



女孩是天赐的公主，我们应该给她怎样的爱？
怎样才能培养一个聪明自信、人格独立、气质高贵的女孩？

富养女孩的 100个细节

FUYANG NÜHAI
DE YI BAI GE XI JIE

刘克龙◎编著



女孩的爸爸妈妈，你们一定记住哦：

和男孩相比，女孩天性柔弱，需要更多的爱与关注。因此，“富养”是最合适的教养方式。只有给女孩一个相对宽松的环境，才能让女孩开拓眼界、精神富足，从而变得更聪明、更自信、更有内涵。

“富养”不仅指生活的富足，更是教育的富足，富养女孩不是娇生惯养，而是给她更为精细的教育。

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



富养女孩

100个细节

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

富养女孩的 100 个细节/刘克龙 编著. —北京:北京理工大学出版社,
2011. 3

ISBN 978 - 7 - 5640 - 3999 - 8

I. ①富… II. ①刘… III. ①女性-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 237924 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http://www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

排 版 / 北京精彩世纪印刷科技有限公司

印 刷 / 保定市中画美凯印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 21. 25

字 数 / 315 千字

版 次 / 2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷 责任校对/王 丹

定 价 / 32. 00 元 责任印制/边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换



Introduction

父母一辈子都要记住这样一句话：

儿子要穷养，长大了才知道奋斗；女儿要富教，长大了才经得起诱惑。

从来富贵多淑女，自古纨绔少伟男。自古以来，“穷养男孩富养女”就是中国人养儿育女的至理名言。穷养男孩，就是要苦其心志，劳其筋骨，这样的男孩才可以担当大任；富养女孩，就是要在物质上开阔其视野，精神上丰富其思想，这样的女孩才能独立自主、见多识广、高雅睿智、一生幸福！

电视剧《蜗居》里海藻妈跟海藻说：“男孩要穷养，女孩要富养。我吃亏就吃在这辈子没钱，没为你们姐妹两个提供好一点的生活环境，但凡你们从小经历过富裕，也不会为眼前的小恩小惠所迷惑。”

女孩富着养，长大之后才能经得起诱惑。女孩要从小宠她、爱她，培养她的自信心。琴棋书画，诗词歌赋，舞文弄墨，上得厅堂，下得厨房，知书达理，成为一个有气质的女性，会使她受益终身，成为蕴藏在她内心深处取之不尽的宝藏。

如今的家庭结构已经逐渐演变为一种“6+1”的模式，即爷爷、奶奶、姥姥、姥爷、爸爸、妈妈和孩子这种家庭模式，孩子俨然成了家中的独苗，成了家庭成员的希望。同时由于如今的生活条件得到了很大的改善，对孩子的疼爱变为对孩子的溺爱，对孩子的疼爱完全建立在物质的基础上，对孩子的疼爱也转变为物质方面的极大满足，却忽视了女孩精神方面的培

养和教育,由于女孩的特性原因,让女孩在物质富足的环境下,成为一个彻头彻尾的“物质女”,一切以物质为主,养成了物质方面奢靡,精神方面“弱柳扶风”的特性。

作者正是基于对教育和女孩特性的认识,翻新了传统“富养女孩”的教育理念,让其与时俱进,既给予女孩丰富的资源,让孩子养成一种高贵典雅的气质,同时又防止孩子养成奢靡的习惯以及娇弱的个性。

美国著名儿童教育专家朱迪·曼德尔在2007年对来自全球的219位成功女士进行了调查研究后发现,这些“人中凤凰”在青少年时代,大都具有高贵典雅、尊贵大气、坚强独立、热情善良、乐观向上的性格特征。而这些性格特征的形成,与父母为她们营造的环境息息相关。

富养不是用钱来包装女孩,用钱来培养女孩,这样培养出来的女孩只会是一个四体不勤、五谷不分的拜金女。而是在家长的能力范围内,尽可能让孩子接触到不同层面的生活,开阔视野,增长见识,培养女孩知书达理、高贵典雅的气质。

