

不吼不叫： 富养女孩的

1000 girls

个
细
节

爱的技巧
与训练

“富养”不是物质的堆砌和一味的娇惯，而是用爱与智慧的雕琢！

周倩◎编著



孩子需要的礼物，
是能把自已培养成完美女孩的父母。

聪慧优雅、内心强大的卓越女孩一定是“富养”出来的。

中国商业出版社

不吼不叫： 富养女孩的

100 *girls*

个
细
节

周倩◎编著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不吼不叫：富养女孩的 100 个细节 / 周倩编著.
—北京：中国商业出版社，2017.7
ISBN 978-7-5044-9974-5

I. ①不… II. ①周… III. ①女性—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 176865 号

责任编辑：武文胜

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店经销

北京时捷印刷有限公司

★ ★ ★ ★ ★

710 × 1000 毫米 1/16 15 印张 188 千字

2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

定价：39.80 元

★ ★ ★ ★

(如有印刷质量问题可更换)

序

富养，让女孩更美好

每一个女孩都是上天赐予父母的宝贝，她们像花朵一样美好，也像水晶一样需要细心呵护。更好地教养女孩，是每一位父母不懈的追求。

我们要认识到，父母不仅仅是女儿的物质供应者，更是心灵和精神的供养者。母亲的高度是女孩的起点，父亲的高度是女孩的方向，积极教育的前提是信念正确，教养女孩的基本原则是对女孩的独有天性加以因势利导，用父母最充沛的爱对女孩进行“富养”。

女孩要富养，这个富养的“富”，是“丰富”的“富”，而不是富贵的“富”。

昂贵的洋娃娃或漂亮的衣服，并不能让女孩子清楚地认识到自己是被富养的“公主”，反倒会助长她的骄纵之气。

一些身价不菲的父母，动辄花上十多万给孩子买衣服，把孩子打扮得漂漂亮亮去接受别人的赞美，却对孩子真正喜欢的小玩具嗤之以鼻，认为这些太“掉价”而不肯给孩子玩。这样的孩子，就算物质上再富有，精神也是匮乏的。

在物质上，没有钱并不可怕，怕的是父母时时流露出对自己的贫穷感到恐惧、感到耻辱的自卑感乃至仇恨社会的情绪。这样的环境，这样的心境，如何能培养出优秀的女儿呢？



真正使女孩变得像公主一样美好的，是她童年时得到的来自于父母无微不至的爱与关怀，以及整个家庭的温馨和谐氛围。比起男孩，女孩需要更多的爱和关注。如果父母足够尊重孩子，给予她健康的爱，善于倾听女孩的喜怒哀乐，在平等交流的基础上与孩子畅所欲言，普通的生长条件一样能培养出优秀的女孩。

反之，花再多钱，也只能培养出“钱包鼓鼓，六神无主”的愚蠢女孩。

富养女孩，绝不意味着把她泡进蜜罐，让她一辈子不经历风雨。温室里的鲜花最怕风雨的袭击，没有抗摔打的能力，女孩的未来很难收获成功与精彩。

富养女孩，就要给她更多历练的机会，让她经历“摔打”，体验人生，感受世界，从而开阔她的视野，增加她的见识，提升她的气质，培养她人情练达的能力。

在“富养”的家庭里，每位家庭成员都把相互理解、关爱、信任当作最基本的原则去执行；每个人都会努力展现出积极健康的一面，坚持挖掘生活中的细微闪光点；彼此间可以分享快乐，分担悲伤，互相关爱、照顾。

如此“富养”出的女孩，见多识广、独立有主见、有自己的人生原则、有洞察世事的智慧。她清楚明白自己要的是什么，什么才是人生最美好、最值得拥有的东西；她不会斤斤计较于细小的得失，凡事都能够从宽处、大处着眼，淡定从容做出最好的选择；她总是显得乐观、积极、善良，能用阳光一样的笑容融化周围的冰山。

如此“富养”出的女孩，能保持内心的高尚美好而不被浮世的虚荣诱惑，能坚守自己的做人准则而不被外界声音左右，不会在别人的花言巧语、糖衣炮弹下轻率地决定自己的一生，人生因此更自信，更坚定，更快乐，更幸福。

