

最贴心
女孩培养手册
充满人情味

*Raising
A Little Lady*

王铭惠/编著

小淑女 是这样养成的

这本书帮你养出身心健康、品格独立的女儿！(0~6岁)
好父母一定胜过好老师！



化学工业出版社

小淑女 是这样养成的

(0~6岁)



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书针对0~6岁女孩的特点,采用实例再现的手法,从喂养和教育两大方面,详细介绍了把女孩培养成温柔、娴静、有气质的小淑女的相关方面的知识。内容丰富翔实,可借鉴性强。可供婴幼儿家长及即将做父母的人学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

小淑女是这样养成的(0~6岁)/王铭惠编著. —北京:化学工业出版社, 2010. 9

ISBN 978-7-122-09201-4

I. 小… II. 王… III. 女性-修养-儿童教育 IV. B825

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第146386号

责任编辑:杜春阳

责任校对:战河红

出版发行:化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装:北京云浩印刷有限责任公司

880mm×1230mm 1/32 印张10 字数267千字

2011年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 24.00 元

版权所有 违者必究

编者的话

为人父母，常恨不能掏出心来给宝贝最好的一切一切，从他们的吃穿住行到行为、思想、品格的教育都希望给他们最好的。但“爱”与“溺爱”一字之差，行动中也仅一步之遥。如何正确的爱他们，培养他们成为身心健康具有独立精神的小男子汉或小淑女，是我自己常常思考的问题。

因为教育孩子的过程除了是分享一个新的生命成长之喜悦的过程，更是教育我们自己如何为人父母的过程。在这个过程中，我们要不断地充实自己的育儿知识，付诸实施，来日期待看到他们破茧而出的美丽；而在这个过程中，我们的生命也得到了完善。

在我喂养和教育孩子的时候，我很欣赏纪伯伦的《论孩子》中这样一段话的态度：

你们的孩子并不是你们的孩子。

他们是生命对自身渴求的儿女。

他们借你们而来，却不是因你们而来。

尽管他们在你们身边，却并不属于你们。

你们可以把你们的爱给予他们，却不能给予思想，

因为他们有自己的思想。

你们可以建造房舍荫庇他们的身体，但不是他们的心灵，

因为他们的心灵栖息于明日之屋，即使在梦中，你们也无缘造访。

你们可努力仿效他们，却不可企图让他们像你。

因为生命不会倒行，也不会滞留于往昔。

你们是弓，你们的孩子是被射出的生命的箭矢。

那射者瞄准无限之旅上的目标，用力将你弯曲，以使他的箭迅

捷远飞。

让你欣然在射者的手中弯曲吧；

因为他既爱飞驰的箭，也爱稳健的弓。

是的，孩子借我们而来，却不是为我们而来，他们终将要拥有属于他们自己的舞台，我们爱他们的同时，要怀着珍惜和祝福的心情——他们从来都是独立的个体，而我们的爱是他们的助力但不能代替他们飞翔。

这套书是基于自己在育儿过程中还有育儿研究中的一些经验编写而成的，共两本，分别是《小男子汉是这样养成的》和《小淑女是这样养成的》，针对0～6岁处于感觉运动阶段（非语言发展阶段）和前运算阶段（符号思维和语言习得阶段）的孩子，从喂养和教育两大方面细细介绍养育孩子的知识。如果能给天下父母带去一丝丝帮助，我感激不尽。

王铭惠

江苏省社会科学院

目录



喂养篇

——培养健康的女宝宝

第一章 是个女宝宝!

- 了解你的女宝宝 /2
- 女宝宝和男宝宝的差异 /4
- 女宝宝的各项生理指标 /6
- 和别的女宝宝相比，你的宝宝有什么不同? /10
- 给宝宝记日记 /12
- 全盘考虑你的女宝宝养育计划 /15

第二章 采购大作战

- 细心挑选最合适的婴儿物品 /18
- 全面考虑宝宝的食物 /20
- 采购衣服注意事项 /22
- 买适合她的益智玩具 /25
- 学习书籍和器材的购买 /27

