



独生子女 怎么养

岳贤伦◎编著

“421家庭”时代父母最需要的
独生子女教育指导书

爱孩子就让自己和孩子一起成长，
科学教育，培养出类拔萃的独生子女。

最有价值的投资不是房子更不是金子，而是孩子

女孩儿一定要富养吗？孩子一定不能输在起跑线上吗？
怎样让女孩学会保护自己，远离伤害？



独生子女 怎么养

岳贤伦◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

独生女孩怎么养 / 岳贤伦编著. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2014.12
ISBN 978-7-5534-6067-3

I. ①独… II. ①岳… III. ①独生子女—女生—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第267870号

独生女孩怎么养

编 者 岳贤伦
策划编辑 李异鸣
特约编辑 周乔蒙
责任编辑 王 平 齐 琳
封面设计 上尚装帧
开 本 720mm × 1000mm 1/16
字 数 220千字
印 张 17.5
版 次 2014年12月第1版
印 次 2014年12月第1次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
电 话 总编办: 010-63109269
发行部: 010-81282844
印 刷 北京中振源印务有限公司

ISBN 978-7-5534-6067-3

定价: 36.00元

版权所有 侵权必究



前言 Foreword

很多家长认为养育女孩是一件苦乐参半的事情：生养女孩是一件快乐的事情，女儿从出生的那一刻起就受到家人和亲友的祝福，也寄托着家长的全部希望；可是从另一方面来看，教育女孩成长又是一件令家长苦恼的事情，家长费尽心血，可是结果似乎总不能如自己所愿。

事实上，和男孩相比，女孩有很大的不同：

女孩太敏感，经常会莫名其妙地发呆、不高兴；

女孩性格往往比较内向，不太主动和人交往；

女孩对未来充满了憧憬，虽然有很多爱好，可是能持之以恒的并不多；

女孩对父母往往比较依赖，什么事情都希望父母拿主意。

.....

的确如此，女孩的特质决定了女孩敏感、任性、胆小、多愁善感等性格特点，使得很多家长不知该如何教育女孩，实际上这也是困扰家长的一大难题。

更重要的是，随着独生子女现象的“普遍存在”，人们对家庭教育已由子女的教育转向了独生子女教育。可是很多家长缺乏家庭教育经验，并不知道该如何教育独生子女，如何引导独生子女健康成长。

随着20世纪70年代计划生育政策的实行，中国有了第一代独生子女，到了今天，“独二代”已经成为一种普遍现象。调查显示中国现在已经进入了“四二一”家庭时代，有人说这样的家庭是7张不同的牌，其中4张是大牌（爷爷奶奶、外公外婆），2张是关键牌（爸爸妈妈），1张是王牌（独生子女），事实上正是如此。

独生子女在家庭生活中往往居于中心地位，作为“独二代”的女孩在家庭中受到的宠爱和呵护是空前的，她们不仅有爸爸妈妈的宠爱，更有爷爷奶奶、外公外婆的溺爱。家长情到深处难拿捏，把女孩当做“小公主”



养，女孩想吃什么就做什么，想要什么就给什么，事事包办，处处迁就，在家长的娇生惯养下女孩变得越来越任性、自私、娇气、依赖甚至专横，并且从小养成了挑食、懒惰等不良习惯。这样的女孩往往不能吃苦，没有责任心，最终影响她的健康成长。

独生女孩的成长特点决定于她的成长环境，缺乏独立性、不能适应集体生活、孤独、早熟等并不是独生女孩的天生特点，而是女孩在独生环境中逐渐形成的一些不良个性。如果父母能够采取科学的方法教育女孩，再加上优越的物质条件等客观因素，就能为独生女孩的成长提供良好的环境。

望女成凤是每个家长的心愿，但是如果没有科学的教育思想、正确的教育方法做支撑，也许家长所期望的“凤”就无法展翅翱翔。

因此，本书从家长的角度出发，根据独生女孩成长的特点，从生活习惯、完美性格、生存能力、身心健康、美德教育等方面，进行了全面的分析与阐述，并针对独生女孩生活自理能力差、依赖性强等弱点，为家长提供了一整套行之有效的解决方法，从而完善女孩的性格，塑造女孩的优良品质。

