

借鉴国外先进的育儿理念
传授儿童教育专家成功的教养经验

〔新西兰〕

伊恩·格兰特

玛丽·格兰特

著

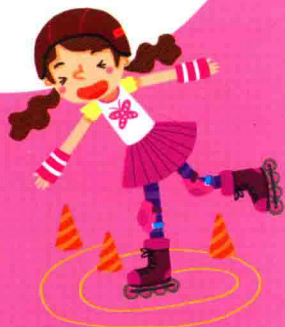
优秀女孩 教养手册

YOU XIU NÜ HAI
JIAO YANG SHOU CE

1000⁺

实用有效的方法

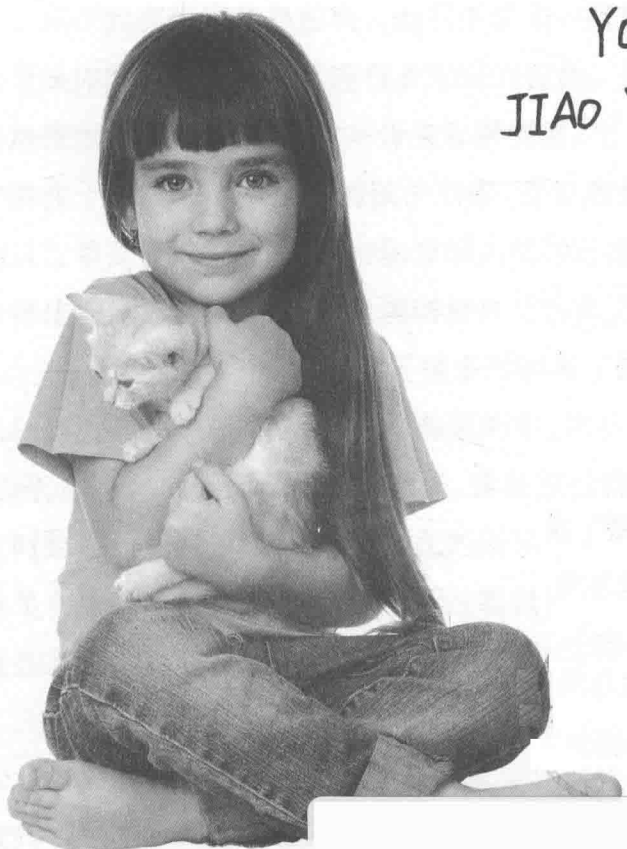
帮你教养出
最优秀的女儿



[新西兰]伊恩·格兰特 玛丽·格兰特 著

[优秀女孩 教养手册]

YOU XIU NÜ HAI
JIAO YANG SHOU CE



浙江少年儿童出版社

图字：11—2014—53

图书在版编目(CIP)数据

优秀女孩教养手册/(新西兰)格兰特(Grant, I.),[新西兰]格兰特(Grant, M.)著;徐莉编译. —杭州:浙江少年儿童出版社,2016.5

ISBN 978-7-5342-9341-2

I. ①优… II. ①格…②格…③徐… III. ①女性-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 076050 号

First published in 2008 by Random House New Zealand Ltd.

© 2006 Ian and Mary Grant

The moral rights of the author have been asserted

This translation is published by arrangement with Random House New Zealand Ltd. through Rightol Media in Chengdu.

本书中文简体版权经由锐拓传媒取得(copyright@rightol.com)。

责任编辑 宋杰

责任校对 冯季庆

封面设计 傅行鸣

责任印制 阙云

优秀女孩教养手册

[新西兰]伊恩·格兰特 玛丽·格兰特 著

徐莉 编译

浙江少年儿童出版社出版发行

(杭州市天目山路40号)

杭州丰源印刷有限公司印刷 全国各地新华书店经销

开本 710×980 1/16 印张 15 字数 160000 印数 1—8120

2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5342-9341-2

定 价：25.00 元

(如有印装质量问题,影响阅读,请与购买书店或承印厂联系调换)