愿所有女孩都能收获幸福的人生，愿所有女孩的父母都能不负期待！

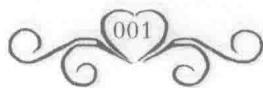


001

第一章

敏感细心的女孩需要更多“爱”的富养

1. 富养的目的是什么 / 002
2. 真正的富养是精神的富裕、灵魂的富足 / 004
3. 0~6岁，女孩幸福人生的奠基石 / 006
4. 7~12岁，提升女孩学习能力的关键期 / 008
5. 13~16岁，关注女孩的青春期的成长 / 011
6. 不做娇惯孩子的“包办型”家长 / 013
7. 让女孩儿吃点苦 / 016
8. 教女孩学会付出爱 / 018
9. 女孩更渴望得到他人的关爱 / 021
10. 别让女孩委曲求全 / 022



第二章

给女孩打造温馨的家庭环境

11. 温馨的家庭环境是女孩学会“爱”的第一步 / 026
12. 什么是有害的亲子关系 / 028
13. 打造平等的亲子关系 / 030
14. 最好的教育是时间的陪伴 / 032
15. 妈妈是女孩的模仿对象 / 034
16. 爸爸是女孩的铁壁铜墙 / 036
17. 适当忽视，让女孩更自主 / 038
18. 每一个懦弱的女孩背后，都有一个强势的父母 / 040
19. 跨越代沟的障碍 / 041
20. 让女孩更有“安全感” / 043
21. 欣赏比苛责更有效 / 046
22. 用父母的情绪感染女孩的情绪 / 048

第三章

不吼不叫，为女孩创造美好未来

23. 不要过分“望女成凤” / 052
24. 用父母的尊重换女儿的信任 / 054
25. 父母的肯定与鼓励至关重要 / 056
26. 父母在教育上保持言行一致 / 058
27. 聪明的父母不啰唆 / 060
28. 发展女孩的自然天性 / 062

29. 尊重孩子的个性差异 / 064
30. 给予女孩参与家庭事务的机会 / 066
31. 强化女孩在群体中的归属感 / 068
32. 与女孩沟通的最好方式是互动式谈心 / 070
33. 巧用肢体语言与女孩沟通 / 072
34. 帮助孩子体验快乐的心情 / 075
35. 培养孩子解决问题的能力 / 077
36. 鼓励女孩喊出“我能行” / 079
37. 用幽默的语言代替说教与吼骂 / 081
38. 用耐心的教导启迪女孩的心扉 / 083

087

第四章

高贵源自美好的品质

39. 好品质是培养而非强迫出来的 / 088
40. 爱自己，爱他人 / 090
41. 拥有一颗感恩的心 / 092
42. 诚实是人生的重要品质 / 095
43. 让脆弱的女孩变坚强 / 097
44. 独立自信让女孩更出彩 / 099
45. 乐观是幸福人生的必备品质 / 101
46. 好奇心，让女孩更聪明 / 103
47. 学会从容淡定应对人生 / 105
48. 做眼界开阔、胸襟广博的女孩 / 107
49. 用温柔的心欣赏自然 / 109
50. 做身心皆美的运动型女孩 / 111

51. 让规则意识深入孩子的内心 / 113

117

第五章

高情商的女孩人人爱

52. 不做自恋、孤僻的“城堡公主” / 118

53. 不被嫉妒吞噬内心的美好 / 120

54. 提高人际交往能力 / 122

55. 培养理性思维 / 124

56. 做有责任感的女孩 / 126

57. 推己及人，才能知情达理 / 128

58. 在社会实践中历练女孩 / 130

59. “输得起”的女孩才能赢 / 132

60. 战胜内心的恐惧 / 134

61. 用正面情绪消解负面情绪 / 137

62. 学会自我管理，让女孩更美好 / 139

63. 把对手视为朋友 / 141

145

第六章

做魅力非凡的女孩

64. 博览群书，腹有诗书气自华 / 146

65. 做落落大方的“韩梅梅” / 148

66. 举止优雅，不做“野孩子” / 150

67. 修炼属于女孩的高贵气质 / 152

68. 音乐让女孩的内心更悠扬 / 154



- 69. 舞蹈让女孩拥有更美的形体 / 156
- 70. 绘画让女孩的审美能力不断提升 / 158
- 71. 终身学习，不断超越自我 / 160
- 72. 善解人意的女孩更有魅力 / 162
- 73. 外在也很重要，打造整洁健康的仪表 / 164

167

第七章

全面提升女孩的能力

- 74. 观察力：细节处的体贴入微 / 168
- 75. 专注力：成功者必备的能力 / 170
- 76. 创造力：不走寻常路 / 172
- 77. 记忆力：好记性胜过烂笔头 / 174
- 78. 想象力：创造七彩的天空 / 176
- 79. 应变能力：让女孩更从容 / 179
- 80. 动手能力：“手巧”才能“心灵” / 180
- 81. 感官训练：提升五感灵敏度 / 182
- 82. 语言表达能力：让交流更顺畅 / 184
- 83. 多向思维能力：激发孩子的潜能 / 186
- 84. 时间管理能力：提高人生的效率 / 188