第三章 无微不至地照顾她

- 她是早产儿 /30
- 断奶期间精心护理 /32
- 让她在爱中度过每个春夏秋冬 /35
- 早晚大不同 /37
- 她喜欢洗澡 /39

耐心做好排泄护理 /42

嘘，她睡着了 /44

家居护理注意事项 /46

户外护理应更细心 /48

女宝宝私处护理 /51

第四章 保证她的营养

记录各种营养指标 /54

母乳还是牛奶，这是个问题 /56

母乳喂养的几个注意事项 /58

奶粉的选择和喂养 /60

让宝宝爱上辅食 /62

时刻关注重要营养 /64

顺利更换主食 /66

饮品及零食 /68

宝宝营养品的选择 /71

不可不知的宝宝饮食禁忌 /73

女宝宝特别要注意的营养搭配 /75

第五章 适合她的房间布置和穿衣打扮

请注意，这是女宝宝的房间 /78

女宝宝房间的装修 /80

女宝宝房间的装饰 /82

宝宝穿衣打扮的一般原则 /84

第六章 伴随她成长的游戏与玩具

游戏对宝宝的成长至关重要 /87

选择适合她玩的游戏 /89

给她适当的体能锻炼 /94

- 玩具是她的学习工具和成长伙伴 /96
- 玩具并不是越贵越好 /98
- 年龄不同，她喜爱的玩具就不同 /101
- 选择益智玩具的几个“硬指标” /103
- 不要给她玩太多男孩的玩具 /105
- 不要让她接触太多的电器 /107

第七章 注意她的感受

- 哭闹是她表达感受的方式 /110
- 注意宝宝的心理承受能力 /112
- 她只是想吸引你的注意 /114
- 帮助她控制情绪 /117
- 孤独是她最害怕的东西 /119
- 读懂她的潜台词 /121
- 女宝宝的敏感期 /124
- 小宝宝也会“叛逆” /126
- 受伤后的安慰 /128

第八章 噢，宝宝生病了

- 定期检查宝宝的身体 /131
- 及时接种，免疫无忧 /133
- 宝宝患病的先兆 /136
- 宝宝患病，一定要及时医治 /138
- 内科常见疾病的防治 /140
- 外科常见疾病的防治 /144
- 小心传染病 /146
- 意外伤害的处理 /149
- 慎重对待营养缺乏症 /152
- 肥胖也是一种病 /155
- 医生、医院和治疗方式的选择 /157



教育篇

——培养真正的小淑女

第一章 我爱你，宝贝（亲子沟通）

- 女宝宝应该“富”着养 /162
- 爱她，并让她知道 /164
- 不要嫌她烦 /167
- 从内心接纳她和她的世界 /169
- 热情地说，用心地听 /172
- 多花时间和她相处 /174
- 注意你的情绪 /177
- 多注意技巧和方法 /179
- 不在她身边，更加需要关心她 /182

第二章 带她迈出认识世界的第一步

- 视听能力训练 /185
- 嗅、味觉训练 /187
- 触摸训练 /189
- 肢体行动训练 /192
- 表达训练 /194
- 认知训练 /197

第三章 她的天赋和智力开发

- 早期天赋培养的要点 /200
- 让她的天赋为她加分 /202
- 注意发掘属于女宝宝的天赋 /204
- 她的智力水平如何？ /206

早期智力开发的重要性 /209

智力开发和知识训练 /211

充分利用她的好奇心 /214

第四章 没有规矩不成方圆

要爱，但不要溺爱 /217

溺爱使孩子形成不良性格 /218

培养干净、卫生的生活习惯 /220

家有“电视”宝宝 /222

饮食习惯的纠正 /225

有话好好说 /227

要有正确的体态、姿势 /230

自由也有边界——规则 /232

适当利用奖惩 /234

防微杜渐，不要忽视小事 /236

说谎、顶嘴及其他 /239

第五章 不要忽视她的人际交往

与人交往对女宝宝的好处 /242

人际交往训练从接触亲人开始 /244

观察她属于哪种人际交往类型 /246

开始接触陌生人 /248

和小朋友和平相处 /250

让我来帮你吧 /253

千万不要上当受骗 /255

第六章 小淑女的基础训练

立志把她培养成小淑女 /258

宠出女孩的自信 /260

女孩也不能太柔弱 /262

从小就开始知性教育	/264
美丽的仪表训练	/266
温柔的性格培养	/268
培养气质小淑女	/270
赋予女宝宝仁爱之心	/272
女宝宝的动手能力	/275
如何让她不腼腆	/277
音乐、舞蹈和绘画	/279
培养她的金钱观	/281

第七章 注意你自己的一举一动

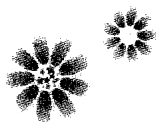
宝宝的成长决定于环境	/285
宝宝的模仿能力超乎你的想象	/287
孩子是父母的镜子	/289
妈妈是女宝宝的榜样	/291

第八章 她的幼儿园生活

宝宝要上幼儿园了!	/295
幼儿园和教师的选择	/297
注意幼儿园分离症	/299
要主动询问她在幼儿园生活的点点滴滴	/301
幼升小的自然过渡	/304
准备迎接全新的生活	/306