引言

倾听女儿的心声,培养有主见的女儿

现在的家长们普遍感到,他们正在和一股势力很强的由商业利益与媒体舆论组成的力量进行着顽强的较量。你只要在互联网上粗略地搜索一下就会发现,这一现象非常明显。当儿童教育工作者们把年龄在十岁到十二岁之间的孩子当作“青春期前”的儿童对待,对他们进行着良好的教育时,而市场营销人员却已将他们视为“青少年”,并将他们作为营销对象,大量倾销着自己的商品。

在过去的几年中,我们花了很多时间来了解有关“叛逆女孩”误入歧途后的种种悲惨案例。在这些案例中,并不是所有的情况都可以规避,但有一个显而易见的特点是,这些家长都遭受着巨大的痛苦。此时此刻的他们,通常最需要专家的指导和建议。我们的目标之一,就是在他们女儿的早期人生中,通过提供简单实用的育儿理论,帮助这些家长们将理论付诸实践,以减少这些意外情况的发生。

另一方面,我们也很高兴地看到,自信的年轻女孩过着充满激情和乐观向上的人生——这些年轻的成年女孩有了关爱她们的父母的支持,就能够展翅高飞,因为她们知道自己拥有着坚强的后盾,并具

备了足够的生存技能和自知之明，最终一定能够成就一个有意义的人生。

我们撰写本书的目的，是想助你们一臂之力，让你们既能够与女儿共享天伦之乐，同时又希望你们能够拥有一个培养出独立自主、自信和充满爱的女儿的机会。我们还想让你们明白，为什么女孩有着强烈的依恋感需求，并希望你们能够学会一些实用的方法来满足女儿的天性。此外，我们也想让你们明白，通过特殊的方式科学地引导女儿，你们就能培养出一个具有强大内心的女儿。

本书还谈到了如何与女儿快乐地生活，如何与女儿保持畅通交流，以及如何将你们的价值观顺利地传授给下一代。听到一些家长在谈及女儿未来时就会感到非常担忧，尤其在女儿处于易发怒、易叛逆的青春时期，他们仿佛吓得不知所措，这实在让人感到悲哀。我们希望你们阅读了本书后，能够将孩子成长的这些年变成你们人生中共度的最美好的时光，变成让你们永远回味无穷的美好回忆。

最后，尽管本书是合著的作品，为了简单起见，我们依然采用以第一人称“我”来叙述的方式。这意味着本书虽然以伊恩作为第一人称来叙述，然而，妻子玛丽所研究、整理的内容和她渊博的知识，都交织在本书的每个段落中。

伊恩·格兰特和玛丽·格兰特

引言 倾听女儿的心声,培养有主见的女儿

1. 及早规划女儿的未来	1
女孩在成长的过程中有着多种多样的选择	3
家庭氛围对孩子的智力发展会产生巨大的影响	4
爸爸妈妈要及早在女儿心里建立起威望	6
2. 与婴儿进行早期互动	9
与女儿建立亲密的亲子纽带关系	12
享受与女儿相处的天伦之乐	14
让女儿在充满安全感的环境中探索世界	17
3. 了解女儿的天性	21
女孩有着特殊的能力	22
适合女孩使用的“家庭密码”	26
心灵沟通,能够让一切都变得不同	28
教女儿怎样明智地冒风险	30
为女儿积极创造各种条件	31
4. 女孩的自尊	33
女孩的自尊如何建立	34
帮助女儿诠释她遇到的问题	36
关怀,是一种恰当的教育方式	39
女孩该如何塑造个人形象	41

目

录



如何让女儿产生自我价值感	47
多表扬女儿,给她贴上“正面标签”	49
让女儿自己学会判断安危	52
5. 女孩易受女性文化的影响	55
家长面临的诸多挑战	57
如何抵制“流行文化”的影响	60
如何减轻营销人员带来的影响	61
父亲有机会“一票”否定“外貌文化”	63
尽可能长久地留住女儿的童年	65
如何使用电子信息产品	66
让女儿远离网络危险	69
在家庭成员面前对女性或女孩表示尊重	72
创造一种独特的家庭文化	74
6. 建立一个利于女儿成长的家庭	79
有利于女儿健康成长的家庭应该是怎样的	80
教养女儿有三个同等重要的要素	81
教养女儿的第一要素——乐趣和沟通	82
充分利用好家庭用餐时间	85
教养女儿的第二要素——有监督体系	88
教女儿正确使用零用钱	90





