

妈妈不可不知的家庭教育宝典
成就女孩一生幸福的教育智慧

超值畅销
29.00

好妈妈**不娇不惯** 培养女孩300个细节

没有教不好的女孩，只有不会教的父母

静 涛 李厚泽◎编著

望女成凤心切，教女成才有方；
学习教子智慧，培养“优雅”的人。
300个育女细节，值得保存至少20年！

**不娇不惯，
让女孩学会爱和独立**

对于女孩来说，应该采取不同于男孩的培养方法，
父母要充分认识女孩的性格特征、天赋和优势、缺陷与不足，
并运用最契合女孩心理特征和成长规律的教育方式，
才能培养出最优秀的女孩。



南海出版公司



好妈妈**不娇不惯** 培养女孩**300个细节**

没有教不好的女孩，只有不会教的父母

妈妈掌握一点，女孩受益一生

毁掉女孩未来的7种教育方式：

- 1.只夸她漂亮；
- 2.让她相信“公主梦”；
- 3.教导她只讲礼貌且保持沉默；
- 4.给她买性别色彩鲜明的玩具；
- 5.只让她和其他女孩玩；
- 6.家里的体力活都给爸爸做；
- 7.批评自己及其他女性的身材。

培养了不起的女孩，做成功的妈妈



ISBN 978-7-5442-5719-0



定价：29.00元

妈妈不可不知的家庭教育宝典
成就女孩一生幸福的教育智慧

好妈妈不娇不惯 培养女孩300个细节

没有教不好的女孩，只有不会教的父母

静 涛 李厚泽◎编著



南海出版公司

2015·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

好妈妈不娇不惯培养女孩300个细节 / 静涛, 李厚泽编著. —海口: 南海出版公司, 2015.2

ISBN 978-7-5442-5719-0

I. ①好… II. ①静… ②李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第000847号

HAO MAMA BU JIAO BU GUAN PEIYANG NÜHAI 300 GE XIJIE
好妈妈不娇不惯培养女孩300个细节

作 者 静 涛 李厚泽

责任编辑 张 媛 向文雯

装帧设计 久品轩

出版发行 南海出版公司 电话: (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子信箱 nhpublishing@163.com

经 销 新华书店

印 刷 固安县保利达印刷有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 24.5

字 数 522千

版 次 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-5719-0

定 价 29.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究

前言

我们常常听到“女孩要富养”的说法。有的家长认为，富养就是给孩子最好的物质条件。无论孩子提什么样的要求都满足。可是女孩仅仅在物质生活上富有是远远不够的，精神、能力上的富有更重要。要培养女孩精神和能力上的自我丰富，不娇不惯的教育方法非常关键。

女孩之所以成为女孩，并不是后天的教育方式所造成的。相反，她们自从出生的那一天起，就和男孩有着体质的区别，在她们的身体深处发出这样的呼唤：我是女孩，我应该这么做！

女孩和男孩不同，她们敏感、任性、胆小、爱耍小脾气、喜欢关心别人……她们没有男孩子“皮实”，她们更需要父母的关爱和正确的引导。女孩的成长是有规律的，她们在成长过程中面临的问题和男孩是不一样的。

要想让女孩学会爱自己，父母在教育女孩的过程中就要用女孩乐于接受的方法，不能给她们过多的限制。因为，一个充分肯定自己性别的女孩，一个充满自信的女孩，才有能力做最好的自己，将来才能成为一个合格的妻子，一个温柔的母亲。在女孩的成长和教育过程中，父母认清下面这些内容至关重要。

关键一：一流的家庭比一流的学校更为重要，重视家庭教育对孩子的影响。

孩子教育要从父母开始，对于孩子而言，一流的家庭比一流的学校更为重要。家庭是孩子生命的摇篮，是出生后接受教育的第一个场所，人生的第一个课堂；父母是孩子的第一任教师，即启蒙之师，是教育的实践者。父母的一言一行，都将对孩子的人格及习惯产生不可忽视的影响，正确的教育方法能够塑造一个成功的孩子，而错误的教育方法将会扼杀孩子的天性。因此，父母的教育方式直接关系到孩子是否能够成才，决定着孩子未来的命运。望子成龙、望女成凤是每个做父母的夙愿，但仅仅有这样的愿望，孩子是成不了才的，要教“子”才能成才。