以富养为基础,让女孩养成高贵典雅的气质。在日常生活中,不管家庭条件如何,都让女孩有开阔视野的机会,学会勇敢乐观、热情大方,展现女性知性美的一面。

本书肯定了女性所具有的美感和特性,同时也否定了女性的“物性”。简单说来,女性应该是令人赏心悦目的,但同时更应该陶冶、塑造自己的性情。也就是说,父母必须教育女儿首先要善待自己,然后才能考虑其他,只有让自己的素养更加完善,才有能力更好地帮助他人。因此,父母必须培养女儿的独立性、自信心,让孩子学会保护自己,同时还必须关注孩子的情感发展之路,完善其性格,塑造其优良品质,培养孩子不一般的气质,提高她的艺术修养。

本书结合国内外一些培养女孩的经典实例,没有条条框框的约束,而是在一个个真实的事例中,详细说明了“富”养女孩的意义,并从物质、挫折、能力、独立、宽容、乐观等方面,给家长提出了一些切实可行的建议和方法。

希望本书能帮助每一位家有女孩的父母认识到,再穷也不能穷孩子,并让女孩在不断地成长中养成优雅的气质,尊重他人,孝敬父母,把女孩培养成为一个气质高雅、热情大方、自信自强、独立勇敢、豁达乐观、宽容大度的知性女子。



第一章 解析女孩成长密码，走进女孩的内心世界

- 01 女孩的关系情结：我想得到每个人的认可和尊重 2
- 02 妈妈的贴心小棉袄——女孩更渴望爱与关注 6
- 03 天性使然，女孩更容易没有主见 9
- 04 与男孩不同，父母需要了解女孩的特质 12
- 05 女孩的敏感性需要父母更多的关注 16
- 06 从出生到7岁——在父母爱的关怀下，健康成长 19
- 07 8~12岁——走向属于女孩的世界 22
- 08 13~16岁——女孩逐渐走向成熟的关键期 25

第二章 养育女孩，父母必须掌握的10种教育艺术

- 09 妈妈，做女孩最好的偶像 30
- 10 爸爸，为女孩做好人生的路标 33
- 11 培养优秀女孩的法宝——爱护而不娇惯 35
- 12 “女儿在想什么？”——倾听女孩的技巧 39
- 13 送给女孩一个温馨的“家庭港湾” 42

- 14 父母的鼓励——女孩能力的催化剂 45
- 15 巧妙利用“奖励”和“惩罚”的艺术 48
- 16 与“贴心的小棉袄”做“知心朋友” 52
- 17 肢体语言——增进亲子关系的最佳方法 55
- 18 用抚摸来安抚女儿敏感的情绪 58

第三章 女孩一定要“富”着养：理解富养的内涵，把握富养的关键

- 19 富养的女孩才能经得起诱惑 62
- 20 富养，才能让女孩更聪明、更自信 65
- 21 富养，才能让女孩更有内涵和气质 68
- 22 富养，才能让女孩更自爱、自重 71
- 23 富养，才能让女孩看得更高、望得更远 74
- 24 富养的女孩也要吃些苦 77

第四章 富养关键之一：为高贵的女儿投资，打造女孩的超凡气质

- 25 举手投足间培养女孩的淑女气质 82
- 26 谈吐稳重，让女孩“说”出气质 85
- 27 仪表美是女孩的第一要素 88
- 28 引导女孩选择适合自己的衣服 91
- 29 气质美来源于文明礼仪 94
- 30 音乐气质：培养女孩灵动的气质 97
- 31 优美形体：舞蹈赋予女孩优雅气质 100
- 32 知性美：女孩必不可少的魅力 103

第五章 富养关键之二：高贵品格，培养充满内涵和气质的女孩

- 33 孝顺长辈，培养女孩必不可少的品质 106

34	诚实守信,彰显女孩的优秀品格	109
35	拥有责任感,让女孩更优秀	112
36	学会分享,为女孩搭起人际关系的桥梁	115
37	心地善良,给女孩一颗天使的心	119
38	心怀感恩,引导女孩学会回馈爱	122
39	节俭教育,让小公主告别“大手大脚”	125
40	谦虚好学,让女孩不断获得进步	129

