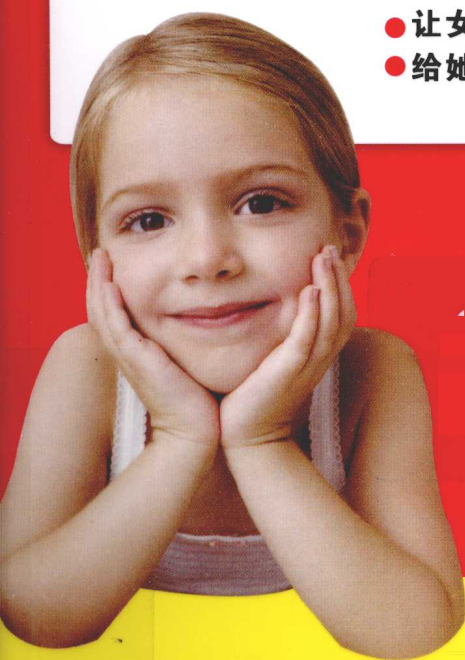


... Girl “图解聪明女孩培养新话题”

父母的教养方式决定女孩的未来

聪明女孩 是这样培养成的

- 让女孩们在未来的日子里闪耀璀璨的光辉！
- 给她们最好的教育，把她们塑造成未来的精英女性



Smart girl

女孩的教育之路决定未来的成败

经典佳作... ..

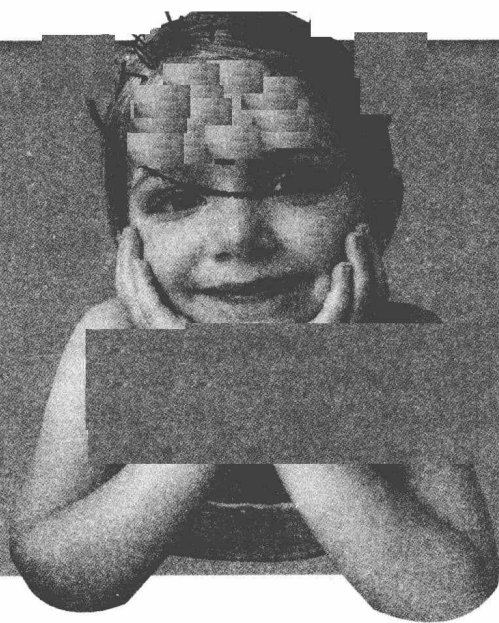
们找到适合女儿的教养方式

张莉萍◎编著

全方位、多角度介绍了女孩的培养过程
未来社会的精英女性源于良好的家庭教育
优秀父母的教养方式决定聪明女孩的成长

张莉苹◎编著

聪明女孩 是这样培养成的



图书在版编目 (CIP) 数据

聪明女孩是这样培养成的/张莉苹编著. —北京: 新世界出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5104-1510-4

I. ①聪… 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 239375 号

聪明女孩是这样培养成的

作 者: 张莉苹

责任编辑: 梁小玲

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www. nwp. cn

http: //www. newworld—press. com

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp. com. cn

印刷: 九洲财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 276 千字 印张: 20

版次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-1510-4

定价: 36.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言



FOREWORD

奥地利《女性杂志》称 21 世纪为“女人的时代”，在许多领域里，女人在社会与感情发展上远远超过了男人。时代的变化要求当今女性越来越独立，那些只懂在家中相夫教子的女子已经过时了。现在，中国的新女性更体现在事业上“武则天”式的干练。武则天，中国历史上唯一女皇帝，是女人功成名就的代表。时至今日，社会已经发生了大转变，女性越来越独立成功。

如今的女性撑起的不仅仅是半边天，而是整个世界。尽管听起来未免有些辛酸，背后付出的努力与艰难更不足为外人知道，可事实上，也正是因为这样的独立姿态，才换来了优质的生活，以及那份自由的心境。

现在，很多职业的性别特征已经越来越不明显。在商界、政界、学术界以及社会上各行各业的优秀人群中，我们随处可见女性的身影。女人正在扮演越来越多、越来越重要的角色，她们已经不甘居于男人的身后，她们正在努力走向前台，用她们的力量去改变社会，改变整个世界。