191

第八章

掌握学习方法，提升女孩学习力

- 85. 优化学习情绪，变被迫学习为主动学习 / 192
- 86. 不输给自己才是真的赢 / 194



第九章

帮助女孩度过矛盾叛逆的青春期

87. 制定学习目标，让学习更有动力 / 196
88. 启发教育胜过强行灌输 / 198
89. 教孩子学会预习 / 200
90. 多复习是变身“学霸”的法宝 / 203
91. 巧用思维导图，提纲挈领掌握知识 / 205

92. 性教育越早越好 / 210
93. 不可忽视的成长躁动期 / 212
94. 打开女孩的心锁 / 214
95. 关爱自己的身体，健康才是最美的 / 215
96. 不要侵犯女孩的隐私 / 217
97. 不要对早恋“谈虎色变” / 219
98. 教女孩把握好与异性交往的“度” / 222
99. 远离盲目崇拜，引导女孩理智追星 / 223
100. 重视网络安全，远离网恋、网骗的陷阱 / 225

第一章

敏感细心的女孩需要更多“爱”的富养



1. 富养的目的是什么

女孩富养的目的是什么？

古语有云：从来富贵多淑女，自古纨绔少伟男。富养女孩的目的是让女孩成长为知性、高贵、独立的优秀女性。这样，无论她将来选择怎样的道路，她幸福的概率都会比别人高。

英国的威廉王子为什么会迎娶普通家庭出身的凯特·米德尔顿？可以说，凯特王妃以其美好的外形、优雅的气质、迷人的风采、尊贵的教养和多才多艺迷倒了温莎皇室成员，故能成为全球瞩目的耀眼王妃。

而凯特王妃之所以气质迷人、多才多艺，与她从小被父母“富养”是分不开的。

凯特王妃的父母极为重视下一代的培养，为了培养孩子的能力和修养，投入了大量的金钱、精力与时间，并把三个孩子都送进了英国最昂贵的私立学校。

凯特王妃小学就读于英国圣安德鲁斯学校，这是全英著名的贵族小学，以培养最优秀的淑女和绅士而著称。在这所小学里，凯特王妃受到了严格的教育，包括语言的发音、举止的优雅以及多种才艺的训

练，等等。

而凯特王妃本人也非常努力，自小学起就出类拔萃，既是教会唱诗班的领唱，又加入了校管弦乐队；同时，她在体育上几乎是全能的，游泳、曲棍球、网球、滑雪无不精通，是学校曲棍球队队长，还是校网球赛的第一双打。体艺的精通，使她与威廉王子相遇后，有了大量的共同话题。

小学毕业后，凯特王妃的父母又为凯特选择了极负盛名的莫尔伯勒中学——全英最好的中学之一。在这所中学里，凯特王妃犹如一件被精心打造的艺术品，不断绽放出自己的美好。她不仅学业成绩全优，同时还是学校体育骨干、校队明星。这样的学霸+女神，走到哪里都像是钻石一样闪光动人。

进入大学后，凯特王妃与威廉王子成为同学。凭借着自幼培养的完美能力，样样精通的她既能够与王子一起去滑雪、打曲棍球、游泳，又可以举止优雅地随王子出席各种高级酒会。她自幼培养出的才华与气质吸引了王子，更重要的是，他们拥有大量共同话题，有相似的人生观、价值观，所以最终，她成为与王子牵手一生的人。

从凯特王妃的成长历程我们可以看出，父母的精心培养是她成功的重要因素。可以说，真正的“公主”都源自富养。

与之相反，我们也常常见到妙龄女孩因为一只名牌包、一辆好车就轻易成为有钱人的“金丝雀”。新闻上甚至有报道，一位初中女生因为游戏中的一套装备就委身于人。

马斯洛需求层次理论众人皆知，人类在满足较低的需求层次后才会向更高层进阶。精神分析心理学说，童年决定人的一生。童年亲子关系内化成孩子的内在关系模式，决定孩子一生的性格命运。

所以我们说，女孩一定要富养。若女孩从童年开始，就被“富

养”，那么她的内心会更充实，视野也会更开阔，她会变得有教养、有学问、有才华、有内涵。

如果家境好，不妨让女孩多见见繁华世界，这并非虚荣，眼界开阔的女孩才能更聪明、更自信；如果物质条件一般，让孩子多看书，同样能使孩子的内心变得富足充盈——这同样是“富养”。