第六章 富养关键之三：情商决定女孩的一生，培养高情商的女孩

41	学会理性思考——女孩幸福一生的保障	134
42	“快乐至上”——女孩的乐观是这样培养的	138
43	培养听话又有主见的女孩	142
44	自信的心态,成就女孩的一生	146
45	不做爱哭鼻子的女生,增强女孩的抗挫折能力	150
46	胆大心细,做“出得厨房,入得厅堂”的女孩	154
47	谁说女子不如男,赋予女孩更多的上进心	157
48	自我管理——女孩健康成长的第一法则	160

第七章 富养关键之四：人无才不立，培养好好学习的孩子

49	兴趣是最好的老师,激发女孩的学习兴趣	164
50	自学能力,比任何教育方法都有效	167
51	与女儿一起制订学习计划	170
52	帮女孩选择合适的学习方法	174
53	让女孩热爱读书,轻松应对作文	177
54	让女孩理性面对学习上的挫折	180
55	掌握方法,让数学不再是女孩心中的“痛”	183
56	发挥语言优势,让女孩从小就学习外语	186



第八章 富养关键之五：习惯决定命运，好习惯是女孩一生用不尽的财富

- 57 有毅力才能成功，做事情绝不半途而废 190
- 58 效率至上，让女孩改掉拖拉的坏习惯 193
- 59 细心认真，不做粗枝大叶的“小马虎” 196
- 60 时间决定一切，让女孩向时间要效率 199
- 61 培养孩子的好奇心，打造最聪颖的女孩 202
- 62 爱好广泛，成为多才多艺的小才女 206
- 63 入得厨房，从小教女孩勤俭持家 209
- 64 出得厅堂，从小培养女孩独立处世 212

第九章 富养关键之六：10种能力教育，让你的女儿出类拔萃

- 65 培养社交能力，让女孩拥有一个好人缘 216
- 66 团队意识，让女儿体会到集体荣誉感 220
- 67 开阔眼界，培养女孩的“地球村”意识 223
- 68 想象力，为女孩的思维插上飞翔的翅膀 226
- 69 拥有创新能力，让女孩“巾帼不让须眉” 229
- 70 语言表达能力，开启女孩的交际之门 232
- 71 培养女孩“过目不忘”的记忆力 235
- 72 逆向思维，开发女孩的右脑 238
- 73 理财能力，让富养的女孩是“才女”也是“财女” 241
- 74 正确的金钱观，让你的女儿不为财迷 244

第十章 富养关键之七：为孩子架起未来的天梯，提高女儿的综合素质

- 75 培养组织能力，让女孩展现自己非凡的能力 248
- 76 用心教导，培养女孩解决问题的能力 251
- 77 做事有计划，让女孩学会有安排、有步骤 254
- 78 培养竞争能力，让女孩不再害怕竞争 257

79	女孩之间的冲突问题,让女孩自己解决	260
80	尊重无价,让女孩学会尊重他人	263

第十一章 富养关键之八:培养女孩的社交能力,为她未来的成功打下基础

81	让女孩从“局外人”变成“局内人”	268
82	鼓励女孩大胆与别人交往	271
83	告别冷漠,培养充满热情的女孩	274
84	对于交际过头的女孩,适用“淑女法则”	276
85	换位思考,让女孩有个好人缘	279
86	让女孩自己把握与异性交往的分寸	282

第十二章 富养关键之九:女孩成长过程中经常出现的问题及解决方法

87	坚强勇敢,改变女孩胆小的习惯	286
88	乖巧聪明,让女孩不再娇纵任性	289
89	不听话,家长用耐心“征服”叛逆女儿	292
90	不要过分“臭美”,让女孩对容貌有一个正确的认识	295
91	不要虚荣攀比,让女孩有一个正确的价值观	298
92	纠正不爱吃饭的习惯,让女孩胃口大开	301

第十三章 富养关键之十:我家有女初长成——帮助女孩顺利度过“青春期危险期”