关键二：爱孩子要理智，要有原则。

许多父母面对柔弱的女孩往往会不自觉地溺爱，孩子提的一切要求父母都无条



件满足。其实这种方法是错误的。父母的教育在孩子的成长过程中非常重要，在此阶段，孩子的人生观、价值观渐现端倪；学习方法、学习能力慢慢起步；交际方式、处事方法正在成型。这个时期，是孩子最为关键的时期；而作为这个时期孩子最贴心、最直接、最好的领航者与护航者——父母，将对孩子一生的发展产生最为深远的影响。父母可以爱孩子，但是一定要有原则、理智地去爱。

父母的素质、水平、教子方法将直接决定孩子的素质。为此，本书重点讨论父母怎样做、怎样站在孩子的立场上，陪孩子一起成长，帮助孩子在这个决定他们未来高度的孩童时期做得更好。

关键三：激发孩子的求知欲比单纯的传授知识重要百倍。

教育不一定是在学校的教室里进行。父母作为孩子的第一任老师，也是最具权威、最有影响力的老师，在孩子放学后，不仅要承担起父母的角色，更要承担起老师的角色，从学习到生活，全方位地教育孩子。学习中，父母要做好孩子的“家庭教师”，将课堂搬到家庭中，巧妙地利用各种条件，激发孩子的求知欲望，辅导孩子认真地完成家庭作业。在发展孩子特长的同时，给孩子留出玩耍和阅读的时间，让这种劳逸结合的家庭教育开启孩子的成功之门。

本书正是基于上面这些内容编写的。从“父母的教育能决定孩子的未来命运”的角度入手，为父母们介绍孩子在成长道路上可能遇到的困难，并分析解决的办法。作者秉承科学的教育理念，从实用、通俗的角度出发，结合具体的家教案例，让父母在简短、有趣、真实、生动的故事中，轻松获得启迪，找到一个科学的方式去教育孩子，让孩子在快乐中感受教育，培养孩子的好性格、好习惯，从而总结出自己独特的、行之有效的教子方式。

父母可以没有很多钱，没有很深的社会背景，这些都不能阻碍我们用正确的方式爱孩子。每个女孩都是父母的天使。只要有科学的教子方法，能正确地给孩子帮助，在孩子成长的不同时期加以引导，孩子的成长一定会得到最好的养分，一定会开出最灿烂的花朵。

目 录

第一篇 男孩来自火星，女孩来自金星

第1章 男女有别，走进女孩的别样天地	2
女孩和男孩的差别是与生俱来的	2
女孩和男孩在大脑结构上的差别	4
了解女孩的天赋和弱势	6
养育女孩，不要给她太多的限制	7
第2章 了解女孩，破译女孩成长的密码	9
荷尔蒙——女孩成长的“魔法师”	9
X染色体——决定女孩一生的成长轨迹	11
第3章 带刺的玫瑰，探秘女孩的情感世界	13
女孩比男孩更渴望父母的关注	13
女孩为何爱缠人	14
女孩敏感，多给她一些拥抱	15
女孩天生比男孩缺乏主见	16
第4章 不娇不惯，理智地培养女孩	19
“一视同仁”的教育不可取	19
根据女孩的特点因材施教	20
娇养女孩，但不等于娇生惯养	22
多关注女孩的心灵成长	24
让女孩懂得珍爱自己	26



