



不同的性别，就要用不同的教育方式

“富养女”，即让女孩从小生活精致，开心快乐，无忧无虑，因为优越的生活就像一剂强劲的免疫针，使她懂得自尊自爱，日后能够对抗诱惑，明辨真伪，成为知情趣优雅的女子。

女孩富养有幸福

NVHAI FUYANG YOU XINGFU

卢晴 张小月◆编著

**孩子是父母最大的投资
因材施教，才能培养出优秀的孩子**

父母要从小开阔她的视野，增加她的阅历，提高她的见识；

让女孩拥有自信，学会自重自爱，学会善良，学会关怀。



山西出版集团
山西教育出版社

女孩富养有幸福

NVHAI FUYANG YOU XINGFU

卢晴 张小月◆编著

**孩子是父母最大的投资
因材施教，才能培养出优秀的孩子**

父母要从小开阔她的视野，增加她的阅历，提高她的见识；
让女孩拥有自信，学会自重自爱，学会善良，学会关怀。

山西出版集团
山西教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

女孩富养有幸福/卢晴,张小月编著. —太原:山西教育出版社,2010.7
(家教系列/麦坚主编)

ISBN 978-7-5440-4481-3

I. ①女… II. ①卢…②张… III. ①女性-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 123011 号

女孩富养有幸福

NU HAI FU YANG YOU XING FU

责任编辑 魏雪萍

复 审 潘 峰

终 审 张沛泓

装帧设计 薛 菲

印装监制 贾永胜

出版发行 山西出版集团·山西教育出版社

(太原市水西门街馒头巷7号 电话:4035711 邮编:030002)

