

轻工出版
「亲子教育」
CLASSIC BOOKS

完美女孩 培养全书

著名家庭教育专家成墨初
最新女孩培养实战手记

成墨初◎编著

Bring Up
Perfect
Girls



最畅销女孩培养读本之一
享誉国内的女孩培养“圣经”

和女孩一起成长，跟上她的脚步
心理特征、成长规律的方式教育女孩
为父母心目中完美的小公主。

——女孩培养关键

《不打不骂教孩子60招》

单本销量突破

200000册

作者最新力作重磅来袭



中国轻工业出版社



新读 (910) 图书销售中国

完美女孩 培养全书

著名家庭教育专家成墨初
最新女孩培养实战手记

成墨初◎编著

Bring Up
Perfect
Girls



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完美女孩培养全书/成墨初编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5019-8912-6

I. ①完… II. ①成… III. ①女性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第164316号

责任编辑: 王 庆 韩 墨

策划编辑: 王 庆

责任终审: 劳国强

封面设计: 奇文云海

版式设计: 一尘书装

责任校对: 吴大鹏

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京民族印务有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年9月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 21

字 数: 320千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8912-6 定价: 35.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110876E3X101ZBW

自序

PREFACE

女孩的未来掌握在父母手中

与喜欢冒险、天生具有叛逆精神的男孩相比，女孩乖巧、顺从、文静、可爱，从小就知道体谅父母，是父母的贴身小棉袄。正因为如此，女孩看起来好像比男孩更好养育一些。可事实上并不是这样的，女孩有时也会让父母十分操心。家有女孩的父母经常会遇到这样的烦恼：

“她总是很敏感，受一点儿委屈就哭个不停。”

“她很胆小，有时甚至不敢一个人在自己的房间睡觉。”

“她对我们很依赖，什么事都让我们为她做好。”

.....

的确，女孩敏感、娇贵、爱耍小脾气，使得父母在教育时无从下手。那么，究竟怎样才能把家里的小公主培养成一个独立、睿智、完美的女孩呢？本书将会给出答案。

女孩与男孩之间存在明显的性别差异，这种差异会体现在平时的生活、学习中。父母要充分利用女孩早期的行为优势对她们进行引导和开发，不要扭曲她们独有的特性，更不要把她们培养成了“假小子”。

女孩在很小的时候就懂得善解人意，为了赢得别人的宠爱，她会努力去做一切让别人高兴的事情。女孩的这种思维方式使她们天生就具备很多优点。然而，任何

事情都具有两面性，女孩如果为赢得别人的宠爱而一味地退让或是放弃自己的正当权益，那么长大后就会成为一个没有原则、没有立场、没有主见的人。因此，父母应该在女孩很小的时候就告诉她们，要学会爱自己，学会对侵犯自己正当权益的人说“不”。

女孩天生爱哭，犯了错误，父母严厉批评两句就会哭个不停。其实，女孩爱哭并不是因为她“心眼小”，而是因为她担心父母从此不再爱她了。作为父母，应该让女孩时刻感到爱就在她身边，而且永远都不会消失。这种爱，不是一味溺爱，而是包含了许多理智在内的关爱。不要什么都替她办好，而是鼓励她自己的事情自己做；不要在她犯了错误之后还包容她，而是要对她进行必要的批评和指导，避免以后再犯同样的错误。

妈妈的言谈举止会潜移默化地传递给女孩。所以，在日常生活中，妈妈应时刻注意自己的情绪、态度以及处事方式。爸爸由于不善表达自己的情感，所以他的每一句话对女孩来说都是正确的、权威的。因此，爸爸给女孩更多积极的评价、肯定和关爱，会使她成为一个自信、坚强和乐观的人。

本书围绕女孩独特的性别和心理特征，针对女孩成长过程中经常出现的问题，提出一种可以让女孩接受的教育方式，同时为父母提供有针对性的教育指导，以最大限度地激发女孩的潜能，从而培养出完美的女孩。