93	关注女孩青春期生理变化,趁早和女儿谈“性”	306
94	理解青春期女孩的叛逆,掌握和青春期女孩沟通的技巧	309
95	为女儿缓解青春期心理压力	312
96	和女孩一起直面“早恋”,为她树立正确的爱情观	315
97	让女孩学会保护自己,远离各种诱惑	318
98	为女孩开辟一个洁净的网络空间	321
99	给你的女儿留有一定的私人空间	324
100	引导青春期女孩树立正确的审美观	327

第一章

解析女孩成长密码， 走进女孩的内心世界

- 01 女孩的关系情结：我想得到每个人的认可和尊重
- 02 妈妈的贴心小棉袄——女孩更渴望爱与关注
- 03 天性使然，女孩更容易没有主见
- 04 与男孩不同，父母需要了解女孩的特质
- 05 女孩的敏感性需要父母更多的关注
- 06 从出生到7岁——在父母爱的关怀下，健康成长
- 07 8~12岁——走向属于女孩的世界
- 08 13~16岁——女孩逐渐走向成熟的关键期



女孩的关系情结： 我想得到每个人的认可和尊重

关于小女孩，台湾儿童教育专家洪淑慧评价为：世界上最安静的小动物。

不像男孩那样喜欢爬上爬下，她们喜欢安静地听妈妈讲故事，喜欢做安静的游戏；

不像男孩那样崇拜英雄奥特曼、卫斯理，她们更喜欢灰姑娘、白雪公主；

不像男孩那样喜欢竞争，她们更希望自己多几个知心朋友；

.....

小男孩天生就是个“卫斯理”，他们崇拜英雄，喜欢竞争，似乎永远有用不完的精力，可以说这一切都是男孩的天性。

同样，女孩也有一定的特质。那么，女孩的特质又是什么呢？

刚刚到了一个新的环境，男孩迫切要知道的是：谁是这群孩子的头儿？而女孩最想知道的是：我能与哪个小伙伴成为亲密的知心朋友？

刚刚到了一个新的班级，男孩更关心的是：谁是班主任？谁是班长？而女孩最关心的是：这些陌生的同学不会欺负我吧？

美国的艾里姆夫妇在名为《养育女儿》的畅销书中也曾提到：“走进女孩的世界，我们会发现，在任何场合，女孩最关心的事情都是：人际关系。”

为什么会这样呢？

这是由于女孩体内的荷尔蒙决定的。

从妈妈受孕的那一刻起，女性染色体基因便被女性荷尔蒙激活，这些荷尔蒙在女孩出生之前就已经决定了女孩固有的特质，比如细心、安静、敏感、温柔等天性，同时也决定了女孩更注重人与人之间的关系。

女孩身上的雌性激素主要影响和控制着女孩的行为方式，比如女孩

的情绪变化,个人的喜好,以及如何处理身边的一些突发状况。然而,雌性激素活动并不是稳定不变的,当产生波动时,女孩的情绪也会产生相应的波动。

当然,雌性激素只是影响女孩行为方式的一个方面。除此之外,女孩还受其他激素的影响,比如孕激素、催产素,而这两种激素则是女孩拥有母性的最根本原因。这种母性表现为充满爱心,喜欢小动物,这就是女孩不同于男孩的地方,也就是女孩特有的“母性的本能”。

另外,女孩体内也有睾丸素,但是水平只及男孩的1/20,因此女孩不像男孩那样具有很强的攻击性。

正是由于女性荷尔蒙的影响,女孩不像男孩那样富有攻击性、冒险性和控制欲,但女孩更具预测力、稳定性、谨慎细心、稳定从容——女孩把友谊和家庭看得比成就和机会更重要。

虽然这些女性荷尔蒙使得女孩温柔、有很强的同情心、会体谅和关心他人,但这也导致她的情绪天生就变化无常。因此,儿童教育专家又把女孩称为“人类感情的综合体”。

的确,情感对女孩具有非同寻常的意义。对女孩来说,她的自我意识的提升,从根本上来自情感的满足以及人际关系的质量。

女孩固有的特质决定了女孩不像男孩那样总是活蹦乱跳,而是喜欢围绕着“感情”“人际关系”来思考,比如:

今天很高兴,因为妈妈夸我懂事并拥抱了我;

爸爸好像对我今天的表现很不满意,我该怎么改正呢?