随时可以营造轻松的家庭氛围	91
教养女儿的第三要素——培养她优秀的品行	92
父母应该将自己视为教练员或管理员	94
放手让女儿玩耍	96
7. 把握爱女儿的程度	99
为女儿制定必要的纪律	101
父母如何联手共同教养女儿	103
引导女儿学会做出更好的选择	108
告诉女儿在做事之前必须考虑他人的感受	110
如何面对父母权威的降低	113
爱的 V 型结构	114
明确指出女儿的不良行为	116
教女儿学习铺床叠被,有助于她的大脑发育	117
用励志故事来激励女儿	119
让女儿明白你始终站在她的一方	120
8. 女儿的小学阶段	123
7 到 15 岁是女儿接受价值观的关键时期	125
有意识地在家里创造教育孩子的机会	127
了解女儿表达爱的方式	131
教女儿学习如何结交朋友	132



在学校里与同学怎样相处	137
鼓励女儿在生活中养成好习惯	139
让女儿有一个健康美好的精神状态	140
9. 女儿的青春期前阶段	143
理解女儿有结交朋友的需求	146
向女儿传授正确的生理知识	148
母女共度一个特殊的周末	150
坦率地与女儿进行沟通	153
沉着应对女儿的生理期	154
10. 面对青春期的女儿	159
利用好女儿的同龄朋友的力量	161
慢慢地给予女儿更多的权利	162
保持用餐优先的家庭好习惯	163
为青春期女儿设立行为界限	165
让女儿承担更多的责任	168
让女儿为自己的行为“埋单”	170
女孩间存在着排挤与被排挤现象	171
父母对校园欺凌现象可以做些什么	173
11. 独自教养女儿	177
做一个快乐的家长	178
利用一切可利用的资源	179





既要坚定又要温柔地面对女儿	180
独自教养青春期女儿	182
12. 母亲与女儿	187
母女之间心灵相通	188
母亲要为女儿做出榜样	190
主动花时间陪伴女儿	193
维持你的价值观	194
理解青春期女儿的心理变化	197
健康积极地看待女儿与异性朋友的交往	198
13. 父亲与女儿	203
女孩需要得到父亲的肯定	206
父亲要成为女儿心中的英雄	208
不要过度保护女儿	209
你的鼓励对女儿来说很重要	210
敢于为不当言辞道歉	213
成为一名会玩的家长	215
理解女儿经历的人生特殊阶段	216
14. 女儿性格的培养	219
女孩需要受到激励	220
重视培养女儿的领导能力	222
帮助女儿发挥优势,树立自信心	223





及早规划女儿的 未来

jǐ zǎo guī huà
nǚ er de wèi lái

如今的女孩们在成长的过程中有着多种多样的选择。任何一个职业都向她们敞开了大门，社会也赋予了她们男女平等的权利。然而，在当今的特殊时代，这一代女孩同时也会遭遇一些特殊挑战。因此，为女儿规划好人生的重任，自然地落到了当今父母的肩上。



如果你有机会成为父亲或母亲，请以一种神秘和敬畏的心态来对待这件事。你能获得一种看着新生命成长的快乐体验，并有机会帮助他人神秘而多彩的人生中一展风采。

——引自肯特·奈本的著作《简单的真理》

最近应一个小女孩的请求，我为她的洋娃娃制作了一个木质的“洋娃娃之家”，房间里还配有完整的迷你家具和电灯。这是我制作的第二件木质玩具作品。我的前一件作品是一匹红色的小木马，它是为一个生日礼物而特制的。激发我一时兴起的创造力，其背后的动力源自三个非常可爱的小孙女。

