

不娇不宠，培养独立、内心强大的优秀女孩

全面解答教育女孩的困惑

正面管教女孩 100招

王荣华 著

富养·教女孩
精养·
乐养·

女孩在成长过程中受到了什么样的教育，
将会影响她成年后的人生。

真正的富养女孩是给予她精神上的富足、
思维的自由、娴熟的技能，让她拥有选择的
实力和底气，从而活出高配的人生。

民主与建设出版社



不娇不宠，培养独立、内心强大的优秀女孩

全面解答教育女孩的困惑

正面管教女孩 100招

王荣华 著



民主与建设出版社

·北京·

© 民主与建设出版社, 2018

图书在版编目 (CIP) 数据

正面管教女孩 100 招 / 王荣华著. — 北京: 民主与建设出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5139-1971-5

I. ①正… II. ①王… III. ①女性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 037238 号

正面管教女孩 100 招

ZHENGMIAN GUANJIAO NUHAI 100ZHAO

出版人 李声笑
著 者 王荣华
责任编辑 韩增标
装帧设计 润和佳艺
出版发行 民主与建设出版社有限责任公司
电 话 (010)59417747 59419778
社 址 北京市海淀区西三环中路 10 号望海楼 E 座 7 层
邮 编 100142
印 刷 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司
版 次 2018 年 5 月第 1 版
印 次 2018 年 5 月第 1 次印刷
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 15
字 数 220 千字
书 号 ISBN 978-7-5139-1971-5
定 价 39.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。



每个孩子都是父母的心头肉，也是全家的希望所在，集家庭所有成员的宠爱于一身，真的是含在嘴里怕化了，捧在手里怕摔了。

父母对于孩子，尤其是乖巧可爱的女孩，总是尽心竭力地把自己最好的东西都给他们。他们恨不得给孩子铸就一座坚实的城堡，全方位无死角地保护着孩子。天生柔弱的女孩，更是容易博得父母所有的爱。父母对女儿无比紧张，不管她们走到哪里，哪怕只是离开视线一小会儿，也会忧心忡忡。记得在电视剧《小离别》中，海清饰演的妈妈在独生女儿离开身边去国外之后，因为无法忍受暂时分离的痛苦，终日以泪洗面，甚至还想再生一个孩子来填补自己内心的空虚。海清的演绎入木三分，相信每个父母对孩子都有着这样深厚的感情和割舍不断的牵挂，因而作为家长的我，完全能够理解这种心仿佛被掏空了一般的感觉。

所以，很多时候不是孩子离不开父母，而是父母离不开孩子。每个父母都会有想要一辈子和自己的女儿守在一起的想法。但是，无论父母多么不舍，女儿终有一天会长大。当女儿羽翼丰满离开家的那一刻，如果父母已经赋予了她们照顾自己、与人相处的能力，那么虽然牵挂还在，但是多少能够放心一些。现代社会人事纷杂，父母更应该用正确的方式管教女孩，从而让女孩更好、更健康地成长，逐步走向成熟、独立。而教养的前提是父母要调整好心态，不要过分宠溺和骄纵女孩，要采取正面管教的方式，从点滴做

起，帮助女孩进步。

女孩的成长是一个漫长的过程，父母要有足够的耐心，付出足够的爱，才能养育出一个健康自信、聪明独立的女孩。当女孩犯了错误，给自己和父母惹来很大的麻烦时，父母要想成为她的后盾，得到她的信任，首先应该用理智战胜冲动，然后安抚她，接着和她一起积极寻找解决问题的办法，让她知道不管发生什么情况，父母会永远站在她的身后支持她。

和打骂孩子的教育方式相比，正面管教的方式能够带给孩子积极向上的力量。尤其是对于女孩而言，正面教育更能够保护女孩稚嫩的心灵。从现在开始，明智的家长们，用正面管教给予女孩力量吧！

