

青少年悦读系列

我和父母 一起成长

Wo He Fumu
Yiqi Chengzhang

—●女孩篇●—
Nūhai Pian

陈凤玲 主编



本书献给那些想读懂女儿的父母，想让女儿全面发展的父母，想培养女儿良好品性的父母，想教给女儿正确学习方法的父母，想与女儿建立亲密关系的父母，想把女儿培养成才女的父母。本书内容丰富，贴近生活，可以成为女孩送给父母的礼物，让孩子与父母一起成长。

ARCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

青少年悦读系列

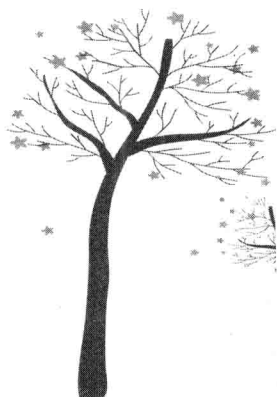
我和父母 一起成长

Wo He Fumu
Yiqi Chengzhang

—●女孩篇●—
Nühai Pian



陈凤玲 主编



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

我和父母一起成长. 女孩篇/陈凤玲主编. —合肥:
安徽科学技术出版社, 2014. 3
(青少年悦读系列)
ISBN 978-7-5337-6168-4

I. ①我… II. ①陈… III. ①女性-青少年教育-家
庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 240585 号

我和父母一起成长 女孩篇

陈凤玲 主编

出版人: 黄和平 选题策划: 教育图书发展部 责任编辑: 陶善勇
责任印制: 梁东兵 封面设计: 红十月工作室
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551) 63533330

印 制: 北京一鑫印务有限责任公司
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 705 × 960 1/16 印张: 12 字数: 220 千
版次: 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-6168-4

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

前 言

造物主对女孩子似乎格外偏爱一些，他给了女孩子很多美好的东西，甜美、温柔、沉静、细腻、善良、纯洁。女孩是水做的骨肉，她柔美、善良、纯真。因此，能够拥有一个女儿是很多父母的骄傲。几乎所有女孩的父母，都希望自己的女孩是清气含芳的公主，是端庄和美的女神，更是智商超凡的才女。然而，并不是所有的女孩子都是“美的典范”，很多女孩子一世都只能做一个名副其实的灰姑娘，在“灰堆里”埋没了自己的人生价值。那么，改写女孩子“灰姑娘”命运的任务，就自然而然地落在了父母的头上。

就像鲜花需要园丁辛勤的栽培，美玉需要工匠耐心的打磨，同样，优秀的女孩子，需要父母的精心培育。把自己的女孩培养成方方面面都很优秀的女孩，是父母的心愿，也是父母的责任。那么，该如何培养女孩呢？该如何把女孩培养成出类拔萃的才女呢？

本书正是献给这些想读懂女儿的父母，想让女儿全面发展的父母，想培养女儿良好品性的父母，想教给女儿正确学习方法的父母，想与女儿建立亲密关系的父母，想把女儿培养成一个优秀才女的父母的。本书将为父母们呈现以下四大特色——特色一：从“心”入手，更好地满足女孩的成长需求；特色二：内容全面，涉及培养女孩的方方面面；特色三：注重方法，为您献上教子的“黄金方案”；特色四：事例生动，更利于女孩父母的理解及操作。本书内容丰富而贴近生活，为父母们详尽地阐述了教育女孩过程中要注意的细节问题，力求通过这些细节探寻到教育女孩的最佳方法。

无论你想把女儿培养成牡丹还是富贵竹，都要根据女孩子本身所具有的特性，因势利导。没有不成功的孩子，只有不成功的父母。女儿的前途就掌握在你的手中，为了孩子，翻开这本书吧，提前给自己打打预防针，避免因错误的教育方式，影响孩子一生。