第二篇 不娇不惯，父母不可不知的育女智慧

第5章 学会放手，让女孩学会独立自主	30
自我管理是女孩独立的前提	30
父母不要做孩子的后盾，克服女孩的依赖心	31
让女孩学会独立思考	32
女孩要温柔而不软弱	34
让女儿早日学会自立	36
教女孩学会自我管理	38
要让女孩知道的一些人生忠告	41
第6章 爸妈的贴心“小棉袄”，不要娇惯要沟通	43
沟通是养育女孩必不可少的“维生素”	43
父母错了也应向女儿道歉	45
和女孩沟通的最佳方法	46
站在女孩的角度看问题	48
倾听女孩的心声	49
第7章 心灵决定幸福，让女孩拥有阳光心态	52
帮助女儿发现生活的美	52
教女孩用知足的心态面对生活	53
让女孩保持平和的心态	55
让女孩拥有乐观的心态	56
让女孩在自信的心态中成长	58
培养女孩的宽容心	60
感恩与快乐常在，女孩要懂得感恩	62
第8章 激励女孩，及时肯定女孩的点滴进步	65
多赞美你的小公主	65
以欣赏的眼光来看待女儿	66
鼓励女孩大胆尝试	69
赞扬的话这样表达最有效	70
第9章 就事论事，别让批评伤了女孩的心	72
批评女孩不如告诉她应该如何做	72
尊重女孩，女孩天生是需要呵护的	73
女孩脸皮薄，别当众敲警钟	74
换一种女孩能够接受的批评方式	75
用赞扬的语言表达批评的话	76



第 10 章 高智商不如高情商，让女孩成为情绪的主人	78
认识并且疏导女孩的坏情绪	78
调整情绪，控制情绪，管理情绪	79
远离暴躁情绪，做一个温柔可人小淑女	81
消除恐惧，做勇敢的女孩	82
走出抑郁，做阳光女孩	84
保持稳定的情绪，做不吵不闹的乖乖女	85
第 11 章 磨砺女孩的“逆商”，挫折有利于女孩的成长	88
“输得起”的女孩是教出来的	88
“我失败了三次”不可怕，可怕的是“我是失败者”	89
乐观的女孩从失败中寻找成功	91
目光要放长远，不能被暂时的挫折打败	92
让女孩学会承担犯错误的后果，为自己的过失埋单	94
面对困难，女孩比我们想象的要坚强	95
该放手时要放手，给温室花朵一个挫折历练的机会	96
快乐的女孩抗挫折能力更强	97
第 12 章 莫以成绩论成败，别让分数成为女孩的枷锁	100
即便女孩“不才”，也要给她们无偿的爱	100
胜不骄，败不馁，正确对待考试成绩	102
不拿别人家的孩子来教育自己的孩子	103
对待考试失利，父母的平常心更重要	104
紧张与成绩成反比，适时消除紧张	106
女孩有了进步父母不能无动于衷	107
让女孩学会欣赏自己	108
第 13 章 让女孩说出心事，倾听女孩的内心世界	110
多听听孩子的话	110
和女孩互相讲讲身边的趣事	111
谈点女孩感兴趣的话题	112
用故事来代替单纯的大道理	114
问题出现时多问问孩子的看法	114
发现问题，不需要马上纠正	115
面对沉默的女孩，可以从老师那里了解情况	116
从女孩的闺蜜那里搜集信息	118
第 14 章 财商训练，让女孩树立正确的金钱观	120
从零花钱开始训练女孩理财	120
节俭生活不是穷人的专利	121
会花钱也是一种能力	122



女孩追求名牌、爱攀比怎么办	124
简单几招帮助女孩学会攒钱	125
第15章 做时间的主人，让女孩学会充分利用时间	127
计划在先——教女孩养成列计划的好习惯	127
做好规划，让时间得到更好的安排	129
在规定的时间内按计划学习	131
自由时间的合理支配是完成计划的重要部分	132
珍惜时间，在有效的时间内做更多的事情	133
合理利用时间，学习变得更轻松	135
学习时间表要遵循的原则	136
第16章 危险重重，对女孩的安全教育不可少	138
坚决不咬铅笔头，香味学习工具最好别用	138
女孩要知道的基本户外避险常识	139
保护自己，在运动锻炼中不受伤	140
玩危险游戏要有父母陪同	142
和女孩一起进行安全演习	143
在劳动中保护好女孩	144
使用玩具注意安全	145
出门过马路都要注意交通安全	147
从小学习安全逃生技能	148
增强女孩的自我保护意识	150
女孩成长必修课，教她们警惕“性骚扰”	151