印 装 太原市海泉印刷有限公司

开 本 787×960 1/16

印 张 14

字 数 162 千字

版 次 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月山西第 1 次印刷

印 数 1—5000 册

书 号 ISBN 978-7-5440-4481-3

定 价 29.80 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。电话:0351-6071889

目 录

第一章 为什么女孩要富养——富养的女孩有幸福 1

富养女孩的真正含义 1

“公主”是如何塑造的 6

为什么称女孩为“千金” 10

富养不是惯养 13

富养不是用钱养 17

第二章 富养女孩，先进入女孩世界——这就是女孩 22

X 染色体，女孩的成长密码 22

雌性激素，开启女性特征的“金钥匙” 26

大脑结构与男孩有差别 30

女孩的个性和天赋 34

女孩都是敏感的感情小动物 38

女孩很在乎与别人的关系 41

第三章 富养气质——女孩的资本是气质 45

高贵气质：气质是女孩的魅力砝码 45

淑女气质：温文尔雅的闺秀美 48

知性气质：女孩必不可少的魅力 52

清新气质：干净整洁，仪表优美 55



大方气质：杜绝女孩的小家子气 58

可爱气质：不要压抑女孩的活泼个性 61

阳光气质：自信乐观让女孩阳光无限 64

亲和气质：不做孤傲的小公主 68

第四章 富养美德——秀外慧中、温润如玉 73

让善良为女孩的美丽加分 73

培养宽容心，拒绝小心眼 77

讲诚信的女孩值得信赖 80

有责任心的女孩更优秀 83

爱心让女孩成为美丽的天使 86

公德意识是女孩必不可少的修养 90

让女孩有一颗感恩的玲珑心 93

第五章 富养性格——好性格才有好命运 97

平和的心态让女孩更幸福 97

让女孩远离嫉妒 101

虚荣是女孩成长的毒药 104

不急不躁让女孩尽显风范 106

鼓励女孩凡事要坚持 110

细心的女孩更惹人爱 113

第六章 富养情商——高情商让女孩别有韵味 117

帮助女孩了解自己的情绪 117

提高女孩的自我控制能力 120

女孩不能靠眼泪征服世界 124

让任性的女孩变懂事 127

让女孩学会与人分享 130

助人为乐让女孩更受欢迎 134

鼓励女孩自我反省 137

第七章 富养能力——打造新时代的才女 141

自信让女孩一路畅通 141

应变能力——机智的女孩不吃亏 144

理财能力——女孩不但要有才还要有财 148

动手能力——女孩也可以和男孩一样能干 151

交往能力——现代女孩的必修课 155

时间管理能力——惜时高效让女孩的生活更有质量 158

第八章 富养才艺——让女孩德才兼备 162

演奏：给女孩一手绝技 162

歌唱：让女孩成为人人夸奖的百灵鸟 165

舞蹈：长袖善舞使女孩灵动优美 168

绘画：提高女孩的审美能力 171

表演：每个女孩都有一个明星梦 174

兴趣是最好的老师 177

第九章 送给女孩一生的幸福——自尊、自爱、自强 181

自尊，才会赢得尊重 181

自爱，才能赢得更多爱 184

自强，公主不一定都娇气 187

女孩应该积极地面对生活 190

富养的女孩也要吃苦 193

第十章 为女孩的危险期护航——陪女孩安全度过青春期 197

叛逆不是女儿在胡闹 197

早恋，不可胡乱扣帽子 200

性教育，恰当引导才能保证安全 203

网络，父母要紧跟女儿的步伐 207

陪女孩一起度过心理断乳期 210

切莫闯进孩子的私密空间 213





第一章

为什么女孩要富养

——富养的女孩有幸福

 富养女孩的真正含义

乐飞是北京大学大二学生，她聪明好学、乐观、活泼开朗，最重要的是她很有气质，用同宿舍女孩的话来评价她就是：气若幽兰。不少同学都很好奇，乐飞的爸爸妈妈是怎样培养出这样一位气质和品质都很出众的女儿的呢？



后来还是乐飞自己道出了“天机”：其实我的名字就代表着父母对我的期望，他们希望我能够快乐地飞翔，他们也是这样做的。从我出生的那一刻开始，爸爸妈妈就坚定了要“富”着养我的决心，因为外婆很早就告诉他们要“穷养男，富养女”。我还在妈妈肚子里的时候，爸爸妈妈就做好了相关的准备。等我出生之后，他们开始了“富养女”的计划。尽管那时候爸爸妈妈工资并不高，但是他们从来不在物质上亏待我。在我小的时候，他们就根据我的爱好，支持我去学习舞蹈、绘



画、古筝，爸爸还教我下五子棋、象棋。我十岁生日的时候，爸爸妈妈还带我去吃西餐、听音乐会。我到现在都忘不了，为了存下一些钱，爸爸妈妈一年都没有买一件新衣服。他们觉得就是应该带我去长长见识，这样长大了才能不受诱惑，能够把握自己。

很多人觉得我的爸爸妈妈那么费心费力地为我创造好的生活，在家一定也很娇惯我。其实根本不是这样的，从小妈妈就教会我做各种家务了，洗碗、洗衣服、拖地，我再大些了，教我做简单的饭菜。爸爸妈妈还很重视培养我的品德，从小他们就教育我要善良，要有爱心，乐于助人。他们关心我的生活，但是学习上的问题从小爸爸妈妈都是提倡我自己动脑筋解决的。其实，爸妈并不看重我的分数，在他们看来，我只要快乐就好。我的事情从来都是我自己做决定的，他们总是会毫不犹豫地支持我。我很感谢我的爸爸妈妈，因为正是他们的“富养”而不惯养，才造就了现在的我。

每个父母都对自己的孩子抱着巨大的期望，他们都希望自己的女儿将来长大能成为一个真正的“大家闺秀”，所以他们在培养女孩的过程中更是倾尽了自己的心血。就像上文中乐飞的父母一样，他们从小就开始尽量地给女儿创造一个良好的生长环境，让女儿在富足的环境中长大。而乐飞也没有辜负父母的期望，她在父母的精心培养下，就像一朵美丽的鲜花，既有美丽的形象，又有芬芳的气质，这让很多的父母羡慕。但是，也有不少的父母很困惑：我们也同样是在“富养”女儿，为什么我们的女儿越长大越不听话，越长大越不可爱，还经受不住任何的打击，变得骄纵无理、养尊处优了呢？

其实，这就涉及父母对“富养”的理解。什么是“富养”？“富养”不仅是指给女孩创造良好的物质环境和生活条件，而且还要为女孩提供

良好的教育环境和文化修养环境。富养女孩不是娇生惯养，而是给她精致的生活，同时培养她独立的人格和健全的性格，让女孩自信自立，眼界开阔，尊重他人，做一个有品位、有气质的人。

这下，不少父母应该明白自己的问题出在哪里了吧？为什么自己也尽力让女儿过幸福的生活，送她去弹钢琴、带她去看画展、陪她吃山珍海味、给她买高档的服装，让她像个公主一样成长，而最后孩子非但没有变得高雅起来，还变得娇气懦弱？那是因为父母仅仅只是注重给女孩物质的“富”，而忽略了女孩精神上的“富”，忽略了培养女孩良好的品质和性格。其实这也是不少父母对“富养”的一种曲解。