怎样才能让老师喜欢我呢?

我的好朋友好像有心事,她的心事不会与我有关吧?

身边的朋友是否都喜欢我呢?

.....

由此可见,女孩是感性的动物,永远都具有人际关系情结。

女孩与男孩的不同,决定了父母教育女孩的方式与教育男孩的方式有着很大的区别。

女孩不像男孩那样独立和具有很强的竞争意识,因此她们会渴望父母更多的爱,渴望拥有更多的知心朋友,她们需要在人际关系中得到认可和尊重。

根据女孩的这两大特点,我们为女孩的父母总结了以下两种方法。



给父母的建议

方法一：关注女孩情感变化，降低女孩的敏感度

我们都知道，敏感性强的人很容易出现情绪上的波动，即使是别人不经意的一句话触到敏感处，女孩在感情上也会出现超乎常人的波动。

其实，不仅仅是不经意的一句话，有时候，甚至是别人不经意的一个眼神，都能使她的心灵受到伤害。

因此，要想女孩不受伤，父母就要想办法降低女孩的敏感度。

一位有经验的爸爸曾这样说过：

我的女儿从小就很敏感，有时候，我和她说话声音大了一点，都会让她受到惊吓，因此我和她妈妈对她讲话时，从来都是用最温柔的声音、最和善的态度。但尽管如此，有时我们不经意的一句话，都会让她受到伤害。

后来我意识到，继续这样下去对女儿的成长并不是好事，于是我开始有意识地通过一些事情来降低她的敏感性。

有时，在大街上遇到乞讨的老人，我就会告诉她，在这个世界上，还有很多人没有饭吃、没有房子住，他们只能以乞讨为生。

此外，我还让她在暑假的时候参加夏令营活动，到一些贫困山区里去体验生活。这样几次之后，女儿的敏感性逐渐降低，她还经常对我说：“爸爸，那些山里的孩子好可怜呀，我长大了要利用假期去山里支教，帮助那些孩子。”

通过我有意识的培养，我发现女儿不再那么敏感，不再深陷于自己的小世界里了，而且她的爱心也随着她的年龄在一点点地增长。

女孩的敏感往往是由于她的那些“胡思乱想”造成的。所以，当女孩的眼界放宽后，当她不再只关注自己的小世界时，当她看到什么才是真正的痛苦时，女孩就不会那么敏感、那么容易受到伤害了。

方法二：让女孩子告别软弱，变得坚强

女孩子给人的感觉常常是非常软弱，经常会因为注重关系放弃自己

的正当利益,正因如此,女孩才更容易受到伤害。因此,在女孩小的时候,父母就应向她们灌输一种这样的思想:要坚强,要勇敢。

5岁的可人在幼儿园大班,有一天放学之后,妈妈接她回家的时候,发现她一路上闷闷不乐,妈妈就问原因,原来是他们班在上美术课的时候,她的橡皮擦被一个男孩子借去了,由于她胆子很小,画画时不敢说话,所以没敢跟同学要回来。结果画的画自己不满意,才闷闷不乐的。

妈妈意识到自己的女儿太软弱,引导她说:“那你为什么不要回你的橡皮擦呢?”

女儿嗫嗫嚅嚅地嘟囔了一句,但是声音很小,妈妈看得出来,她很胆小,不敢要。

妈妈细心地跟她说:“你把橡皮擦借给别人,说明你是个好孩子。可是那橡皮擦是你的,在你要用的时候,你要要回来。你看你没有要回来,影响到你的美术成绩了吧?”