成功与卓越并非轻而易举，而是要付出艰辛的努力。一个杰出女孩的成长，与良好的家庭教育是分不开的。要想成为未来的精英女性，就要从小培养各种素质与能力，从小积蓄与男人们分庭抗礼的力量。

想成为未来社会的精英女性，就要从小培养自身的素质与能力，这些

前

言





都离不开良好的家庭教育。这就要求父母找到适合女孩的教养方式，给她们最好的教育，让她们健康快乐地成长。

是的，每一个女孩都有自己的美丽与精彩。如果女孩能发掘自己的潜力，找到适合自己的土壤，并且坚持不懈地实践自己的理想，不断努力，一定会在不远的将来看到成功的曙光。

《聪明女孩是这样培养成的》一书，就是帮助望女成凤的父母们将这些“原理”以最简单和务实的言语呈现出来，它包含着以简洁和朴实的语言来阐述的宝贵课程，让每一位阅读它的父母都能够掌握科学的教育方法，把女儿培养成最优秀的人才，从而改变她们的人生。

对于所有渴盼女儿成功的父母来说，本书如同一位充满智慧的导师。和一般的教导人们成功的书不同，这本书中的任何方法，一旦你加以运用，你会发现它非常实用。

《聪明女孩是这样培养成的》一书，从全方位、多角度介绍了女孩的培养过程，让那些尚无头绪的父母们找到适合女儿的教养方式，给她们最好的教育，把她们塑造成未来的精英女性，让女孩们在未来的日子里闪耀璀璨的光辉！

本书分为十二章，第一章阐述了父母在女孩成长中的重要性，后面依次从健康、气质、能力、弱点、优雅、时间、财富、沟通、情商、思维、自我管理等方面予以介绍，为广大父母描绘出一个聪明女孩所需的各种素质。请相信，如果您的孩子具备了本书中所说的各种素质，她一定可以成为未来社会的精英女性！

目 录



CONTENTS



第一章 父母是女孩的第一任老师

- 第一节 父母在培养女孩过程中的作用 (2)
- 第二节 采用适合女孩成长的教养方式 (7)
- 第三节 把自由还给女孩 (13)
- 第四节 聪明父母懂得如何调动女孩的积极性 (18)
- 第五节 批评女孩讲方法 (21)
- 第六节 聪明父母要懂得满足女孩渴望爱的心理 (24)
- 第七节 给女孩最好的礼物——幸福感 (29)



第二章 聪明女孩健康教育课

- 第一节 让女孩正确理解和把握健康的标准 (34)
- 第二节 重视女孩的青春期教育 (38)
- 第三节 父母要帮助女孩健康愉快地度过青春期 (42)
- 第四节 让女孩重视青春期的体育锻炼 (46)
- 第五节 关注女孩的心理健康问题 (51)
- 第六节 冷静对待女孩“早恋”问题 (55)
- 第七节 正确引导女孩与异性交往 (59)

目

录





第三章 聪明女孩气质魅力课

- 第一节 爱美之心，人皆有之 (66)
- 第二节 气质培养最重要 (69)
- 第三节 培养女孩的内在美 (74)
- 第四节 指导女孩在社交中展示良好的风度 (79)
- 第五节 相貌平平不自卑 (81)
- 第六节 不做小胖子 (85)
- 第七节 怎样让女孩受欢迎 (89)



第四章 聪明女孩能力培养课

- 第一节 全方位培养学龄期女孩的智能 (94)
- 第二节 聪明女孩学习有技巧 (97)
- 第三节 培养女孩的阅读能力 (101)
- 第四节 提高女孩的记忆能力 (104)
- 第五节 不要忽视对女孩动手能力的培养 (109)
- 第六节 金口才让女孩拥有美好的前程 (112)
- 第七节 培养女孩的生活适应能力 (117)



第五章 聪明女孩弱点揭秘课

- 第一节 聪明女孩不猜疑 (122)
- 第二节 别让嫉妒心毁了女孩 (126)
- 第三节 别让女孩从小养成虚荣的毛病 (130)
- 第四节 聪明女孩不软弱 (135)
- 第五节 女孩，请你不要再害羞 (141)