（此处为模糊文字，内容不可辨识）



第一章 平等尊重，是一切教养的开始

- 第1招 不宠不骂的正面管教方法 // 002
- 第2招 女孩和男孩的生理与心理差异 // 005
- 第3招 女孩与男孩的性格差异 // 008
- 第4招 了解女孩的优势与弱势，因材施教 // 010
- 第5招 别让女孩在该奔跑的年纪背上沉重的包袱 // 012
- 第6招 关注女孩的心理健康，陪伴女孩健康成长 // 014
- 第7招 尊重女孩，不做专制独裁的家长 // 016
- 第8招 养育女孩时刻牢记“三心” // 019
- 第9招 父母的行为观念要保持一致 // 021
- 第10招 教养女孩时，父母要学会向家人借力 // 023

第二章 用心关爱，细心呵护女孩成长

- 第11招 学会运用妈妈的榜样力量 // 026
- 第12招 爸爸要给女孩更多安全感 // 028
- 第13招 平等对待女孩，从心底认同，从细节做起 // 030
- 第14招 不要对女孩滥用身为父母的权力 // 032
- 第15招 不要随便给女孩贴标签 // 034
- 第16招 对女孩的爱要直接表达出来 // 036
- 第17招 不要对女孩轻易许诺 // 039
- 第18招 批评女孩更要讲究方式和方法 // 041
- 第19招 发生冲突要冷静处理 // 044
- 第20招 用你期待的方式赞美你的小公主 // 047

第三章 实施鼓励教育，让女孩充满自信

- 第21招 正面教育要从女孩的优点着手 // 050
- 第22招 引导女孩做出客观的自我评价 // 052
- 第23招 表扬女孩，要讲究尺度和艺术性 // 055
- 第24招 鼓励女孩，及时肯定女孩的进步 // 057
- 第25招 适度对女孩进行物质奖励 // 059
- 第26招 不要动怒，引导女孩改变不当行为 // 061
- 第27招 用启发式提问引导女孩思考 // 063
- 第28招 培养女孩独立自主的能力 // 065
- 第29招 培养女孩解决问题的能力 // 067
- 第30招 时刻倾听女孩的心声 // 069

第四章 引导女孩主动学习，培养学习热情

- 第31招 制订学习计划，培养孩子良好的学习习惯 // 072
- 第32招 告诉女孩答案，不如教她解决问题的方法 // 074
- 第33招 激发女孩学习的内在动力 // 076
- 第34招 引导女孩找到正确的学习方法 // 079
- 第35招 上课集中注意力，才能取得好成绩 // 081
- 第36招 提高女孩弱势科目，让各科学学习均衡发展 // 083
- 第37招 培养女孩的爱好，不替孩子做决定 // 085
- 第38招 正确看待考试分数，别把功利心带给女孩 // 087
- 第39招 帮助女孩减压，让学习成为一件轻松的事 // 089
- 第40招 激励女孩学习，与她们一起编织梦想 // 091

第五章 帮助女孩融入群体，提高社交能力

- 第41招 别给女孩贴害羞的标签 // 094
- 第42招 帮助女孩战胜社交恐惧 // 096
- 第43招 教给女孩一些基本的社交礼仪 // 098
- 第44招 鼓励女孩建立自己的朋友圈 // 101
- 第45招 孩子的交际问题，让孩子自己处理 // 103
- 第46招 办个生日Party，为女孩创建社交场所 // 105
- 第47招 参加户外活动，培养女孩的合作能力 // 107
- 第48招 引导女孩学会分享，收获快乐 // 109
- 第49招 培养女孩的同理心、同情心、感恩心 // 111
- 第50招 引导女孩在交友过程中树立是非观 // 113

第六章 性格决定命运，好性格让女孩幸福一生

- 第51招 女孩的富养不等于娇生惯养 // 116
- 第52招 女孩可以温柔，但不能软弱 // 118
- 第53招 面对女孩任性耍赖，心平气和地说“不” // 120
- 第54招 女孩行为有偏差，要巧妙制止 // 122
- 第55招 言传身教，帮助孩子养成正确的表达习惯 // 124
- 第56招 女孩爱说脏话，要追根究底 // 126
- 第57招 女孩虚荣心太强，应及早纠正 // 128
- 第58招 女孩胆小怕事，家长不要过度保护 // 131
- 第59招 做事不急不躁，女孩要从容优雅 // 133
- 第60招 培养女孩心怀感恩，树立正确价值观 // 135