成墨初

2011年冬于北京

目 录

CONTENTS

第 1 章

走进女孩的内心世界，解读女孩的成长密码

关注女孩的身体成长，了解女孩的发育过程◎ 002

了解女孩情感发展的阶段特点◎ 005

认识和纠正女孩的小心眼儿◎ 008

引导女孩的爱美之心，树立正确的审美观◎ 011

改变多愁善感的性格，别让女孩太脆弱◎ 014

理解和引导女孩的羞怯心理◎ 017

第 2 章

养育女孩，父母必须掌握的教育艺术

以身垂范，给女孩做好人生榜样◎ 022

因材施教，根据女孩的成长规律来对其进行教育◎ 025

为女孩营造良好的成长环境◎ 028

“蹲”下来说话，别给女孩摆家长架子◎ 031

父母再忙，也要陪陪女孩◎ 034

用爱来温暖女孩的心◎ 037

赏识女孩，赞美女孩◎ 040

第3章

与女孩保持良好的亲子关系，胜过任何教育

尊重女孩的意愿和想法◎ 044

尊重女孩的秘密和个人隐私◎ 047

鼓励女孩主动说出内心的想法◎ 050

不要用命令的口气跟女孩讲话◎ 053

学会跟女孩讲道理◎ 056

宽容女孩，不要苛求她们十全十美◎ 059

第4章

美德是女孩人生幸福的最佳保障

胸怀大爱，培养女孩的博爱之心◎ 064

激发女孩天性中的善良◎ 067

培养正直品质，女孩要走得直、立得正◎ 070

孝顺父母是女孩必不可少的品质◎ 073

让女孩怀有一颗感恩的心◎ 076

勤劳使女孩富足和幸福◎ 079

懂得知足的女孩最快乐◎ 082

第5章

开发智力，释放女孩的智慧潜能

抓住女孩智力开发的关键时期◎ 086

开发记忆力，让女孩过目不忘◎ 089

开发观察力，打造女孩超强的洞察力◎ 092

开发想象力，释放女孩的自由心灵◎ 095

开发创造力，开启女孩的创新智慧◎ 098

开发思维能力，激活女孩灵活的头脑◎ 101

第6章

培养高情商的女孩，打造女孩的超凡气质

教会女孩控制自己的情绪◎ 106

让女孩学会表达自己的情感◎ 109

教女孩学会自我激励◎ 112

教女孩学会换位思考◎ 115

培养女孩的幽默感◎ 119

教会女孩关心他人◎ 122

第7章

习惯决定命运，好习惯让女孩终生受益

注重营养，培养女孩科学的饮食习惯◎ 126

早起早睡，规律作息有益于女孩的身体健康◎ 129

科学用眼，教会女孩爱护眼睛◎ 132

培养女孩讲究卫生的好习惯◎ 135

惜时如金，让女孩懂得珍惜时间◎ 138

培养“小书女”，引导女孩爱上读书◎ 141

第8章

完善性格，塑造女孩优雅迷人的个性

女孩的尊严比黄金还宝贵◎ 146

学会自律，女孩要宽以待人，严以律己◎ 149

激发责任心，培养敢担当的女孩◎ 152

慷慨大度，不做小气的女孩◎ 155

温柔如水的女孩最讨人喜欢◎ 158

拒绝情绪化，培养女孩做理性的人◎ 161

培养女孩豁达的胸襟◎ 164

第9章

实施理财教育，让女孩变成有钱人

引领女孩进入财富之门◎ 168

合理消费，让女孩学会量入为出◎ 171

学会储蓄，让女孩品尝积累的甜头◎ 174

学会记账，让女孩的资金流向透明化◎ 177

压岁钱、零花钱，女孩的理财必修课◎ 180

鼓励女孩“要花钱，自己挣”◎ 183

第10章

心态决定幸福，培养女孩积极乐观的心态

