

普华
文化

培养正能量孩子系列

培养完美女孩的 100个细节

100个实用教育方法
让你教出完美女孩

王志艳·著

一样的爱，用好了能使女儿
更完美，用不好就变成了“溺爱”

做优秀的父母，让你的爱为女儿加分

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

培养正能量孩子系列

培养 完美女孩的 100个细节

王志艳·著



人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

培养完美女孩的100个细节 / 王志艳著. -- 北京 :
人民邮电出版社, 2013. 12
(培养正能量孩子系列)
ISBN 978-7-115-33510-4

I. ①培… II. ①王… III. ①女性—家庭教育 IV.
①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第253693号

内 容 提 要

每一位父母都希望自己的女儿完美,但是,不少女孩由于受到不当的家庭教育和不良社会环境的影响,变得任性、敏感、娇弱、多疑、自私、没有主见,这让很多父母头疼不已。本书针对家庭教育的现状,从多个角度分析了这些问题产生的原因以及应对方法,能够有效帮助父母解决各种家庭教育问题,使女孩们健康、快乐地成长。

本书适合3岁至16岁女孩的家长阅读。

-
- ◆ 著 王志艳
责任编辑 张亚捷
执行编辑 牛海艳
责任印制 杨林杰
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 13 2013年12月第1版
字数: 150千字 2013年12月北京第1次印刷
-

定价: 28.00元

读者服务热线: (010) 81055656 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

preface

前言

一个完美的女孩，总是浑身散发出积极、乐观、向上的信息，她的言谈举止能够感染周围的人，使人们不由自主地喜欢她、支持她。这样的女孩自然人见人爱。培养完美女孩，也就是要培养出一个健康、乐观、独立、自信、积极向上的女孩。

英国著名作家斯迈尔斯在《品格的力量》一书中写道：“女性的素质决定着整个民族的素质。”健康、乐观、积极的女孩，总能够营造出欢乐和谐的氛围，而自卑、绝望、懒散的女孩，身上总是散发着消极的气息。所以，培养女孩，就要增强她们身上积极、健康的品质，赶走她们身上的消极因素，只有这样，她们才能拥有美好的未来。

美国著名心理学家特尔莫对全球 300 多名成功女性进行调查后发现，她们在青少年时期，大多镇定自若、坚强自主、勇往直前、乐观向上。这些品质的形成，与少年时期父母对她们的教育和培养息息相关。

女孩天生娇弱、敏感，有的父母在对女孩的培养和教育过程中倾注了大量的心血，希望可以培养出一个温柔、优雅、善良、懂事的女孩。然而，一

些父母不恰当的教育方式，为女孩的健康成长埋下了不少隐患，使女孩变得刁蛮、任性、自私、挑剔、依赖。这样的女孩身上缺乏正能量，很难受到他人的欢迎，将来她也难以在社会上立足。

有的女孩虽然看起来身上有不少缺点，但这并不代表她们不能经受挫折，也不代表她们不能变得坚强、独立。只要父母掌握了科学的教育方法，即使娇弱如花朵一样的女孩也可以成长为内心强大的“参天大树”，她们也能拥有足够的勇气和智慧面对自己的人生，将来成为社会上的佼佼者。

培养完美女孩是需要智慧的。这种智慧就是在有条件的前提下，既要“富养”女孩，又要不宠、不娇，这样才能让女孩驱散胆小、懦弱、虚荣、悲观等负面信息，变得有内涵、有修养、有道德、有学识、性格开朗、头脑聪慧。

为了帮助更多父母将自己的女孩培养成完美女孩，本书从 10 个方面入手，从了解女孩的内心世界开始，通过如何“富养”女孩，培养女孩乐观、独立、合作与抗挫折等能力以及如何培养女孩优秀的品格和良好的习惯等方面，详细地阐述了怎样帮助女孩改掉坏习惯，从而变成一个人见人爱的完美女孩。相信父母们在阅读本书后，能更多地了解女孩的特点，并找到帮助她们成长的最佳方法。

我们真诚地希望每一个女孩都能够成长为完美女孩！

在本书的编写过程中，陶也、王帅、王云强、吴春雷、吴丹、杨忠、俞志荣、张丹、郑海、高红敏、龚学刚等人参与了资料的收集、整理工作并撰写了部分章节，在此一并向他们表示衷心的感谢。

第1章 走进女孩内心，激发她的正能量 //001

- 1. 胆小、羞怯 //002
- 2. 任性、不讲理 //004
- 3. 嫉妒心强 //006
- 4. 敏感、爱哭 //007
- 5. 孤僻、封闭 //009
- 6. 虚荣、攀比 //011
- 7. 过于强势 //014
- 8. 情绪冷漠 //015
- 9. 缺乏主见 //017
- 10. 消极、悲观 //019