第六节	聪明女孩不苛求完美	(145)
第七节	聪明女孩富有挑战精神	(150)



第六章 聪明女孩高贵优雅课

第一节	低调的华丽	(156)
第二节	培养女孩独特的品味	(160)
第三节	不做自私的小女孩	(163)
第四节	声嘶力竭是优雅的天敌	(166)
第五节	聪明女孩不会乱发脾气	(170)
第六节	优雅女孩用谈吐修养征服别人	(174)
第七节	聪明女孩知道适合自己的才是最好的	(178)



第七章 聪明女孩时间管理课

第一节	聪明女孩要有时间观念	(184)
第二节	告诉女孩“早起的鸟有虫吃”的道理	(186)
第三节	聪明女孩要懂得快鱼法则	(189)
第四节	把重要的事情排在前边	(192)
第五节	改掉懒惰的习惯	(195)
第六节	让女孩学着制订时间表	(198)
第七节	培养女孩时间管理意识的 5 大误区	(201)



第八章 聪明女孩财富管理课

第一节	为女孩树立正确的金钱观	(206)
第二节	女孩，请不要乱花钱	(208)
第三节	聪明父母一定要教女孩必要的金融知识	(210)





第四节	让女孩参加理财计划	(213)
第五节	让女孩学着自己赚钱	(216)
第六节	对女孩进行财商培养的 5 大误区	(218)



第九章 聪明女孩沟通交流课

第一节	拉近与女孩的心理距离	(222)
第二节	关注女孩成长的烦恼	(224)
第三节	聪明父母懂得消除与女孩之间的代沟	(226)
第四节	不同年龄的女孩要采取不同的沟通方式	(228)
第五节	尊重女孩的选择权	(231)
第六节	认真倾听不唠叨	(233)
第七节	与女孩进行亲子沟通的 5 大误区	(235)



第十章 聪明女孩情商培养课

第一节	认识自我, 准确定位	(240)
第二节	聪明女孩懂得暗示自己	(243)
第三节	培养女孩的合作理念	(245)
第四节	增强女孩的自我保护意识	(247)
第五节	真诚待人才是好女孩	(249)
第六节	避免让女孩陷入恐慌	(251)
第七节	对女孩进行情商培养的 5 大误区	(253)



第十一章 聪明女孩创新思维课

第一节	创新思维是能力	(256)
第二节	父母要学会欣赏女孩的创新型思维	(259)

第三节	帮助女孩多提问	(263)
第四节	激发想象力	(266)
第五节	思维活跃的女孩一定善于思考	(271)
第六节	女孩不必太听话	(274)
第七节	鼓励女孩验证自己的想法	(278)



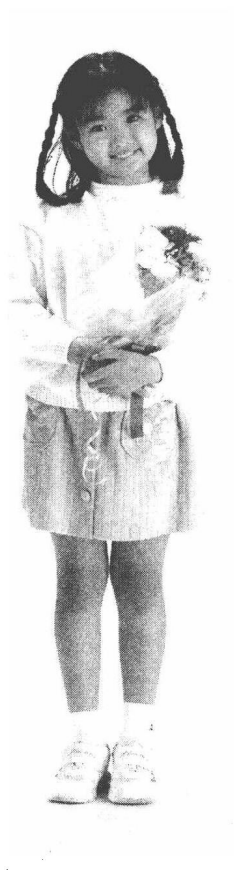
第十二章 聪明女孩自我管理课

第一节	告诉女孩自我管理的意义和内容	(282)
第二节	父母不要代劳一切	(285)
第三节	培养女孩自己做事的好习惯	(289)
第四节	女孩的独立意识从小培养	(292)
第五节	培养女孩的责任心	(296)
第六节	做一个自律的好女孩	(300)
第七节	聪明女孩，管理好生命中的每一天	(304)