第七章 培养自我管理能力和让女孩学会独立

- 第61招 帮女孩养成做事提前规划的习惯 // 138
- 第62招 教孩子集中精力，克服粗心大意的毛病 // 140
- 第63招 少吃零食，保证营养均衡 // 142
- 第64招 整理和收纳，让女孩学会选择取舍 // 144
- 第65招 培养女孩的耐心，克服三分钟热度 // 146
- 第66招 做事有条理，遇事才能淡定从容 // 148
- 第67招 引导女孩学会储蓄，培养女孩的高财商 // 150
- 第68招 摆脱拖延症，建立女孩的时间观念 // 152
- 第69招 早睡早起，让女孩拥有健康的身体 // 155
- 第70招 给女孩一点时间，让她自己做主 // 157

第八章 改掉坏习惯，让女孩成为人见人爱的小天使

- 第71招 好习惯成就好未来 // 160
- 第72招 女孩爱撒谎，父母要及时纠正 // 162
- 第73招 女孩爱发脾气，父母要保持平常心 // 165
- 第74招 女孩不爱卫生，父母要专门教导 // 167
- 第75招 女孩看电视毫无节制，父母要有所限制 // 169
- 第76招 女孩厌食、偏食，父母要及时修正 // 171
- 第77招 女孩不爱惜物品，父母要积极引导 // 173
- 第78招 女孩喜欢赖床，父母要先搞清楚原因 // 175
- 第79招 女孩自私自利，父母应先学会自省 // 177
- 第80招 女孩不做作业，父母应先找到原因 // 179

第九章 不急不慌，帮女孩顺利度过叛逆期

- 第81招 帮助不是控制，要尊重孩子的人格 // 182
- 第82招 第一叛逆期：女孩自我意识的萌发 // 184
- 第83招 第二叛逆期：女儿已经长成小大人了 // 186
- 第84招 第三叛逆期：美好的青春期 // 188
- 第85招 不要随意窥探女孩的隐私 // 190
- 第86招 乖乖女开始说“不”，要满足她独立的需求 // 192
- 第87招 女孩无理取闹，良好的亲子沟通是关键 // 194
- 第88招 帮女孩克服自卑，收获自信和勇气 // 196
- 第89招 平等对待女孩，才能走进她的心 // 198
- 第90招 青春叛逆期女孩不服管，最需要的是认同 // 200

第十章 培养界限感，引导女孩学会自爱和自我保护

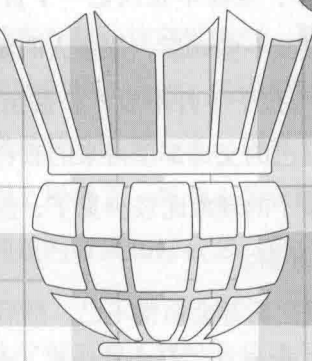
- 第91招 性别教育，从两岁就要开始 // 204
- 第92招 保护隐私部位，四岁之前就要懂得 // 206
- 第93招 成长的烦恼，帮女孩提前了解生理期 // 208
- 第94招 父爱不缺席，预防青春期女孩早恋 // 210
- 第95招 允许女孩交异性朋友，但不能放任 // 212
- 第96招 引导女孩树立正确的恋爱观 // 214
- 第97招 树立正确的性意识，学会尊重自己的身体 // 216
- 第98招 性教育的进行，需巧妙把握时机 // 218
- 第99招 了解避孕，性教育中这一课不能少 // 220
- 第100招 远离性伤害，不要走入性教育误区 // 222

后记 做一个和善而坚定的养育者 // 225

第一章

平等尊重，是一切教养的开始

很多父母虽然爱孩子，却把孩子当成是自己的私有财产，对孩子没有丝毫尊重，所以不曾做到正确的教养。殊不知，孩子虽小，也是这个世界上独一无二的存在。父母带孩子来到这个世界上，除了提供物质条件，照顾孩子的衣食住行之外，更重要的是以尊重为前提引领孩子健康成长，为孩子打开通往美好世界的大门。





