

智慧父母一定要懂的最实用的
养育女孩心理学

养有出息 的女孩

钟情妄想症、坚持力、自主意识……

抓住女孩的每一个敏感期，全面破解女孩内心的秘密

用爱与倾听、理解与陪伴

培养e时代有出息、高情商的气质女孩！

木紫 著

贵州出版集团
贵州人民出版社

养有出息的 女孩。

木紫 著



贵州出版集团
贵州人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

养育有出息的女孩 / 木紫著. — 贵阳 : 贵州人民出版社,
2013.6

ISBN 978-7-221-10966-8

I. ①养… II. ①木… III. ①女性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 101117 号

养育有出息的女孩

Yangyu You Chuxi De Nūhai

作者 木紫

责任编辑 梁永雪 孟豫筑

贵州人民出版社出版发行

贵阳市中华北路 289 号 邮编 550004

发行热线 : 010-59623775 010-59623767

北京中科印刷有限公司

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本 710mm × 1020mm 1/16

字数 179 千字 印张 12.5

ISBN 978-7-221-10966-8

定价 26.00 元

版权所有 · 翻印必究 未经许可 · 不得转载
如发现图书印刷质量问题, 请与本社联系。

前 言

我们养育孩子都有一个目标，就是要孩子长大后有出息，特别是女孩。一旦她们有出息，家庭、事业双丰收，父母悬着的一颗心就放下了。对于妈妈来讲，还有什么比养育了一个有出息的女儿更让她自豪的呢？

很多家长认为，天资聪颖的孩子容易被培养成有出息的人。于是，当自己的孩子不是那么光彩夺目，没有取得傲人成就的时候，他们就会认为孩子不是成才的料。家长是多么地狡猾啊，他们用这样简单的一句话，就推卸掉了自己教育理念不先进、教育方法不科学的责任。

那么，孩子没出息，问题到底出在哪里呢？

随着现代科学技术的发展，关于人的个性和成长的研究也达到了很高的水平。美国哈佛大学教育研究院的心理发展学家霍华德·加德纳将人的智能分为8种，即言语—语言智能、音乐—节奏智能、逻辑—数理智能、视觉—空间智能、身体—动觉智能、自知—自省智能、交往—交流智能、自然观察智能。我们每个人都拥有不同的智能优势组合，也就是说，每个人生下来，都不比别人差！

多元智能理论告诉我们，任何一种智能结构都为孩子提供了最大化地实现自己、发展自己、成就自己的资本。每个孩子都具备成才的资质，都可以有出息。因此，养育一个有出息的孩子的过程就是“帮助孩子发展成他最宜于成就的人”的过程。教育的关键点就在于去找到孩子的优势智能，

激发孩子的潜能，把优势智能发展成孩子的特长。

那么，我们如何实现这一点呢？为了帮助各位家长顺利地把女孩养育成有出息的人，我特意编写了《养育有出息的女孩》家庭教育读本。当然，想让孩子有出息不是大喊口号就能实现的，而要先懂她们的心理，了解她们的行为、心理、人格之间的关系，在此基础上发现、发展孩子的潜能，培养孩子的品格。

当下，有很多家长，面对家里好吃懒做、贪玩上网、不爱学习、早恋逃学的女儿头大如斗，有的甚至扔掉工作专职伺候她们，可是却发现自己的孩子依然没有别人的孩子懂事、上进，还经常惹是生非。

有一位妈妈看到自己的女儿与其他的孩子相比简直太逊色了：学习不够努力，成绩差；懒惰，不会做任何家务，不能料理自己的日常生活……无奈之下，她只能放下自己经营多年的生意回归家庭。她决定对女儿严加管教，让女儿健康成长。于是她为女儿规划了每天的生活内容，在时间安排上精确到了分秒，不让孩子有任何可以自己支配的时间。结果，没几天，女儿就跟着男同学从学校跑了，说是不想做父母眼里的犯人，要追寻属于自己的爱和幸福。面对女儿的反抗，这位妈妈泣不成声。

任谁面对这样的孩子，都不能不心焦。成长是一个连续的过程，每个年龄段都有着一定的发展任务。每个阶段都发展得好，孩子必然出色。如果每个阶段的成长任务都没有完成，那么，孩子的发展就会不断地有欠缺，终有一天会缺点满身，行为不靠谱。