虽然本书并不是家庭教育的奇书，但却可以说是一本家庭教育宝典。本书真实地再现了家庭教育中出现的主要问题，结合专家精辟的分析，给家长提供了很多实用性强的方法，让家长在“悦读”中了解独生女孩出现的问题，最终帮助家长解决问题。衷心希望各位家长能够从本书中找到教育独生女孩的锦囊妙计，让你的宝贝女儿更加优秀！

目录
Contents

第一章
001 独生女孩要“富”着养

富养，不是把她当小公主养·····	002
富养，就要让她精神富足人格独立·····	007
富养，就要让她气质高贵·····	012
富养，就要让她拥有爱心·····	017
富养，就要让她富有同情心·····	023
富养，不妨适当让她吃点苦·····	028

第二章
033 独生女孩需要呵护与“慢”养

尊重和了解女孩的想法·····	034
多关注女孩的心灵成长·····	039
女孩要少一些心理压力·····	045
教女孩学会控制不良情绪·····	050
爱她就要给她成长的自由·····	055
女孩可以“输”在起跑线上·····	060
培养女孩广泛的兴趣爱好·····	066
女孩身体健康才会更美丽·····	071
让大自然陶冶女孩的情操·····	076



第三章

081

5种美德养出女孩高贵品质

宽容，宽容的女孩更善解人意·····	082
善良，善良的女孩更美丽·····	086
孝顺，她的未来就是你的未来·····	091
感恩，让女孩懂得生命的真谛·····	096
坚韧，意志坚强的女孩更勇敢·····	102

第四章

107

6种能力养出女孩优异素质

生存能力，女孩学会如何生存很重要·····	108
独立能力，为女孩树立一个独立的好榜样·····	113
协作能力，为女孩创造“多赢”人生·····	118
承压能力，女孩也要学会面对压力和失败·····	123
抗挫能力，让挫折成为女孩的精神财富·····	128
理财能力，学会理财让女孩受益终生·····	133

第五章

139

7种品格养出女孩良好气质

自信，赶走女孩心头自卑的阴影·····	140
自尊，女孩要懂得如何爱自己·····	146
乐观，女孩笑口常开更美丽·····	151
开朗，让女孩回归活泼的天性·····	156
大方，大方的女孩更讨人喜欢·····	162
上进，让女孩争取永远坐前排·····	167
自主，多给女孩自主选择的机会·····	172

培养独生女孩的交际能力

让害羞的女孩大胆交朋友·····	178
教女孩学会与人交往的4个妙招·····	184
让独生女孩融入集体中·····	189
独生女孩应当有几个闺中密友·····	194
帮助女孩处理好同学、师生间的关系·····	199
女孩要学会保护自己·····	205

养育女孩不可忽视性别教育

女孩从小就要做个小淑女·····	212
3岁前就要培养女孩的性别意识·····	217
4岁是对女孩进行性教育的最佳时期·····	222
教女孩学会保护自己的身体·····	227
让你的宝贝女儿远离陌生男人·····	232

教育女孩远离那些坏习惯

娇气，富养的女孩一定不要娇气·····	238
任性，女孩不能想怎么样就怎么样·····	243
挑食，女孩挑食不能迁就·····	248
懒惰，不能因为她是女孩你就事事包办·····	253
专横，处处纵容女孩也会变得专横·····	259
依赖，要做她的父母不做她的保姆·····	265

参考文献

1

第一章

独生女孩要“富”着养



富养，不是把她当小公主养

如今在家庭教育中流行一种观念：男孩应该穷着养，女孩应该富着养。在这种观念的影响下，很多父母盲目跟风，并没有从根本上弄明白富养女孩的真正内涵，就把独生女孩当做“小公主”养，结果导致女孩出现了种种“公主病”，如娇气、懒惰、任性、专横等。

对女孩而言，一个好的生活环境并不仅仅指让她吃好喝好，更重要的是让她获得心理上的健康成长。好的性格和品德才会给独生女孩带来一生的幸福，可是很多父母却忽视了这一点。

父母只是按照自己的理解给女孩提供一个衣食无忧的生活环境，让女孩像公主那样过着养尊处优的生活，逐渐使女孩在父母的万般呵护下变得脆弱，在父母的一味满足下变得任性，在父母的处处纵容下变得专横。

父母都以为这样是在富养女孩，以为用这样的方式教育独生女是理所当然的，却没有意识到自己已经陷入了溺爱孩子的误区。父母总是说：“我要把女儿培养成小公主，我要让她从小过最幸福的生活。只要女儿想要的，我一定会尽力满足她，不能让她受一点委屈。”在这种错误的认识下，父母做出了种种错误的育女行为：生活上总是过分照顾，物质上过于满足，习惯上过多迁就，在行为上却过多地限制。