第三篇 不娇不惯，培养完美女孩

第17章 立品修德，女孩的品格教育要趁早	154
我们为什么要重视女孩的品德教育	154
投之以桃，报之以李，得到帮助要感恩	155
诚信的女孩会得到别人的欣赏和帮助	156
勤奋的女孩才能有好成绩	157
正直意味着有勇气坚持自己的信念	159
培养孩子的责任心，让女孩学会自己承担责任	160
乐于助人，培养女孩成为爱心天使	162
第18章 每个女孩都能成为公主，培养女孩优雅的气质	163
不说脏话，不干出格的事	163
文明礼貌——家长要做好榜样	164



在日常交往中培养女孩的礼仪修养	165
女孩要重视自己的修养	166
第 19 章 好性格成就好未来，塑造女孩完美的性格	169
帮助女孩认识到她的长处	169
开朗是一切美好性格的源泉	172
分享是让女孩快乐的倍增器	173
培养女孩的领导才能	174
帮助女孩克服自卑，收获自信	175
远离嫉妒和猜疑的女孩最美丽	177
鼓励女孩与人交往，爱交际的女孩不孤单	179
擦去软弱的泪水，女孩要做强大的自己	180
谦逊是不断进步的好品质，不满足是向上的车轮	181
第 20 章 习惯决定命运，好习惯让女孩终生受益	184
遵守规则，找到自己的发展空间	184
果断做事，不武断不拖沓	185
脚踏实地，不浮躁不骄傲	186
挑战自我，突破个人极限	187
有主见的女孩人生最明朗	187
让女孩养成管理自己的习惯	189
第 21 章 让女孩融入社会，提高她的社交能力	192
近朱者赤——积极上进的朋友对女孩成长帮助大	192
鼓励女孩走出家门交朋友	194
新老朋友都是好朋友，扩大朋友圈	196
女孩在交友过程中要有是非观	197
让别人认识自己就要敢于表现自己	199
引导孩子和老师建立良好的师生关系	201
吃亏是福，做个有雅量的大气女孩	202
让孩子间的矛盾自己解决	203
适时指导女孩交友，用对方法最重要	204
帮助女孩战胜交友挫折	205
养只小动物，帮助女孩发现生活中的科学	206
亲近大自然，置身于知识的天然氧吧	208
第 22 章 学习没有那么难，让女孩成为“学习达人”	210
用积极心态面对，学习是件快乐事	210
课堂上要集中精力认真听讲	211
听课时主要听重点和难点	213
鼓励女孩多和老师积极互动	214



及时总结,汲取课堂精华	216
主动思考,让大脑思维转起来	217
学习知识要融会贯通,切忌不求甚解	218
从日常点滴做起,爱上阅读	219
寓学于乐,在游戏中学习知识	220
父母要给女孩创造自由学习的时间和机会	221
让孩子认识到自主学习的重要性	222
乐学才能好学,让孩子快乐学习	223
创造机会,挖掘女孩潜能	225
父母不能替代孩子自学	227
第23章 每个孩子都是天才,让你的女孩能力超群	229
思维能力是智力的核心因素	229
好奇心是智慧富有活力的营养素	230
想象力是能动知识和创造力的源泉	232
观察力是学习的重要保证	233
眼过百遍不如手做一遍,培养女孩的实践动手能力	237
重视重复记忆,不再忘得快	238
理解记忆能让我们记忆得更深刻	239
交叉记忆在总复习中非常重要	240
理性思维帮助我们按部就班地解决问题	242
逆向思维让我们打破常规,反向思考	243
系统思维帮助我们着眼于整体把握	244
第24章 琴棋书画样样精通,为女孩的艺术修养投资	246
对待女孩的兴趣不能太功利	246
女孩的灵性从绘画天赋开始	247
从色彩认知训练女孩绘画基本功	248
欣赏和赞美女儿的绘画作品	249
给女孩一个自由想象的空间	249
培养舞蹈才艺,给女孩一个展示美的舞台	250
给女孩接触音乐的环境	251
发现和挖掘女孩的音乐天赋	252
音乐兴趣需要父母的培养	253
第25章 不做折翼天使,有效纠正“问题女孩”	255
别让尖酸刻薄赶跑了女孩的可爱	255
让心胸狭隘的女孩学会宽容	256
真诚和信赖让女孩人见人爱	258
不自私自利就不会被孤立	259