我们可以通过一个孩子的行为判断他曾经受过什么样品质的家庭教育。如果一个女孩身体瘦弱、言行粗鲁、不懂得如何与男孩相处、好吃懒做、没有主见，就说明她的父母没有遵照女孩的心理发展特点来养育她，结果，女孩没有女孩的样，更不要说有出息了。行为是心理的映照，行为不好说明孩子的心理品质也很差。而这一切不是一天两天就能形成的，如果真的等到女孩的缺点显现出来再开始教育，那么，就会变得特别不容易。

民国时期的教育家朱庆澜曾经把孩子一生的教育比喻成三道染缸，我觉得这个比喻非常恰当。孩子在成长的过程中不断受到家庭、学校、社会

的影响，习得各种各样的行为。如果一个孩子受到了良好的家庭教育，就好比雪白的丝染上了红红的底色；进了学校，如果再受到良好的教育，则好比那红红的底子又加上一层红色，自然变成了大红；到了社会上，哪怕遇着坏朋友、坏染缸，想把他变成黑色，他那大红的底子，一时也总不会变。如果再交到好的朋友、遇到好染缸，那么，孩子就会越来越好。相反，如果家庭教育没有做好，那么，以后的教育做得再怎么好，都难以成为炫目的朱红。因为家庭教育是一切教育的基础。

为了帮助家长从一开始就把教育做对，我编写了这本书送给家长们。本书从女孩的身心特点出发，详解她们在各个年龄阶段的生理特点和心理发展规律，从而指导家长养育出身心健康、德才兼备的女孩。