目 录

第一章 父母要扮演好自己的角色	1
第一节 蹲下来和女孩交流	1
第二节 给女儿多一点关注和陪伴	4
第三节 让女孩保持笑逐颜开	6
第四节 给女孩做一个遵守诺言的典范	8
第五节 教育女儿，身教胜于言传	10
第六节 以身作则，勿做反面教材	12
第七节 勇于向孩子说“对不起”	13
第八节 理性对待孩子的任性心理	17
第九节 营造和谐的家庭氛围	19
第十节 你是合格的父母吗？	21
第二章 用女孩的方式去爱她	23
第一节 女孩不同于男孩	23
第二节 帮助女孩战胜强迫症	25
第三节 把握好女孩对父母的依恋	28
第四节 “恋父情结”要早发现早预防	30
第五节 用爱的意志磨炼女孩	33
第六节 让女孩在困境中学会坚强	35
第七节 女儿永远是最好的	38
第八节 给女孩贴正面的标签	41
第九节 尊重女孩的隐私	44

第十节 放开手给孩子自由	45
第三章 用沟通打开女孩的心门	48
第一节 对女孩勇敢说“爱”	48
第二节 家庭教育要点到为止	51
第三节 放弃指责，多一些鼓励	52
第四节 避免对女孩过分夸奖	54
第五节 不要以“爱”的名义强迫女孩	56
第六节 给孩子多一点尊重	58
第七节 命令的方式应慎用	60
第八节 倾听并分享女孩的喜怒哀乐	62
第九节 学会倾听是家长的基本功	64
第十节 给女孩自由成长的空间	66
第四章 良好习惯让女孩终身受益	69
第一节 让孩子与大人争辩	69
第二节 成功属于积极争取的人	71
第三节 别让脏话辱没家庭教养	73
第四节 让女孩习惯“延迟满足”	74
第五节 避免女孩两面派的行为	77
第六节 让阅读提升女孩的人生品味	79
第七节 提高孩子劳动技能从做家务开始	81
第八节 教女孩改掉拖拉的习惯	83
第五章 内外兼修，打造迷人气质	86
第一节 锻炼女孩的大方气质	86
第二节 及早纠正女孩的社交恐惧	89
第三节 谨防女孩的抑郁情绪	91
第四节 优雅气质是魅力保鲜剂	93
第五节 高层次审美观让女孩一生美丽	95
第六节 以知性品位提升女孩魅力	96
第七节 学艺要尊重孩子兴趣	98
第八节 给女孩富足而正确的爱	100

第九节 将物质攀比转化为精神攀比	102
第六章 引导女孩做学习的主人	105
第一节 让“十万个为什么”贯穿女孩一生	105
第二节 利用女孩天赋提高语言能力	107
第三节 授女孩以渔，快乐学习	109
第四节 用行动把梦想变为现实	112
第五节 女儿比分数更重要	114
第六节 别让女孩为了奖励而学习	118
第七节 让“要我学”变为“我要学”	120
第八节 对孩子的提问，不要有问必答	122
第七章 用美德征服世界	125
第一节 以心换心，用爱赢得爱	125
第二节 真正的礼貌源自内心	127
第三节 在女孩心中播下美德的种子	129
第四节 把嫉妒之心化为前进动力	131
第五节 细微之处彰显品德魅力	133
第六节 给女孩一颗感恩的心	135
第七节 让女儿学会换位思考	137
第八节 培养女孩俭朴、勤劳的作风	139
第九节 让女孩不再害怕讲真话	141
第十节 让女孩学会当家	143
第八章 培养会说话办事的资优女孩	147
第一节 不要忽视女孩的交际天赋	147
第二节 引导女孩成为交际达人	149
第三节 在困难面前昂首挺胸	151
第四节 让女孩“吃得苦中苦”	153
第五节 引导女孩自由探索	155
第六节 勿因恶小而纵容女孩	156
第七节 敢于承担让女孩更有魅力	158
第八节 教女孩学会拒绝别人	161

