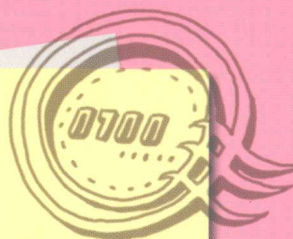


让老师父母都放心的贴心书



一本好书培养 一个 优秀女孩

优秀的女孩是一块美玉，正确的教育方法是一把精美的刻刀，
经过刻刀的雕琢，美玉才能发出夺目的光泽。

张易山◎编著



YZLI 0890089059

中国华侨出版社





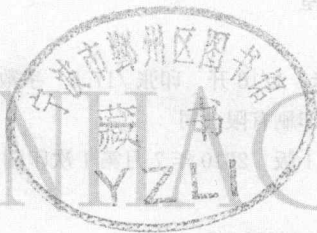
让老师父母都放心的贴心书



一本好书培养 一个 优秀女孩

优秀的女孩是一块美玉，正确的教育方法是一把精美的刻刀，
经过刻刀的雕琢，美玉才能发出夺目的光泽。

张易山◎编著



中国华侨出版社



图书在版编目(CIP)数据

一本好书培养一个优秀女孩 / 张易山编著. —北京:
中国华侨出版社, 2010. 4
ISBN 978-7-5113-0334-9
I. ①一… II. ①张… III. ①女性—家庭教育 IV.
①G78
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第053078号

●一本好书培养一个优秀女孩

著 者 / 张易山

责任编辑 / 文 心

装帧设计 / 添翼图文设计室

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 17.5 字数 190 千字

印 刷 / 北京九天志诚印刷有限公司

版 次 / 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

印 数 / 4000 册

书 号 / ISBN 978-7-5113-0334-9

定 价 / 30.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

e-mail:oveaschin@sina.com



前 言

女孩像一朵花，她用美丽和绚烂将生活装饰得五彩斑斓；女孩像一泓清泉，她用温柔和体贴浇灌出生命的繁茂与坚韧；女孩像一串风铃，她那柔美的声音让世界变得丰富、让故事变得动听……

正是这样，每一个“望女成凤”的家长都在苦心孤诣地把自己的女孩塑造得更加优秀和美丽。而父母们知道吗，优秀的女孩不只是身体健康，她们还拥有泉涌般的才思和兰心蕙质；优秀的女孩不只是每次考试都能拿一百分，她们更懂得如何去学习，如何把自己发挥得更好；优秀的女孩不只是相貌出众、外表迷人，她们更因为非凡的气质和优雅的谈吐而被人们所爱护和关注。这样的女孩是每一个家长都想拥有的，每一对父母也都渴望自己的女孩可以做到这样优秀。

人常说，父母是孩子的第一任老师，因此，父母也就有责任把自己的小公主培养成各个方面都很优秀的女孩。那么，父母如何才可以把女孩培养成气质超凡、谈吐优雅、智慧出众的小公主，如何才可以把女孩培养成柔美端庄、善良宽厚、勤劳勇敢的小淑女呢？

本书正是带着父母们的疑问和渴望，带领您走进女孩的神秘世界，



一本好书 ● 培养 ●
优秀女孩

结合女孩所特有的性格，从心灵、品德、习惯、气质等各个角度出发，并结合现代社会中教育女孩的现状，以及不断出现的各种各样的问题和现象，为父母们提供一套可以成功培养出优秀女孩的方案。

没有不优秀的女孩，只有不成功的父母。美国著名教育家威廉说过，孩子生下来时是一张白纸，而最终这张白纸是否能被描绘成一幅精美的图画，那就完全取决于他的父母。所以，希望此书可以给家有公主的父母们提供帮助，也祝愿您可以成功地把自已的小公主培养成出色的优秀女孩。