2. 真正的富养是精神的富裕、灵魂的富足

常常看到网上有讨论帖，讨论到底应该富养孩子还是穷养孩子。参与讨论的父母常常较为重视子女教育且有能力提供给孩子较好的教育，然而其中不少人对富养的认识都比较片面。

坚持孩子要富养的家长认为，富养就是要舍得花钱、要什么给什么，也有人把富养等同于报各种兴趣班，钢琴、舞蹈、书法、网球一窝蜂，孩子的才艺学得越多越好。

坚持孩子要穷养的家长则认为，穷养可以培养“斗士”——革命家、创业家都是这么来的，而富养只会养出纨绔富二代。

其实，以上两种认知，都在无形中把富养理解成舍得花钱，这实在太过片面。只关注金钱上的富养，很有可能会培养出一个骄纵、挑剔、禁不起任何打击、不能自立的柔弱女孩。

真正的富养是让孩子拥有精神的富裕、灵魂的富足。只有精神的“富养”，才能带给女孩子一生的富足、一辈子的幸福。

威廉王子在回忆与凯特王妃相爱的原因时曾经说：我与凯特王妃的爱情始于圣安德鲁斯大学，初进大学时我因对学校生活的不适应，

曾经一度想离开，而凯特凭借温柔与善解人意，帮助我度过了这一困难时期，我们进而相知相爱。

也就是说，凯特王妃赢得王子青睐的原因之一是她美好又智慧的内心。

卢梭曾经说过：“一个女人可以用化妆品使她出风头，但是获得别人的喜爱，还要依赖她的人品和处世手段。”也就是说，一个女孩，若只有金钱的富足与好皮囊，是成不了大器的。

法国历史上著名的皇后——路易十六的皇后玛丽不仅以她的天真与美貌著称，更以她良好的教养与尊严而闻名。在法国大革命开始后，她体现出一位王后的骄傲与尊严，她表现得比国王路易十六更有主见，更为坚强、坚定。

玛丽皇后被判处死刑、推上断头台的时候，不小心踩到了刽子手的脚，她下意识地说了句：“对不起，先生，我不是故意的。”

这个小细节真是把“富养女孩”的修养体现到了极致。由此可以看出，真正富养的女孩，她能从骨子里散发出高贵的精神，无论何时何地，都不会忘记基本的教养和礼仪。这与那些有钱而骄纵的物质富养女孩截然相反。

正是因为这样刻入骨髓的教养，无论是当时还是后世，都有很多人支持玛丽王后，比如法国最杰出的作家雨果、奥地利作家斯蒂芬·茨威格等人，皆公开表示对王后抱有同情。

那么，怎样才能培养女孩精神的富裕、灵魂的富足呢？

女孩要富养，这个富养的“富”，是“丰富”的“富”，而不是富贵的“富”。



富养、穷养取决于父母的心态，跟经济能力关系不大。

我们提倡女孩要富养，关键在于父母要赋予女孩子自信、自强等强大的意志力量……带她多去交际，鼓励她，赞美她，给她自信；不断开阔女孩子的眼界，丰富她的知识内涵；帮助女孩养成理性思考的能力、独立判断的能力，让她的眼光更高远；在她遇到重大抉择、左右为难的时候，帮她分析利弊，然后尊重她的选择……

要记住，只有精神的富养，才能让女孩气质高贵、人格独立，让她更聪明、自信，更有内涵，从而成为更美好的人。

3. 0~6岁，女孩幸福人生的奠基石

在教育上，积极应对的前提是信念正确，正确教养女孩的基本原则是对其独有天性加以因势利导。

医学和心理学研究表明，由于体内荷尔蒙激素的不同，以及男女大脑的细微差别和大脑中某个部位的发育先后顺序及程度不同，从很小的时候开始，男孩和女孩就已经表现出了很大的性格差异。比如，女孩常常表现得很敏感，即使是别人不经意间所说的一句话，都能让她们伤心半天；她们很脆弱，常因一点小事大哭大闹；她们的依赖心远重于男孩，无论做什么事，都渴望父母、老师或者同伴的帮助；相比于空间识别能力更优秀的男孩，女孩在语言方面的天赋显然更胜一筹……

为了更好地在精神上“富养”女儿，每一位女孩的家长都应该意识到，除了男女共同需要的一些教养方法外，我们还需要明白每一个阶段女孩的独有特征有哪些。在了解了女孩的独有特性之后，父母可