喂养篇

培养健康的女宝宝



第一章 是个女宝宝！

了解你的女宝宝

女儿出生了，静静地躺在襁褓中，柔软粉嫩，让你的心顿时温柔如水，一种要保护好她的责任感也油然而生。要想当合格的爸爸或妈妈，你可要先了解自己宝宝。看到这个提议，也许有很多的爸爸妈妈会不屑：

“自己的孩子谁不了解？知子莫如父，知女莫如母！”

“我当然了解她，她的眼睛像爸爸，皮肤像妈妈……”

“她什么时候出生的，怎么慢慢长大的，我可是一清二楚……”

……

然而，事实却并非如此。研究调查表明：68.3%的父母不能给自己的子女下一个比较全面而准确的结论。以上的只言片语只是说出了宝宝最表面的特点，你真的了解你的女儿吗？她的身高、体重、营养状况、健康状况、喜怒哀乐、兴趣爱好、天赋特长以及她的内心思想和真实想法等等，你了解多少呢？爸爸妈妈们不要觉得自己生养了宝宝，就理所当然觉得对她很了解。你是否发现，不知道从什么时候开始，她不再天天摆弄她的洋娃娃，而是把画板和画笔摆满了地板；她已经有很长一段时间都很烦躁了；她开始不喜欢剪成短头发，想要梳漂亮的小辫子了；她开始不听你的话，不那么乖了……或许你并不像自己所想象的那样了解自己的宝宝。



情景再现

张女士的女儿今年四岁半，在小区里是远近闻名的小童星。小家伙

不仅可爱漂亮，乖巧懂事，而且擅长画画。但张女士和孩子的爸爸还是觉得宝宝学习弹钢琴比较好，可以培养孩子的气质。不仅给宝宝买来了很多有关钢琴的书籍，还为宝宝报了钢琴班。开始的时候，宝宝在爸爸妈妈的威逼利诱下学习了半年，后来就再也不想去了。倒是对画画一直热情不减，参加了全市的少儿书画大赛，还获得了奖项。张女士夫妇这才意识到，培养孩子要按照孩子的兴趣爱好来培养，才有利于孩子的成长，甚至事半功倍。



心理小贴士

幼儿心理学表明，后天的环境和教育对幼儿的发展有决定作用，但是绝不能把环境和教育的作用机械化、绝对化。毕竟从宝宝的发展来看，环境和教育是外部条件、外部原因；而幼儿自身内部的发展更为重要。很多的爸爸妈妈只是把自己的要求强加在宝宝的身上，认为只要家长多努力，老师多努力，孩子就能进步，就能优秀，却没有充分考虑宝宝内心的想法和真实的感受，最终事倍功半，甚至扼杀了宝宝的天赋。

作为爸爸妈妈，仅给宝宝好的环境和教育是远远不够的，还要充分了解她，全面了解和客观评价自己的宝宝，因材施教，才不会使自己的努力白费。宝宝从嗷嗷待哺到说话、走路，再到上幼儿园，从小班到中班到大班，她发生了很大的变化。爸爸妈妈们知道宝宝最好的朋友是谁吗？知道她喜欢把房间漆成什么颜色吗？知道宝宝现在的苦恼吗？你们多长时间没有陪宝宝一起玩了？她对你们有意见吗，是否提出过？宝宝长大后想干什么？对于这些问题，你是否会感到瞠目结舌呢？

有的爸爸妈妈只是给宝宝安逸的生活环境，却忽视了与宝宝常在一起的重要性。研究表明：多和爸爸妈妈在一起的宝宝，身心的健康程度和个性特长的发展程度要大大高于很少和爸爸妈妈在一起的宝宝。宝宝长时间缺少父母的关爱与温暖，会渐渐养成孤僻的性格。同时研究也表明：对宝宝很了解的父母，其孩子最终有所成的



概率更大一些。父母是孩子最早的老师，也是孩子最早的伯乐。多了解自己的宝宝，然后做出科学的引导，你的宝宝才有机会变成真正的千里马。



了解宝宝的建议

父母要经常观察宝宝的变化，不仅仅关注她的外貌、言谈举止上的变化，还要关注她的兴趣、爱好及特长等，在条件允许的情况下，爸爸妈妈要对宝宝的兴趣爱好加以培养，鼓励宝宝展示自己的特长；爸爸妈妈要多和宝宝在一起，在和宝宝的交流中了解宝宝内心的真实想法，特别是针对那些比较敏感而又性格内向的女宝宝；多多拥抱你的女宝宝，让她感受到爸爸妈妈的爱和温暖，培养宝宝健康、乐观、向上的情感；应常和宝宝一起玩耍、锻炼，对不爱动的女宝宝，要多鼓励，让宝宝有一个健康的身体；对于自己宝宝的弱点，要进行充分合理的分析，并且帮助宝宝改正弱点，不断取得进步……

