

好妈妈课堂

好妈妈培养最棒女孩实用手册, 即学即用

妈妈如何说 女孩才肯听

Mama Ruhe Shuo Nvhai Caikentling

妈妈如何教 女孩最优秀

Mama Ruhe Jiao Nvhai Zuiyouxiu



李彦芳 编著

妈妈的观念, 是孩子的起跑线!

女孩天生敏感、自尊心强、胆子小, 需要更多的爱 and 关注。

妈妈应该给女孩怎样的爱?

妈妈应该怎样和女孩沟通?

妈妈应该给女孩塑造一个怎样的成长环境?

妈妈怎样才能培养一个聪明自信、人格独立、气质高贵的女孩?

.....

女孩的成长, 99%靠妈妈





妈妈的观念，是孩子的起跑线！

女孩和男孩截然不同，她们敏感、自尊心强、胆子小、爱耍小脾气，也不像男孩那样自信满满……这些，都成为困扰女孩妈妈的难题。

其实教育女孩，妈妈要有一些智慧，也要懂得一些方式和技巧。这样，妈妈才能够省心省力，并且给自己的女儿最好的教育。本书根据女孩的心理特点，从沟通、品格、习惯、学习能力等方面，介绍了一些让女孩变得聪明自信、人格独立、气质高贵的教育方式与技巧。

◎ 妈妈要打造优秀女孩，先提高教育的水平

◎ 妈妈多花点心思，获取女孩的真实情报

◎ 妈妈先给女孩表达的机会，沟通也讲究礼尚往来

◎ 妈妈说出温柔的话让女孩如沐春风，暖到心田

◎ 情商胜过智商，打造高情商、好气质的女孩

◎ 妈妈指导学习，让女孩爱学习、会学习、学得好

◎ 塑造女孩的优雅个性，让她拥有最美好的心灵

◎ 妈妈要培养优秀女孩，一定不能犯的错误

Mama Ruhe Shuo Nvhai Gaikentling
Mama Ruhe Jiao Nvhai Zaiyouxin



上架建议：家庭教育

ISBN 978-7-5640-9857-5



9 787564 098575 >

定价：29.80元

妈妈如何说 女孩才肯听

Mama Ruhe Shuo Nvhai Caikenting

妈妈如何教 女孩最优秀

Mama Ruhe Jiao Nvhai Zuiyouxiu



李彦芳 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈如何说, 女孩才肯听; 妈妈如何教, 女孩最优秀: 实战版/李彦芳
编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5640-9857-5

I. ①妈… II. ①李… III. ①女性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 240043 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中华美凯印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 20

字 数 / 221 千字

版 次 / 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 29.80 元

责任编辑/王俊洁

文案编辑/袁 臻

责任校对/周瑞红

责任印制/马振武

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

妈妈会说会教,培养最完美的女孩

我们都知道,即使是普通的孩子,只要父母的教育得法,一样能成为优秀的人才。而在家庭教育中,妈妈的素质和教育方法起着至关重要的作用。

表面看来,孩子在学校接受的教育似乎多于家庭,其实不然。妈妈是孩子的第一任老师,家庭也是孩子的第一所学校,孩子以后在学校的表现如何,很大程度上要看最初受到了什么样的家庭教育。

李岚是我儿时的一个小姐妹,在大家眼中,她一直是“没有责任心”的代名词。每当大家谈论某人不负责任时,总会说:“他真李岚。”

李岚自然也知道大家对她的评价,但是她仍不乏得意的事情。“你们别管我怎么样,至少我女儿非常优秀,我不管,她照样能学好。”李岚总是这样说。

李岚的女儿娇娇是个很优秀的女孩,因为知道妈妈无法替自己做事,从小就比较独立,性格也比较敏感内向,是个让人看了就感觉很心疼的女孩。

“你呀,娇娇毕竟还是个10岁大的孩子,你也要适当关注她一下。娇

娇还小,周围的诱惑也少,以后上了初中,你还是不管不顾,就有可能耽误了孩子。”

大家纷纷这样劝说,李岚却不以为然,反而认为大家是忌妒她命好才这样说的。看到她这种态度,大家也不好再说什么。

果然,不出所料,娇娇上初中后的一天,久未联系的李岚突然连招呼也不打一声,就提着两包水果来到我家,“我该怎么办?娇娇……”李岚刚一开口,眼圈就红了,满脸的懊恼,欲言又止。

娇娇的事情我自然听说了,眼看就中考了,小姑娘却和一个社会小青年谈起了恋爱,甚至住在了一起。但是这事,我不能点破,于是我问她:“娇娇怎么了?”