结果，这样培养出来的女孩并不像父母期待的那样，成为一个拥有高贵气质、卓尔不群的公主，而是变成一个任性、蛮横、脆弱、不讲理的“刁蛮公

主”，这样的结果和父母的教育初衷大相径庭。

或许，蓓蓓的例子能给父母一些启发：

蓓蓓是家里的独生女，也是全家人的心肝宝贝，从小就独享着全家人的爱。

由于爸爸妈妈都是普通的工人，工作比较辛苦，收入却一般，因此生活压力很大。爸爸妈妈把所有的希望都寄托在了蓓蓓身上，希望蓓蓓将来能摆脱困窘，过上富裕的生活。而爷爷奶奶也是盼了很长时间才得到这么一个小孙女，因此把蓓蓓视为宝贝疙瘩，含在嘴里怕化了，捧在手上怕摔了。在家人的这种溺爱下，蓓蓓变得非常任性。她想要什么，爸爸妈妈就必须给她什么，家里没有的，要马上去给她买，否则她就会大哭大闹，直到得到了她想要的东西为止。

或许和成长环境有关，蓓蓓平时一点也不懂得宽容。平时，只要有人碰到她或者说她一句不好的话，蓓蓓都会毫不迟疑地“回敬”别人——轻则骂人，重则打人。蓓蓓5岁的时候，经常跟着妈妈到单位去玩。一次，一位叔叔看到蓓蓓非常可爱，忍不住想逗逗她，便拿起一张糖纸，包了一个纸团，然后递给蓓蓓。结果蓓蓓发现糖纸里面包的并不是糖果，非常生气，随手拿起办公桌上的文件夹向妈妈的同事扔了过去。

日常生活中，妈妈总是把蓓蓓当做“小公主”养，想方设法满足蓓蓓的要求，使得蓓蓓变得越来越任性了。为了减少蓓蓓的学习压力，妈妈尽自己最大的努力帮助蓓蓓。现在，蓓蓓马上就要面临小升初了，妈妈为了让蓓蓓考上好一点儿的学校，便请人为蓓蓓写了几篇有代表性的作文，让蓓蓓背下来应考。不过，妈妈仍然非常担心：现在可以竭尽全力地帮助女儿，可是她将来长大了怎么办呢？



从例子中可以看出，蓓蓓的爸爸妈妈并没有理解教育孩子的真实涵义。虽然爸爸妈妈在蓓蓓小的时候就非常注重对蓓蓓的教育，希望自己的女儿能够出人头地，但是在爸爸妈妈扭曲的教育目标以及潜移默化的影响下，蓓蓓并没有成为一个典雅、高贵的公主，却成了一个任性、自私、霸道、不讲礼貌的孩子。不可否认，这是爸爸妈妈教育的失败。

调查显示，当今的独生女孩从小就在娇惯的环境中成长，从而不自觉地形成了任性、蛮横的性格，心理上也变得更加脆弱，一点小小的不如意就会让她们斤斤计较，耿耿于怀，更有甚者会出现精神抑郁，令父母束手无策。

儿童专家指出，目前有多种不良情绪困扰着孩子，使得独生子女出现了种种心理障碍。虽然父母像培养“小公主”那样培养女孩，但是这样并没有真正满足女孩的成长需要，反而使她们产生焦虑、抑郁、冲动等不良情绪，严重危害身心健康。

从某种意义上讲，孩子出现的问题，反映出父母的教育思想和教育方式出现了问题。从成长的角度看，心理学家普遍认同这样一个观点：心态的改变可以影响习惯，习惯的改变可以影响性格，而性格的改变可以影响一个人的一生。对独生女孩而言，心理健康比身体健康更重要，好的习惯对女孩好性格的形成具有举足轻重的作用。由此可见，父母给女孩提供一个什么样的成长环境，将有可能影响女孩的一生。

当然，父母应该明白，从小富养独生女孩，培养她的良好气质，但是一定不能把独生女孩培养成任性、蛮横的“小公主”。

既然独生女孩不能当做“小公主”养，那么父母不妨参考以下几点建议：

方法一，爱孩子，就要给她科学的爱。

现实生活中没有不爱孩子的父母，但是会教育孩子的父母却不多。父母应该明白，把独生女孩当做“小公主”养，这种错误的教育方式对孩子、对自己都是一种伤害，虽然问题出现在孩子身上，可是原因却在父母身上。