第2章 女孩要“富养”，但不是当成公主来养 //023

- 1. 富贵多淑女，女孩要“富养” //024
- 2. “富养”不是娇惯着养 //026

- 3. 打造“公主”不一定需要很多钱 //027
- 4. “富养”女孩不等于只满足她的物质需求 //029
- 5. “富养”的女孩也要吃点苦 //031
- 6. 给女孩丰富而恰当的爱 //033
- 7. 为女孩提供一个“富裕”的环境 //035
- 8. 开阔女孩的眼界 //036
- 9. “富养”的女孩也要自立、自强 //038
- 10. 鼓励女孩挑战自我 //040

第3章 越早独立的女孩适应社会的能力越强 //043

- 1. 家长现在多操心，女孩将来多受罪 //044
- 2. 不做女孩的“拐杖”，只做女孩的榜样 //046
- 3. 自己的事情自己解决，让女孩克服依赖心理 //048
- 4. 家长学会放手，女孩才能长大 //049
- 5. 给女孩更多空间，让她尽情发挥 //051
- 6. 热爱劳动的女孩，独立能力更强 //053
- 7. 承担责任是女孩独立的第一步 //054
- 8. 培养女孩做事的条理性 //056
- 9. 让女孩自己做决定 //058
- 10. 让女孩自己管理零用钱 //059

第4章 增加中性女孩的优秀品质需要技巧 //063

- 1. 中性女孩更具正能量 //064

- 2. 渴望得到异性的友谊让女孩中性化 //066
- 3. 女孩可以中性，但不能脱离女孩圈子 //068
- 4. 性别是女孩，意志赛男孩 //069
- 5. 父母要明确家庭中的角色定位 //070
- 6. 爸爸要经常给女孩积极的心理暗示 //072
- 7. 女孩不要过于强势 //073
- 8. 别纵容你的女孩不拘小节 //075
- 9. 远离脏话，做一个文明、优雅的女孩 //077
- 10. 女孩不做“行事粗糙”的“女汉子” //078

第5章 经历挫折洗礼的女孩更出众 //081

- 1. 女孩一样可以挑战困难 //082
- 2. 挫折就是成长，父母不能代女孩受过 //084
- 3. 坚强不是男孩的专利，女孩更应坚强 //085
- 4. 女孩也要有点冒险精神 //087
- 5. 别随便给女孩贴上负能量“标签” //089
- 6. 鼓励失败的女孩再试一次 //090
- 7. 坚强的女孩应懂得自我控制 //092
- 8. 鼓励女孩勇敢面对挑战 //094
- 9. 不要总是拿自己的女孩与别人比较 //095
- 10. 让女孩学会正确与他人竞争 //097

第 6 章 增强人际交往能力 //101

- 1. 好的形象价值百万 //102
- 2. 优雅的举止会为女孩增加正能量 //104
- 3. 教女孩一些人际交往的技巧 //105
- 4. 鼓励女孩与别人分享 //107
- 5. 让女孩学会倾听他人，做个受欢迎的人 //108
- 6. 引导女孩恰当地处理与同伴的矛盾 //110
- 7. 教女孩学会礼貌地拒绝别人 //111
- 8. 帮助女孩克服社交恐惧症 //113
- 9. 让女孩懂得与人合作的重要性 //115
- 10. 教女孩在与人交往时讲诚信 //117

第7章 乐观的女孩最美丽 //121

- 1. 女孩不做现代“林妹妹” //122
- 2. 乐观会给女孩带来好运 //123
- 3. 会解压的女孩才能释放负能量 //125
- 4. 引导女孩学会自我激励 //127
- 5. 性格开朗，也要适度矜持 //128
- 6. 开发出女孩的表现潜能 //130
- 7. 鼓励女孩接受生活中的不完美 //132
- 8. 让女孩明白生命的可贵 //133
- 9. 帮助女孩树立一个积极的理想 //135
- 10. 与你的女孩一起欣赏胜利者 //136

第8章 好品格让女孩更惹人爱 //141

1. 善良——女孩最美的品质 //142
2. 爱心——增强女孩情感的正能量 //143
3. 宽容——斤斤计较的女孩没人爱 //145
4. 感恩——让女孩学会感激他人的付出 //147
5. 孝心——让女孩更懂爱 //148
6. 谦虚——帮助你的女孩不断进步 //150
7. 节俭——女孩应一生具备的好品格 //151
8. 耐心——能忍耐的女孩更容易成功 //153
9. 助人——让女孩更快乐 //154
10. 平常心——让女孩坦然面对成功与失败 //156

第9章 女孩一定要内心强大 //161

1. 教你的女孩远离外界诱惑 //162
2. 女孩要学会保护自己 //164
3. 自尊自爱的女孩更可爱 //166
4. 让女孩理智看待他人的批评和表扬 //168
5. 尽早与你的女孩谈“性” //169
6. 别让女孩成为网恋的牺牲品 //171
7. 女孩也要学会坚决地说“不” //173
8. 保护女孩的“秘密花园” //174
9. 与女孩一起理智地“追星” //176
10. 帮助女孩跨过早恋的门槛 //177