“还能怎么了?”李岚盯着我,仿佛要跟我吵架似的,随后察觉到自己语气不对,苦笑着向我道歉,“对不住了,娇娇这事让我心情不大好。”

接着,李岚把我已经知道的事情详细地说了一遍,我边听边想:“这都怪你,如果你多给孩子一点关心和爱,孩子也不会从他人身上索取,以至于上当受骗也心甘情愿。”

可我不能这么说,只好安慰了她几句,并答应帮她好好劝劝女儿。

相较于男孩,女孩似乎好教育一些,这就让很多妈妈误解,认为对女孩不用多费心,女孩照样能学好。事情并不是这样。

不管是男孩还是女孩,都需要良好的家庭教育。我们可以拿盖房子做比喻,女孩从小受到的家庭教育就像是盖房子的地基,地基没有打好,不管房子以后盖得多高,都会出现问题。一旦倒塌,所有的努力都会前功尽弃。

在现代这个社会,虽然开始提倡父教的作用,但毫无疑问,教育的大权仍然握在妈妈手中。妈妈是对女儿影响最深的人,如果妈妈都不愿意

教育女儿，那女儿要向谁求救呢？

教育女孩并不是一件难事，但也不是简单说几句就可以的。有些妈妈曾对我说：“不是我不管孩子，而是我说什么她都不听，而且我一说要教教点什么，她就反感得要命。”

我只能说，这是因为这些妈妈还不懂得说和教的艺术。说，不是简单的说教，而是把教育的道理说到女孩心窝里，让女孩心甘情愿地接受教育。

我在旅行中认识的一家三口给我留下了深刻的印象。这一家三口很特殊，爸爸是聋哑人，妈妈口齿不清，女儿带着助听器。按理说，在这种家庭中长大，孩子很容易自卑，但这个女孩却很活泼，一副很自信的样子。

后来，在旅行的过程中，我看到妈妈经常低下身来和女儿商量什么，而爸爸则会在一旁“嗯嗯啊啊”地点头，同时伸出大拇指鼓励女儿。

我想，这就是因为妈妈掌握了说的艺术，所以即使她吐字不清，却也比那些说话清晰的妈妈优秀很多，教育效果也好很多倍。

这是我的一本关于说和教的作品，通过这本书，我想告诉妈妈，妈妈对女孩的教育至关重要。妈妈一定要说，而且一定要会说，不仅要避免伤害女孩的自尊心，还要把话说到女孩心窝里；妈妈一定要教，而且一定要会教，让女孩心悦诚服地接受最好的教育。

妈妈的教育，决定女孩的未来。希望这本书能帮助妈妈理解教育的真谛，找到最适合自己的孩子的教育方法，我衷心期待您的女儿越来越优秀。

第一章

妈妈要打造优秀女孩，先要提高教育的水平

要求女孩怎样做，妈妈就要先做好示范	2
因材施教，按照天性塑造女孩的个性	6
掌握教子方法，让“教育误伤”不复存在	11
把“妈妈”当成最伟大的事业去奋斗	15
给女孩尊重和信任，让她成为最好的自己	19
多一点赏识，让女孩的成长多一点快乐	23
做新“孟母”，给女孩创造最佳的成长环境	28
能说会听，打造最有效的教育方式	32

第二章

妈妈多花点心思，获取女孩的真实情报

女孩的成长不同于男孩，妈妈要区别教育	38
跟随女孩的情感发展，让她的心灵充满阳光	42
胆小不是天生的，女孩也可以很大胆	46
接纳和引导，让多愁善感的女孩笑出来	50
害羞没什么，妈妈要让女孩大方起来	54
爱美是人的天性，正确引导女孩的爱美行为	58
遇到问题就慌乱，妈妈要让女孩变得沉着冷静	62