以柔克刚，主动示弱，女孩的两大武器	261
女孩得意忘形要不得	262
第 26 章 提高学习成绩，优秀女孩不偏科	264
数字游戏让女孩爱上数学	264
提高数学成绩一：把题做透	265
提高数学成绩二：系统学习	267
提高数学成绩三：记好笔记	268
提高数学成绩四：加强数学中的记忆	270
提高语文成绩一：勤写勤练	271
提高语文成绩二：广泛阅读	272
提高语文成绩三：朗读背诵	273
提高语文成绩四：厚积薄发	274
培养英语学习兴趣，帮女孩打开英语世界	276
提高英语成绩一：背诵课文	277
提高英语成绩二：先听再写后背诵	279
提高英语成绩三：口语突破——模仿和复述	282
提高英语成绩四：广播学习英语语法	283
第 27 章 轻松应对考试，成就非凡小才女	286
文理科交叉复习效果好	286
弱势学科专攻基础，优势学科强化强项	287
最容易得高分的考试方法	288
审清题，答好题，重检查	289
提高做题的正确率比快速答题更重要	290
合理分配答题时间	291
考试后别忘了做个总结	292
重视试卷，从试卷上下功夫	294

第四篇 不娇不惯，做女儿的好父母

第 28 章 尽心尽力，为女孩营造温馨的家庭氛围	298
好的家庭氛围才能培养出好孩子	298
在家中扮演好家长的角色	299
在家庭教育中家长要做好分内事	302
不打不骂不斥责，用好方法教出好女孩	302
陪玩的父母更受欢迎	304



第29章 以诚相待，与女孩建立良好的亲子关系	306
和女孩平等地沟通	306
挖掘孩子话语中的真正含义	307
允许女孩对自己的事情有发言权	309
给女孩一个平等争辩的机会	310
对叛逆女孩有原则地示弱	311
让女孩知道父母的出发点是帮助而不是控制	312
第30章 谨言慎行，这些话千万别对女孩说	314
不要在众人面前批评女孩	314
管好嘴，不唠叨	315
女孩冲父母发火怎么办	317
为什么不能接受女孩的坏情绪呢	318
先接受女孩的坏情绪再耐心说服	320
第31章 身强体壮，健康是女孩的最好礼物	322
给女孩一个运动的环境	322
在游戏中提高女孩的身体素质	323
制定并且要严格执行睡眠时间	324
给女孩创造好的睡眠环境	325
让女孩养成规律的作息习惯	326
提高女孩的睡眠质量	326
假期不要放松对女孩的教育	328
帮助女孩远离失眠，一觉到天亮	329
培养女孩良好的生活习惯	330
第32章 饮食为天，给女孩科学的饮食	332
暴饮暴食不如合理膳食	332
营养搭配好，不瘦又不胖	333
偏食和挑食的女孩怎么对付	334
不挑食的女孩才有健康美	336
控制零食，保证营养膳食的摄入	337
养成好的进餐习惯	338
让女孩爱上新鲜水果	339
小心吃洋快餐过多变成小胖妹	340
远离夜宵，保证正常的一日三餐	341
把进餐时间当成亲子互动时间	342
第33章 体贴入微，做好女孩的心理医生	344
做错事后拒不认错的女孩怎么教	344
任性偏执不服管教的女孩怎么教	345