第 10 章 好习惯是完美女孩的标志 //181

- 1. 讲卫生的女孩更美丽 //182
- 2. 培养女孩良好的储蓄习惯 //183
- 3. 让女孩学会遵守公共秩序 //185
- 4. 勤劳让女孩更优秀 //186
- 5. 帮女孩改掉拖拉的坏习惯 //188
- 6. 主动学习让女孩更快地提高成绩 //189
- 7. 告别粗心，做个细致的小公主 //191
- 8. 女孩需养成健康饮食的好习惯 //192
- 9. 热爱运动的女孩充满正能量 //194
- 10. 做事有始有终的女孩更容易成功 //195



Chapter 1

第 1 章

走进女孩内心，激发她的正能量

有一句流传很广的话说：“女孩是用糖果、香料以及一切美好的东西做成的。”的确，与喜欢汽车、手枪、坦克的男孩相比，女孩更喜欢洋娃娃、漂亮的衣服、好闻的香水等美好的东西。正因为如此，女孩看起来似乎比男孩更容易培养。她们安静、听话、善于合作、心思细腻，不像男孩那样喜欢冒险、吵闹、争斗。可是，女孩的成长并非总是一帆风顺的，任性、胆小、敏感、嫉妒等充满负能量的词汇也与女孩息息相关。要培养出正能量女孩，父母首先要了解女孩，并走进她们的内心世界，帮助她们激发出内心深处的正能量。

1. 胆小、羞怯

也许是女孩娇弱的外表给我们造成了错觉，在人们眼中，女孩大都是胆小、羞怯的。很多女孩的表现似乎也印证了这一点，她们怕黑、怕虫子、不敢见陌生人、害怕孤独。许多宠爱女孩的父母认为女孩本身就是让人疼爱的，她的娇弱是正常的。就是因为有的父母对女孩有这种看法，才令女孩也认为自己就是缺乏力量和勇气的。

小敏今年已经上一年级了。她是一个很害羞的孩子，平时见到陌生人就脸红，更别说主动开口说话了。每次遇到陌生人她都会紧张地躲在妈妈身后。偶尔与邻居家的孩子玩一会儿，她很快就会哭着跑回家，说邻居家的孩子欺

负她。

进行户外活动时，其他小伙伴们你追我赶、玩耍嬉戏，羞怯的小敏总是远远地站着，不敢加入到他们中间，一副若有所失的样子。

课堂上老师提问时，她总是把头埋在书本里，不敢抬头接触老师的目光，生怕老师叫到自己。一旦被老师叫起来，她就涨红了脸，回答问题时结结巴巴的。

胆小害羞的女孩并不是不聪明，只是因为害怕失败、害怕受人耻笑，而不能放开自己，所以才不敢去尝试各种新鲜事物。事实上，女孩子可以柔弱，但不能怯懦。柔弱的女孩子可能娇媚，让人怜爱；但怯懦的女孩是难以在社会上立足的，因为这样的女孩缺乏应有的自信和勇气。虽然她们也渴望成功、渴望朋友，可她们总是沉浸在自己想像的困难中，不敢迈开前进的步伐。这样的女孩，又何谈获得成功呢？

女孩胆小、羞怯的原因无非有两个方面。一方面是女孩本身就有腼腆、内向、害羞的性格；另一方面则是家长教育孩子时所用的方法不当。很多父母在教育女儿时，往往更多地关注她的灵秀，而忽略了对她勇气的培养，这令不少女孩子平时就怕这怕那，做事畏首畏尾。父母们对此不以为然，反而觉得女孩子就应该如此，这样才有人疼爱，有人娇宠。

这样的认识未免过于片面了，他们没有意识到：一个懦弱的孩子很难建立起自信，这样的孩子也缺乏勇敢的精神。要知道，但凡事业成功者，都具有超凡的胆识；而那些性格懦弱、胆小怕事的人，很难体会到成功的快乐。

所以，对性格比较懦弱的女孩，家长不但不应过于娇宠，反而要多鼓励她参与各种活动，主动与别人交流，甚至与别人竞争，锻炼她的胆量。培养女孩的自信和勇气要从小事做起，多鼓励、多赞赏她，帮助她克服心理障碍

和自卑心理，这样才能造就新时代的女性，让她们生活在自信、自立的幸福天空之下。

2. 任性、不讲理

任性似乎是女孩的天性，一遇到不顺心的事，她们小嘴一撅，就哭个不停；有时自己的无理要求得不到满足，她们又会蛮横不讲理。遇到这种情况，不少家长可能就有些不知所措了，要不赶紧满足女儿的要求，要不就是一顿责骂。很少有人能心平气和地与孩子谈一谈。