前言

亲爱的爸爸妈妈，当您翻开这本书的时候，请先读一读前言，你会发现，这本书不仅是一本育儿指南，更是一本关于如何培养优秀女孩的心灵指南。

在当今社会，越来越多的父母开始关注孩子的教育问题，但往往在忙碌的生活中，忽略了与孩子心灵的沟通。这本书正是为了解决这个问题而写作的。

本书从女孩的心理特点出发，结合现代教育理念，为父母们提供了一套切实可行的教育方案。无论是性格培养、习惯养成，还是品德教育、气质熏陶，本书都给出了具体的方法和建议。

希望这本书能成为您育儿路上的良师益友，帮助您更好地了解孩子，陪伴孩子健康成长。让我们一起努力，为孩子的成长保驾护航。

本书由多位教育专家共同编写，内容权威、实用。如果您有任何疑问，欢迎随时与我们联系。感谢您的支持与信任。

最后，我想对所有的爸爸妈妈说：教育孩子是一场漫长的旅程，需要您的耐心与坚持。愿你们在陪伴孩子成长的过程中，也能收获满满的幸福与快乐。

本书版权属于作者所有。未经许可，不得转载。如有侵权，必究。感谢您的阅读。

本书由北京某某出版社出版，ISBN: 978-7-121-XXXX-XX-X。定价: 29.80元。



目 录

第一章



女孩——和男孩有着不一样的世界

并不是穿了西装就是绅士，并不是生了孩子就会做父母。在孩子的教育问题上，从来没有失败的孩子，只有失败的父母。任何让父母感到头痛的问题都是由于父母的教育方法不当日积月累而造成的。女孩尤其如此，女孩和男孩有着不一样的内心、情感、甚至包括思考问题的方式等，所以身为女孩的父母，首先就要进入那个神奇的世界里，了解她们的所思所想。

1. 和男孩不一样的内心世界 /002
2. 女孩更渴望获得父母的爱 /004
3. 妈妈是女儿的“贴心小棉袄” /007
4. 父亲是女儿的参天大树 /009
5. 另类女孩需要另类的爱 /012
6. 引导女孩走自己的道路 /014
7. 永远不要暗示女孩“你是弱者” /016
8. 为女孩“减负” /019
9. 寻找“笨女儿”的突破口 /023

第二章



沟通——用爱去聆听女孩的心声

俗话说，人心隔肚皮，做事两不知。人与人之间需要沟通，沟通才能理解和信赖。同样，父母和女孩之间也需要沟通。父母和女孩进行沟通和交流，就是父母用爱聆听女孩心声的一种行为表现。聆听女孩，给与女孩更多的爱与呵护，理解和尊重女孩，做女孩的忠实听众和朋友，和女孩一起成长。

10. 爱也要说出来 /026
11. 父母犯错也要向女儿道歉 /027
12. 给女孩一个宽松的环境 /029
13. 永远不要私自翻看女儿的日记和信件 /032
14. 唠叨的父母讨人厌 /034
15. 和女儿一起成长 /036
16. 女儿是母亲的影子 /038
17. 父亲是女儿永远的偶像 /041
18. 好女孩更需要赏识和夸奖 /043
19. 父母的理解和宽容帮助女孩健康地成长 /045
20. 和女儿做好心灵的沟通 /047
21. 为女孩塑造和谐美好的家庭氛围 /050
22. 做女儿最忠实的听众 /052
23. 和女儿做朋友 /054



第三章



心灵——教育女孩做一位善良的公主

古人说，善有善报，恶有恶报。对于善的追求一直是人们一个不曾放弃的做人标准。对于女孩子来说，善良是她们最本质的素养，也是最可宝贵的财富之一。善良的女孩，她们心里都住着一个天使，她们是爱的使者，懂得宽容和谅解，不追逐名利，对于处于困境中的人怀着同情之心，能够给予及时的帮助。

- | | |
|-------------------|------|
| 24. 选择爱，选择成功 | /058 |
| 25. 每个女孩心里都住着一位天使 | /060 |
| 26. 不要让女孩过早涉足名利场合 | /063 |
| 27. 不要让女孩过于重视外在美 | /065 |
| 28. 带女孩多接触大自然的美好 | /067 |
| 29. 培养女孩的爱心 | /069 |
| 30. 让女孩学会宽容 | /072 |