第九章 引导女孩走过“青春期”	164
第一节 走进青春期女孩的内心世界	164
第二节 不要以“火”压“火”	166
第三节 教育女孩青春期不轻言减肥	169
第四节 青春期没有坏女孩	172
第五节 面对早恋，堵不如疏	175
第六节 好家长要尊重女孩的隐私	178
第七节 教女孩学会自我保护	181

第一章 父母要扮演好自己的角色

美国著名心理学家戈夫曼说：“真实生活情境和舞台上喜剧情境之间有相似之处，每个组织中的人们都要在扮演一定的角色，许多相互作用的因素，帮助人们明确地决定每个角色接受哪一种‘表演’。”我们知道，在电视和电影里每个演员都要扮演不同的角色，而且这些角色还要根据导演的指挥与安排进行表演。这个角色以社会为大舞台，包括人在特定社会条件下、特定群体以及家庭中的身份、地位以及相应的行为表现。换句话说，社会角色是有着特定的行为规范的，这种规范使人们的表现对于别人来说，就像看电影一样，可以让别人借此了解这个人的情绪、动机，还有个性特征，并做出相应的反应。

那么，作为女孩儿的父母，在家庭中的职责当然是养育和教育女儿了。在每个婴儿降生之前，父母的脑海中已经无数次上演他们出生之后的场景，想象着他们以后会拥有怎样的性格，憧憬着孩子出生后的生活。这种现象非常普遍，而且，这能为等待中的准父母们带来无穷乐趣。女儿呱呱坠地，如同一张白纸，这张纸上的美丽风景还有待于女儿的精心描绘，在这一过程中，父母起着至关重要的作用。要想女儿的生命五彩斑斓，我们就要做称职、合格的父母。

第一节 蹲下来和女孩交流

这是发生在一位年轻妈妈和女儿之间的一个有趣的瞬间：

三月的一天，一位妈妈带着8岁的女儿欣欣到野外踏青。走在野外乡间的小路上，女儿显得特别兴奋，嘴里哼着轻快的儿歌，一边走一边跳着，看到那些开得鲜艳但又叫不出名字的野花儿，她高兴得甚至蹲在那儿，对着那些花朵

说着什么，一说就是半个小时。

这位母亲很诧异，问女儿：“欣欣，你在对花儿说些什么呢？”

她回答：“我对花儿说，你们今天开得真好看。我要是能每天和你们在一起就好了。”

母亲又问：“你蹲这么久了，不累么？起来活动一下吧，你可以站起来和花儿们聊天啊。”

女儿说：“对花儿说话，一定要蹲下来的，在花儿的面对轻轻地说话，这样花儿才能听得见呀。”

听了女儿的话，这位母亲感慨良久，不仅是因为孩子有平等的观念，更多的则是对教育孩子的启发。

连孩子都知道对花儿说话要蹲下来轻轻地说，而我们做父母的教育孩子时又是怎样做的呢？我们常常喜欢把孩子比喻成祖国的花朵，然而在“花朵”面前，我们与之交流、沟通，又有几次是蹲下来悄悄说的呢？或许很多时候不是孩子不懂事，也可能是家长在讲话时总是一副居高临下的姿态，要是懂得蹲下来轻轻地跟花儿们讲话，女孩一定能听得进去而且能听懂。

女孩看世界的眼睛，是这世界给予她的。女孩儿内心柔软、心思细腻，她们看待事物时习惯以抽象的直觉来做判断，所以，家长不妨也尝试着蹲下来和女孩交流，以平等的视角，站在女孩的角度，从女孩的立场出发，用女孩的思维去考虑问题。

有了这样的理解，我们也许就会发现：原来我们凭借经验的判断，有一些实际上是错误的；我们的很多想法与做法是很偏执、很落伍的。与孩子的交流也同样是“理解万岁”。尊重女孩，认识到女孩也是一个独立的人，有自己的情感 and 需要，放下做家长的架子，使女孩觉得父母和自己是平等的。要礼待她，不要打骂女孩。父母做错事、说错话，要勇于向女孩承认错误，并不会由此降低您在女孩心中的威信。