第一章

父母是女孩的第一任老师





* * * * *

第一节 父母在培养女孩过程中的作用

* * * * *

父母在家庭中占有重要的地位，他们对子女发展有着巨大影响力。父母心理健康状况对女孩的影响已被国内外的一些研究所证实，但在父母各自对女孩的不同影响力中，孰大孰小的问题上还有争议。

在我国，父亲往往是一家之主，承担着养家糊口、保护家人的重任；而母亲则是慈爱的，操持家务，抚养子女，维持家庭正常运转的角色。由于这种角色上的差异，父母就很“默契”地将养育子女的任务做了分工：父亲常与女孩游戏，教女孩学习，帮助女孩与外面世界打交道；母亲主要负责女孩的饮食起居，日常生活的照顾。

通过与父亲的交流，女孩学习到更多的责任、义务；在和母亲的生活过程中，女孩将学会如何去关心、体贴他人。一个内心积极健康的父亲对于女孩的社会适应具有重要的作用，而一个乐观、慈爱的母亲则对于女孩安全感的建立有不可忽视的作用。社会适应不良的女孩容易退缩，脆弱；缺乏安全感的女孩对人缺乏信任，感情冷漠。

父母的言行举止对女孩有直接的示范作用。一位工作压力大，情绪低落，经常在家发脾气的父亲，他的女孩就会产生焦虑、压抑的心情。女孩还会逐渐学习到父亲的行为方式，内化成为他自己的行为模式。在遇到类似的压力后，会以相同的方式表现出来。女孩则观察到母亲的表现，学会了更多的惊恐、抑郁。

父母的心理健康状况对女孩的影响是巨大的，父母要认识到自己在养育女孩过程中的特殊作用，并时时保持主动地位，扬利除弊。

女孩有着她们先天的性别特征。所以，每个爸爸妈妈给予女孩的应该是完全具有符合她们生理特征的爱和哺育。

• **母亲对女孩应尽的基本职责。**从母亲那里，女孩得到的不仅是生命，还有自己可以效仿的榜样。母亲的声音是女孩一生都不会忘记的歌。母亲的眼神里闪烁着女孩的心灵。

母亲抚养女孩是绝对神圣的。对于女人一生的评价，并不完全在于她的事业，应该让她自己的身体、思想、自我、家庭，告诉她怎样去实现她的价值，这才是最重要的。

女孩的成长应该分为四个阶段，第一阶段，女人有女孩以前，她在经历一种情感关系，取决于她对父亲和丈夫的评价。第二阶段，有了女孩，照顾女孩是她的最高使命。第三阶段，女孩渐渐长大，她又回到事业的追求中去。第四阶段，女孩长大成人，开始探索新的自我和职业。

母亲应该教导自己的女孩，你的一生中关于事业和母亲的事情都可以去做，但一旦做了母亲就没有什么比做母亲更重要了。女性养育女孩是完全受尊敬的。我们应该如实告诉女孩，他们同女孩的不同之处，男性的一生要比女性简单得多，进入青春期以后没有女性的每月生殖周期，他们与生殖的联系不如女性更紧密。不教导女孩依靠男人的不健康的生活方式，不教导她们必须放弃自己的事业，也不教导她们男人不能在家带女孩，在给女孩展示她一生的蓝图的时候，要考虑所有的可能性，防止她产生迷茫。

母亲不仅要把母亲当成神圣的责任，也要把这种自信传输给女孩。

• **父亲要多给女孩关爱和鼓舞。**美国和新西兰心理专家的一项联合研究发现：父女关系的好坏会直接影响到女孩青春期发育。即要么促使女孩正常或提前到达青春期，要么延迟女孩跨入青春期的门槛。

有关专家通过对美国 173 名女孩及她们的家庭情况所作的调查表明，与父亲关系特别好的女孩青春期发育迟于那些与父亲关系一般或关系不太好的女孩。尽管遗传基因和饮食锻炼等因素会对女孩的青春发育产生影响，但这一研究却表明，家庭关系等社会因素同样会影响女孩的生理





发育。

研究人员是从这些女孩满5岁时开始进行调查的，在长达8年的时间里，调查人员详细观察了这些女孩的家庭生活环境，以此了解和评估家庭成员之间的关系和相互作用。这其中主要包括父母对女孩是否礼貌，是否时常进行鼓励等行为方式的调查。