“可是我怕他不还给我。”女儿小声地说道。

“不会的,你们都是好孩子,如果他不还给你,不是还有老师吗?你是正确的,老师一定会支持你的。”妈妈说。

听了妈妈的这些话,可人似懂非懂地点了点头。

第二天,女儿高兴地对妈妈说:“我要回我的橡皮擦了。”

女孩的父母们不要小看这小小的借橡皮擦事件,如果女儿一直没有胆量维护自己的利益的话,她会一直表现得很软弱。在女儿小的时候就要告诉她:女孩子,也要坚强一点。

妈妈的贴心小棉袄—— 女孩更渴望爱与关注

问一个问题：女孩子从小玩得最多的游戏是什么？

这个问题的答案可能连男孩都能回答出来：过家家。

生活中，经常能看到这样的现象：在幼儿园自由活动的时候，三五个女孩会聚在一起，玩过家家的游戏，会奶声奶气地和手中的玩具交谈，会和玩具做游戏等，这就是女孩子乐此不疲的“过家家”游戏。

由于女孩特有的母性，女孩在一起玩“过家家”的时候，不会像男孩那样充满“暴力”，她们会玩得非常和睦，在一起其乐融融，这也是很多女孩的家长为什么不让自己的女儿和男孩玩，而与女孩待在一起的原因。

女孩的“过家家”游戏，是女孩把现实生活搬进了游戏中，同时，这也是她的梦想：她希望爸爸妈妈永远爱她。

前面已经介绍过，女孩的天性决定了女孩倾向于关系式的生活方式。她需要父母的爱，但她又是如何感受到父母对她的爱呢？

我们都知道，男孩是靠行动来表达自己的。但女孩不同，她靠语言来表达自己的，同时，她也是在与父母的交流与沟通中来获取父母对她的爱。

其实，女孩还在摇篮里时，就强烈地希望父母与她交流，因此，当一个女婴感受不到父母对她的爱时，她就会哭闹不止，但当父母凑到她面前，跟她讲上几句话时，她便会停止哭泣，转而在笑声和挥动的手脚来表示内心的喜悦。

由此可见，女孩正是通过与父母交流获得了关心、理解、尊重、体贴和安慰。

女孩的天性使然，需要父母给予她更多的关心和爱护。

要想让女孩健康、快乐地成长，做父母的就要时刻让她感受到自己多么在乎她、多么爱她。当然，这种爱一定不是溺爱，而是理性的宠爱。



给父母的建议

方法一：给女儿一个幸福温馨的成长环境

女性荷尔蒙决定了女孩生活在感情与关系的世界里,因此,女孩对感情和人际关系特别敏感。尤其是家庭关系不和谐,会对女孩子的心灵造成很大的伤害。

下面是一个女孩在日记里写的内容:

我的家庭是一个充满争吵和暴力的家庭,我的父母常常会因为我的成绩、家里的花销而大吵大闹,这让我时刻做好他们争吵的准备,每当他们一争吵,我就会暂时离开家庭,因为我讨厌家里的一切,我讨厌他们争吵时畸形而丑陋的嘴脸,我讨厌家里的一切一切。

争吵之后,父母陷入冷战,将近一个星期谁都没理谁,家里安静的时候,我还能待下去,我越来越不喜欢说话,越来越讨厌一切,在家里我就当他们都死了。

每天生活在这种冷冰冰的环境中,我开始怀疑我来到这个世界上到底是为了什么……

日记中的女孩的思想是可怕的,是消极的,这证明了不和谐的家庭关系对女孩的影响是复杂的、严重的,它使女孩无法建立起对感情的信任和获得最基本的爱的需求。如果女孩从很小的时候就深陷矛盾重重的关系中,从小就对感情持怀疑态度,那么,她对爱的需求永远都不会得到满足;如果女孩从小就没有见过美好、宽容的感情,她往往也不会用正常的心态与人相处。

家庭关系不和谐,尤其是父母之间的关系不和谐,会使女孩长期处于恐惧、焦虑和无所适从的状态,这不仅会影响女孩的心理发育和个性发展,还将导致她无法完成必要的角色认同。例如上面事例中的小女孩,如果她一直在父母的争吵中长大,她便会产生这样一种消极处世,甚至是厌世的思想。

健康、和谐的家庭关系是父母给予女儿爱的证明和保证,这是女孩最需要的安慰,也是女孩幸福感、安全感的源泉。对于女孩的健康成长来