蹲下来与孩子交流是现行教育中很热门的一种教育观点。它强调的是一种平等的观念。不仅能让家长更好地走进女孩内心，还能让女孩儿逐渐培养起一种独立、自主、平等的意识。这有利于在家庭内部形成一种民主协商的氛围，家庭内部民主平等的人际关系是孩子心理健康的“维生素”。

然而，在我们的生活中仍然常常可以看到父母站在那里，大声呵斥孩子，“过来！别乱动！”“自己玩去！别烦我！”用居高临下、命令式的言语语调和女孩说话。从说话态度来看，甚至有一部分家长觉得这种方式是理所应当的，并不觉得有什么不合理之处。如此，父母在孩子面前显得很威风，可在孩子心目

中的父母却并不可敬，这样的家长甚至使得孩子对其敬而远之，不愿对家长打开心扉。这样，双方的沟通效果反而不好，父母也很容易在孩子心里失去威信，久而久之父母说的话女孩也不会听，女孩还会在心中产生厌恶父母的情绪，对父母的管教也会产生排斥心理。

著名教育家苏霍姆林斯基认为，尊重与要求之间存在着一种“数学依存性”——10与1之比。也就是说，要在10倍地尊重孩子人格的基础上要求她。严格的要求始于高度尊重孩子的人格和个性，否则，严格要求犹如逆水行舟。

为此，家长在教育要求的内容选择上，应该尽力发现、赞扬女孩的优点，多鼓励女孩的积极行为，并以此去压倒缺点；在教育要求的表述形式上，应摒弃居高临下大声训斥的做法，对女孩代之以蹲下来同时低声调地悄悄对话。

蹲下来对女孩说话，这种特殊的教育方式，在国外已经很普及。蹲下来对孩子说话的积极效果有以下四点。

首先，当父母蹲下来用低声调教育孩子时，孩子会察觉到大人的沉着、冷静、亲善和爱护，从而稳定住自己的情绪，并且及时地把所思所想的内容告诉大人。

当父母不再居高临下，孩子才可能把她的想法对你袒露出来。因为这样孩子会把你当成朋友，信任你。不管孩子说的话对还是不对，有无道理，这一步应该说是非常关键的，因为只有当大人知道孩子的真实想法之后，才能有的放矢地对症下药，教育也才不至于一厢情愿，更不会走入死胡同。

第二，蹲下来低声细语地与孩子悄悄对话，孩子感到与家长是处在平等的地位上，这样就能引起孩子听大人说话的兴趣，而且能够集中注意力听大人讲话的内容，真正领会大人的话是重要而正确的，从而在不知不觉之中接受了大人所讲的道理。蹲下来和孩子说话，更能够让孩子觉得受到尊重。

第三，常用这种蹲下来温和亲切的低声调方式与孩子对话，还可以增强孩子对家长的信任感，增强孩子与家长进行交流的自信心。很多孩子和家长的交流很少，因为她们对家长有恐惧感，而且认定家长和她们是没有共同语言的。长期下去，孩子对和家长沟通缺乏信心。蹲下来和孩子说话，能改善女孩和父母间的沟通关系。

第四，蹲下来和孩子说话，孩子能够更好地观察到家长的表情。其实，每个家长对孩子都是充满爱意的，家长的眼里流露的是对孩子的疼爱。可是，当家长教育孩子时，一般情况下，孩子是不敢看家长的眼睛的，蹲下来和女孩说话，女孩能够真切地感受到父母的爱意，理解父母的用心，从而能够发现自己的错误，从内心深处体会父母的感情，从而能够促进女孩和父母之间的沟通。

