

细节决定家教成败，适当的、有效的方法
是培养了不起女孩的关键

超值金版
29.00

培养了不起 的 女孩

大全集

凡禹 燕君◎编著

男孩子和女孩子由于生理基础不完全相同，在行为表现上也有一些差异。父母要根据这种差异有针对性地进行培养。妈妈温柔细心，对孩子有潜移默化的影响，就有阳刚之气，对女孩的教育也是



女孩的教育是民族教育的根本，她的使命就是用自己的素质来影响周围每一个人！
教育好女孩就等于教育好了整个民族！

对于女孩来说，教育是艺术，是理解的艺术，是发现的艺术，是唤醒的艺术，是激励的艺术，是欣赏的艺术，总之，是爱的艺术！



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

培养了不起 的 女孩

大全集

凡禹 燕君◎编著



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

培养了不起的女孩大全集 / 凡禹, 燕君编著. —上海: 立信会计出版社, 2011.3

(超值金版)

ISBN 978-7-5429-2796-5

I. ①培… II. ①凡… ②燕… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第027373号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 王微宇

封面设计 久品轩

培养了不起的女孩大全集

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号 邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389 传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com E-mail lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net Tel (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 25

字 数 472千字

版 次 2011年3月第1版

印 次 2011年3月第1次

印 数 1-12000

书 号 ISBN 978-7-5429-2796-5/G

定 价 29.00元

如有印订差错, 请与本社联系调换

前言

相信自从女孩出生之后，父母们每天魂牵梦绕的就是怎样让她成为最出色、最幸福、最完美……最了不起的女孩，那么，女孩子应该接受什么样的教育才能够发挥出最大的潜力，体会到最大的幸福呢？

为了回答这个问题，父母们首先要知道女孩怎样才能获得幸福。父母们也许会把自已的女孩当成是上天的恩赐，疼着她、爱着她、教育着她，让她成为最优秀的女孩。长大之后，她能有一个既轻松又赚钱的工作，能够找到一个宠她爱她的好男人，能有一个温馨和谐的家庭……

但是，希望归希望，现实归现实，女孩能不能成为幸福的人，取决于她受到什么样的教育。可以说，父母是女孩最直接、最贴心的老师。无疑，能不能培养出一个了不起的女孩，父母是关键。

我们这里所说的了不起的女孩，是指具有良好的素质、非常的魅力，能够吸引和影响自己周围的人，既可以让自己获得幸福，同时又能够给别人带来幸福的“福星”。尤其是当她长大成人，组建家庭后，她又会成为一个优秀的母亲，并且能够培养出更优秀的儿女。从这个角度来说，她不但能够影响一个家族，还能够影响一个民族！可以说，女孩的教育是民族教育的根本，教育好女孩就等于教育好了整个民族！

人们常说：女人是水做的，男人是泥做的。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，女孩在妈妈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，但父母稍不留神，她们的天赋就有可能泯灭……

因此，父母要走进女孩的内心世界，了解她的成长规律，在女儿不同的年龄阶段，采用不同的教育方案，使自己的小公主变得坚强、勇敢、有主见起来，把小公主的天赋激发出来。

首先，父母要走进女孩的内心世界

一位著名教育专家曾经说过：“教育孩子的前提是了解孩子，这是教育最基本的原则，不了解孩子就没有办法教育孩子。”的确，要想教育好女孩，做父母的就必须先了解自己的女孩。

第一，女孩是温和的。大多数女孩天性温和，不喜欢攻击性强的游戏，而且活动范围比较小，喜欢沉溺在自己的“小天地”中。但时代要求女孩具备积极进取、竞争、探险的精神，因此父母对女孩的教育应更加多元化，可有意识地将女孩带入更具挑战性的游戏中去，锻炼女孩的能力。前提是，她可以接受这么做。

第二，女孩都很感性。女孩更倾向感性化发展，而相应的，缺乏理性思维。比如，在人们固有的观念里，女孩总是偏向文科学得好，而理科则不如男孩得心应手。但是，一个理性思维不够好的女孩往往有着非常好的感性思维。因此，父母应该更多地发展女孩的长处，着重培养女孩的感性思维，比如，想象力的培养等，让女孩在她所擅长的方面有所建树，会对今后的发展更有利。

第三，女孩都渴望交流。女孩更喜欢交流，因为女孩大脑左半球神经末梢的发育早于男孩，她们往往很早就学会了说话、书写、造句，有着良好的语言表达能力，因此女孩可以更畅通地与人交流。所以我们发现，女孩们更注重发展友谊，对他人更感兴趣。细心的父母可能会发现，还在襁褓中的女孩就喜欢跟爸爸妈妈沟通，安抚使女孩更爱笑。先交流后行动是一般女孩的习惯方式，父母应该多鼓励女孩与人交往。