多年来我一直为小孙子们制作卡车和挖掘机等机械类的玩具，现在开始制作一些不同类型的新玩具，让我着实有点兴奋。女孩不同于男孩，这给父母提供了一个教养孩子的完全不同的视角。女孩天性渴望情感联系，而且几乎从一出生后，她就产生了眼神交流和回应口头交流的需求倾向。

你肯定有这样的感受：你与女儿共享天伦之乐的事情，多得不胜枚举。女孩天性渴望心灵沟通，并与生俱来想要照顾他人，不论被照顾的对象是一个洋娃娃，还是一只宠物，都代表了她渴望在充满爱的家庭中成为其中一员。她自身具备的这些品质让她会成为你最大的同盟者，促进你和她之间筑起强烈的依恋感。当许多家长视为难以应

对的叛逆的青春期的到来时，这种强烈的依恋感却是帮助女儿顺利度过青春期的关键所在。

从你的女儿出生后的婴儿期，一直到后来的青春期，在她整个成长时期内，都需要爱她的父母精心地加以教养。即便成为一个青春期的少女后，当她在某些领域表现出精湛的技艺，比如熟练地操作电子设备等，并且貌似非常独立而有主见，但由于她的天性和生理原因，你的女儿还是需要获得亲密的情感和心灵的沟通。你对她始终如一的爱，以及对大家庭的关心，对于正值青春期的女儿来说至关重要。这不仅因为青少年的大脑组织尚未充分发育，还因为她的情感发育也不成熟。作为家长的我们，可以成为她的重要同盟者，让她获得这样的信息：她是一个珍贵的、有价值的和可爱的小女孩。

女孩在成长的过程中有着多种多样的选择

家长要做的事情永远是鼓励。在陪伴你的女儿进入青春期之前，你要将她的“情感蓄水池盛满”，即给予她所需要的爱和肯定，教她学会各种生存技巧，让她保持与他人建立良好人际关系的兴趣。源自你的肯定信息和智慧，将促使她成长为一个有着强大内心的女孩，并明白自己已经具备所需的种种生存技能。你必须让她清楚地了解在家庭中应遵守的行为界限，以及别人对待她的方式哪些是可以接受的。最重要的是，如果她从你身上学到一个道理——在做完该做的事情后才能玩耍，那么这会为她打下良好的情商基础。这也是你期待她作为家庭成员之一应该遵守的行为。如果她没有基本的同情心和自律

性,那么她的人生将缺少慈善之心和一个道德支柱。

如今的女孩们在成长的过程中有着多种多样的选择。任何一个职业都向她们敞开了大门,社会也赋予了她们男女平等的权利。然而,在当今的特殊时代,这一代女孩同时也会遭遇一些特殊挑战。因此,为女儿规划好人生的重任,自然地落到了当今父母的肩上。

家庭氛围对孩子的智力发展会产生巨大的影响

美国好莱坞制片人理查德·兰德是一位有着三个女儿的父亲,他在十多年前发明了一个英特网过滤系统,专门用于过滤色情网页。兰德认为,以他在好莱坞的所见所闻,女孩的“纯真年代”已经荡然无存。更糟糕的是,他认为几乎任何时候都有数以万计的恋童癖者在网络上闲逛。网络上超过三分之一的流量都属于色情内容,而访问色情内容网站的最大群体,就是年龄在12岁至17岁之间的青少年。

色情内容在网络上泛滥,我们家长需要时刻保持警惕,并采取必要的措施。我们需要加倍积极主动地扮演好保护女儿的角色,为她创造一个无忧无虑的快乐童年。

所有的父母不仅要成为女儿的“顾问”,同时要成为她的支持者。从女儿出生后的早期阶段开始,我们就必须保证抽出充足的时间来陪伴她,与她建立起良好的亲子关系。

最近,在我们去伦敦看望九个月大的小孙女期间,每当我把她抱坐在腿上给她读故事听时,小孙女所表现出来的全神贯注让我十分惊讶。我不得不跟她奶奶竞争,因为她奶奶用吹口哨的方式逗小孙女。

开心相当有一套。不过,我很高兴地再次验证了一个真理,即小女孩天生倾向于对口语产生积极的反应。当我给她念她最喜欢听的童话故事时,小孙女似乎对我说话的音调和节奏特别着迷。