随着女孩年龄的增长，研究人员发现，年幼时女孩与父亲之间关系的好坏与她们进入青春期的早晚有十分密切的关系。虽然母亲与女孩的关系也会对女孩青春期发育产生影响，但结果却远不及父亲对女孩的影响大。

没有父亲的女孩或受到父亲辱骂的女孩其青春期发育较早；而父女关系较好的女孩青春期发育较迟。这表明父亲在生活中对女孩关心程度的高低和情感投入的多少不仅影响女孩的生理发育，还会影响到女孩的心理发育。

研究人员认为，女孩青春期发育的提前是父亲对女孩关心程度不够的一种反馈。这是不是另一种形式的“穷人的女孩早当家”——精神上的相对贫困引发生理上的提前早熟呢？女孩过于早熟将会伴随过早的性生活和生儿育女，这也是各个国家少女母亲增多的原因之一。这种情况既不利于下一代的成长，也不利于少女母亲本身。

所以，要想自己的女孩健康成长，为父者便应该学会和懂得如何与女孩相处。

在教育女孩方面，当代著名女作家冰心的父亲谢葆璋的做法就非常值得我们借鉴。

父爱，一直是冰心创作的动力源泉之一，她始终铭记着父亲的教诲，直至晚年还深深地怀念着父亲。

冰心是家中长女，也是父母膝下唯一的女孩，从小便被父母视为掌上明珠。

冰心的父亲谢葆璋，虽说是一位行伍出身的海军军官，却也是一位舐犊情深的可爱父亲，他对自己这唯一的爱女，充满了柔情。当谢家的伯母、叔伯母们催促冰心的父母给女孩扎耳朵眼时，谢葆璋说：“你们看，



她左耳垂后面，有一颗聪明痣，把这颗痣扎穿了，女孩就笨了。”他还不让女孩穿紧鞋。小冰心深知父亲对她的疼爱，所以，她刚一感到鞋子有点紧，就故意在父亲面前一瘸一瘸地走。父亲一见，就立刻埋怨妻子：“你又给她小鞋穿了！”冰心母亲生气了，把剪刀和纸裁的鞋样推到丈夫面前：“你会做，就给她做，将来长出一对金刚脚，我也不管！”谢葆璋还真的拿起剪刀来剪鞋样，逗得母女俩笑了起来。

谢葆璋在烟台任海军学校校长时，经常带女孩去海边散步，教小冰心如何打枪，如何骑马，如何划船。夜晚，就指点她如何看星星，如何辨认星座的位置和名字。他还常常带领冰心上军舰，把军舰上的设备、生活方式讲给女孩听。一天，谢葆璋像往常一样带女孩在海滩散步，冰心陶醉于眼前的美景，对父亲说：“烟台海滨就是美啊！”父亲却感叹地说：“中国北方海岸好看的港湾多的是，何止一个烟台，比如威海卫、大连湾、青岛，都是很美很美的。”冰心听到这里，要求父亲带她去看一看。父亲捡起一块石子，狠狠地向海里扔去：“现在我不愿意去！你知道，那些港口现在都不是我们中国人的，威海卫是英国人的，大连是日本人的，青岛是德国人的。只有烟台才是我们的，我们中国人自己的不冻港。为什么我们把海军学校建设在这海边偏僻的山窝里！我们是被挤到这里来的啊。将来我们要夺回威海、大连、青岛，非有强大的海军不可。”

父亲的教诲在冰心的心中播下了爱国的种子，鼓舞着她走上反帝反封建的道路。

冰心曾将她那庄严勇敢的慈父比喻成清晨即出、光辉灿烂的太阳：“早晨勇敢的灿烂的太阳，自然是父亲了。他从对山的树梢，雍容尔雅地上来，他温和又严肃地对我说：‘又是一天了！’我就欢欢喜喜地坐起来，披衣从廊上走到屋里去，开始一天新的生活。”她在成年以后，还写了一篇名为《海上》的短篇小说，专门歌颂父爱，表达了她对父亲的崇拜和依恋之情。是的，父亲是冰心心中的太阳，是她生活的引路人。冰心在文学创作中的坚定不移和永远执著，无疑是受了她父亲精神力量的影响。