其次，父母要让女孩既有智商，更有情商

得知自己肚子里怀着的是女孩的时候，父母们就在憧憬：我们要每天把她打扮得漂漂亮亮，给她买很多的洋娃娃，教她弹琴、跳舞……

经历了繁忙、吵闹的婴幼儿阶段，满足了女孩的物质需求后，在孩子的培养问题上，父母们却犯难了：究竟该怎样培养一个高智商、高情商的女孩？

一项研究显示：衡量女孩在学校或其他集体生活里的表现的标准，不仅要看女孩积累了多少知识，还要看其情感与社会性的发展状况。譬如，是否具有足够的自信心、好奇心，是否知道体察别人的情绪，并能克制自己的情绪，避免不当行为的冲动——这些都是智商和情商的基本构成因素。

所有的父母都希望自己的女孩是一个成绩优异的才女，这就要求父母要从小培养女孩的学习兴趣，教会女孩善于学习，养成良好的学习习惯，用各种方法激发女孩的学习动力，并帮助女孩找到最适合她的学习方法。

父母还要让女孩拥有较高水平的情商，将有助于女孩学习能力的提高、创造力的发挥、自控力的增强，它是决定所有学习行为的根本。

最后，培养了了不起的女孩，父母要做好榜样

全国妇联做过全国未成年人家庭教育状况抽样调查。调查报告说，80%以上的儿童认为，家庭成员中对自己影响最大的一个人是母亲或父亲，其中认为母亲对自己影响最大的占43.1%，认为父亲对自己影响最大的占37.6%。

调查要求儿童填写自己最崇拜的三个人，统计结果是：中小學生最崇拜的人首先是自己的父母，其次是“演艺明星/艺术大师”，再次是“其他亲属”。

可见，在家庭教育中，父母是女孩最好的榜样。

一般来说，在一个家庭里，母亲是善于表达自己情感的，她的情绪、态度、处事方式、审美情趣等，往往会在潜移默化中传递给自己的女儿。

母亲对自己生活的满意度高，女儿就更易养成乐观、开朗的个性，并与母亲更亲近；母亲勇敢、坚强，女儿也会成为一个积极进取、不惧苦难的人；母亲的言谈举止，甚至一个细微的表情，往往会在长大成人的女儿身上重现……

而父亲虽然不善于表达自己情感，但是，他的每一句话，对女儿来说都是一种权威的象征、正确的象征。

父亲对女孩是否积极评价，决定她是自信还是自卑；父亲的鼓励对女儿的激励作用，要远远高于母亲的鼓励；父女关系是否和谐，决定着女孩幸福感的强弱……

因此，在日常生活中，母亲最重要的教育任务，就是时刻做女儿最好的榜样，给予女儿正面、积极的引导；父亲最重要的教育任务，就是给予女儿更多积极的评价和肯定，以及更多的关爱！

换句话说来说也就是，女孩是妈妈的影子，有什么样的妈妈就有什么样的女儿；父亲是决定女孩未来生活的人，父亲的教育态度如何，影响并塑造着女儿的一生！

总之，女孩美丽如玉，但也娇贵易碎，因为她心思细敏。培养女孩，任何细节

都不容忽视。要想让我们的女儿成长为最优秀的女孩，父母必须不断地提高教育的技巧，改善教育的不良观念，从教育中来，到教育中去。当教育做到了完美极致，女孩的成长才可能达到完美极致。

第一辑 培养了了不起的女孩之生活篇

目录

第1章 培养了了不起的女孩，先做称职的父母

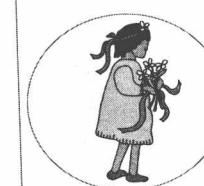
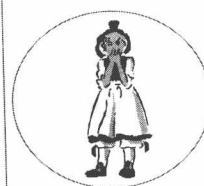
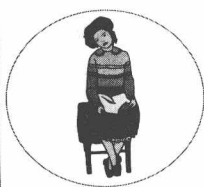
女儿是妈妈的贴心小棉袄.....	3
妈妈是女孩的第一任老师.....	6
对女儿来说，父爱如山.....	7
培养完美女孩，先做优秀父亲.....	9
赏识你的女孩.....	11
表扬女孩的艺术.....	13
这样批评女儿易接受.....	16
巧妙地 and 女孩沟通.....	19
“贴心小棉袄”也有脱下的时候.....	21