自信，女孩幸福的人生基石◎ 188

让女孩的心灵洒满乐观的阳光◎ 191

让女孩学会反省，迅速发现自己的不足◎ 194

教女孩学会驾驭自己的情绪◎ 198

培养活泼开朗的女孩◎ 201

帮助女孩抛弃虚荣心◎ 204

嫉妒心是女孩心灵的“毒瘤”◎ 207

第11章

培养才艺特长，为女孩的艺术修养投资

将女孩的兴趣发展为才艺◎ 212

培养并开发女孩的音乐特长◎ 215

发现并培养女孩的美术特长◎ 218

培养女孩的舞蹈特长◎ 222

教会女孩欣赏自然之美◎ 225

教会女孩欣赏艺术之美◎ 228

第12章

培养爱学习、好学习、会学习的女孩

为女孩营造良好的学习环境◎ 232

激发女孩的学习兴趣◎ 236

帮助女孩掌握高效率的学习方法◎ 240

培养女孩良好的学习习惯◎ 244

指导女孩学会怎样预习功课◎ 248

让女孩重视课堂 45 分钟◎ 252

和女孩一起温习功课◎ 256

第13章

培养社交能力，让女孩学会打造黄金人脉

教会女孩尊重他人◎ 262

让女孩懂得文明礼貌◎ 266

教女孩掌握人际交往的技巧◎ 270

正确引导女孩和异性交朋友◎ 274

教女孩学会换位思考◎ 278

培养幽默感，让女孩赢得好人缘儿◎ 282

第14章

帮助女孩顺利度过“青春危险期”

尊重隐私，保护女孩的“秘密花园”◎ 288

给女孩上好性教育课◎ 291

不要和青春期的女孩较劲儿◎ 294

与女孩一起直面早恋◎ 297

理性追星，化解女孩青春期的偶像迷恋◎ 300

告诉女孩如何应对性骚扰◎ 303

第15章

预防女孩最易出现的“女性常见弱点”

任性的女孩不讨人喜欢◎ 308

别让女孩太过胆小怕事◎ 311

帮女孩改掉暴躁的脾气◎ 314

走向人群，改造女孩的孤僻个性◎ 317

纠正女孩拖拉、磨蹭的坏习惯◎ 320

别让女孩吝啬贪婪、自私自利◎ 323

走进女孩的内心世界， 解读女孩的成长密码





关注女孩的身体成长，了解女孩的发育过程

一〇 亲子案例

小梅出生在一个比较传统的家庭里，平时大家对于生理和性都比较忌讳，父母从来不跟她讲这些方面的知识。上初中后，有一次小梅发现自己的内裤上有了血，特别紧张，不知道怎么办才好。她想自己是不是生病了，为此吓得哭了起来。与她要好的一个女同学发现之后，就跟她讲这是月经，表明她已经开始进入青春发育期了。小梅这才松了一口气，她觉得自己太不了解生理卫生知识了。回家之后，她就和妈妈聊起了月经方面的事情。此时，小梅的妈妈才发现自己忘记了一件很重要的事情：她早就应该把这些知识教给小梅了。

一〇 深度解析

女孩的身体发育过程和男孩有一些差别。研究发现，女孩的青春期发育普遍要比男孩早。父母只有清楚地了解女孩的生理发育过程，才能够掌握她们的身体发育是否处于一种正常的状态之中。如果出现了不正常的症状，就应该及时就医，以便她们的身体能够健康、正常地发展。

一般来说，女孩在8~10岁时身体开始发育，这个时候不但长个子，子宫也开始发育了。到了11~12岁的时候，女孩的乳房开始发育，身高在这个时候达到生长的高峰。12~14岁的时候，女孩会出现初潮，第二性征发育明显。到了15~16岁时，月经周期就已经比较规律了。到了17~18岁时，骨骺闭合，停止长高，身体开始变得苗条。

