

成功父母系列丛书

★ 剖析女孩独特的成长心理 ★ 指导父母培养一个有修养的女儿 ★

培养 有修养的 女孩



万小遥
张玉霞◎著

女儿是千金，女儿是小棉袄，然而女儿的成长时刻揪着父母的心。当今社会，女孩不仅要与男孩一样在职场拼搏，还要面对各种情感困惑和诱惑。女儿的未来幸福与否，都在你当下的雕凿。

你是女儿合格的父母吗？

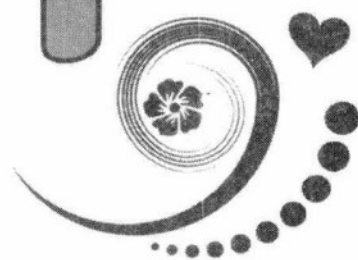


海潮出版社
Hai Chao Press



第 1 章 绪论

培养 有修养的 女孩



万小遥 张玉霞 著

图书在版编目(CIP)数据

培养有修养的女孩 / 万小遥编著. —北京:海潮出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-80213-880-3

I. ①培… II. ①万… III. ①女性—家庭教育 IV.
①G78

中国版本图书馆CIP 数据核字(2010)第 072073 号

书 名:培养有修养的女孩

作 者:万小遥 张玉霞

责任编辑:王惠平

封面设计:周周设计局

责任校对:周建平

出版发行:海潮出版社

社 址:北京市西三环中路 19 号

邮政编码:100841

电 话:(010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销:全国新华书店

印刷装订:北京市宏伟双华印刷有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:15

字 数:230 千字

版 次:2010 年 6 月第 1 版

印 次:2010 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-880-3

定 价:28.00 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)

前 言

在每一个父母的内心深处，无不存在着望女成凤的美好愿望，希望自己的女儿是未来的居里夫人、杨澜、董明珠，甚至女比尔·盖茨；希望世界上一切最优秀、最美好的特质都能在自己女儿身上体现出来。但是，很多父母却忽略了这样一个事实，即在女儿成才的过程中，起关键作用的，恰恰就是父母本人，因此，家有女儿的家长要付出精力、时间、心血和爱，才能顺利地把她送到成功的彼岸。在这个过程中，稍有不慎就会铸成大错，所以不要小看平时发生的每一件小事。也许父母不经意说出的脏话就会影响到女儿；也许父母绝望的情绪会影响到女儿；也许父母的感情不和会影响到女儿；也许父母的处事方式会影响到女儿……父母就是女儿的榜样，父母的一举一动都会对女儿产生影响，好的举动会产生积极的影响，坏的举动也许会影响女儿的一生。

不得不承认，女孩是一个特殊的群体，她们有自己的生活轨迹，有自己的行为模式，有自己的心理世界。女孩的内心世界是丰富而复杂的，作为父母，我们不应该仅仅看到她们的表面，更应该了解她们的内心，做个“有心”的父母。

虽然做父母的不可能选择孩子，但父母可以选择改变教育孩子的态度。当父母的教育态度改变了，孩子的命运也会发生巨变。要记住，只有不会教的父母，没有教不好的孩子！

所以，请父母一定要相信，你的女儿会有出息！只要你培养她成功的特质，就可一劳永逸。女孩的成功特质源于其内在潜力——这一点是不争的事实。每一个女孩都具有无限的潜力，关键在于家长的教育能否适宜、成功地

将其引发出来，继而顺利培养。无论对于女孩自身还是家长来说，挖掘和培养女孩的成功特质都是一个根本目的和标准，这对女孩的顺利成长和发展的意义是毋庸置疑的。

一位名人曾说：人类起于蝴蝶却终于蚕茧。实际上，女孩原本就具有正向发展的动力，父母所要做的是引导她那股蓄积在生命体内的力量向更好的方向发展，并教会她适应群体社会生活所必须具备的能力，比如思想品质、心态性格、社会交往、表达能力、独立思考能力等等。但是十分不幸地，许多父母及老师并未尊重女孩内在的生命力，而是强加自己的喜恶观念于女孩身上。也有些父母过于宠溺女孩而未教导她适应社会的能力，导致女孩过于自我而无法幸福。所以，作为父母，别用“吐出的蚕丝”束缚了女孩原本可以绽放的美丽与精彩，而应协助她展开美丽的双翼，让她在广阔的天空下展翅飞翔，飞成一道美丽的风景。

