

不宠不惯， 富养女孩 100个细节



从来富贵多淑女，
女孩就要“富”着养！

晓丹 编著

富养中的“富”并不仅仅指物质财富，更多的是指精神的富足，是希望父母通过富养教育，将女儿培养成性格独立、心态平和、习惯良好、气质优雅、富有爱心、能力出众、学习优秀的女孩。

中国妇女出版社



**不宠不惯，
富养女孩的
100个细节**

晓丹◎编著

中國婦女出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

不宠不惯，富养女孩的 100 个细节 / 晓丹编著. --
北京：中国妇女出版社，2014.5
ISBN 978-7-5127-0833-4

I . ①不… II . ①晓… III . ①女性—家庭教育 IV .
① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 020460 号

不宠不惯，富养女孩的 100 个细节

作 者：晓 丹 编著

责任编辑：陈 元

封面设计：门乃婷工作室

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京楠萍印刷有限公司

开 本：170×240 1/16

印 张：17.5

字 数：233 千字

版 次：2014 年 5 月第 1 版

印 次：2014 年 7 月第 2 次

书 号：ISBN 978-7-5127-0833-4

定 价：32.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)



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美丽的湖泊，那么父母的爱就是那些涓涓细流；
如果女孩是一艘扬帆起航的小船，那么父母的教育就是远处隐现的灯塔；

.....

花匠培育出美丽的鲜花，需要的是足够的耐心和技术；细流汇入湖泊，需要的是长久的坚持和耐性；灯塔指引小船的方向，需要的是正确的坐标与方位。所以，父母在养育女儿的过程中，需要一定的耐心、坚持、正确的方向及科学的教育方法，为培养出优秀的女孩打下基础。

真正的富养教育，内容丰富，目标明确。在走进本书之前，父母们必须要首先深刻了解“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，是希望父母通过富养教育，将女儿培养成一位性格独立、心态平和、习惯良好、气质优雅、富有爱心、能力出众、学习优秀的女孩，而不是一个过着奢侈生活，刁蛮任性、自私冷漠的女孩。

富养教育的真正内涵就是丰富女孩的精神世界，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，以便更适应竞争激烈的社会。



如今，随着社会经济的进步和父母对孩子宠爱程度的上升，很多女孩缺乏基本的生存能力、人际交往能力、表达能力、创新能力等，凡事只知依赖父母，这对于女孩今后的发展极为不利。要想改变这种状况，父母就有必要按照正确的富养方式来教育女儿，掌握教育细节，在潜移默化中让女儿变得更加优秀。

我们教育女孩的最终目的是什么呢？对此，有人给出了这样的回答：“女人就该具有女人的一切天性——温良、耐心、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。”

最后，衷心希望普天下的父母都能在富养的道路上为自己的女儿提供最好的教育，将她培养成最乐观、最出众、最自信、最坚强的女孩！

邢恩和

2013年12月



第1章 女孩心底都有一座神秘的“内心花园” /001

细节1 女孩成长的三个关键期	002
细节2 了解和发现女孩的天赋	007
细节3 女孩更注重人际关系	010
细节4 女孩天性敏感	013
细节5 女孩天生胆小	015
细节6 女孩情绪多变	018
细节7 女孩通常缺少主见	021

第2章 父母最应掌握的教育智慧 /023

细节8 教出好女儿的“法宝”	024
细节9 幸福的家赛过五星级宾馆	027
细节10 父母要为女儿做好榜样	029
细节11 夫妻联手打造最优秀女儿	031
细节12 亲子关系的秘诀	034
细节13 用适合女孩的方式去爱她	038
细节14 丰富女儿的“精神食粮”	041
细节15 让女儿远离“蛋壳心理”	042