第三章

妈妈先给女孩表达的机会，沟通也讲究礼尚往来

创造轻松的谈话氛围，让女孩愿意张开口	68
没有人天生会说话，教女孩学会说话的技巧	72
让女孩多说话，妈妈只需做好配角就行	75
无论何时，都不以各种借口忽视女孩的表达	79
每个人都有自己的想法，鼓励女孩说出来	83
让女孩把话说完，妈妈也不能随意打断	87
允许女孩大声说“不”，为自己争辩	91
平时重视提问，让女孩愿意开口	95
学会倾听，激起女孩更多的表达欲望	99

第四章

妈妈说出温暖的话让女孩如沐春风，暖到心田

掌握沟通技巧，实现和女孩的亲密互动	104
针对女孩的个性，采取不同的说话方式	108
投其所好，谈话要赢得女孩的心才有效	112
妈妈低声细语，女孩才愿意听	116
偶尔袒露一下自我，给困境中的女孩指条路	120
恶语伤人心，千万别给女孩“泼冷水”	124
不断激励女孩，助她最大限度地激发潜能	128
妈妈会夸奖，能让女孩的心灵明亮起来	132

——。 第五章 。——

情商胜过智商，打造高情商、好气质的女孩

培养爱心，让女孩成为会关心人的小天使	138
积极乐观的心，会让女孩享受更多欢乐	143
正确表达情绪和感受，是一种重要的能力	147
教女孩学会控制自我，做情绪的主人	151
心怀感恩，女孩的人生质量大不相同	155
越是在挫折面前，越要让女孩进行自我激励	159
宽容招人喜爱，妈妈要打造大度的女孩	163
培养幽默感，女孩到哪儿，哪儿就会有欢乐	167
培养喜欢分享的女孩	171
女孩不是弱者的代名词，要让她敢于担当	175
懂得换位思考，是女孩高情商的直接体现	179

——。 第六章 。——

妈妈指导学习，让女孩爱学习、会学习、学得好

发现学习乐趣，让学习本身成为一件趣事	184
从兴趣爱好中发掘女孩的潜能优势	188
找到适合女孩的方法，让学习事半功倍	192
及时发现偏科苗头，在最初补齐短板	196
寸金寸阴，让女孩提高时间的利用率	200
阅读是提高的捷径，引导女孩爱上阅读	204

教女孩学会自学,自己教自己效果好	208
培养学习习惯,让学习成为女孩的本能	212
轻松学英语,让女孩一开始就打好基础	216

——。 第七章 。——

塑造女孩的优雅个性,让她拥有最美好的心灵

要慷慨大方,小气的女孩不受欢迎	222
性格与性别相当,培养女孩温柔如水的性情	227
培养坚强个性,不让懦弱和女孩画等号	231
让女孩自信起来,学会接受自我,悦纳自己	236
热爱劳动,勤快的女孩收获更多	240
做个朴素的表率,让你的女孩学会节俭	244
摆脱虚荣心,让女孩坦然接受自己的处境	249
忌妒易让心灵上火,帮女孩降降温	253
增强心灵抵抗力,打造不一般的承受力	258
越焦虑越出错,让女孩拥有平静心灵	262
谦虚的个性,让女孩拥有美好的气质	266

——。 第八章 。——

妈妈要想培养优秀女孩,一定一定不能犯的错误

女孩可以宠着养,但一定不能太溺爱	272
给女孩自由,绝不让她放任自流	276
女孩有多依赖你,最终就会有多无能	280

为了培养女孩牺牲自己,是“傻瓜”行为	284
过分追求分数,不如指导女孩全面发展	289
说服不了时,也不能用粗暴手段胁迫女孩服从	293
板着面孔,和女孩说刻薄话的妈妈最可恶	297
妈妈总说女孩差,她就很难突破自我优秀起来	301
不原谅女孩的过错,就是不给她改过的机会	305

第一章

妈妈要打造优秀女孩， 先要提高教育的水平

要求女孩怎样做，妈妈就要先做好示范
因材施教，按照天性塑造女孩的个性
掌握教子方法，让“教育误伤”不复存在
把“妈妈”当成最伟大的事业去奋斗
给女孩尊重和信任，让她成为最好的自己
多一点赏识，让女孩的成长多一点快乐
做新“孟母”，给女孩创造最佳的成长环境
能说会听，打造最有效的教育方式

要求女孩怎样做， 妈妈就要先做好示范

妈妈的言行是女孩无声的老师，对女孩有强大的潜移默化作用。妈妈一定要以身作则，时时、处处、事事严格要求自己，为女孩做人生的好榜样。

要对女孩进行成功的教育，妈妈的榜样作用至关重要，正如列宁夫人克鲁普斯卡娅所说：“家庭教育对父母来说，首先是自我教育。”