目 录

第一章 有出息的第一秘诀：呵护却不娇惯

我们的小公主是这样的 / 2

女孩一定不能“小心眼” / 7

女孩大喊：“妈妈陪我！” / 9

“拼爹”、“拼妈”过时了 / 13

小缺点会变成大错误 / 16

女儿臭美，怎么教 / 19

女儿刁蛮为哪般 / 22

第二章 遵循孩子的心理发展规律

重视女孩的公主梦 / 26

女孩需要妈妈亲亲、抱抱 / 29

像男孩那样淘气 / 31

一至三岁，女孩什么事都要自己来 / 34

三至六七岁，女孩要帮妈妈做事 / 37

小学阶段，你的女儿懒吗 / 40

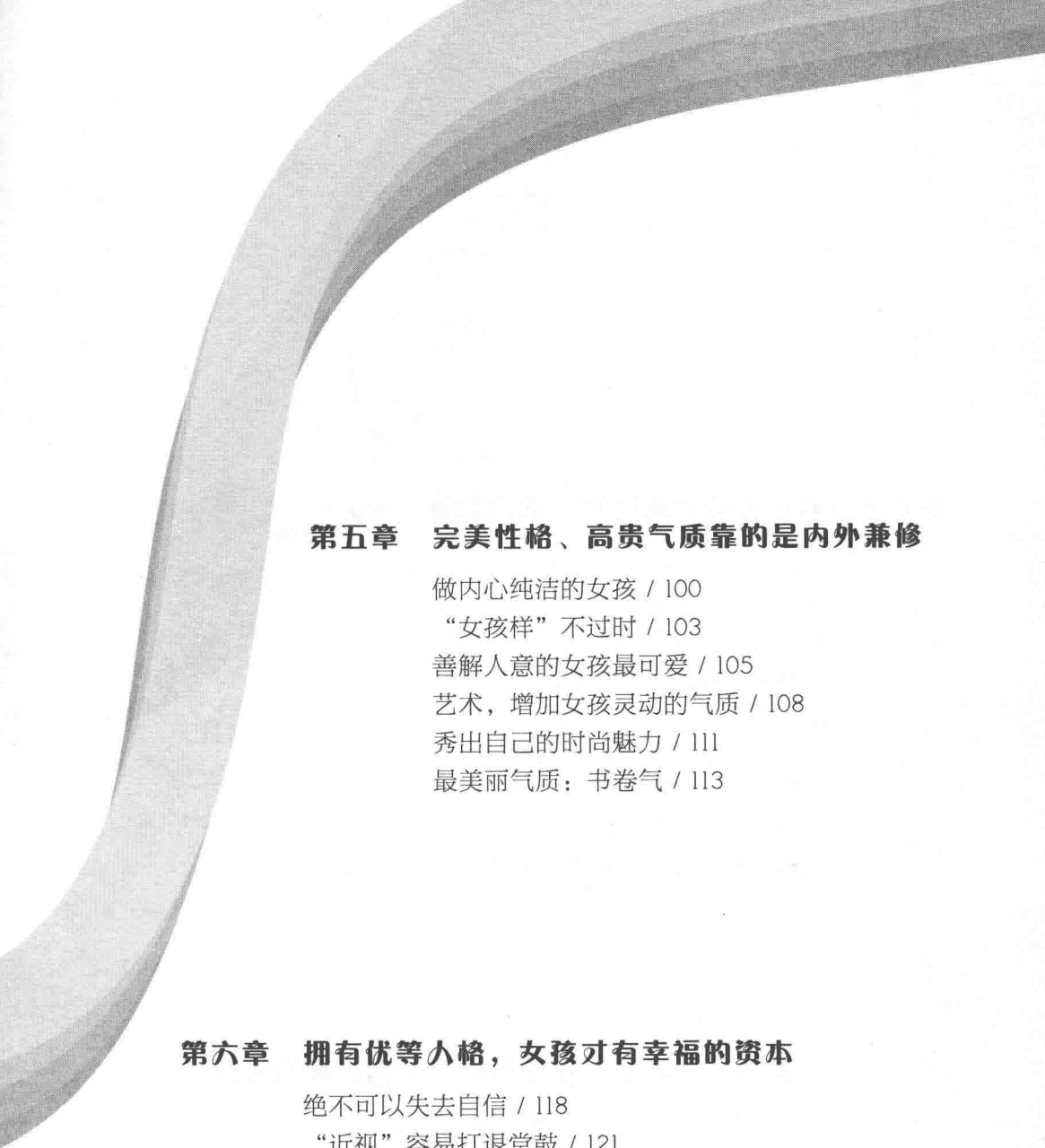
青春期女孩太让人操心了 / 42

第三章 不断积累正能量：储存生存和竞争的本领

- 把握好人生的大舵 / 48
- 可以柔弱但不能懦弱 / 50
- 及时把危险甩掉 / 53
- 不要忽略厨房的重大功用 / 56
- 小强悍带来小成就 / 59
- 女孩要有保险柜 / 62
- 培养一项可以赚钱的本领 / 65
- 女孩一定要爱家 / 67

第四章 符合女孩智能特点的学习才能中“女状元”

- 女孩有语言天赋 / 72
- 为何一提学习就厌倦 / 74
- “女孩学不好数学”没道理 / 77
- 偏科的痛，万不可品尝 / 80
- 老是记不住，怎么办 / 83
- 学习方面处处不靠谱 / 86
- 总是走神，不够专心 / 88
- 辅导班，让女孩叫苦连连 / 90
- “温故”讲究多，做好了才能“知新” / 93
- 与女孩个性相佐的学习方法 / 96



第五章 完美性格、高贵气质靠的是内外兼修

做内心纯洁的女孩 / 100

“女孩样”不过时 / 103

善解人意的女孩最可爱 / 105

艺术，增加女孩灵动的气质 / 108

秀出自己的时尚魅力 / 111

最美丽气质：书卷气 / 113

第六章 拥有优等人格，女孩才有幸福的资本

绝不可以失去自信 / 118

“近视”容易打退堂鼓 / 121

知足的女孩，很美丽 / 124

不够善良难以成为好人 / 127

孝顺，不仅仅是听话 / 130

计较、敏感的人不快乐、不幸福 / 133

能抗挫折，具备幸福的资本 / 137

第七章 及早改变糟糕行为，女孩心理更健康

- 残忍行为背后的心理问题 / 142
- 家有爱哭小女孩 / 145
- 不停地征求别人的意见 / 148
- 烂好人只会拖了自己的后腿 / 151
- 胆子太小会吃哑巴亏 / 154
- 嫉妒心太强，毁掉的是自己 / 157
- 显摆，晒出来的虚荣 / 160
- 傲慢，浮起来的是自己 / 164
- 让孩子独享，就丢掉了幸福的钥匙 / 167

第八章 放手，让女孩迈向幸福婚姻的大门

- 我是怎么来到这个世界上的 / 172
- 六岁不到，就喊着要结婚 / 175
- 青春期，可能是未来婚姻美满的一道坎 / 178
- 有女孩问：它怎么会跑进去 / 181
- 女孩在长大：对男孩有好感 / 184
- 教女孩一些生理期护理知识 / 187