总之，是否蹲下来与女孩说话，只是一种方式问题，重要的是在父母心中，是否把女孩真正与自己等同视之，要把女孩视作具有独立人格的个体，这才是问题的本质。蹲下来对女孩悄悄说话，是一种行之有效的教女之道，你不妨对你的孩子试试看。

第二节 给女儿多一点关注和陪伴

每个孩子都希望父母关注他，尤其女孩显得更为强烈，据世界卫生组织公布的一次研究成果表明，平均每天能与父亲共处两个小时以上的孩子，要比其他孩子智商高。许多实例和科学研究表明，父母不管多忙都要抽空陪陪孩子，以满足孩子的情感要求，只有这样才能培养出性格健全的完美孩子。

小玉的爸爸平时是一个大忙人，几乎没有时间和她在一起。

在小玉的心中，爸爸就是一个提着公文包忙进忙出的人。她很想周末能够和爸爸一起去动物园或者是植物园，但是爸爸周五晚上接到一个电话，表情严肃地交谈了几句之后，开始犹豫要不要陪她了。

在爸爸犹豫的时候，小玉感到担忧：

“他不能马上答应我，一定是在犹豫，这一次还是不行么？”

当听到爸爸说“这一次爸爸有工作要做，要不下一次吧……”的时候，小玉心中既失望又委屈。

“在爸爸眼中，永远都是工作最重要。”

“他之前也说过‘下一次’的，根本就不算数！”

“我再也不会相信他的话了！”

“讨厌爸爸！”

……

现在越来越多的家庭属于晚婚晚育型，因而女儿的成长阶段往往正处于事业高峰期，加上现在生活节奏越来越快，压力越来越大，有些父母早出晚归驰骋于职场，使他们很少有时间来陪自己的女儿，甚至好不容易熬到周末，也可能会因为加班而无法兑现许给女儿的诺言。这往往会使得女儿幼小的心里充满孤独和困惑，她们一次次的失望，每一次都在内心纠结为什么爸爸妈妈又食言了。显然这不利于女儿的成长。长此以往，在父母忽视和冷落中成长的女儿很可能会产生各种心理问题，比如孤僻、自闭、不善交际等。

这些缺少大人陪伴与沟通的孩子被称为“情感饥饿”的孩子。

“情感饥饿”的孩子跟别的小孩不同，他们喜欢撒娇、任性，偶尔还会做出一些古怪的行为，而且做什么事情都喜欢用眼睛看着别人。其实，孩子这样做的目的是为了引起大人对他的注意，让大家觉得他很重要。家长在发现孩子有这些行为以后，千万不能张口就骂，而是应该自我反思一下，看自己是否忽视了孩子的情感需求，是否应该合理安排，挤出些时间多陪陪自己的孩子，让他感受到你对他的爱与重视。

就拿小玉来说，如果她需要的仅仅是去了解植物动物的机会，那谁来带她去都可以，甚至找一个生物学家最合适。但是正在成长中的孩子小玉，她内心最需要的，其实是一种爱的感觉——和爸爸在一起，相互交流，在亲密的接触中感受到爱和温暖。这种被爱的感觉，是小玉日后乐观、自信、积极的动力，也是加强一个孩子安全感和归宿感的重要因素。

在教育子女的过程中，父母不仅仅是一个“经济赞助商”，对孩子性格的影响和生活习惯的养成都有很重要的作用。在父母角色缺失的情况下，孩子的性格也将受到很大的影响。

孩子对父母的情感需求是有一个规律的，从寸步不离到不胜其烦，有自己的变化。一旦父母错过这个规律，希望将来弥补，就没有现在这样感觉自然、效果明显。反倒是给孩子的物质生活条件，可以慢慢地积累，不像孩子的成长那样无法挽回。

上班时没有大块时间陪女儿，节假日父母的空闲时间比较多而且集中，这时父母要多带女儿外出旅游观光，或者一家人一起去公园野餐，这些都可以增进父母与女儿之间的亲密关系，不但使女儿体验到大人对他的爱，还可以缓解大人的工作压力，一举两得，何乐而不为？

