来越多，妈妈逐渐满足不了女儿的需要了，云霞为了满足自己日益膨胀的虚荣心，竟然去偷，她以后的人生可想而知了。

对于女孩来说，最重要的莫过于有一个健康的心态，一个智慧的头脑，一种高贵的气质和一颗坚强的内心，而这些都不是简单的物质生活所能给予的，而是需要妈妈精心打造女儿的内心世界和精神世界，这就是“富养”的真正含义。

## 方法二：不能真把女儿当公主一样“娇养”

很多家庭因为生活条件富足，就把女儿当公主一样“供养”起来，结果，培养出来的女儿除了穿着像公主以外，其气质和内心没有一点公主的高贵与典雅。

莉莉生活在富裕之家，由于是家里的小女儿，父母对她疼爱有加，衣、食、住、行等方方面面都是高标准，妈妈不让莉莉做任何家务，而且无论何时都会呵护女儿，妈妈曾经多次和邻居吵架，原因就是莉莉和邻居家的孩子一起玩时因为没占到便宜而哭闹。

莉莉长大后变成了一个极其霸道的女孩，并且远近闻名，她无论何时都蛮不讲理，父母只要说她一句，她就会大发脾气，不仅哭闹，而且喜欢摔东西；对待其他人更是变本加厉，很多人看到莉莉后都唯恐避之不及……

无论家庭状况如何，父母都不应该娇养女儿，让女儿染上“公主病”，这样女儿不仅会失去生活的独立能力，还会丧失最基本的理性心智。这样的女孩就像一个“瓷娃娃”，别人碰不得，自己又易碎。