第一章 有出息的第一秘诀：呵护却不娇惯

在成长过程中，被妈妈呵护的女孩内心是温暖的，这份温暖带给了女孩自信、自爱、自强、自尊，使得女孩有力量掌握自己的人生，发展自己的能力。但是，如果我们肆意娇惯女孩，那么，女孩可能就会变得蛮横、骄纵、没有教养，那样的话，女孩不但不能有出息，还可能到处惹是生非。

● 我们的小公主是这样的

女孩与男孩不一样，小女孩与成年女性也不一样。对于这一点，我们一定要有足够的认识，这样，我们才能很好地了解女孩，成为一个好妈妈。

当我们见到家里的小公主穿着花裙子，扎着蝴蝶结，笑起来像一朵含苞待放的花骨朵时，当我们看到她们仰着脸，碎玉般的牙齿绽放在阳光里，喊着“妈妈”、“爸爸”时，我们的心田便仿佛被蜂蜜雨浇灌过一样甜美芬芳。有女儿真好！女孩是上帝精雕细琢出来的天使，是开放在人间的灵动花朵，每位家长都想把孩子捧在手心里，好好地呵护。

对于女孩，虽然怎么呵护都太过分，但是，父母不是女孩生活的全部，她们一生的幸福不仅限于父母的呵护。女孩要有事业，要有家庭，要有自己美满的爱情，而能不能拥有这一切，靠的是她们自己的能力。女孩的能力则来自于父母的养育。要想养育一个幸福的女孩，妈妈首先要了解女孩是什么样的。

体内有神奇的女性荷尔蒙

女孩与男孩是不同的。提出这样一个论点，就是要让妈妈们明白，女孩为什么与男孩不同。

女孩体内含有大量的女性荷尔蒙，这种神秘的物质，导致女孩完全不同于男孩。比如，女孩很文静，不会像男孩那样上蹿下跳；女孩说话的时候轻声细语，发不出男孩那样高亢的声音。

当我们为生命里能够拥有这么一位文静高贵的公主而自豪的时候，我们其实该感谢“荷尔蒙”这种物质，是它使我们拥有了这样美丽的女孩。荷尔蒙是人体内分泌系统分泌的能调节生理平衡的激素的总称。关于激素，

我们的体内有着很多种，如雌激素、胰岛素、性激素、生长激素等，帮助人体器官相互协调，调节生长、发育、生殖、衰老等生命大事。

从妈妈受孕那一刻起，女性染色体基因便被女性荷尔蒙激活，这些激素主要是孕激素、雌激素、睾丸素等，它们的分泌促使胎儿慢慢地显现出性别特征，所以，当胎儿达到一定的月龄就可以分出是男孩还是女孩了。这些激素还会在女孩出生以后，使得她们的生长发育、情绪气质等越来越与男孩不同。

怎么不同的呢？男孩体内含有大量的睾丸激素，这种物质使得男孩看上去很勇猛、很有力量。而女孩体内的睾丸激素只有男孩的 $1/20$ ，这使得她们看上去很胆小。所以，当女儿走到哪里都要拉着妈妈的手的时候，妈妈不要烦，不要觉得女儿没出息，因为女孩就是这样的，她们期望和妈妈在一起，她们很在意妈妈的爱，孤独、被遗弃会让她们的心灵遭受创伤，甚至一辈子都快乐不起来。

举个简单的例子：一个小女孩，看电视的时候，妈妈大声地说了一句：“一天到晚守着电视看，真讨厌！”她听了，搬张凳子就要上阳台跳楼。她的理由很充分：“反正你们不喜欢我，我死了算了！”面对妈妈的责怪，女孩的反应为什么这么大呢？因为她们很敏感，很在乎父母对她们的爱，当她们不能确定父母是否爱她们的时候，就会失去生活的希望。

如果你的女儿也这样敏感，那么你平时就要对孩子多一些温柔体贴，让孩子感受到父母是爱她的。如果你总是大声地斥责、埋怨女儿，那么就该反省自己的教育行为了，因为你的粗暴很容易使敏感的孩子认为自己不值得父母喜欢，活着没意思，从而丧失生活的热情。当下提倡的富养女孩，就是要妈妈们在了解女孩性格特征的基础上，多关注女孩的内心世界和精神需求。