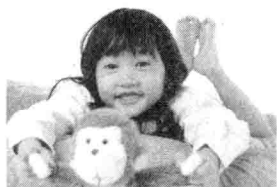


提无理要求爱慕虚荣的女孩怎么教	346
依赖父母缺乏独立的女孩怎么教	347
爱闹矛盾不讲团结的女孩怎么教	348
满口脏话叛逆成性的女孩怎么教	349
缺乏耐心耍小聪明的女孩怎么教	350
第34章 明察秋毫，面对女孩的这些问题该怎么办	352
妙招应对女孩爱说谎	352
妙招应对女孩不爱做作业	353
妙招应对女孩学习太马虎	354
妙招应对女孩的叛逆行为	356
妙招应对女孩的“小姐脾气”	357
妙招应对女孩和父母的较劲	358
妙招应对女孩吸烟、喝酒的癖好	359
坚决禁止女孩因顾及朋友面子做违纪的事	361
第35章 我家有女初长成，引导女孩平稳度过青春期	363
正面“性问题”，没有什么是不能谈的	363
允许女孩有能谈得来的异性朋友	364
教育女孩要自爱，不能偷尝禁果	366
帮女孩树立正确的恋爱观	367
让女孩自我评估恋爱能力	369
第36章 倾注爱心，给女孩一片成长的天空	371
给女孩的书桌加把锁	371
送给女孩一台私人电脑	372
父母的表扬是女孩积极向上的动力	373
引导女孩正确使用电脑和网络	374
培养女孩广泛的兴趣爱好，让快乐更多些	376
使用正确的方法激励女孩	377
带女孩多多见世面	378

第一篇

男孩来自火星，女孩来自金星

女孩是上帝赠予凡间最美丽的礼物，每个女孩都是最可爱的天使。自人类创世纪开始，女孩就从“圣母”夏娃那里传承了不同于男孩的种种特质：迷人的身体、缜密的大脑、温柔的性情、天赋的灵性、超凡的聪慧等等，这些特质的组合让女孩变得独一无二。毋庸置疑，女孩与男孩与生俱来存在巨大的差异，这些差异正为我们的家庭教育中所选择的教子方式提供了参考和依据。为什么女孩的心思和情感比男孩更加敏感和细腻呢？为什么女孩从小学习出类拔萃，长大了却变笨、变平庸呢？为什么女孩比男孩更渴望被关注和被爱呢？从家中女孩出生的那一刻起，相信每个家庭的父母都不得不为孩子的成长道路上的每一个细节深思熟虑、谨慎对待。无论是乖巧听话的娇娇女，还是霸气十足的“刁蛮公主”，父母们都会为女孩心存一份记挂，承担一份责任。



第1章

男女有别，走进女孩的别样天地

女孩和男孩的差别是与生俱来的

一直以来，人们都认为女性和男性在神经、性情、生理、心理等方面并不存在明显的差别。在20世纪70年代，即使那些专门从事生理学研究的学者也持有类似的观点。与此同时，由格洛丽亚·斯泰纳姆、贝蒂·弗里丹等人发起的一场女权主义运动也曾公开宣扬：女人之所以和男人不同，完全是由后天的教育造成的。这种观点认为，女孩和男孩起初在生理结构上仅存在着某些细微的差别，只是在后天的环境中，由于受到了不同家庭、社会教育的影响，才形成了不同的性格特点。难道造物主赋予女孩的生理结构只是形同虚设吗？

事实上，与男孩相比，女孩有着更为显著的个性。女孩之所以成为女孩，并不是后天的教育方式所造成的。相反，她们自从出生的那一天起，就和男孩有着本质的区别，在她们的内心深处发出这样的呼唤：我是女孩，我应该这么做！

这种呼唤来自于本性，这种本性告诉我们：女孩和男孩的差别是与生俱来的。在遥远的古代，人们认为女孩与男孩的不同是自然的，而且也是固有的。甚至对女孩来说，这种差别一直都是神秘而重要的。在生活中，我们也很容易看到女孩和男孩的各种不同。

大部分女孩都是爱哭鼻子的“小天使”，为了一点小事就会泪眼汪汪；而男孩则不然，他们即使突然栽倒在地上，也会像什么都没发生一样爬起来接着玩。其原因在于女孩的视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉这五种感觉都比男孩敏感。与刚出生的男婴相比，女婴对噪声更容易产生不舒服的感觉。女孩喜欢的游戏一般都是跳皮筋、过家家等，因为这种游戏的秩序感比较强，每一个步骤都有明确的规定，其竞争性也不强。也就是说，她们在乎的只不过是“一起玩”的感觉而已。相比之下，男孩则会偏爱那些充满竞争和战斗色彩的游戏，比如三五个小男孩在一起玩“奥特曼”、大战“怪兽”的游戏，因为这种游戏的输赢是显而易见的。

在学习方面，一般女孩的语文学得都比较不错，因为女孩的语言能力优于男