第3章 与女儿有效沟通的九个技巧 /045

- 细节 16 不把坏情绪传递给女儿 046
- 细节 17 做女儿的好朋友 048
- 细节 18 用赞美纠正女儿的缺点 051
- 细节 19 拒绝女儿要讲究方法 054
- 细节 20 非语言有时比语言沟通更有效 056
- 细节 21 与女儿交流应多倾听少唠叨 059
- 细节 22 好女儿是夸出来的 061
- 细节 23 批评女儿要讲究技巧 064
- 细节 24 幽默式教育更能吸引女儿 066

第4章 自信，让女儿更美丽 /069

- 细节 25 帮女儿扫除自卑的阴影 070
- 细节 26 教女儿接受并喜欢自己 072
- 细节 27 教女儿认识自我、悦纳自我 074
- 细节 28 给女儿心中播一颗自信的种子 076
- 细节 29 激励女儿敢于追求梦想 079

第5章 乐观，让女儿一生幸福 /081

- 细节 30 打造积极乐观的阳光女孩 082
- 细节 31 帮女儿走出不良情绪的阴影 084
- 细节 32 让女儿保持一颗快乐的童心 086
- 细节 33 教女儿及时戒掉浮躁心理 089
- 细节 34 帮女儿走出抑郁的阴影 091
- 细节 35 别让忌妒伴随女儿左右 093

第6章 坚强成熟，赋予女儿无穷的人生动力 /095

细节 36 教女儿勇敢面对困难和挫折	096
细节 37 困难面前，教会女儿说“我能行”	098
细节 38 告诉女儿责任心很重要	101
细节 39 让女儿有自己的原则	104
细节 40 鼓励孤芳自赏的女孩走出家门	106
细节 41 生命教育，让女儿理解生命的价值	108
细节 42 帮助女儿判断是非，不轻信	111
细节 43 教会女儿凡事都再坚持一下	113
细节 44 女儿骄纵任性要不得	116

第7章 把女儿培养成才的能力教育 /119

细节 45 提升女儿的表达能力	120
细节 46 让女儿拥有完美的好人缘	122
细节 47 教会女儿如何与人合作	125
细节 48 教女儿学会选择，懂得放弃	127
细节 49 培养女儿处事果断的能力	130
细节 50 教女儿做事有计划、有条理	132
细节 51 培养女儿的自我管理能力和能力	134
细节 52 培养女儿的理性思维能力	136
细节 53 培养女儿的动手能力	139
细节 54 女儿的理财能力应从小培养	141
细节 55 提高女儿的应变力	144



第8章 好习惯，让女儿终身受益 /147

- 细节 56 教女儿学会合理安排时间 148
- 细节 57 教女儿养成勤俭节约的美德 150
- 细节 58 诚信是女孩赢得信任和友谊的基础 152
- 细节 59 勤能补拙，让女儿成为一个勤奋的人 155
- 细节 60 教女儿懂得“满招损，谦受益” 157
- 细节 61 别给女儿贴上“马虎”的标签 160

第9章 气质，女孩的真正魅力 /163

- 细节 62 培养女儿的仪表美 164
- 细节 63 培养女儿举止优雅的好气质 166
- 细节 64 文明礼貌是女孩成功的必要条件 169
- 细节 65 让女儿拥有书香气质 171
- 细节 66 帮女儿走出腼腆、羞怯的困境 174
- 细节 67 教女儿养成良好的卫生习惯 176
- 细节 68 激发女儿对跳舞的兴趣 179
- 细节 69 带女儿走进绘画的王国 181
- 细节 70 挖掘小公主的音乐天赋 183

第10章 学习力，让女儿更上一层楼 /185

- 细节 71 赋予女儿积极的进取心 186
- 细节 72 激发女儿的学习兴趣 189
- 细节 73 培养女儿良好的学习习惯 191
- 细节 74 传授女儿科学的学习方法 194
- 细节 75 提高女儿的记忆力 196