父母们应该抛弃过去那种“金钱培育千金”、“富贵诞生淑女”的想法，应该重新考量社会对女孩的审美标准，并且根据女孩的特性，采用传统和现代教育理念相结合的方式，来给女孩爱的呵护并精心培育她的品质。

那么“富养”女孩的真正含义有哪些呢？

● 内涵一：

父母要尽量给女孩创造一个安定富足的生活环境，为她营造一个温馨的成长氛围。

资深电视节目主持人杨澜在她的《凭海临风》这本书里，写到她小时候寄居外婆家的一段美好时光。书里专门写了她刚参加工作不久的小舅舅，因为这个舅舅对杨澜可以说是溺爱有加，每个月都把工资和时间花在这个外甥女身上。在那几年里，每个月总有固定的一个日子，是杨澜的“节日”。那天，舅舅会给杨澜穿上漂亮的小皮鞋，带她去理发，然后去上海著名的西餐馆“红房子”吃顿“罗宋汤+牛排”。在那里，舅舅教会了杨澜使用刀、叉的技巧，而且对杨澜在餐桌上的举止进



行了严格的“淑女”式的培训：什么背要直呀，喝汤不能出声呀，刀叉要轻拿轻放呀，等等，规矩可多了。这应该是杨澜最早接受的礼仪学习吧。舅舅给杨澜的名言是：“女孩子一定要见世面，不然以后见到花花绿绿的世界，容易学坏。”杨澜就是在这样的环境中被呵护着长大的。

正是因为舅舅从小对杨澜的培养，现在的她优雅、大气、智慧、淡定，举手投足间的韵味令无数人崇尚，成为受人瞩目的焦点。所以说父母一定要给女孩营造一个安定、富足、舒适的成长环境，这样因为她从小对高质量的生活耳濡目染，长大后才能坚守良好的道德观念来对抗诱惑，成为一个有品位、有情调、优雅美丽的女性。

● 内涵二：

父母要相亲相爱，才能培养女孩爱的能力和良好的性格。

在一个家庭中，只有父母相亲相爱，家庭的气氛才是温馨和谐的，女孩在这样的氛围中长大，才能明白什么是爱。只有懂得爱的女孩子，才能更好地爱自己、爱他人。只有心中有爱的人，才是快乐的人，才是人格健全的人。家庭环境和谐，父母不吵架打架，凡事商量，这样培养出来的女孩才能拥有良好的性格，乐观、开朗、不急躁，将来在社会上也会受到人们的欢迎。

● 内涵三：

培养女孩的阅读习惯和鉴赏能力。

所谓“腹有诗书气自华”，一个人只有饱读诗书，才能学识渊博，这样她的身上自然就会表现出优雅的举止和翩翩的风度。父母要从小培养女孩的阅读习惯，女孩爱读书，读千家书，这样即使她想掩藏自己的优秀都难，因为她的气质会由内而外地显现出来。此外，父母还应该按



照女孩的兴趣，送她们去学习书法、绘画、舞蹈、钢琴等，这些都可以加强女孩的艺术修养，有机会也可以带女孩去听听音乐会、看看画展，只有这样培养出来的女孩，才会懂得美、懂得欣赏、懂得辨别，也就懂得了自我保护，而不会被外界所诱惑。

● 内涵四：

从小培养女孩良好的交际能力和良好的心态。

父母应该鼓励女孩多交朋友，在和朋友交往的过程中，学会与人交往的技巧，学会处理各种矛盾。如果有机会，父母应该多带女孩和各种各样优秀的人接触，这样会对女孩思想和心灵产生深刻的触动，会激发她们不断地努力提升自己的能力。因为不断地奋进，女孩才会变得自信；因为有自信、有目标，女孩才更有活力、更美丽。而拥有一个良好的心态，会让女孩不管遇到什么事情，都能够淡定从容地去应对，也会深得众人的尊重和钦佩。只有心态良好的女孩，才能形成一种安然自若的态度，举手投足间会透露出优雅和淑女风范。

● 内涵五：

培养女孩的责任感。

在家里，不管家庭条件是否优越，父母都应该让女孩学着做家务，只有这样才能锻炼女孩自理生活的能力。父母不要什么都帮助女孩处理，应该鼓励女孩学会自己的事情自己处理，这样才能更好地培养她的独立性。要从小培养女孩分享意识，让她懂得要关心和爱护家人。要是有机会，还可以带女孩去参加社区的各种义务劳动，如参加环保小组，参加各种公益活动，因为这样能培养女孩的社会责任感。只有一个具有责任感的女孩，才能获得更多的成功机会，才会抓住更多的机遇。