第四章



品德——美德是女孩一生的必修课

品德的高低决定着一个人素质的高低，也决定着一个人是



不是能够找到人生的意义，能不能树立正确的人生观、价值观和世界观。同样，拥有好的品德也是一个女孩子一生的必修课。具有美德，女孩就会懂得自尊自爱，就能够自立自强，也才会知道什么才是真正的美；具有美德，女孩会更加礼貌谦逊，能够正确地对待自己和别人，快乐地迎接每一天，做一个孝敬长辈的好孩子。

- 31. 自尊自爱是女孩必学的第一课 /076
- 32. 教女儿欣赏真正的美 /077
- 33. 帮女孩消除嫉妒心理 /080
- 34. 让女孩成为孝顺的孩子 /083
- 35. 正确对待女孩的错误 /085
- 36. 快乐地迎接每天的日出 /087
- 37. 不要让女儿与孤僻为伍 /090
- 38. 教女孩不做刁蛮公主 /093
- 39. 孝敬长辈的女孩才能被人爱 /096

第五章



意志——坚强勇敢是女孩一生的财富

女孩子一直都被认为是软弱和胆怯的一个群体，胆小懦弱似乎成了她们天生的代名词。因此，父母需要培养她们具有一个坚强的意志，让她们告别自卑、胆怯和软弱。意志坚强，女孩才可以更从容地应对挫折和坎坷，才不会遇到困难就轻言放弃，才会找到自信，最终获得自己的成功。



40. 让胆小的公主勇敢站起来	/100
41. 巧妙地对女儿实施挫折教育	/102
42. 多做户外运动, 练就一个经得起摔打的女孩	/104
43. 从哪里摔倒就从哪里爬起	/105
44. 让女儿告别自卑	/107
45. 做一朵永不言弃的女人花	/109
46. 不做万事以我为中心的公主	/112
47. 给女儿诚信的翅膀, 让她去翱翔	/113
48. 不做骄傲的孔雀而做谦虚的谷穗	/116

第六章



习惯——好的习惯成就好女孩

一个人的习惯展示着一个人的生活态度, 从细枝末节中体现出一个人生活中的精神状态。因此, 能否拥有一个好的习惯对一个人来说是很重要的。好的习惯能够塑造一个好的女孩, 也可以成就一个女孩走向成功。拥有好习惯, 女孩不会挑食, 不会爱慕虚荣, 不会盲目追求各种“潮流”; 拥有好的习惯, 女孩可以更好地自立, 她们不再懒惰, 不再撒谎, 不再放任自己的行为。

49. 帮助女孩养成不挑食的好习惯	/120
50. 不以瘦为美而以健康为美	/122
51. 勿以恶小而为之, 勿以善小而不为	/124
52. 让女儿独立面对人生中的风雨	/125

- 53. 责任心的塑造让女孩更完美 / 127
- 54. 让女孩从小学会理财 / 129
- 55. 热爱劳动的女孩惹人爱 / 132
- 56. 给女孩一双善于发现美的慧眼 / 134
- 57. 正确对待女儿的撒谎 / 137
- 58. 不做爱慕虚荣的小公主 / 139

第七章



气质——把你的女孩培养成小淑女

有人说，女人外貌的美是短暂的，它抵不过岁月的侵蚀；女人内在的美是永恒的，它可以伴随女人一生。所谓的内在美，其实表现为女人的气质之美。拥有好的气质，女孩在举手投足间都可以展现出自己的优雅，都可以吸引住无数人的眼球。拥有好的气质，女孩身上会自然而然地流露出一股书卷般的清香与厚重，一股音乐般的细腻与纯粹，一股画卷般的温柔与深远。

- 59. 女孩富着养——培养她的高贵气质 / 144
- 60. 坐拥书城——滋养女孩的书香气 / 146
- 61. 多听音乐——培养女孩优雅的品味 / 148
- 62. 拿起画笔——让女孩善于发现美 / 150
- 63. 多让女孩在众人面前发言 / 153
- 64. 教育女孩要礼貌待人 / 155
- 65. 从穿衣打扮上培养女孩正确的审美观 / 157
- 66. 让女孩成为举止优雅的小淑女 / 160