以上是女孩正常的生理发育过程，父母要了解清楚女孩在各个阶段的身体发育特征，及时给她们补充各方面的营养，让她们的身體在充足的营养保证下健康、正常地发育。

一〇 成老师教子妙方

妙方一：关注女孩的身体变化

人的生长是一个变化的过程，有时快，有时慢，到一定的时候就会停止，甚至走下坡路，这其中有一定的规律可循。在女孩成长的过程中，父母要时刻给予关注，在各个不同阶段给予不同的对待。一旦发现女孩在哪方面出现了问题，要及时和女孩沟通，进行补救，保证她健康地成长。

丽丽的父母从小就特别关注女儿的成长，经常看关于女孩健康方面的书籍，对女孩的发育情况很了解。丽丽快到12岁的时候，妈妈就悄悄地告诉她，这个时期的女孩就快来月经了，让她自己注意一点儿。上学的时候可以在书包里放一片卫生巾，以备不测。丽丽按妈妈说的做了。果然，12岁的生日刚过去一个月，一天丽丽课间上厕所，发现初潮来了，及时用上了预备多时的卫生巾。丽丽很高兴，回到家后把这件事告诉了妈妈，并谢谢妈妈的提醒，说若不是妈妈的提醒，她可能要出丑了。

父母提前告诉女孩一些生理发育的常识，让她做好迎接身体变化的心理准备，这样女孩才能更好地面对一些发育时期遇到的突发情况。还有，这些变化如果到了一定的年龄还没有出现，父母就要及时带女孩就医了。

妙方二：注重女孩7岁以前的身体成长情况

7岁以前是女孩长身体的关键时期，女孩长大后的身高与这一时期的营养有很大关系。这一阶段是培养一个身心健康的女孩不可忽视的重要时期。父母不要忽视女孩的身体成长，如果错过了这个发育期，对女孩今后的成长是不利的。

小燕的父母对她抱有很大的希望，为让她“赢在起跑线上”做了很多工作，比如从她能说话起就教她学英语，刚能走路就让她学跳舞，刚能识字就让她背诗词等。整天忙得不亦乐乎，小燕也确实取得了让人称赞的成绩。可是，7岁的小燕身体却很不好，三天两头生病，人长得像豆芽菜，又黄又瘦。上小学二年级了，父母

整天担心，老师也经常打电话给小燕的父母，说她在学校生病了。父母现在很后悔小时候只注重培养她的智力，却忽视了她的身体健康。

在女孩身体成长的关键时期，父母不要过多地增加女孩的负担，要让她们快快乐乐地度过美好的童年。合理安排女孩的饮食，纠正女孩偏食的毛病，让女孩拥有一个健康的身体才是最重要的。

妙方三：为8～12岁的女孩打开外面的世界

8岁以后，女孩的思维开始发展，她们开始用一双好奇的眼睛去观察世界，脑子里充满了各种各样的疑问。她们开始懂得思考，什么事情都会引起她们的兴趣。这个时期，父母应该满足女孩的好奇心，让她们多观察、多思考，引导她们去认识这个丰富多彩的世界。此时，父母可以为女孩介绍一些古今中外的书籍、一些经典电影，以及“科学与探索”“动物世界”“人间百态”等电视节目，开阔她们的视野，激发她们探索求知的欲望。

妙方四：理解13～16岁女孩的变化

13～16岁的女孩基本上都进入了青春发育期，在这个时期，女孩的个性开始形成，她不再是那个什么事都由父母做主、认为父母的话都是对的乖乖女了。这个时期的女孩开始形成自己的人生观、价值观，有了自己的偶像，开始渴望接触异性。这是女孩成长的正常表现，父母要理解她们的举动，顺应她们的心理变化，给予理解和尊重。如果女孩有出格或者不当的行为举止，父母要委婉地向她们表达意见，她们也会理解并且乐意听取的。