在这方面，马克思做得很好。

在马克思的家庭里，父母和女儿的关系真挚融洽，充满了人生的乐趣。在孩子们还很小的时候，马克思常利用工作的闲暇和孩子们一起做各种游戏。

孩子们兴致勃勃地把椅子摆成“马车”，然后把父亲“套”在车前，孩子们挥舞着“鞭子”，“车”上“车”下一片欢腾。

“爸爸是一匹好马，”这是女儿们对父亲的评价。

在马克思家里，星期日是属于女儿们的。每逢星期天，即使再忙，马克思也总是放下紧张繁忙的工作，听孩子们“指挥”。他带着孩子们出去尽兴而愉快地游玩，让孩子们接受大自然的熏陶，既增长他们的见识，又锻炼他们的意志和体魄。

一次，恩格斯来到马克思的家里，见他正在聚精会神伏案工作，便赶忙提醒他说：“喂，你忘了今天是什么日子吗？”

马克思一听，愣了一下，拍了拍脑门，微笑着说：“啊，对了，今天是星期日，星期日应该属于孩子！”于是，马克思放下工作，和恩格斯一起，有说有笑、高高兴兴地领着孩子出去郊游了。

马克思的女儿们永远不会忘记，她们和父亲一起度过的那些愉快的星期日，这些美好的星期日，成为她们记忆中最快乐的日子。

作为父母，我们能从马克思对待孩子的做法中受到有益的启示：无论自己平时工作多忙，每周或者每天都要抽出时间跟孩子们在一起，陪伴他们成长。这不仅仅是享受天伦之乐，重要的是让孩子知道，你是多么在意并且关注他。

有这样一句格言：一个好父亲胜于一百个教师。

马克思就是这样一位父亲，尽管他一生都在为人类的解放事业进行着不屈不挠的斗争，却一刻也没有忘记作为一个父亲应尽的责任和义务。女儿爱琳娜在回忆父亲时深情地说：“他是儿女们最理想的朋友和最可爱的、最愉快的同伴。”

与女儿在一起的时光是最快乐的，这是所有父母都能体会到的。因而，父母可以每天和女儿一起吃早饭，多说几句鼓励的话，让女儿在一天中保持心情愉快，信心百倍。父母下班回到家后可以多抽出时间和女儿拉拉家常，询问女儿的学习状况，多聊一些轻松愉悦的话题，积极讨论一些有价值的话题。孩子是父母的宝贝，是父母的未来，在他们身上寄托着父母最真切的希望，但同时孩子的身心都很娇嫩脆弱，他们需要父母的关爱和引导。所以，父母别只顾着工作，多花点时间陪陪孩子。

第三节 让女孩保持笑逐颜开

莉莉上幼儿园的时候，她的爸爸妈妈离婚了。

一天，她的爸爸和妈妈整整坐了一夜，也说了一夜的话，或是因为莉莉太小没有记住。但有一句爸爸说的话她记住了：“你走吧，由我来向莉莉解释。”这意味着妈妈要走了。

莉莉的妈妈走了好几天，莉莉每天都在等着爸爸所谓的解释。

也许爸爸把他说的话忘了，仍跟以前一样接送莉莉上学，给莉莉在学前班

的家长手册上认真填写她又学会了的新字，又讲新故事以及纠正莉莉左手写字画画的情况。这些在莉莉的其他同学家里都是由妈妈来做的事情，在她家里却一直是由爸爸来做。

每当莉莉的奶奶看到这些，就叹气地说莉莉的妈妈“心早就不在啦”，莉莉的爸爸就会用眼神制止奶奶，好像在隐瞒什么。但莉莉并不追问，莉莉相信总有一天爸爸会向她解释的。

莉莉妈妈走了快一星期了，又是一个晚上，莉莉的爸爸合起给莉莉读的故事书，又压了压莉莉本来已经压得很好的被角，像又要给莉莉讲故事一样对她说：“你一定听过很多天使的故事。”