“公主”是如何塑造的

婷婷今年15岁，上初三。她是班上所有男生的梦中情人，是他们迷恋的对象，也是班上所有女生敬佩和嫉妒的对象。为什么婷婷的魅力这么大呢？因为在所有人的眼里，她就像个高贵的“公主”。她皮肤白皙，性情温和、自信、乐观、待人有礼貌，学习拔尖，才艺更是没得说，钢琴弹得好，舞跳得好，画画得好。最重要的是，婷婷举手投足之间流露出的那股优雅气质和大家闺秀的风范，是别人学不来的。

为什么同样是女孩子，同样是工人家庭出生的孩子，婷婷就能像个“公主”，而别的女孩就显现不出来这种特性呢？原来，婷婷的妈妈从怀上婷婷的那一刻开始就想着以后要是生个女孩，一定要把她培养成一个“小公主”。妈妈明白，要把女儿塑造成一个“小公主”，还需要自己的努力。

婷婷的爸妈虽然是工薪阶层，不可能让婷婷住在富丽堂皇的宫殿里，但他们给婷婷创造了一个温馨舒适的家。他们把家里收拾得干净整洁，尽量给女儿良好的生活环境。婷婷两岁的时候，妈妈就开始每天晚上给她讲《365夜童话故事》，尽管还听不明白，但是婷婷却记住了白雪公主、小矮人、人鱼公主、拇指姑娘……这些童话中的人物。三岁多开始上幼儿园的时候，妈妈就开始培养她讲礼貌的好习惯，见了老师、同学和小区的叔叔、阿姨，要主动打招呼。除此之外，妈妈还很注重培养婷婷的分享精神，不管有什么好吃好玩的东西，都让婷婷和家人、朋友一起分享。虽然只有这一个女儿，但是婷婷从上小学的时候妈妈就教她做一些简单的家务，如洗碗、拖地、收拾房间、整理书籍，这些婷婷都是自己做的。为了培养婷婷良好的修养，妈妈送婷婷去学习钢琴和舞蹈，有空的时候，爸爸妈妈还带着婷婷一起去郊游，去欣赏美好的自然

风光。妈妈还很注重培养婷婷的良好品质，她给婷婷买来一些有趣的故事书，让婷婷从书中汲取他人的诚信、勤劳、勇敢、坚强等品质。就这样，在父母的精心培育下，渐渐长大的婷婷越来越有大家闺秀的风范，而婷婷也觉得自己是爸爸妈妈的“小公主”。

每一个父母都希望自己能像婷婷的父母一样把女儿塑造成“公主”，尽管自己没有尊贵的身份，没有富足的家产，自己的家也不像皇宫那样富丽堂皇，但是却希望自己的女儿能成为一个幸福快乐的“小公主”。

但是有人会想，真正的公主非皇家也能培养出来吗？没有优越的家境做后盾，天赋再好的女孩恐怕也只能做灰姑娘，是这样吗？我们还是来先看看什么是现代意义上的“公主”吧。现在的所谓“公主”，只是女孩的一种代称，它并不一定代表身份和地位，但一定具有某种特性，比如气质、灵性等，而这些特性会让女孩卓尔不群，显得非常优秀。

所以说，不管家庭条件如何，父母都希望把自己的女儿培养成人见人爱的“公主”。只要明白了什么是真正的“公主”，制订一个全方位的细节教育计划，尽可能给女孩最好的教育，这样女孩才会渐渐变得像“公主”那样高贵、迷人，像“公主”那样幸福。每个孩子都是父母心中的一部作品，而父母就是作者，这部作品是否具有很高的文学价值和艺术观赏性，关键是要看书的作者——孩子的父母如何书写，如何来创作。

那么，父母应该怎样做才能把自己的女儿塑造成一个“公主”呢？

◎ 方法一：

从小培养女孩建立一等一的女性眼界。

美国许多私立学校从中学就开始举办主题舞会，让学生们从学穿晚



礼服开始，到最后忘了礼服，只记得舞会。他们相信，女孩只有从小就懂得好的生活品质，有一等一的眼界，这样才能更容易有机会享受上等的生活。

我们的父母也应该从小培养女孩一等一的眼界，比如说有条件的話，可以带女孩去西餐厅，教教她们用餐的礼仪，带女孩去欣赏音乐会或者带她们去参观美术展览，从小培养她们良好的审美意识。这样，将来长大，她们不管在何种场合都能把握住分寸，不怯场。