第1招

不宠不骂的正面管教方法

1981年，美国的心理学博士、教育学家、心理专家简·尼尔森（Jane Nelsen）提出了正面管教的理论。后来，随着正面管教理念的推行，越来越多的父母把正面管教作为教育孩子的“黄金准则”。当然，正面管教的教育理念之所以越来越受到父母们的青睐，并非仅仅因为尼尔森的理论取得了成功，而是因为父母们确实需要正确理论的指导，确定一种更为有效的教养模式。

父母们也曾经有过童年，现在不妨回忆一下自己的童年是如何度过的。其实，作为70后、80后，甚至一些90后，很多人的童年都是在父母的打骂中度过的。错误的教育观点认为孩子不打不成才，甚至觉得“三天不打，上房揭瓦”。为此，很多父母从自己的父母那里得来的教育经验就是孩子“不打不成器”。当然，现代社会打孩子的现象比较少见了，但是骂孩子、对孩子歇斯底里地发脾气现象依然屡见不鲜。

很多家长在对孩子嘶吼之后都会后悔不已，然后出于补偿心理对孩子加倍溺爱。殊不知，这样“冰火两重天”的管教方式，恰恰使孩子对于父母的爱产生了质疑，也导致很多孩子在长大成人之后非但不感激父母的养育之恩，反而还会想要逃离父母。

到底是哪里出了问题，使得原本应该亲密无间的亲子关系变得剑拔弩张，两代人恨不得远离彼此呢？究其原因，无非就是父母在孩子的成长过程中无端

的干预过多，令孩子对父母的管教心生抗拒。

最近，豆豆越来越有主见了。她每天早晨穿什么衣服都想自己决定。每次妈妈提前帮她拿好衣服，她都不愿意听从妈妈的安排。

前段时间，豆豆忽然对妈妈说自己不想再学跳舞了，妈妈惊讶之余赶紧询问原因。原来豆豆觉得学舞蹈太累了，还要占据周末半天时间，她想把学习舞蹈的时间用来玩。

妈妈一听立刻火冒三丈，正要发脾气时，又在转念之间及时制止了自己。妈妈冷静了一会儿，等到情绪完全稳定下来，才把豆豆叫到身边。

妈妈蹲了下来，和豆豆平视，心平气和地对她说：“豆豆，你怕累，不想学舞蹈，我可以理解，我也尊重你的选择。但是当时学舞蹈，是你自己的决定，如果因为怕苦怕累就放弃自己的爱好，是不是太可惜了呢？学习舞蹈不但可以变成舞动的小精灵，到了六一儿童节的时候，还有机会登台表演呢！你觉得呢？”

最后，在妈妈耐心的引导下，豆豆终于改变想法，决定继续学习舞蹈了。

案例中，妈妈之所以没有立刻向豆豆发脾气，是因为豆豆正处于成长叛逆期，一味地强迫只会使她更加固执。为此，妈妈把豆豆当成朋友，对豆豆循循善诱，从而使豆豆主动做出选择。这样一来，豆豆不但不再抗拒学习舞蹈，而且对于妈妈的建议也没有那么反感了。虽然正面管教比强迫孩子需要付出更多的时间和耐心，但是解决问题的效果却好很多，而且能够帮助孩子形成独立自主的意识，可谓一举多得。

所谓正面管教，就是让父母不宠不骂地教养孩子。尤其是对于心理脆弱的女孩而言，正面管教更加重要。因为大多数女孩都是心思细腻的，而且感情上也更脆弱。和管教男孩相比，父母管教女孩更要讲究方式、方法，避免伤害女孩更敏感的心灵。正是基于此，很多人都觉得当父母是这个世界上最伟大又最艰难的事业。的确，为人父母就是一场修行，哪怕被孩子故意惹恼也要以身作