在本书的写作过程中，我们得到了许多父母和青少年朋友的帮助，他们为我们提供了大量的第一手资料，在此一并表示感谢！

目录

第一章 你是合格的父母吗

1. 父母要知道自己所扮演的角色	3
做女孩生活的朋友	3
做女孩学习的向导	5
妈妈是女孩生动直观的榜样	6
父亲的教育影响女孩的一生	8
2. 关注女孩心灵的成长	10
宣泄，心灵成长的重要需求	10
肯定，心灵成长的培养秘诀	11
自由，心灵成长的神奇翅膀	13
包容，心灵成长的重要一课	14
3. 对女孩要严有格、爱有度	16
关键时刻不心软	16
让女孩适当吃点“苦头”	17
帮女孩摘掉娇气的“帽子”	19
疼爱有度，不要大包大揽	20
4. 把女孩放在和自己平等的位置上	23
让女孩拥有私密空间	23
尊重女孩的选择和决定	24
以平等的姿态与女孩交流	26
和女孩一起分享她的喜怒哀乐	27
5. 杜绝错误的教女方式	29
过高期望，会让女孩无望	29
过度保护，会让女孩无能	31
过分溺爱，造成女孩无情	32
过多干涉，让女孩感到无奈	34
过多指责，让女孩觉得无措	35

CONTENTS

■ 第二章 教育女孩，先要走进女孩的世界

- 1. 不同于男孩的世界 39
 - 女孩更渴望父母的爱与关注 39
 - 女孩更加需要安全感 41
 - 女孩比男孩更注重人与人之间的关系 42
- 2. 女孩更敏感 44
 - 女孩多是“小心眼” 44
 - 帮女孩包扎心灵的伤口 45
 - 切忌否定女孩的未来 47
- 3. 女孩心灵又手巧 49
 - 给爱针线的女孩一个“巧手篮” 49
 - 纸游戏让女孩心灵手巧 51
 - 简单的烹饪让女儿为自己自豪 52
- 4. 女孩易缺乏主见 54
 - 给女孩做主的机会 54
 - 鼓励女孩说出自己的奇思妙想 56
 - 在女孩面前要“权力下放” 57

■ 第三章 情商教育，决定女孩一生的智慧

- 1. 为女孩的感性添加几分理智 61
 - 思考，让女孩一生受益 61
 - 帮助女孩告别任性 63
 - 教女孩学会自我控制 64
- 2. 自信的女孩最美丽 66
 - 好女孩是鼓励出来的 66
 - 告诉女孩：你真棒！ 68
 - 常用暗示法，给予女孩自信 69

目录

3. 责任感令女孩更优秀	72
鼓励女孩做事善始善终	72
帮女孩确立负责任的观念	73
不让女孩为自己的过错找借口	75
4. 乐观是女孩高情商的要素	77
在心灵上播下乐观的种子	77
坚信失败可以照亮成功的路	79
用自己乐观的心境去感染女孩	80
5. 坚强和勇敢增加女孩抗挫折能力	82
给女儿一颗勇敢的心	82
让女孩学会笑对挫折	84
帮助懦弱的女孩坚强起来	85

第四章 好性格好心态，成就女孩好命运

1. 善良——父母送给女孩最珍贵的人生礼物	89
保护女孩善良的天性	89
及时表扬女孩善意的举动	90
善待每一个生命	91
2. 培养女孩坚韧的品质	93
坚韧是女孩成功的要素	93
要见彩虹就要经得住风雨	95
学会坚持人生才会更精彩	96
3. 让女孩保持积极、平和的心态	98
让女孩拥有一颗快乐的心	98
不要让嫉妒破坏女孩的心境	100
让女孩远离自卑	101
4. 帮助女孩树立自信心	103

CONTENTS

多鼓励、肯定女孩	103
父母对女孩要有信心	105
切勿横向比较	106
5. 热情的性格最重要	107
激发女孩对生活热情	107
父母要起到好的表率作用	109
冷漠会孤立女孩	110