● 方法二：

教会女孩爱人与自爱。

自爱是道德的源头，爱人与自爱最终是一致的。只有会爱自己的人，才能更好地爱他人；只有爱他人的人，才能赢得他人的尊重和爱，最后惠及的还是自己。父母应该从小教女孩学会爱人与自爱。比如说，家里来客人的时候，要让孩子有礼貌，要主动和客人打招呼，并且帮忙招呼客人；在路上看见需要帮助的人，要主动地上前去帮助。这样培养出来的女孩，不管走到哪里都会受到别人的欢迎。

● 方法三：

培养女孩诚实的品质。

俗话说“诚实就是金”，一个人拥有了诚实就等于拥有了丰厚的财富。当孩子犯错误的时候，要引导孩子承认错误，当孩子承认错误之后，要对他们进行表扬。在生活中，发现孩子诚实的行为之后，要及时地提出来，给他们鼓励。父母切忌教孩子骗人，或者纵容孩子骗人的恶习。只有做一个诚实的孩子，才不会虚伪，在快乐的时候会尽情地快乐，不高兴的时候会生气、会大哭，这样的孩子，才是率真可爱的。

● 方法四：

培养一个健康的女孩。

健康不仅是指身体的健康，还指心理的健康。身体健康是基础，一个孩子只有身体健康，才会快乐。父母应该培养女孩热爱运动的好习惯，引导她们积极地参加体育锻炼，比如说跑步、跳绳、打羽毛球、游泳等等，这样的运动对孩子的身体十分有益。一个孩子只有身体健康、体力充沛，才会有良好的自我感觉，才会快乐。除了身体健康，心理健康也是父母应该关注的，要保护女孩的自尊心不受伤害和打击并且尊重她。只有这样，女孩才会自信。

● 方法五：

培养女孩谦让和知耻的品质。

谦让是中华民族的传统美德，是处理人际关系的润滑剂，是个人美好品德的闪光点。父母应该从小培养女孩谦让的品质，要让女孩明白个人与集体之间的关系，把自己从“我”的概念中摆脱出来。要教育女孩时刻想着别人，吃东西的时候不要自己独占，让女孩学会愉快地把大的、好吃的给爷爷奶奶、爸爸妈妈，把小的、不好吃的留给自己；取得荣誉的时候，要想着曾经给自己提供帮助的人。

知耻和知荣是相对的。教育孩子明确社会对不道德、不合理行为的贬斥和否定，由此而产生自我意识中的羞耻感。而当女孩失败的时候，父母应该教育孩子正确对待。学会知耻是她人生道路上非常重要的一课。

● 方法六：

发掘女孩的兴趣爱好，并且加以引导。

专家研究发现，全身心投入到一项充满挑战的任务中，会给人带来很大的快乐。而要想让女孩全身心地投入到一件事情中，必须要尊重她



的兴趣爱好，让她学习自己感兴趣的東西，可以是舞蹈，也可以是唱歌，还可以是绘画，但是一定不要逼迫女孩去学她不感兴趣的東西，那样她会失去原本应该拥有的快乐，而觉得痛苦不堪。

为什么称女孩为“千金”

我们经常会见到这样的现象，谁家要是生了一个宝贝闺女，别人在祝贺他们的时候就会说：“恭喜你喜得千金啊！”这里的“千金”对于女孩来说就是一个不可或缺的代名词。

古时候把富贵人家的女孩称为“侯门千金”，今人泛称女孩叫“千金小姐”。尽管“千金”一词由来已久，但用来指人，原本指的是男儿身。

南朝梁司徒谢朓自幼聪慧，父亲谢庄对他非常喜爱，常把他带在身边。他也非常争气，10岁时便能写出很不错的文章。后随父亲游土山，受命作游记，提笔便成，文不加点。宰相王景文对谢庄夸道：“贤子足称神童，复为后来特达。”谢庄也手抚儿子的头说：“真是我家千金啊！”

从谢朓被称为“千金”开始，历史上有很长一段时间都用这两个字比喻出类拔萃的少年男子。而把少女称做“千金”或“千金小姐”，则是元代以后的事，其基本含义也与当年谢庄夸赞谢朓时大致相同。

用“千金”来比喻女子，最早的文字记载见于元代曲作家张国宾所写的杂剧《薛仁贵荣归故里》：“你乃是官宦人家的千金小姐，请自稳便。”明清以后的话本小说中称女孩子为“千金”的就更多了。