从一开始就经常与女儿聊天,及时给予她情感支持,与女儿一起娱乐,这些活动为女儿提供了良好的氛围,能促使她勇于探索世界,并在认知的过程中树立起自信心。

给你的女儿提供安全感

教养婴儿成长的养育者,将对这个婴儿的智力形成产生巨大的影响。婴儿所处的家庭氛围是自由轻松的还是紧张的,是死气沉沉的还是活泼开朗的,是充满乐趣的还是严肃压抑的,对此,婴儿的大脑会相应地给予回应并不断据此塑形。

——摘自史蒂夫·比达尔夫所著的《育儿宝典》

你必须成为家中负责任的大人,不仅在与女儿交流时要充满自信,而且要形成良好的家庭习惯并营造温馨的家庭氛围。美国哈佛大学的伯顿·怀特博士做了一项为期十年的研究,得出的最为关键的结论是:在下列三方面把握得好的父母,对培养孩子树立良好的思想会产生重大的影响。这类家长把握得好的三个方面是:都有杰出的组织能力,并对孩子的生活环境有较强的设计能力;他们容许孩子因某个

问题短暂地打断他们,并借此机会进行答疑;在严格执行纪律的同时也表达出无限的爱。

永远不要低估你作为家长这个角色的重要作用。记住,在把孩子培养成为有能力、有爱心的成年人的过程中,你做出的贡献不可磨灭。

爸爸妈妈要及早在女儿心里建立起威望

刚出生的女宝宝特别依赖她和母亲之间建立起的共生关系。若是小宝宝没有得到精心照顾,她就会感受到因缺失亲子关系而导致的恐惧感。一旦她觉得自己不“属于”那个人——母亲(或父亲),她就会产生无法生存下去的恐惧感。

幸运的是,你无需花费百万美元来聘请一位儿童心理专家,以满足女儿的这些需求。你只需在每天的日常生活中投入时间,自然流露出对她的爱,十分乐意成为她的父母就足够了。

最近我们观看了一部纪录片,讲的是一对父母求助于一名儿童心理专家,来帮助他们解决18个月大的女儿长期不愿睡觉的难题。之前这对父母已经咨询过好几个专家,他俩自认为女儿太过聪明,所以时刻保持着警惕性而不愿睡觉。经过几天对这个家庭日常生活状态的观察,这位儿童心理专家得出了结论:“是的,这个小女孩非常聪明,但她时刻保持警惕性的真正原因,却是过于焦虑。她知道自己的父母亲没有足够的信心成为家中负责任的大人——这对父母亲似乎不知道该如何照顾她——因此她不能确定如果自己睡着的话,是否一切安全。”

这位专家一针见血地找到了症结所在。形成有规律的家庭事务处理节奏,让一切家庭事务变得井然有序并可以预见,这样做可使女儿感受到一切事情都在你们的掌控中,并能按部就班地进行。因此,制定简单而有规律的活动安排,如吃晚餐、娱乐、沐浴、讲故事和就寝,这会让女儿产生安全感,使她得以安心入睡。用了几周时间改变生活规律后,爸爸妈妈开始在女儿的心里建立起威望,同时他们也成功地扮演了家中负责任的大人的角色。



★为女儿树立一个美好的梦想

让女儿明白你打算把她培养成哪种类型的少女。让她“预见”自己在青春期晚期时,会成长为一名充满自信、乐观、富有冒险精神、慷慨大方、诚实和有爱心的青年。

★切记不要把你家当成一个“民主国家”来对待

女儿学会了吃蔬菜,并不能因此让她获得一个平等的家庭投票权,也不代表因此同意她上网玩电脑。记住,女儿取得的成绩,不能成为她进一步得到其他满足的“交换物”。

★不要给女儿超过她的处理能力之外的自由

当你的女儿步入青春期时,凭借与她之前建立的信任关系,可提供给她更多的协商做决定的机会。但你依然要保护她,只允许她做些与年龄相符的决定——绝不能让她有超过