莉莉的爸爸停了停继续说：“每一个天使飞到一个地方，发现那里有人冷了，有人饿了，有人在受苦，有人需要她的帮助，她就会留下来当差，做他们的父母兄弟。如果一切都很好的话，不当差的天使就会放心地飞走，继续去找需要她帮助的人。如果世界上的爸爸妈妈就是天使，是专门飞来照顾孩子，陪孩子一同好好长大的话，那咱们家里，爸爸一个人就能照顾好莉莉。所以，妈妈才放心地把莉莉留给爸爸，妈妈去了一个叫澳大利亚的很远的地方，就像不当差的天使一样……”

莉莉当时很小，但她听明白了这是怎么一回事，那就是妈妈离开了。

这也是莉莉在以后的生活中，听到过的父母在孩子面前对“离婚”做出的最美、最好、最阳光灿烂的解释。

每个女孩儿都有一颗纯净、温柔且富有想象力的心，在女孩眼中，一切都是美好的，身边的一切，小朋友、学校、爸妈等都让她产生幸福感，都让她快乐。这是一种单纯形态的幸福，是人们在生活中苦苦追寻的，即使是最大的幸福也无法比拟。只要我们解释得当，哪怕最不快乐的事情女孩也会觉得很美好，不会在心里留下阴影。

每个父母都希望自己的孩子能拥有健康的心灵，在快乐中健康地成长，女孩的父母要想方设法让女孩保持乐观向上。轻松愉快的情绪能使女孩顺利地进行各种活动，父母应使她经常处于一种兴高采烈的状态。

父母要为她树立模仿的榜样，时时处处以自己乐观向上的情绪去感染她，让她生活在轻松愉快的氛围中；让女孩认识自我。女孩能否正确认识自己，评估自己的能力，是其心理健康的一项重要指标。帮助她形成良好的自我意识，发展她的自尊心，提高她的自我意识水平，使她认识到世界上只有一个“我”，如：“我”是独特的；“我”很能干；“我”有许多优点，也有一些缺点，不过，经过努力，“我”能改正自己的缺点，做个自信快乐的孩子。

孩子快乐，还因为她对任何事情都拿得起，放得下。和小朋友吵架了，不会跟大人一样，和谁闹翻了，便会老死不相往来，她很快就会忘掉，不会记仇；被家长训斥了，即使是哭了，也会很快破涕为笑；受到老师批评了，她也不会老是怀恨在心。她当哭则哭，当笑则笑，受到表扬，便高兴得又蹦又跳，受到批评便掉眼泪，绝不会掩饰和做作。

另外，父母还要尝试着用美妙的语言解释一切。像莉莉的爸爸一样，再残忍的事情我们也可以用最美妙的语言让她们感到快乐和美好。德国作家维尔克斯说过：“当生活像一首歌那样轻快流畅时，笑逐颜开乃是易事；而在一切事都不妙时，仍微笑的人，是真正乐观的人。”乐观可以带来快乐、智慧和勇气。因为“乐观”的人会看到不幸中的幸运，能从最不快乐的事情中发现美妙之处，即所谓“柳暗花明”，只要有了“希望”，也就可以将不利转化为有利。对于女孩来说，是其对未来充满信心而不断进取的个性特征。一个心性乐观的女孩往往能够机智地对待人生，在诸多无奈的人生里，仰望夜空看到的是闪烁的星斗；俯视大地看到的是郁郁葱葱的美景。

第四节 给女孩做一个遵守诺言的典范

父母是孩子的第一个启蒙老师，是女儿学习的一面镜子，也是女儿模仿的对象，一言一行都能影响着女儿将来的成长，只有说话算话的父母才能在女儿心目中树立起威信来。所以父母更应当以身作则，许下的诺言一定要兑现，如果事情超出自己能力所及，就不应该随口说一说，哄骗，敷衍女儿。