第2章 科学饮食让女孩更健康

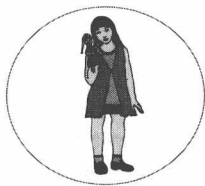
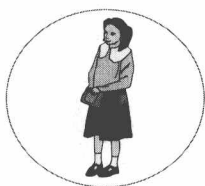
让女孩每天必吃阳光早餐.....	24
女孩更应该合理膳食.....	25
不要让女孩吃坏了身体.....	27
女孩空腹时别乱吃东西.....	28
女孩切忌营养过高.....	30
让女孩远离这些垃圾食品.....	31
父母不应犯的错误.....	33
保证女孩健康的七个饮食原则.....	34
女孩的饮食原则.....	35
保证女孩健康，懂些食品安全知识.....	36

第3章 女孩更要身体好

让女孩早睡早起.....	38
女孩也要进行体育锻炼.....	40



目录



女孩睡得好身体就好.....	42
小病少吃药，增强女孩的抵抗力.....	43
要多带女孩到大自然中走一走.....	45
不要让女孩娇生惯养.....	47

第4章 让你的女孩能力超群

时间管理能力，教孩子掌控时间和生活的学问.....	50
观察能力，给孩子一个国际化的视野.....	53
幽默才能，让快乐一生相随.....	56
应变能力，让孩子学会随着情况变.....	59
记忆力，把孩子培养成学习的天才.....	60
理财能力，让孩子知道钱该怎样花.....	62
动手能力，让你的孩子心灵手巧.....	64
艺术才能，让一切更精彩.....	66

第5章 了不起的女孩要富养

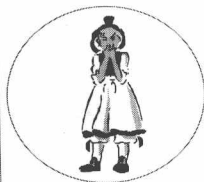
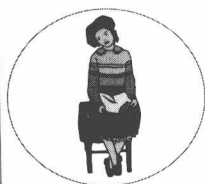
了不起的女孩源于科学的教育.....	69
每个女孩都有天赋和弱势.....	71
尊重女儿，做她的知心朋友.....	74
每个女孩都是小公主.....	77
让女孩知道父爱如山.....	80
爱而不溺，更不会放纵.....	82
父母联手培养最完美的女孩.....	85
以欣赏的眼光看自己的女儿.....	87
给女儿一个宽松的生长空间.....	91
每天传递给女儿幸福感.....	93

第二辑 培养了了不起的女孩之心理篇

第1章 走进女孩的微观世界

女孩有自己独有的特点.....	99
女孩和男孩的大脑结构上有差别.....	102

目 录



X染色体决定女孩的成长轨迹.....	105
女性激素主宰女孩一生.....	107
培养“大千金”、“小公主”.....	109
培养女孩，弥补她的思维弱点.....	111

第2章 时刻关注女孩的情绪

理解小女孩的情绪波动.....	114
帮助女孩梳理自己的情绪.....	119
女孩也要警惕冲动.....	121
女孩的不良情绪需要释放.....	123
告诉孩子几个快乐的法则.....	125
小女孩也有火暴脾气.....	127
敌意，让孩子变得好斗.....	131
嘲笑，让孩子变得畏缩.....	132

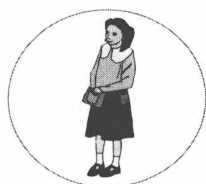
第3章 让女孩越过青春的障碍

女孩进入了青春期.....	135
教女孩保护好自己“私密园地”.....	137
尊重女儿的隐私权.....	139
孩子，你真的不需要减肥.....	141
女孩子，“挺”与“不挺”皆正常.....	144
女孩子更爱追星.....	146
“早恋”是一朵罂粟花.....	148
教会女孩防止性骚扰.....	151
教女孩学会正确上网.....	153
女孩要知道的安全知识.....	155

第4章 了不起的女孩情商高

让女孩要学会独立思考.....	158
责任感让女儿更优秀.....	161
教女儿轻松地与人交往.....	166
不要让她成为“物质女孩”.....	168

目录



让女孩告别虚荣心.....	171
让女孩学会自我管理.....	174
不要让女儿被胆小所笼罩.....	178
网络时代，父母和女孩一起成长.....	181

第三辑 培养了了不起的女孩之品质篇

第1章 了不起的女孩品质优

鼓励女孩自尊自爱.....	185
善良是女孩最美的品格.....	189
让女儿早日学会自立.....	193
培养女孩的自信.....	196
教育女孩做事不拖延.....	199
说谎话的女孩不是好女孩.....	201
女孩也要做事有计划、有条理.....	203
让女孩懂得孝敬老人.....	206
女孩要温柔，但也要坚韧.....	209