妙方五：告诉女孩生理发育的相关知识

当女孩渐渐长大的时候，父母要及时告诉她们有关身体发育及第二性征出现的相关细节和知识，还应该留意女孩是否在正常的发育状态中，如果有异样，要及时找医生做相关的咨询。



了解女孩情感发展的阶段特点

一、亲子案例

珍珍有一个弟弟，姐弟俩发生了矛盾，妈妈总是会训斥珍珍，说她不懂事、不听话。珍珍觉得自己很委屈，有时候明明是弟弟淘气先来招惹自己，自己是出于不得已才反击的，可是妈妈却总说自己的不是。这个时候，弟弟往往还会得意地看着姐姐被妈妈教训。珍珍看到妈妈对自己这样的态度，不仅在内心对她产生了不满，而且时常会对弟弟产生痛恨的念头，觉得都是因为他自己才被妈妈训得那么惨的。可是，珍珍的妈妈一直没有发现女儿这种比较敏感和注重自己在别人心目中形象的心理，没有顾及到女儿的情感，结果在不知不觉中伤害到了珍珍。

二、深度解析

女孩和男孩在情感发展过程中会有很多的不同，男孩勇敢，喜欢冒险，更有竞争性、侵犯性、支配性；女孩温和，喜欢结伴，愿意发展更为亲密的情感。

在各个年龄段，女孩的情感发展也会不同，父母只有清楚她们各个阶段的特点，才能更好地教育她们，让她们快乐健康地成长。

女孩在8岁之前比较好管教，她们会相信父母，觉得父母说的都是对的，愿意服从；8~12岁，女孩会对生活充满好奇和热情，这也是女孩良好习惯的养成阶段；女孩在12岁之后会逐渐从梦幻世界中走出来，这个时候，她们会惊喜地发现自己原来是完全独立存在的个体。这个时候的她们愿意去学习新的知识，并能很快掌握一些新知识。她们生机勃勃，不再害怕分离和孤独，迫切地想与世界建立起联

系。这个时期是其个性发展的最佳时机，父母要多给这个阶段的女孩一些鼓励。她们可能不愿意做家务，喜欢撒谎，和父母顶嘴，变得固执，做父母的要知道这些都是她们发展阶段性中的一些特点，不要认为是女孩变坏了，应该理智地对待这个时期女孩的不同反应和表现。

一〇 成老师教子妙方

妙方一：注意女孩各个阶段情感发展的特点

8岁以前，女孩是比较听话的；8～12岁的女孩开始有了强烈的独立意识，不再迷信于父母的权威，会怀疑父母说的话是对还是错，此时也是女孩良好习惯养成的最佳时机。父母要注意对女孩好习惯的培养，让她们成长为健康、勤劳、守时的好女孩；13～16岁，女孩的情绪是多变的，父母要善于理解青春期女孩的心理波动。

随着生长发育的变化，女孩的生理和心理都会有所改变，父母要根据不同时期的特征予以教导，给予女孩充分的理解，不要为女孩的变化大惊小怪。父母要给予不同阶段的女孩以鼓励和宽容，这才是保证她们情感健康发展和良好习惯顺利养成的良药。

妙方二：让女孩正确对待青春期的情感

10岁以后，女孩开始进入青春发育阶段，到了12岁左右，有可能还会对异性萌生爱慕之情。

婷婷现在13岁了，不知道从何时开始，她开始关注班里的一位男生。只要见到他，心里就会莫名兴奋，有时看到他和别的女孩说笑，心里还会感到很难过。婷婷知道自己喜欢上这个男生了，但对于自己的这种情感她又觉得很羞愧，认为自己还这么小，不应该去爱别人，结果就陷入了一种矛盾和苦恼的状态中，不知道该如何是好。

当女孩进入青春期后，会遇到很多情感上的困惑，父母在这个时候就要及时告诉女孩有关第二性征的相关知识，让女孩能够正确认识自己身体和心理上的变化。对于朦胧的异性情感，也要让女孩明白这是正常的心理发展过程，不必过于烦恼和自责，只要正确对待就可以了。