如果说母亲给予儿女的是如涓涓细流般的柔情，是在生活中无微不至



的点点滴滴的关怀，那么父亲给予儿女的则是如江海大山般的力量，是精神上的鼓励和支持。父亲的爱是含蓄和深沉的，父爱如山。

在现实生活中，我们常常会见到因为工作太忙，而无暇顾及儿女的父亲，或者只是一味满足儿女物质欲望而忽视给儿女精神引导的父亲，或者严厉过头，让子女望而生畏的父亲。也许父爱是一种本能，但是父爱也是一种艺术。怎样才能成为儿女心中的太阳呢？冰心的父亲多少给了我们一些提示：首先做一个有着强大精神力量的人，然后把这种力量传输给儿女。此外，教育专家还给父亲们提出了如下建议：

首先，尽量多和女孩在一起。

作为父亲，要保证参加女孩重要活动的比例至少达到 $2/3$ ，即使为此收入降低。经常和女孩一起谈天、放松和参加比赛，一个在父亲陪伴下长大的女孩能够体谅父亲在某些时候不能陪伴在自己身边，但她知道当她需要的时候，父亲能提供帮助。

父亲要积极创造和女孩情感交流的机会，一起去玩、互相鼓励和批评、讲睡前故事等。通过肢体接触给予女孩需要的身体上的交流，比如把女孩抛起来、再接住。有意识地表扬女孩。父亲也可以通过为女孩做出牺牲表达对女孩的爱。无论女孩有一个怎样的父亲，她都要知道父亲为她的安全和幸福放弃和付出了许多。

在父女关系中，父亲应该鼓励女孩进行独立的思考。研究表明，那些在成长中经过父亲培养独立思想的女孩往往在工作中做得更好，并且成长为充满自信的女人。女孩是父亲的追随者，她们通过观察父亲如何教导自己，培养她的领导能力。

父母对于训练的要求往往是不同的。父亲会用强加的方式教会女孩自我克制。对于女孩来说，了解和控制感情是保持女性精神需求平衡的重要内容。因为女孩的大脑负担了更多的感情和感觉因素，帮助女孩学会控制感情非常重要，而父亲往往更重视感情的“控制”。

* * * * *

第二节 采用适合女孩成长的教养方式

* * * * *

人们都相信现代人的发展离不开教育，教育对一个人的发展起着至关重要的作用。因此绝大多数父母都很重视对子女的教育，他们不但让女孩在学校接受义务教育，还要求女孩出类拔萃，于是有的父母在课外给女孩请家庭教师，有的给女孩报名参加各种特长班，这都是基于一种认识：女孩所受教育越多，她的发展就越好。这种看法有其不妥之处，在理论上犯了“教育万能论”的错误，在实践上导致“过度教育”和对女孩的“期望值过高”。常言道：“有意栽花花不开，无意插柳柳成荫。”这句话既说明世间万事变幻莫测，也道出教育并非万能之理。有的女孩出生书香门第，但偏是个从商的料，纵使父母怎么影响、怎么干涉也改变不了女孩的天分和愿望；有的父母希望女孩学理科，女孩却是个搞文学的料，费尽九牛二虎之力也无法让女孩回头；有的父母不惜重金给女孩买钢琴、请教师，每天练琴数小时，可就是激不起女孩的兴趣，达不到满意的弹奏效果……生活中时常发生这种教育无法改变和促进女孩的发展的情况，原因就在于教育不是万能的。

人的发展受遗传、教育、环境及人的主观能动性等多种因素的相互作用，人无法选择自己的遗传基因，每个人的天分也确实不一样。所以，从这个意义上说，人的发展方向和发展极限是“命中注定”的，教育也不能改变遗传的强大力量。当别的女孩取得发展时，我们很难分辨是遗传的作用大，还是教育的作用大，抑或是其他因素的作用。所以，父母与别的女孩盲目攀比，对自己的女孩过度教育是很不明智的。有一位教育家说：