女宝宝和男宝宝的差异

看着可爱漂亮的女宝宝，你的心里一定乐开了花。那你知道她与男宝宝有什么差异吗？或许你会说，一个女，一个男啊！要知道，女宝宝与男宝宝的差别可不止这些哦。了解了他们的差异，才会更有利于你来喂养和教育你的宝宝。

一般说来，女宝宝从出生开始，在身高、体重等方面就小于男宝宝。

相对于男宝宝来说，女宝宝会表现出饭量小的特点。这是因为在视觉、听觉、味觉等方面，女宝宝要比男宝宝灵敏，所以，女宝宝对食物更挑剔。而且女宝宝体能消耗相对较少，所以能量需求量也少。可是，你发现了吗？女宝宝会更喜欢吃零食，所以，要注意她的饮食结构，营养与健康很重要。



情景再现

邻居家有一对龙凤胎，一家人都很开心。两个宝宝今年两周岁了，可是从几个月之前开始，女宝宝越来越不爱吃饭了。每次吃饭时，女宝宝又哭又闹，一顿饭过去，根本吃不了几口，爸爸妈妈只好给宝宝一些她爱吃的零食。以后再给宝宝吃正餐时，宝宝就更不愿意吃了。这样的恶性循环，使宝宝的营养跟不上，生病的次数也开始多于男宝宝。

经常吃零食会扰乱宝宝正常的消化规律，造成消化吸收功能的紊乱，进而影响宝宝的正常饮食。零食的营养成分单调，长时间吃零食会导致宝宝营养不良。爸爸妈妈对爱吃零食的女宝宝，要适当地控制零食，以免影响到宝宝对正餐的需求。

女宝宝不同于男宝宝的另一个特点是女宝宝学说话、走路比男宝宝要早一些。这是因为女宝宝的骨骼、肌肉和神经系统发育得相对较快。但是，每个宝宝都有自己的发育时间表，爸爸妈妈们一定不能强制，顺其自然是最好的。



温馨提示

虽然女宝宝学走路要比男宝宝早，但也不能让她过早地走路。强行让宝宝提前学走路对其骨骼发育是有害无益的。

相对于喜欢智能玩具的男宝宝来说，女宝宝天生会关心、爱护、照顾人，喜欢对玩具或游戏注入感情。

男宝宝们会跟妈妈很亲近，而女宝宝往往更喜欢对爸爸撒娇。人们都说女儿是爸爸前世的情人，女宝宝通常会很喜欢爸爸。



情景再现

李林生了个可爱的女宝宝，宝宝不到两岁就知道漂亮了。碰到有人说：“囡囡长得真漂亮”，小家伙儿咧嘴就笑。每次洗完脸，都会把小脸

儿伸过来，还说着：闻闻，香……小宝贝儿还特别喜欢和爸爸在一块儿，哭了也要找爸爸。

喜欢观察人也是女宝宝不同于男宝宝的地方。女宝宝天性爱观察人，很喜欢盯着人看，而对于新鲜事物这种男宝宝比较感兴趣的东西，则是后知后觉的。女宝宝对于新事物掌握得比较慢，心理感受也比男宝宝丰富、细腻。



温馨提示

鉴于女宝宝天生情感细腻、丰富的特点，爸爸妈妈对女宝宝要更加温和、细心和关心。要多多和宝宝交流，爸爸妈妈要把自己的温柔体贴与爱的沟通传达给宝宝，这对于女宝宝的性格培养有很大帮助。

除了以上几处差异之外，到了6个月后，女宝宝患泌尿道感染的概率远大于男宝宝，这是因为女宝宝的尿道与肛门距离比较近，容易受到细菌感染。爸爸妈妈在给女宝宝擦屁股时，要注意由前向后擦，避免污染尿道引起泌尿道感染。



生活小贴士

爸爸妈妈们都很爱自己的宝宝，可是你们知道吗，在对宝宝的教养方面，你们可能还存在一些误区呢。

有时候，有的妈妈在做家务时，比较喜欢让女宝宝帮助和学习。很多时候女宝宝做错了事会以撒娇的方式逃避爸爸妈妈的惩罚。对于犯错误的宝宝，爸爸妈妈给予相应的惩罚和教育是有必要的。还有一些爸爸妈妈认为女宝宝爱打扮是天经地义的事。其实，爸爸妈妈应该培养宝宝建立正确的审美观。

女宝宝的各项生理指标

我们常常会听到这样的谈话：