细节 76 挖掘女儿语言和文学的天赋	199
细节 77 帮助女儿走出偏科的困境	200
细节 78 教女儿预习和复习的方法	203

第 11 章 美德教育，呵护女儿善良的天性 /207

细节 79 培养宽容心，拒绝小心眼儿	208
细节 80 尊重别人就是尊重自己	210
细节 81 让女儿学会原谅别人	212
细节 82 教女儿换位思考、理解他人	215
细节 83 不要为小事斤斤计较	217
细节 84 善良是父母送给女儿最珍贵的礼物	219
细节 85 有意识地培养女儿的孝心	222
细节 86 教女儿学会与别人分享快乐	224
细节 87 公德意识，培养优秀女儿的必修课	227
细节 88 呵护与培养女儿的同情心	230
细节 89 引导女儿学会感恩	233
细节 90 让女儿学会乐于助人	236

第 12 章 青春期，父母送给女儿的最好礼物 /239

细节 91 大大方方地与女儿谈“性”	240
细节 92 提高青春期女儿的自我保护意识	243
细节 93 为什么孩子动不动就离家出走	245
细节 94 教给女儿青春期的卫生保健知识	248
细节 95 尊重女儿的秘密和隐私	250
细节 96 引导女儿健康上网	253
细节 97 让女儿主动走出“追星”的误区	257



细节 98 正确看待青春期女儿交朋友	259
细节 99 对待女儿的早恋，宜疏不宜堵	262
细节 100 友情和爱情，教女儿认清这两种情	264

附录 /268

第1章

女孩心底都有一座神秘的“内心花园”

一位女士带着6岁的女儿去拜访一位教育家。这位女士问：“教授先生，我怎样才能把最好的爱给我女儿呢？”教育家没有回答她的问题，而是问她：“你了解你的女儿吗？”这位妈妈有些不以为然地说：“我是孩子的妈妈，我怎么会不了解自己的女儿呢！”教授说：“那好，让我来问你几个问题。你知道你女儿最喜欢将房间漆成什么颜色吗？你知道女儿最大的苦恼是什么吗？你知道女儿对家庭的最大抱怨是什么吗？”这位女士被问得哑口无言，因为这些问题她一个都回答不上来。

教育家接着说：“你只有先了解自己的孩子，然后才能给她最好的爱，如果连自己的孩子都不了解，其他的一切都是无从谈起的。”



细节1 女孩成长的三个关键期

相对于顽皮淘气的男孩，女孩是乖巧、安静、善解人意的，但是这也并不意味着女孩容易管教，很多父母都因为女儿而头疼不已。

我一直认为自己是一个不称职的妈妈，从女儿3岁起，我们就总是“战争”不断。

女儿三岁那年，为了她能够比别的孩子更优秀，我给她买来许多儿歌和诗词，并且一句一句读给她听。谁知女儿听了没有10分钟就烦了，吵着闹着让我带她去玩儿。我也有些生气，责备她说：“你这孩子怎么这么不听话！等妈妈给你读完儿歌再去玩儿！”女儿受了责备吵得更凶了，一边哭泣一边用小手指着我说：“坏妈妈！坏妈妈……”

等女儿上了小学后，我们之间的“战争”也开始升级。女儿常常因为不喜欢我给她买的衣服而和我发生矛盾。而我为了她的学习情况，也常常和她发生争吵。记得有一段时间，女儿特别痴迷《哆啦A梦》《美少女战士》这些动画片，我怕女儿的成绩受影响，便限制女儿看电视，结果女儿哭得非常厉害，甚至有三四天不愿意理我。

现在女儿已经13岁了，但是我们之间的“战争”不仅没有结束，反而有愈演愈烈的趋势。两天前，女儿因为我翻看她的日记和我吵了一架；今天早上，仅仅因为我提醒了她一句“别忘了带数学课本”，她就不客气地对我说：“妈妈，你有完没完啊！你不觉得自己很烦人吗？”