第八章



学习——不要把女孩培养成学习机器

人常说，活到老，学到老。学习是每一个人一辈子都必须从事的活动。通过学习，女孩可以掌握知识，可以认知社会和生活，可以完善和发展自己。但是，父母不要把女孩当成学习的机器，要从她们的兴趣入手，让她们选择适合自己的学习方法，鼓励她们独立思考和学习，克服恐惧，制订计划，充分运用好奇心和想象力来推动学习。

- 67. 从女孩的兴趣着手，让女孩爱上学习 / 164
- 68. 不陪写作业才能形成好习惯 / 166
- 69. 善于思考的女孩才有创造力 / 169
- 70. 帮助女儿克服考试恐惧症 / 171
- 71. 不要求女儿考 100 分 / 175
- 72. 选择合适的学习方法，让女儿轻松学习 / 178
- 73. 让女孩学会制订学习计划 / 180
- 74. 教女孩学会休息，劳逸结合效率高 / 182
- 75. 学会学习，让女孩成为学习型人才 / 185
- 76. 用好奇心和想象力推动女孩学习 / 187
- 77. 运用记忆规律帮助女孩记得更快更牢 / 189

第九章



包容——和女孩一起走过青春期

青春的女孩是活泼而漂亮的，但是青春期的一些问题却让她们麻烦不断。随着身体的变化，女孩的情绪也在发生着奇妙的变化。她们变得烦躁不安，变得脆弱和叛逆；她们开始知道去喜欢一个人，崇拜一个人；她们在压抑和好奇中渴望了解更多的关于身体的秘密。这个时候，父母就要去主动关心她们，包容她们，给她们讲青春期的“故事”，帮助女孩走过青春期，走向成熟和未来。

- 78. 青春期的女孩需要更多的关爱 / 192
- 79. 告诉女孩那个叫月经 / 194
- 80. 关注女孩的身体发育，让她们健康成长 / 196
- 81. 用尊重去化解叛逆 / 198
- 82. 早恋未必猛如虎也 / 200
- 83. 网络是把双刃剑 / 203
- 84. 与你的女孩坦率地谈“性” / 206
- 85. 让女孩学会控制自己的情绪 / 208
- 86. 追星也能出名堂 / 210



第十章



交际——让女孩在社会上如鱼得水

女孩天生就有交际的天赋，她们懂得察言观色，也可以做到口吐莲花，但是，慢慢长大以后，她们却屡屡在社会和生活中因为和别人相处不当而受到伤害。有的女孩不喜欢和别人分享；有的女孩不会拒绝别人；有的女孩因为缺乏理智而不能明辨是非；有的女孩喜欢攀比和炫耀……这样的性格和习惯让她们不断碰壁。因此，父母要善于培养女孩的交际能力，那样，她们在踏入社会以后才可以少受伤害，才能如鱼得水般获得自己的发展空间。

- 87. 让女孩学会与人分享 / 214
- 88. 让女孩勇敢地说“不” / 216
- 89. 多参加集体活动，形成团队意识 / 218
- 90. 用心去关爱他人才能换来别人的爱 / 220
- 91. 提高女孩明辨是非的能力 / 223
- 92. 提升女儿的道德修养 / 225
- 93. 警惕盲目攀比之风 / 227
- 94. 培养女孩的交际能力 / 230
- 95. 做一个有责任心的女孩 / 232
- 96. 学会感恩才能知道珍惜 / 234