家庭教育，没有爱不行，但是盲目地爱更不行，父母只有正确地给孩子爱，

才能让她更好地成长。

8岁的小女孩紫璨，从小就生活在优越的家庭环境中。妈妈深知家庭教育的重要性，因此在紫璨小的时候就停薪留职在家，专门照顾紫璨。后来，紫璨上学后，妈妈在为她提供一个优越的家庭条件的同时，也加强了教育方面的投资。

妈妈在紫璨读小学三年级的时候，又专门为她请了个保姆，照顾紫璨的生活和学习。在妈妈的过度关爱下，紫璨出门有车代步，平时一点家务活都不用做，就是削铅笔这样的小事也有保姆帮她做。渐渐地，紫璨变得越来越娇气、脆弱，脾气也越来越差了。在家里有妈妈的宠爱，在学校她更是受不得一点委屈，稍不顺心就会哇哇大哭，像个幼儿园的孩子似的。

后来，爸爸实在看不下去了，便强制改变了妈妈“公主”式培养策略，辞退了保姆，鼓励紫璨尝试自己坐公交车去学校，让她自己动手整理书包等等。虽然刚开始紫璨并不乐意，哭着闹着让妈妈帮忙，但是在爸爸的坚持下，妈妈并没有帮忙。久而久之，紫璨学会了自己动手做事情，一改以往的娇惯，而且意志也比以前坚强了。

妈妈对紫璨太过娇惯，像“小公主”般培养紫璨，结果造成了紫璨的“发育迟滞”，对她的身心健康非常不利。值得庆幸的是，爸爸及时地纠正了妈妈在教育上的错误，摒弃了不良的教育方式，这会让紫璨在以后的成长中受益匪浅。

总之，父母一定要排除情感因素所导致的溺爱，给独生女孩最科学的爱，这是家庭教育的难点，也是一个重点。

方法二，为孩子付出，心比钱重要。

有些父母误读了富养女孩的真实涵义，把独生女孩当做“小公主”养，因



此在生活上非常舍得花钱，以为用钱就能够给独生女孩快乐和健康。其实不然。

成功的“富养”在于顺其自然地培养独生女孩。父母应该在独生女孩独特天性的基础上，培养她高贵的气质和卓尔不群的能力，而不局限于生活条件的“富养”。再者，从女孩的需要来看，她真正需要的并不是父母给予很多钱，而是父母的用心关怀和照顾。

所以，父母不能只顾着给独生女孩物质上的满足，而要多给独生女孩精神上的关怀，这样女孩才会拥有富有的心态，这才是真正意义上的健康。

总之，为了独生女孩的健康成长，家长不能把独生女孩当做“小公主”养，也应该对她们进行必要的“平民”教育，在家庭教育中避免产生爱 and 害一样深的缺陷，让女孩走出“公主”的藩篱，让她经常到户外去，结交一些好朋友，锻炼她的意志力，使她真正快乐成长。这样的女孩不是公主，却胜似公主。只有这样的教育才能更好地长大成人。

富养，就要让她精神富足人格独立

调查显示，当今中国家庭中，无论城市、乡村，父母都往往把独生男孩当做小皇帝养，把独生女孩当做小公主养，爸爸妈妈、爷爷奶奶、外公外婆甚至七大姑八大姨等都围着这一个心肝宝贝转。结果，在父母的“富”养下，独生女孩从小就习惯了衣来伸手饭来张口、养尊处优的生活，虽然她们生活条件“富”了，可是人格上却缺乏独立，精神营养也严重不足。

为了给独生女孩一个美好的未来，父母应该让她在精神上富足，在人格上独立。男孩的健康成长需要独立，相比之下，独生女孩的成长更需要独立。

日本思想家福泽渝吉曾说过：“教育是授人独立自尊之道。”我国教育家陶行知也说过这样的话：“让孩子出自己的力、流自己的汗、吃自己的饭才是英雄汉。”然而，现实生活中父母总是心太软，尤其是在女孩大多都是独生女的大背景下，更不舍得让女孩做家务活，总是大包大揽，更有甚者对女孩进行“全方位”服务。久而久之，女孩过惯了饭来张口，衣来伸手的生活，如同温室的花朵，难以独立。