第2章 让你的女孩变成小淑女

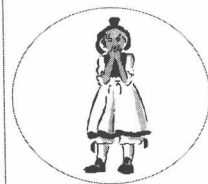
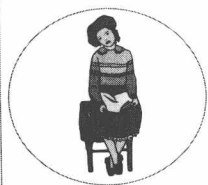
女孩就应该有气质.....	213
女孩不可缺少艺术素养.....	215
培养女孩正确的审美观.....	219
鼓励女儿发展一项特长.....	223
做个讲卫生、爱干净的女孩.....	225
正确的坐姿让女孩受益一生.....	228
小淑女有优雅得体的举止.....	231

第四辑 培养了了不起的女孩之学习篇

第1章 让女孩有超强的学习能力

和女儿一块儿学习.....	237
强烈的学习动机是动力.....	239

目 录



让女孩学会主动学习.....	240
让女孩学习别人的优点.....	241
对待学习一丝不苟.....	243
让女孩勇于尝试.....	244
不满足是向上的车轮.....	245
把学习当成一种享受.....	246
该不该为女孩请家教.....	248

第 2 章 帮助女孩学好课内知识

提纲挈领——制订学习计划.....	250
做到知己知彼——预习.....	253
掌握知识的主阵地——上课.....	256
温故而知新——复习.....	257
知识的巩固——作业.....	262
知识的升华——小结.....	266
检验知识的重要手段——考试.....	268
语文学习法.....	273
数学学习法.....	284
英语学习法.....	290

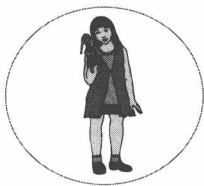
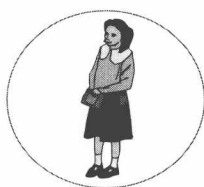
第 3 章 提升女孩的专注力

专心致志，提升效率.....	307
没有注意，就不能学好.....	309
注意是记忆历程的第一道关口.....	310
如何扩展女孩的注意力.....	312
如何集中女孩的注意力.....	312

第 4 章 增强女孩的记忆力

科学用脑巧妙记忆.....	316
把握记忆三步骤.....	318
记忆信息的整理和提取.....	319
多记几遍，肯定能记住——重复记忆.....	320

目录



原来是这样，不难记住——理解记忆.....	324
眼、耳、手、口齐参与——多感官记忆.....	326
由此及彼——联想记忆.....	332

第5章 提高女孩的阅读效率

提高女孩阅读的效率.....	339
让女孩养成好的阅读习惯.....	341
让女孩快速阅读一本书.....	342
快速获得信息就要瞄准关键词.....	344
7种改进阅读的技巧.....	345

第五辑 培养了了不起的女孩之交际篇

第1章 了不起的女孩最懂礼貌

礼貌是女孩内心的一种气质.....	351
教育女孩使用礼貌用语.....	355
女孩在公共场合要注意的礼仪.....	356
女孩不要说恶语和脏话.....	358
要求女孩礼貌待客.....	361

第2章 了不起的女孩朋友多

让女孩多参加一些集体活动.....	364
让女孩与老师正常相处.....	366
要女孩懂得帮助别人.....	368
让女孩明白退一步海阔天空.....	370
鼓励女孩去玩耍.....	372
朋友多了路好走.....	374
尊重女孩的朋友.....	377
正确对待女孩的异性朋友.....	380

第一辑

培养了不起的女孩之生活篇

每个父母都希望自己的孩子将来有出息，女孩的教育则更需要父母多加重视和关注。性别给了女孩巨大的优势，然而一旦放松或放任，女孩就会出现许多令父母头疼的问题，比如自卑、依赖性强、软弱、逃避责任等。正是家长的宠溺和教育的缺失，让女孩缺乏必要的生活实践。因此，父母不要奢望把女儿教育得多听话、多乖巧、多温顺，而应根据她们的天性，给予她们正确的教育和引导。

第1章

培养了不起的女孩， 先做称职的父母

父母们小心翼翼地爱护着女孩，却很少有人知道，父母在女孩的人生中究竟该扮演怎样的角色？一个唱红脸，一个唱白脸？还是母亲就一定要慈母，而父亲就一定要严父呢？不要在你的女孩面前戴面具，你所扮演的角色，是由心演绎、由爱而生的，包含了父母对女孩最深的情意。