第十一章



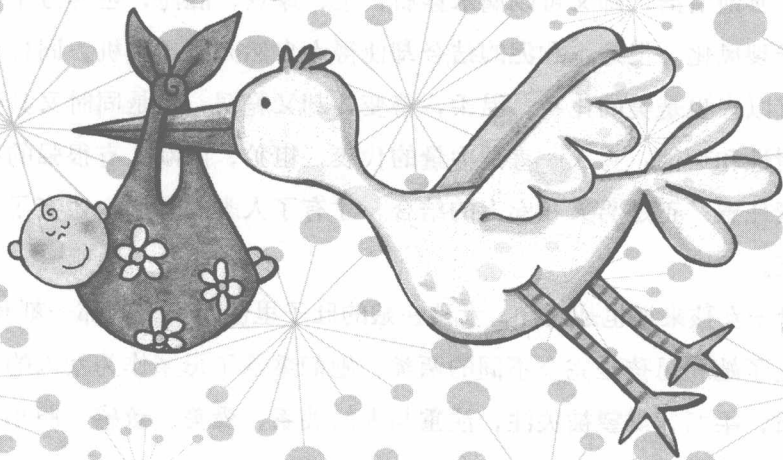
教育——是一门不能忽视的艺术

人们都知道，教育要从娃娃抓起。正如那句话，十年育树，百年育人。教育是很重要的，它可以使一个不谙世事的女孩变得丰富和成熟，也可以让一个“一无所有”的女孩变得“富有”和厚重……父母要以身作则，教育女孩学会爱和宽容；父母要尊重和理解女孩，给予她们自由的天空和真切的呵护；父母要培养女孩创造的能力，教育她们学会选择和放弃。

- 97. 最有效的教育莫过于身教 / 238
- 98. 最好的沟通莫过于心灵的沟通 / 241
- 99. 最丰厚的给予莫过于爱 / 243
- 100. 教育女儿有一个宽厚的胸怀 / 245
- 101. 教育女孩和老师“做朋友” / 247
- 102. 给女孩一片自由的天空 / 250
- 103. 不在爱的名义下施暴 / 251
- 104. 教女孩学会争辩 / 254
- 105. 培养女孩的创造力 / 256
- 106. 不要总把女孩当孩子看 / 259
- 107. 教育的过程中要善于表扬女孩 / 261
- 108. 教育女孩学会选择和放弃 / 263

第一章

女孩——和男孩有着不一样的世界



并不是穿了西装就是绅士，并不是生了孩子就会做父母。在孩子的教育问题上，从来没有失败的孩子，只有失败的父母。任何让父母感到头痛的问题都是由于父母的教育方法不当日积月累而造成的。女孩尤其如此，女孩和男孩有着不一样的内心、情感、甚至包括思考问题的方式等，所以身为女孩的父母，首先就要进入那个神奇的世界里，了解她们的所思所想。



1. 和男孩不一样的内心世界

人们常说：女人是水做的，男人是泥做的。这其中包含了很深的道理，水和泥是地球上两种必不可少的东西，是孕育生命的源泉。也正是女人和男人的结合才有了人类的生生不息。

从水和泥的性质差别也可以看出女人和男人的性格差别。水，柔软，无形，质地清洁，却又可以滴水穿石；土，厚重，混沌，包容万千，却容易干裂风化。但是水和泥的结合却使得大自然充满了生机。同样，女人一直以来也是美的化身，温柔，善变，却又脆弱，但是同时又具有很强的耐性和韧性；男人一直是力量的代表，粗犷，阳刚，有很强的事业心和责任感。正是男人和女人的结合，才有了人类的发展，才有了今天的繁荣。

对于女孩来说也是这样，女孩在娘的肚子里慢慢长大的那一刻开始，就注定了她和男孩是完全不同的两类，她们秉承了母亲作为女人的那一份特质，柔弱，渴望被关注，注重与人的关系，爱美、敏感、胆小、容易生气和嫉妒，等等。

在女孩的世界里，她们和糖果、香水、漂亮的饰品以及一切一切美好的事物息息相关。女孩敏感，她们很注重与周围所有人之间的关系；女孩胆小，她们经常会被男孩子欺负，即使是比她们小的弟弟都敢毫无畏惧地欺负她们；女孩缺少主见，是穿绿色的裙子还是穿红色的裙子，很多时候都要妈妈来决定；女孩爱美，总是喜欢把自己打扮得花枝招展的，买了新衣服就赶快穿在身上；女孩喜欢攀比，看见别的女孩有什么漂亮的衣服就会让父母给自己也买一件；女孩具有很多天赋，但父母稍