很多时候，女孩子的任性和不讲理只是一种心理需求的体现，但同时也是一种负能量过剩的表现。如果家长不懂得疏导，事事顺从女孩，会让她变得更加任性，而斥责则会让女孩变得叛逆。

一天放学回家后，10 岁的茹敏对妈妈说：“妈妈，我们班里好多同学的手机都比我的好，我也想要一个功能多些的新手机。”

其实茹敏的手机是去年才买的，还很新，而且妈妈觉得，手机的功能太多也没什么用，重新买一个很浪费钱，所以说：“你的手机还好好呢，就不要再买了。”

“不行，我一定要买！我就是想要新手机，我的手机功能太少了！”茹敏大声说。

“手机能打电话、能发短信就行了，何况你的手机功能也不少。买了新手机你天天玩，多耽误学习啊！”

“我不管，反正我不要这个手机了。你要是不给我买新手机，从明天开

始我就不去上学了！”说完，茹敏把自己的旧手机扔到桌子上，跑进了自己的房间，“砰”地关上了门。

“你这孩子，简直就是胡闹！”妈妈气得快要说不出话来了。

故事中的茹敏是不是就有你家小公主的影子？女孩任性起来，比男孩有过之而无不及。她们不听话，不听劝，想要什么就一定要拿到手。你不给我，我就给你点“颜色”看看！

女孩子的任性、不讲理等行为，固然有天性使然的成分，但也与家长的教育有着很大的关系。有些家长在女孩提出要求时，几乎是有求必应。孩子想干什么就干什么，孩子要什么就给什么，这在孩子看来，自己想要的东西爸爸妈妈就一定想办法让自己得到。相对于男孩，女孩更擅长察言观色。如果我们总是对她太过娇宠，她就会抓住这个“特权”，渐渐变得更加蛮横。

作为父母，对我们来说满足女儿的要求是一种表达爱的方式，但从另一个角度来说，这却在无形地骄纵女儿，让她形成这样的观念：我要的东西，我想做的事，就是对的，就一定要这样做！这种负能量一旦在女孩身上积聚起来，她的自控力就会下降，凡事也会由着自己的性子来。日后女孩融入社会，将会是一种什么样的局面呢？因为独断专行，她的上司不喜欢她；因为任性乖张，她的朋友不喜欢她；因为任性蛮横，她的男朋友不喜欢她……

亲爱的家长朋友，了解了这些，在培养女孩的过程中，我们就要时刻注意，切忌过分骄纵孩子。我们要从一开始就给女孩设定一个行为准则，提前告诉她什么事能做，什么事不能做。同时也要将为什么不能那样做的道理告诉她，帮她建立起评判自己行为的标准，让她学会自觉地约束自己。

如果她坚持撒泼、哭闹，在保证安全的情况下，我们可以采取冷处理的方式，让她尽情哭闹。当她发现这些招数不管用时，自然就不再纠缠了。

3. 嫉妒心强

都说男孩更争强好胜一些，他们经常互相比试，以证明谁才是强者。其实女孩之间也存在这种互相争斗的现象，只不过女孩之间的“争斗”表现得不如男孩那么明显。她们通常会用另一种方式——嫉妒，来表达对某人的不服气。

佳佳和美琳从小学时就是一对形影不离的好朋友。两个小姐妹经常在一起玩，晚上放学后也要聚在一起写作业，有了喜欢的东西都会拿出来与对方分享。

但最近，妈妈发现佳佳不与美琳来往了，美琳来找她，佳佳也总是爱答不理的。这一天吃晚饭时，爸爸就问佳佳：“听说美琳被评为‘市三好学生’了，怎么没听你说说过呢？”佳佳一听，突然放下碗筷，一脸的不服气：“哼，有什么了不起啊？不就是个破三好学生吗？用得着到处炫耀吗……”

听了佳佳的话，妈妈忽然明白了。佳佳原来因为嫉妒美琳，最近才不愿意与美琳交往了。

嫉妒是一种负能量情绪，是指自己的才学、名誉、地位或境遇等被他人超越，或因彼此距离拉大所产生的一种由羞愧、愤怒、怨恨等组成的多种情绪体验。这种情绪具有明显的敌意，会给人际关系带来很大的障碍。

与男孩相比，女孩更容易嫉妒别人，因为女孩更容易专注于一件事，并且自尊心强。尤其现在许多家庭都只有一个孩子，整天众星捧月般地宠爱着她，许多女孩因此也养成了“娇气”和“骄气”的心态，看不得别人比自己强，也不愿听到别人被夸奖。所以，嫉妒心强成为许多女孩成长过程中愈来愈严重的通病。这种负能量“病毒”，会让女孩的美丽大打折扣。