女儿是妈妈的贴心小棉袄

都说女孩是妈妈的“贴心小棉袄”，在女孩的成长过程中，妈妈是跟女孩在一起时间最长的人，妈妈的一举一动都是女孩模仿的对象。当女孩调皮地穿上妈妈的高跟鞋，用妈妈的口红把自己画成小花脸，试穿妈妈的漂亮衣服，学着妈妈照镜子……母女之间不仅是血缘关系，妈妈和女孩可以是一生的牵连，她们相辅相成，是彼此人生道路上最密切的同伴。

有研究表明，女孩在7岁之前会十分依赖妈妈，她们与妈妈关系最好；7~10岁之间，女孩更乐意模仿爸爸，更愿意与更有权威的爸爸交流。但当女孩进入青春期后，因为妈妈的“贴心”，女孩与妈妈的关系在一点点地升温。

特别是女孩进入青春期后，妈妈对女孩的贴心程度更是在一点点地增加，青春期的女孩情绪很不稳定，她们常常会莫名其妙地发脾气，但她们的常常表达给最关心和最了解她们的妈妈。而这时，妈妈虽然不能使女儿在短时间内心情变好，但贴心妈妈的容忍往往阻止了女儿坏脾气的蔓延。所以，当女孩的青春稳定之

后，她会因为体会到妈妈的苦心，而与妈妈更加亲近。

当女孩的青春来临，她就要经历荷尔蒙循环的周期，这使得女孩以新的方式去面对世界。荷尔蒙的循环使得女孩的情绪像波浪一样起伏不断，且变化无常——当波浪上升的时候（雌性激素水平比较高），女孩感觉良好，身边的一切都会让她快乐，女孩也像甜蜜的糖果一样讨人喜欢；而波浪下降时，女孩的世界就会阴云密布、缺憾重重，女孩也会无精打采、烦恼和沮丧。这种变化是正常的。

第一次经历月经的女孩可能会觉得惊慌失措，甚至产生羞耻感，这时候，妈妈是女孩最有效的安慰剂。妈妈的安慰可以使女孩从惊恐中走出来，甚至可以鼓励女孩在今后的许多年中同自己的坏情绪作斗争。

作为妈妈，更要深知自己为女孩带来的影响，以身作则，用自己的经验和关爱培育出完美的女儿。

首先，高尚的妈妈是女孩的榜样。好的品德是妈妈送给女孩一生最珍贵的礼物。

妈妈是否孝敬老人、是否有同情心、是否有爱心，女孩都是最先受到感染的，并且在模仿着妈妈的行为。有一个故事流传深远：

在一户中等收入的人家里，住着姥姥、爸爸、妈妈和女孩四口人。小女孩总是很好奇，为什么大家都能在屋子里睡，而姥姥只能睡在阳台上，而且平时都不能进屋；为什么吃饭的时候大家都在桌前，而姥姥只能坐在小板凳上独自吃饭；为什么妈妈总是把好菜好饭留给自己，却把残羹冷炙扔给姥姥。

有一天家里吃鱼，而姥姥只能吃鱼头和鱼尾。小女孩突然做了一件惊人的事：她把姥姥吃剩的鱼头和鱼刺收了起来。当妈妈诧异地问她时，女孩笑着说：“我要留下，等妈妈老了给妈妈吃。”

如果妈妈没有给女孩做好榜样，当你老的时候，埋怨女孩对你不孝顺的那一刻，女孩很可能振振有词地说：“你当初也是这么对待姥姥的呀！”到那时，你伤害的不仅仅是自己，还有女孩那颗正直善良的心。

其次，要做一个理性坚强的妈妈。在生活中，很多妈妈喜欢把自己塑造成一个受害者的角色，想以此来博取女孩的爱与同情。但无数事实证明，一个柔弱的妈妈带给女孩的影响是消极的。人们本能地希望与强者为伍，这不仅可以增强安全感，也是积极向上的体现。女孩富有同情心，她也许会去同情弱者，但绝对不会喜欢弱者。长期被妈妈灌输诸如“你爸爸对不起妈妈，我们吵架都是你爸爸在欺负妈妈”“我委屈自己都是为了你，为了这个家”的受害者形象，女孩会对妈妈失去信心，敏感的女孩甚至会疏远妈妈，而自身也会陷入自卑和自责之中。

做妈妈确实会为女孩牺牲很多，但这些牢骚可以等女孩长大后，再一一向她诉说。懂事后的女孩会明白妈妈的辛酸和难处，也会认为妈妈一路走来非常坚强，从