家庭是女孩最基本的生活和教育单位，妈妈的一言一行，一举一动，都是女孩的模仿源，女孩最初的行为习惯都是从妈妈那里学来的。

杨柳跟妈妈一起上街，碰到了邻居刘叔叔，杨柳不仅没有向刘叔叔打招呼，甚至看也不看一眼，刘叔叔招呼她，她只是勉强回答，十分没有礼貌。

回家之后，妈妈把杨柳叫到身边，严厉地对她说：“杨柳，妈妈发现你对刘叔叔讲话时很没有礼貌，我跟你说过多少次了，你就是记不住！”

杨柳顶嘴说：“你怎么能这么说呢？上次你还说刘叔叔人很坏，不值

得交往，我为什么要对坏人有礼貌呢？”

妈妈听了杨柳的话，刹那间脸红了。

研究发现，经常受到妈妈不良行为影响的女孩，往往会仿效妈妈的行为。女孩不仅在总体上效仿妈妈的生活方式，还会继承其他不良习惯。

女孩在家庭生活中和妈妈朝夕相处，日夜为伴，尤其是未成年的女孩，对妈妈的依赖性、依恋性、模仿性很强，而这时妈妈在女孩心目中的威信最高。

对妈妈的一切言行，女孩都看在眼里，记在心上，努力模仿，无论好坏都兼收并蓄。这种影响是在无意识中产生的，其作用也最直接、最深刻、最持久的。

因此在女孩面前，妈妈从思想品德到生活小节，都没有小事。要教育女孩具有较高的社会公德，妈妈自己就必须成为这样的人；要求女孩积极进取、勇敢拼搏，妈妈也要率先垂范。只有这样，才能对女孩产生积极、深远的影响。

妈妈是女孩最好的老师，女孩健全的人格、成功的品质、独立解决困难的能力，都来自妈妈的以身作则。妈妈做出的好榜样将为女孩铺就成功的捷径。

◎ 妈妈要不断提高自身素质和修养

妈妈要给女孩做好榜样，首先要保证自己本身的优秀，这就要不断地进行自我教育，不断地提高自身的素质和修养。

安静在学校是有名的优秀学生，不但各科成绩名列前茅，在学校的各种文体活动中也表现得相当出色，而且人缘极好。

其实安静这样优秀完全得益于妈妈对她的影响。妈妈是省级劳模，无论是对工作，还是生活，都抱着极其严肃、认真的态度。安静看在眼里，

记在心里,时刻以妈妈为榜样来要求自己、激励自己。

想要以身作则,给女孩当榜样,妈妈自身做人应该先过关。妈妈要注意自身的品德和行为,努力培养自己的好品德,纠正坏习惯和不良行为。

同时,还应该注意培养自己良好的心理素质和心态,以及正确的世界观和人生观,等等。只有妈妈自身的素质和修养过硬,才能培育出优秀的女孩。

◎ 对女孩要“言教”,更要“身教”

行“言教”而更重“身教”,是教育的最高境界。

妈妈不仅是一种权威,还是女孩言谈举止标准的提供者,是具有强烈的暗示和感染力量的具体形象。

“以教人者教己”,妈妈要求在女孩身上形成的品质和良好习惯,自己都应首先具备,这样的教育才能发挥作用。

◎ 从生活细节上给女孩做良好示范

在家庭教育中,妈妈经常会对女孩说“应该这样做”“不应该那样做”来规范女孩的言行,可是这种空洞的说教所起的作用往往微乎其微。而妈妈的一言一行、一举一动,女孩都会看在眼里,并以妈妈为榜样来模仿。

星期天,李梦云和妈妈一起去乡下看奶奶。路过一片桃园时,李梦云发现有一枝桃树枝伸到了园子外面,她很高兴地准备把上面的桃子摘下来。

妈妈制止了她:“这是别人种的桃子,你要吃,需要花钱买。”李梦云不解地说:“又没有人看见,有什么关系?”

但是妈妈坚决不准,李梦云只好放弃了。

妈妈在日常生活中,要谨言慎行,以身示教,凡是不良的言行,首先要杜绝在自己身上发生;要求女孩做到的,妈妈自己先做到。唯有如此,才