■ 第五章 培养女孩卓越的处世能力

1. 交往能力带给女孩更好的人生	115
引导女孩发挥人际交往的天赋	115
帮助女孩克服交往中的羞怯心理	117
帮助女孩掌握赞美的技巧	118
2. 积极培养女孩爱的能力	121
让女孩学会感恩	121
让女孩拥有一份同情心	123
鼓励女孩多关心他人	124
3. 适应社会生活才会美好	126
把女孩培养成新时代需要的女性	126
没有竞争能力就无法适应社会	128
努力开拓女孩的视野	129
4. 语言美能使女孩魅力倍增	131
文明语言从父母做起	131
积“口德”，不嘲笑他人	132
不要随意叫别人的绰号	133
5. 懂得自省的女孩才可爱	135
告诉女孩做错了事要坦率承认	135

目录

让女孩坦然地接受批评	136
用宽容之心对待他人的错	137

■ 第六章 培养学习能力，让女孩更出色

1. 提高女孩的智力水平	141
让女孩心灵的门户永远敞开	141
观察力帮助女孩了解未知的世界	143
记忆力是成功的基本保证	144
帮女孩插上想象力的翅膀	146
思维能力是催生智慧的点金石	147
2. 善用方法，让女孩成为小天才	149
从兴趣出发，激发女孩的好学心	149
培养女孩自学能力	151
不把孩子当成“学习机器”	152
预习，提高学习效率的关键词	154
3. 培养良好的学习习惯	156
把有限的时间用在最有价值的地方	156
和孩子一起制订学习计划	158
遵循学习规律	159
4. 女英才是父母炼成的	161
赏识你的女孩	161
给女孩创造一个良好的学习环境	162
帮助女孩克服厌学情绪	164
5. 让女孩爱上写作	166
注重培养女孩的基本功	166
教女孩学会摘录	167
让女孩坚持写好日记	168

CONTENTS

■ 第七章 培养女孩超凡脱俗的气质

1. 沉鱼落雁的不光是容貌 173
 给女儿容貌，不如培养其气质 173
 好气质不是用钱堆出来的 175
 礼貌是体现女孩修养的“外衣” 176
2. 气质是女孩的魅力砝码 178
 高雅气质离不开文明礼仪 178
 优雅得体的举止能为女孩加分 180
 微笑带给女孩别样的魅力 182
3. 培养女孩高雅的艺术素养 184
 博览群书，培养知性气质 184
 音乐，赋予女孩灵动之美 185
 舞蹈，塑造女孩优美的体形 187
 尽情涂鸦，展现女孩的心灵语言 189
4. 提高女孩的审美修养 191
 审美品位的高低影响女孩的气质 191
 注重衣着打扮，提高审美能力 193
 提醒女孩美并不完全靠包装 194
5. 培养女孩温柔的个性 196
 温柔大方的女孩人见人爱 196
 要温柔但绝不软弱 198
 创造民主的家庭氛围 199

■ 第八章 牵着女孩的手，和她一起走过青春期

1. 关注女孩身体发生的变化 203
 胸部凸起了小花蕾 203
 猝不及防的月经初潮 205

目录

坦然地接受身体的不完美	206
2. 陪女孩一起跨越青春期的障碍	208
与女儿一起直面早恋	208
用信任帮女孩度过心理“断乳期”	210
网络是拿来“用”的，不是拿来“恋”的	211
3. 用沟通化解叛逆	214
聆听女孩的心声	214
推倒“代沟”这堵无形的墙	215
父母最该说的和最不该说的话	216
点到为止，切忌没完没了	218
4. 教会女孩如何保护自己	219
学做自己的“守护神”	219
教女孩勇敢说“不”	220
和男孩保持适当的距离	222
5. 读懂女孩青春期的心理	224
正确面对女孩爱美的心理	224
好奇那些关于性的问题	225
我也想叛逆一回	227

GIRLS

第一章

你是合格的父母吗

父母是女儿最好的榜样，是其生命成长过程中的第一任老师。古人云：“近朱者赤，近墨者黑。”女孩未来的走向是赤是黑，最为直接的影响者便是父母。实际上，在每一个女孩身上都蕴藏着巨大的潜能，她们都可以走进“有出息”的殿堂。大多数女孩之所以与之擦肩而过，关键是最爱她们的家长无意中，将中间的通路给掐断了。所以，要想养育出一个有出息的女孩，父母起着至关重要的作用。只有具备合格父母的资格，才能实现“望女成凤”的美好夙愿。