女孩体内的雌激素含量在不同的年龄阶段是不一样的，所以，当女孩的身体处于较高的激素水平状态下的时候，就会有特别的表现。比如，青春期的女孩，雌激素含量达到一个高峰，如果妈妈足够细心，就会发现女孩的外形变化会很大，会变得身材更有型、更美。而孩子心理的成长一时跟

不上身体的巨大变化，身心成了一个矛盾体，最典型的表现就是无端发脾气，多疑而敏感。这个时候妈妈如果不了解女孩的生理与心理特点，就容易和孩子发生矛盾。特别是，当更年期遭遇青春期，家里就没有安宁了。

所以，好的教育行为建立在了解的基础上，妈妈只有了解了女孩的生理与心理特点，才能很好地教育女儿。

用养育女孩的方式养育她

什么是养育女孩的方式呢？也就是适应女孩成长特征、利于女孩发展、能够促进女孩身心健康的养育方式。这种方式养育的女孩，长大后才能自尊、自强、自立，成为能够主宰自己命运的独立人。

1. 让女孩拥有自信

自信是对自我的一种肯定，觉得自己行，能够以积极的态度面对生活。在传统的观念里，女孩是柔弱的，是处于附属地位的，很多妈妈也因此不把养家、兴国的重任放在女孩的肩上，在她们心中，女孩只要读读书，提升一下自身的素质，将来嫁个好夫婿就好了。当妈妈们这样想的时候，就降低了对女孩自身能力方面的期望，会导致女孩不思进取，并难以获得充分的自信。

我们要从小教育女孩，自己是自己命运的主宰，不能把命运寄托在别人身上，而要积极努力地学习、工作、生活。在这个过程中，女孩不但能建立起自信，也能树立积极的价值观，这样才能真正实现自己的价值。

面对略显柔弱的女孩，妈妈绝不可以再把“柔弱”的标签贴在孩子身上，而要多在孩子心中播撒自信的种子。当女孩做成了一件即使是微不足道的小事，妈妈都要鼓励一下，这样，好的行为被肯定之后就会转化成自信，孩子就会觉得自己能行。

妈妈对女孩行为的肯定越是真诚、及时，孩子从中获得的力量越大，就会对自己有一个积极的评价，觉得自己具备完成某些事情的能力。如果女孩没有做好某件事，妈妈也不要讽刺、挖苦孩子，以免伤害孩子脆弱的心灵。

2. 教会女孩与外界相处

一个容易受外界影响的人是不会有大出息的，因为他会失去自我，而一个轻易就失去自我的人，是因为缺乏立场、信念，容易在关系的网络里迷失方向。所以，我们要培养女孩与外界相处的能力。

女孩需要与外界相处，主要是指自然环境和社会环境。当下，我们在教育上的弊端就是忽视了培养孩子适应自然环境的能力。适应自然环境的能力，来自于孩子与自然的接触，孩子在自然环境中获得的锻炼等，这是培养孩子对自然环境热爱的基础。

适应社会环境的能力需要从孩子很小的时候就开始培养。有心的妈妈能发现女儿从躺在摇篮里起就表现出与人交流的倾向性，她们仰着小脑袋，寻找说话的人，并发出“咿呀”的声音。这个时候我们要跟孩子进行交流，让孩子充分享受到妈妈无微不至的照顾和关爱，这样，她们的安全感才会非常好地建立起来。安全感是自我发展的基石，一个拥有良好的安全感的孩子，他对人际的边界就会掌控得非常好，不会越界，被侵犯后也会发出自己的声音。可以说，安全感是一切原则、规则、法则形成的根本。

成长是一个连续的过程，安全感建立起来后，家长还要从孩子的沟通能力、交往能力、人格修养、个性品质等方面来培养女孩。

女孩虽然渴望建立某种关系，但是遇到陌生人的时候，她们却非常谨慎，常常会先和对方交流一段时间，熟悉起来后，才肯交往。所以，当家里来了客人，如果女孩表现得不够热情，妈妈不要责备孩子，要耐心等待你的小公主热情起来。

小的时候，女孩渴望和父母、亲人、小朋友建立良好的关系，被他们喜欢。即便女孩天性不喜欢独立和竞争，也难免会有和别人发生矛盾的时候，为了减轻因此而带来的痛苦，妈妈要引导孩子宽容地对待他人、妥当地维护自己的利益。