则，在孩子面前更要学会控制自己的情绪。

正面管教不但要求父母不要惩罚和打骂孩子，也要求父母不要骄纵和宠溺孩子。正面管教理论告诉我们，孩子的成长需要坚定而又平和友善的氛围，这样孩子才能形成自律意识，具有责任感和合作意识，才能学会依靠自己的力量解决问题。在正面管教中长大的孩子未来必然能够具备基本的生存技能，也能够独当一面，为自己争取更好的发展。可以说，正面管教对孩子一生的发展都是有益的。

第2招

女孩和男孩的生理与心理差异

当二胎政策全面放开时，很多家长在有了一个女儿或者儿子之后，希望能够再生一个孩子，凑成“好”字。不得不说，造物主真的很神奇，男孩与女孩本身有着很大的生理与心理差异。对父母来说，相比于养育男孩，养育女孩需要家长付出更多细微的关爱和陪伴，才能将她培养成优雅、自信、内心强大的人。

与男孩相比，女孩的确显得娇滴滴的，她们不但在体力上和男孩存在差距，在生理和心理方面也与男孩迥然不同。所以“女孩要富养”这句话也是有一定道理的。

从生理上而言，男孩和女孩体内激素水平的不同导致他们在很多方面的表现截然不同。比如，和男孩相比，女孩虽然在动手方面的能力没有男孩那么强，逻辑思维能力也没有男孩那么好，但是，女孩在语言表达和感知能力方面表现出极大的优越性。而且，很多女孩都喜欢安静，她们不愿意蹦蹦跳跳，也不愿意过量地运动。有很多女孩不管是在生活中还是在学习上，都表现出乖巧懂事的特质。在这种情况下，父母在享受女孩乖巧懂事的同时，也不要过于苛责女孩在体育运动、动手能力以及数学等学科方面表现得不够突出，更不要拿女孩与男孩进行比较，因此伤害到女孩的心。

当然，随着年龄增长，男孩虽然有时不够细心，但在某些方面却表现得勇气十足；而女孩在困难面前，则表现得更加谨慎一些。不过，哪怕是望女成凤

的父母，也要意识到女孩的表现是由生理特征造成的，不要过于责备女孩。唯有更加深入了解女孩和男孩的生理差异，才能做到有的放矢，更好地帮助女孩成长。

近来，正在读幼儿园大班的柔柔变得很怕黑。每天晚上睡觉时，她都会希望爸爸妈妈之中的一个人去陪她，如果遭到他们的拒绝，她就会马上伤心地哭泣，根本不愿意去睡觉。有时父母因为工作劳累，没有时间和精力陪她，甚至觉得她太娇气。

有一次，柔柔哭着纠缠爸爸去陪她，爸爸不耐烦地说：“哎，你要是个男孩，就不会这么胆小了。你怎么这么胆小呢？真是胆小鬼！”爸爸的话让柔柔很伤心，她独自钻进被窝里，还用被子蒙着头，就这么提心吊胆地睡着了。

上夜班的妈妈回家之后看着柔柔蜷缩在被窝里的小小身体，知道爸爸一定偷懒没有陪柔柔睡。为此，妈妈郑重其事地和爸爸进行了严肃的交谈。妈妈告诉爸爸：“对女孩和男孩的教育是不一样的。不要觉得你小时候什么都不怕，孩子就该什么都不害怕。你要学会正确养育女儿，不要把你的成长经历套用在孩子身上。否则，如果孩子小时候在心理上受到伤害，长大以后的生活也会受到影响。你必须慎重地对待柔柔的需求，对女儿要多一点耐心。”

后来，妈妈还把女孩与男孩性格、心理上的诸多差异详细地告诉爸爸，爸爸这才恍然大悟。从此以后，爸爸更加疼爱 and 细心呵护柔柔，渐渐地，柔柔也不再怕黑了。

女孩和男孩不但生理构造不同，而且在心理上也存在很大的差异。那些家有女儿的父母，尤其是父亲，因为原本不太了解女儿的心思，也没有现成的经验可以套用，所以一定要更深入地了解男孩与女孩的各种差异，才有可能真正成为一名合格的家长。

当然，女儿在成长过程中会遇到各种各样的困惑，会遇到很多生理和心理方面的难题，有的时候并不好意思和爸爸说。实际上，还是因为爸爸不理解女