听了女儿的话，我真的很伤心，为什么我对女儿付出了这么多爱，她不仅不领情，还这样埋怨我呢？是因为我对她付出的爱还不够多吗？还是因为我真如女儿所说的那样，是一个不称职的“坏妈妈”呢？我实在是想不明白。

这是一位妈妈在网络上写下的日志，向大家诉说心中的苦恼和不解。她和女儿常常发生“战争”，这不是因为她对女儿付出的爱不够多，更不是因为她是位“坏妈妈”，而是因为她没有了解女孩的身心发展规律，不知道用什么样的方式来和女儿进行有效的沟通。

孩子在成长过程中，会经历很多个独特的生理和心理发展阶段，而女孩和男孩又会因为性别的不同而有很大的差异。这些不同年龄阶段的不同生理、心理特征，构成了孩子的身心发展规律。孩子的身心发展规律和许多自然规律一样，是不可以忽视和违背的。我们一旦违背了这些规律，可能会事倍功半，甚至还可能会伤害到孩子的身心健康。因此，我们在教育孩子的时候，要根据孩子在不同年龄阶段的不同的心理状况，选择不同的教育方式和教育内容。只有这样，才是符合孩子身心发展规律的教育，也是孩子们真正需要而且喜欢的教育。

根据不同的生理和心理特征，女孩在16岁之前大致可以分为三个成长阶段。父母只要在每个阶段找对了教育重点，便会取得事半功倍的效果。

0 ~ 7岁：塑造女孩一生的关键时期

生理学家研究发现，这一阶段是女孩身体发育的关键时期，也是女孩的心理奠定期、精神奠定期以及人格形成期。在这一阶段，女孩将学会走路、说话、独立思考，并且为以后的发展奠定基础。所以对女孩来说，0 ~ 7岁是塑造女孩一生的关键时期。

对于父母来说，培养0 ~ 7岁的女孩应该把以下几个方面作为发展重点：

1. 均衡营养，让女孩的身体得到最大限度的发展

0 ~ 7岁，不仅是女孩长身体的重要阶段，也是女孩大脑发育的黄金时期。研究发现，女孩的脑力发育在3岁前已经完成了60%左右，6岁的时候已经完成了80%。所以在0 ~ 7岁这一阶段，父母一定要注重女孩的饮食结构，让女孩的身体得到最大限度的发展。



2. 开发女孩的智力

0 ~ 7 岁是女孩智力发展的关键时期，这段时间的启蒙教育直接关系到女孩一生的智力发展水平。现在很多父母都认识到了启蒙教育的重要性，但是在具体的方法上却存在很大的误区。有些父母认为，女儿能够进行复杂的数学运算、能够背诵数十首甚至上百首儿歌，这就是启蒙教育的最大收获。这种想法实际上是错误的。因为填鸭式地向孩子灌输知识，孩子不仅不能充分地理解、消化这些知识，时间长了还会让孩子产生厌学情绪。所以在这一阶段，父母可以从女孩的兴趣和爱好出发，向女孩传授一些简单的知识（如简单的阅读、认字等）和生活常识，但是不要用强迫的方式逼女孩“学习”。

3. 培养女孩对性别的认识

很多父母忽视了这一点，认为随着孩子的慢慢长大，自然会对性别有一个清楚的认识。生理学家研究发现，在 3 岁前，女孩对性别的认识是模糊的；到了 3 岁之后，女孩开始有了性别意识，并且能够通过服饰、造型等找出与自己同性别的人。这时候父母要主动地教女孩去识别性别，以培养女孩的性别意识。只有形成了一种良好的性别意识，女孩才有可能真正发挥自己的性别优势，成长为真正优秀的女孩。

4. 培养女孩良好的生活习惯

在 0 ~ 7 岁，女孩正处在模仿他人的阶段，她们常常把父母当成模仿的对象。所以在这一阶段，父母要特别注意培养女儿良好的生活习惯，并且要以身作则，为女儿树立一个良好的榜样。