家是对女孩影响最大的外界环境。所以，爸爸妈妈不但要互敬互爱，而且要孝敬老人、爱护孩子、努力工作。这样，女孩就会觉得自己的生活环境是安全的。女孩从父母那里学会了如何与家庭成员相处，有一天走进

新的家庭，也能巧妙地处理好家庭成员之间的关系。

3. 帮助女孩“脱敏”

据心理学家研究发现，在感知觉方面，女孩比男孩更为感性，触觉、嗅觉较敏感，听觉能力较强。在注意力方面，女孩的注意力多定向于人，对人际关系很敏感，并在这种关系发生变化时能很快地适应。

敏感性虽然在一定程度上能够帮助孩子的智力活动，但是也会带来各种负面的影响。比如，一个女孩有某项缺点，当别人谈论相关的话题的时候，她恰巧听到了一些，就会想他们是否在说自己，甚至会因此不快或者是讨厌这些人。

妈妈要帮助孩子从小树立自信，积极、坦然地面对自己的优缺点，保持一种“走自己的路，让别人说去吧”的淡定情怀。女孩“脱敏”了，不轻易陷入自寻烦恼的漩涡，才会快乐。

特别是当孩子做错事情的时候，只要女孩知错了，认错了，妈妈就不要表现出对女孩的厌恶情绪，以免女孩因为过于自责而变得自卑。妈妈反倒是可以安慰孩子：“以后改过就好了，改正了依然是好孩子！”这样更利于女孩成为一个有勇气的人。

4. 支持“早慧”的女孩

女孩大脑左半球神经末梢的发育早于男孩，具有良好的语言推理能力，她们学习说话、书写、造句比较省劲，所以，看起来比同龄的男孩更能言善辩，上学后很少出现阅读问题、记忆偏差问题。所以，在学校的前几年，成绩排前几名的几乎都是女孩。

鉴于女孩在语言方面比较早慧，妈妈可以抓住时机，把与语言相关的学习往前提、往宽里扩充，比如，学学写作、讲讲故事、背背诗歌、学学表演等，有助于开发女孩的智力，培养阅读兴趣。

总之，妈妈要懂得女孩在语言、理解力、注意力方面比男孩发育得早这个优势。同时，女孩长大后，如果在学习上表现出对物理、数学等科目的厌倦情绪时，妈妈要明白这跟女孩的空间感知能力比较差有关，应鼓励女孩参加一些提升班，在这些弱势科目上多花些时间。

女孩一定不能“小心眼”

有一位妈妈说：“我女儿可娇气了，一句话不爱听就不高兴了。小的时候是大喊大叫、大哭、不理人，但是哄哄就能好；现在上学了，就开始反驳别人了，连长辈都不放过，态度强硬到让大人非常尴尬。

“有一次，她头上扎了个蝴蝶结，特别闪亮，到外边去玩的时候，有个小朋友说她像电视剧里的‘妃子’，她一下就不高兴了，从那以后，说什么也不跟那个小朋友玩。朋友之间闹点小矛盾过去了就算了呗，哪能总记着啊？这么容易‘记仇’，谁愿意和她交朋友啊？真是让人担心！”

这位妈妈的担忧一点都不多余，因为如果孩子小的时候就这么小心眼，视野就会变得狭窄，在与人交往的过程中就容易出现负面情绪，比如多心、多疑、焦虑、嫉妒、敌对心理等。一个动不动就生气的小心眼的孩子，等于是给自己的人生设置了绊马索，难以靠近好运气。

“小心眼”是生命的绊脚石

女孩心细，比较敏感，而且对情感的依赖性比较强，再加上现在的家庭对女孩都很娇惯，一旦把握不好爱孩子的尺度，对孩子百依百顺，就可能导致孩子过于骄纵，自私自利，不懂得理解、包容别人，斤斤计较。这是在教育女孩的过程中，我们很容易陷入的一个误区。

小心眼的人遇到一点不如意的事情就会生气，要么迁怒于人，要么怪自己，总之，很容易在一件很小的事情上面打转，这样的话就很容易陷入愤怒、悔恨、嫉妒、抱怨、害怕等消极情绪中，因为事情不合自己的心意而不愉快。

当一个人心情不愉快的时候，就会引起交感神经兴奋，并直接作用于心脏和血管，使胃肠中的血流量减少，胃肠蠕动减慢，食欲变差，严重时还会引起胃溃疡。另外，由于大量的血液冲向大脑和面部，就会因供应心