SECTION. 1

父母要知道自己所扮演的角色

为人父母，是人一生中重要的角色，这个角色在家庭中该如何定位？这一问题使很多家长深感困惑，也使他们在教导女儿时出现误区，导致结果差强人意。想把女儿教导好，父母就一定要知道自己需要扮演的角色，要清楚自己到底该怎么做，该如何说，才能使女儿在家庭中快乐地成长。

做女孩生活的朋友

朋友，人人都需要，因为朋友在人格上和我们平等的，可以分担我们的忧愁，可以分享我们的快乐。而在以家庭为单位的社会细胞里，父母成了女孩从小到大接触最多的人，实际上也是最有机会成为女孩朋友的人。但是由于传统观念的影响，很多父母在女儿面前常常以“家长”的姿态出现。他们很少过问女儿的想法和感受，谈话也多用命令式的口气。在这样的家庭氛围中，女孩总处于一种屈从被动的地位，没有自由发言权，更谈不上与父母沟通了。这些父母不知道，其实女儿最喜欢的是父母能像朋友那样和她相处，用朋友的谈话方式和她讨论问题，而不再是完全的“家长”作风。

一次，蔡先生在整理女儿萌萌的小书桌时，无意发现了女儿的作文本。作为杂志编辑的蔡先生很想“见识”一下女儿的文字水平，于是打开来翻阅。作文本的第一页，竟然是一篇题为《我的爸爸》的作文。蔡先生的心头忽地一热，想看看 11 岁的女儿如何描绘他这个“爸爸”的。

作文的开头，写得简洁流畅：“我的爸爸是个写书的，高高的个儿，白胖的脸上戴着一副眼镜，对人总是笑眯眯的。他会拉琴，会唱歌，还会编写剧本。同学们都羡慕我有一个好爸爸。”

看到这里，蔡先生的心里甜滋滋的，暗暗夸奖女儿懂事。可是，第二段情况就变了，开头一句写的是：“爸爸是个好爸爸，可是，他从不把我当朋友，爱在我面前摆架子，耍威风，一点也不尊重我……”

蔡先生万没想到，才上五年级的女儿，竟对自己提了这么多意见。开始，他有些气恼，认为是自己把女儿娇惯得无法无天了。在同一个家庭里生活讲什么礼貌和尊重？真是不懂父母心！可是，蔡先生细细一想，难道自己的女儿就可以不尊重？而且女儿是单纯的，她渴望公平、渴望鼓励与爱心是没有错的。

从此以后，蔡先生和妻子开始改变对女儿“马马虎虎”的行为方式了，并悄悄地在家庭里实行公平性原则，譬如，女儿带同学回家聚会时，他们给女儿的同学削苹果，也给女儿削上一个；他们在表扬别的孩子时，也实事求是地对女儿的优点加以赞扬；每当家中有什么重要事情需要作出决定时，他们都征求一下女儿的意见。正是由于他们诚心待女儿为“朋友”，使女儿增强了自尊自爱、自立自强的意识，在学习和生活中也大大增强了自信心。

做孩子的朋友，需要家长以朋友而不是以长者的身份居高临下地同女儿交流。如果你俯下身来以孩子的视觉来看问题，你会发现女孩的世界、女孩的想法并不是你所想象的那样。

宋女士在她的女儿很小的时候，有一次陪女儿玩，女儿竟然朝她的头发上吐了一口口水，她当时特别生气，但是当她强忍怒火问明原因后才明白，女儿原来是学着故事中的小象向妈妈的头喷水而已。

一直以来，宋女士都坚持以朋友的身份与女儿交流，给女儿平等的权利，这也使得女儿把她当成了真正的朋友，更乐于同她交流。如今，宋女士的女儿养成了自尊、自信、开朗的良好性格，学习的自觉性很高，自理能力也很强。她认为，这与她多年来尊重孩子、跟孩子做朋友的做法有着密不可分的关系。