8 ~ 12 岁：培养女孩学习能力的最佳时期

在 8 岁前，女孩大多是以父母为中心，她们十分在意父母是否爱她们。但是到了 8 岁之后，女孩的世界会变得开阔很多，她们不再总是缠着父母陪她们玩儿，而是有了自己感兴趣的事情，还会沉浸在与朋友交往的乐趣中。更重要的是，她们在这一阶段出现了记忆的黄金期，并且对任何新鲜

事物都会产生极其浓厚的兴趣。

对于父母来说，培养8~12岁的女孩应该把以下几个方面作为发展重点：

1. 培养女孩的学习能力

在这一阶段，女孩的记忆力处于黄金期，是培养女孩学习能力的最佳时期。此外，父母尤其要注意的是，在这一阶段可以重点培养一下女孩的抽象思维能力，因为相对于男孩而言，这是女孩的弱项。

2. 培养女孩广泛的兴趣和爱好

在这一阶段，女孩对新鲜事物充满了探索欲望，父母可以培养她们广泛的兴趣和爱好，并从中选择一项或者两项重点培养，让它们成为女孩的特长。

3. 培养女孩的交际能力

在这一阶段，女孩会更加注重人际交往，并且喜欢与同龄的女孩一起玩儿。因此，父母应该鼓励女孩多交朋友，以培养女孩的社交能力。

4. 积极塑造女孩优良的性格

从某种意义上讲，8~12岁的女孩已经有了独立思考的能力，所以这一阶段是女孩性格形成的关键时期，父母要积极引导女孩养成良好的性格。

5. 培养女孩的气质

8~12岁的女孩已经有了一定的审美观，对其自身而言，她独特的气质在这一时期有着非常强的可塑性。所以这个时期的父母应该注重培养女孩的气质，以培养出一个超凡脱俗的女孩。

6. 培养女孩的品德修养

在这一阶段，女孩已经有了一定的的是非分辨能力，并且开始领会到善良与邪恶的区别，所以，父母应该把培养女孩的品德修养作为一个发展重点。

此外，在培养女孩良好习惯、独立性方面，这一阶段也应该有所侧重。



13 ~ 16 岁：协助青春期女孩度过人生迷茫期

进入青春期后，女孩们会发生一些变化，那个原本可爱的小公主一下子变成了世界上“最难对付”的人：她们常常喜怒无常、情绪多变，谁也猜不透她们内心的想法。这让很多父母也很苦恼和困惑。

青春期的女孩是非常矛盾的：一方面，她们时常表现出强烈的自尊；而另一方面，她们又常常陷入迷茫之中，不知道自己该做什么，该怎么做。所以，父母在这个时候一定要给予女孩足够的理解、支持和关心，协助她们度过人生的迷茫期，而不是一味地指责和埋怨女孩。

对于父母来说，培养 13 ~ 16 岁的女孩应该把以下几个方面作为发展重点：

1. 注重培养女孩的独立性

在女孩的青春期，她们的独立意识会更加强烈，这也是培养她们独立性的关键时期。这个时候父母要多多鼓励女孩，注重培养她们的自信心和独立自主的能力。

2. 培养女孩和异性相处的能力

在这一阶段，女孩开始对男孩产生好感，甚至还会和男孩“谈恋爱”。在这个时候，父母不要过分限制女孩和男生的交往，因为和异性相处也是一种能力，并且关系到女孩以后的择偶以及婚姻。在这个特殊时期，父母应该鼓励女孩和男生交往，并让她们把握好和男生交往的分寸。

3. 帮助女孩树立良好的世界观、人生观和价值观

在这一阶段，女孩有了非常强烈的自我意识，因此这是建立女孩世界观和价值观的关键时期。父母应该对女孩积极引导，让她们建立起自己的世界观和价值观。

此外，在培养女孩品德修养、学习能力、良好习惯方面，这段时间仍然是一个重点。