有一个美国女孩，她父亲早逝。父亲去世时留下一堆债务。若按常规，欠债人已去，把他的商品拍卖分掉，偿还一部分的债务，剩余的债务差不多也就算了。但是这个女孩一一拜访债主，希望他们宽限自己，并保证父亲留下的债务分文不少地还掉。

后来这个女孩依靠自己10多年的奋斗，成立了自己的公司，终于把父亲留下的债务，连本带息、分文不少地全还了。

周围的人都非常感动，知道她是一个可靠之人，也都非常愿意和她做生意。结果这个女孩不但赢得了别人的信任，也赢得了他人的尊敬。

当人们问起她为什么要这样做时，她的回答得到了所有人的热烈掌声。

“因为我父亲就是一个信守诺言的人，小时候，只要他答应我们兄妹的事，

都能兑现，记得有一次，大雪封住出山的小路，村子里的人都不能去赶集，但为买回他昨晚答应我的一个玩具，父亲竟绕道出山，买回了玩具。”

许多时候，父母为了达到目的，随口用承诺哄女儿，但是后来却没有兑现甚至早已忘得一干二净。比如，孩子哭闹时，父母常说：“别哭了，回头妈妈给你买棒棒糖，买花裙子。”但家长在许下这些诺言时往往并没有想过要兑现它们，但是孩子却信以为真，满怀希望地等着，最后发现这些许诺只不过是“空头支票”，孩子的希望一次次成为泡影，一次次的失望。久而久之，孩子不仅逐渐失去对家长的信任，也慢慢地学会说谎。

孔子说：“言而无信，不知其可也。”言而有信，是做人最基本的道德要求，在培养女孩的过程中尤其重要，女孩子的美不仅仅来自于外表，更重要的是内外兼修的完美体现。“君子一言，驷马难追”，许多家长都知道这句俗语，也都会对朋友，或对同事说这样的话，可往往忘了对自己的女儿也应该这样。作为父母必须让女儿知道，要言出必行，说话算话。只有自己能履行诺言时，才有资格教育孩子。许诺也应当讲究艺术，父母可以告诉孩子，在答应别人之前，要慎重考虑自己有没有能力和把握做到，对不能做到的，就不要轻易答应；对比较有把握做到的，也应留有余地，不要大包大揽。

女孩的记性好，乐于观察周围的一切，所以，模仿是她们的天性。例如，当她们看到隔壁阿姨抱着小孩，竟也会莫名其妙地嚷着要自己的一个小 baby。不过，不要高兴得太早，女孩的秉性不仅仅局限于这些，她年纪虽小，可也算得上是大人言行的观察者呢，你说过的话，答应了事，她怎么都不会忘。

那么，当你的承诺不能履行时，似乎就已无形中默许说，“女儿，你也可以学着老爸一样做的，管他的呢……”

试想，一个不信守诺言的女孩，有哪个老板愿意让她留在重要的岗位上继续工作，有哪位男子敢指望从她那里得到忠贞的爱情，有哪位丈夫奢望她会对一个家庭真诚而负责？

教育女儿讲信用、负责任，首先就要从自身做起，给孩子树立榜样，答应的事情要做到是最首要的，只有说话算话的父母才能培养出说话算数的孩子，而父母也会在孩子心目中树立威信。遵守诺言的女孩不仅能给自己带来好人缘，同时在事业、爱情、家庭上，更容易取得成功。一个信守自己承诺的女孩，是一个有人格魅力的人；而一个视承诺为儿戏的女孩，自然不会得到别人的信赖。

在家教当中，我们要有意识地加强对女孩信守承诺的认识，借以培养女孩的诚信品质。

家长只有在女孩面前信守诺言，才能真正树立威信，同时也会给女孩良好