从长远的眼光来看，如何培养独生女孩独立的人格成为父母的必修课。值得注意的是，培养女孩独立的人格和富养女孩并不矛盾。

所谓培养独立人格，其实就是培养女孩的独立性、自主性和创造性。这样女孩才能摆脱对权威、外在力量等的依赖，才会具有独立判断的能力。否则，女孩自己做不了主，就会成为一个真正的弱者，将来很难适应竞争激烈的



社会。

而要富养女孩，父母就应该给她一个精神富足的成长环境，这样培养出来的女孩才能真正富有。当然，在让女孩精神富足的条件下，父母也要培养女孩独立的人格。对今天的独生女孩而言，不管做什么，她都应该独立。独立是女孩成长的一个见证，她只有从独立中获得了愉悦的感受，领悟了独立的真正涵义，她的人生才能翻开新的一页。

可以说，精神富足，人格独立是独生女孩成长过程中迈出的第一步，只有精神富足，女孩才能把每一天都过得充实；只有人格独立，女孩才能具有为自己设计未来的勇气和信心，才能够自己面对困难，才能够更好地生活。具有了精神上的富足和人格上的独立，女孩才能有自己独立的成长空间，这样的女孩往往会有比较大的追求，这样她在将来才能拥有独立的人格和独立的经济地位，想做什么事情就能勇敢地去，将来才能更好地展露自己的智慧。

李嘉诚是香港首富，也是现任长江实业集团有限公司董事局主席，他在教育孩子方面有自己独到的见解，值得为人父母者借鉴。

李嘉诚非常注重培养孩子独立的人格和品性，很早就开始对他们进行“商教”。他的两个儿子李泽钜和李泽楷在八九岁的时候，李嘉诚就让他们参加董事会，不仅允许两个孩子列席旁听，而且还让他们“参政议政”，让他们学习以诚信取胜的商业成功秘诀。

李嘉诚不仅注重充实儿子的精神，为了更好锻炼儿子的独立性，他还让兄弟俩利用课余时间勤工俭学。一次，李嘉诚听说李泽楷在高尔夫球场替别人捡球，然后用赚来的钱资助家庭条件比较困难的同学后，非常赞赏儿子的做法。李嘉诚在培养儿子独立个性的同时，还要求两个儿子知书达理，让他们谦虚做人，着力提高他们的修养、培养他们的气质。

后来，兄弟两人先后以优异的成绩在美国斯坦福大学毕业了。为了提

高儿子的独立性，李嘉诚让兄弟两个自己去打江山。于是，兄弟两个去了加拿大，一人搞地产开发，另一个投资银行业。事实证明，兄弟二人没有辜负李嘉诚的期望，他们克服了重重困难，最终成为加拿大商界超群出众的人物。

在某些人看来，李嘉诚在教育孩子方面有些“冷酷无情”，但正是由于李嘉诚把两个儿子逼上自立、自强的道路，培养了他们勇敢坚毅、不屈不挠的人格和品性，他们才能独自闯天下，最终在商界崭露头角。

同理，为了独生女孩有一个更美好的未来，父母一定要培养她的独立人格。我们知道，当今社会的竞争异常激烈，培养女孩的独立性对她将来的人生发展非常重要。但现实生活中往往出现这样的情景：女孩自小就生活在父母身边被父母娇宠着长大，尤其是城市里的独生女，她们更是从小就娇生惯养，很少有机会通过来自动手来提高独立能力。这样培养出来的女孩，等到将来需要独立生活的时候肯定会难以适应。

对父母而言，这是教育的尴尬，对女孩而言，亦是生活的考验。独生女孩总有一天要长大，要离开父母独自面对纷繁复杂的社会，与其等女孩长大成人再去责怪她们缺乏独立性，倒不如及早培养女孩的独立性，让女孩在拥有富足精神的同时，在人格上也很独立，让她在成人的过程中真正成长。下面我们具体来谈谈应该怎样培养出精神上富足、人格上独立的女孩。

方法一，父母要清除头脑中“封建父母制”的余毒。

父母要转变思想，改变“我说你听”等支配女孩、指挥女孩的错误教育方式。女孩应该管教，但是前提是父母一定要把女孩视为家庭生活中平等的一员，在教育女孩的同时，也要学会倾听、了解女孩的真实想法。这样父母才能有针对性地教育女孩，才能把女孩教育得更出色。

方法二，父母要民主地对待女孩。

虽然女孩可能会因为年龄小，对某些事情的看法不够成熟，但是她毕竟是