

一次榜样式教育，胜过十次注入式说教

家有儿女 | 必备书系列

全家总动员，亲子同阅读；  
逾越代沟，增进情感；  
交流心得，共同成长。



培养完美的小公主

# 好女孩家训

国家二级心理咨询师 刘艳霞 ★ 编著

朝华出版社

刘艳霞★编著



培养完美的小公主

# 好女孩家訓

朝華出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

好女孩家训：培养完美的小公主 / 刘艳霞编著

— 北京：朝华出版社，2010.6

ISBN 978 - 7 - 5054 - 2425 - 8

I. ①好… II. ①刘… III. ①女性 - 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 104005 号

## 好女孩家训 —— 培养完美的小公主

作 者 刘艳霞

选题策划 杨 彬

责任编辑 赵 红

责任印制 张文东

装帧设计 艺和天下

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号

邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j-yn@163.com

传 真 (010)88415258 (发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市鑫利来印装有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 300 千字

印 张 21.5

版 次 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 2425 - 8

定 价 39.00 元(共两册)

---

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

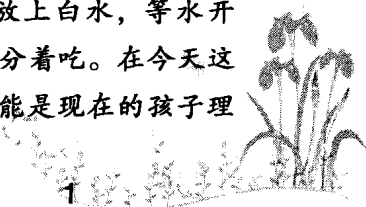
## 前 言

作为父亲，你是否因为繁忙的工作和沉重的生活压力而忽视了女儿的感受？你是否因为男人的粗心和支撑家庭的重负而遗忘了女儿的心灵？作为母亲，你是否因为自己未曾实现的理想而让女儿过早地背负上了成长的烦恼？你是否因为希望她将来成为一个比自己强的女人而将女儿打入了一个“女人为难女人”的怪圈？

如果你家有小女未长成，你是否愿意为她的将来付出一些辛苦，将她培养成为一个快乐、美丽、自信、成功的女人呢？你是否希望一家人能够其乐融融地共同度过每天的某一个幸福时光，并将这样的时光积淀为女儿成长路上的推动力，让她终生受益并以自己有如此的父母而骄傲呢？

假如你愿意这样做，假如你还没有学会这样做，假如你希望与女儿一起这样做，假如你渴望女儿也和你一样这样做，那么，就请你和自己的女儿一起成长，一起阅读，一起在小小的故事中体会人生的大道理，一起分享父女、母女共同阅读的快乐吧！

朱自清曾经写过一篇文章，说他小的时候，家里很穷，兄弟姐妹也很多。冬天的夜晚，没有可口的零食，更没有精美的玩具，不过一家人仍然过得很快乐，尤其是在那些“煮豆腐”的时刻，那也是让他终身难忘的快乐时光。所谓美食，就是用炭火炉上支起一个小锅，放上白水，等水开了，将豆腐片放入锅中，然后等煮熟之后，兄弟姐妹们分着吃。在今天这个小食品多得数不胜数的时代，那样一片白水煮豆腐可能是现在的孩子理



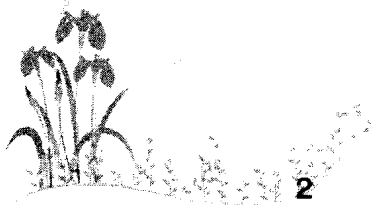


都不会理的食物，而当年的朱自清却认为那是无上的美味，以至于多年之后仍念念不忘。这其中就包含着那缕缕亲情：他回味的并不是白水煮豆腐本身的味道，而是亲情那浓浓的味道。作为父母，是否也希望自己的女儿将来也有这样的回味，并且从现在开始就给她留下这样的味道呢？那么，就要走好一条路——好女儿、好父母共同成长之路。

要成为合格的父母不容易，要成为好的父母更难，而要成为能培养出优秀女儿的父母则更是难上加难。都说父母是孩子最好的老师，那么，怎样让自己合格、让女儿合格？怎样让自己更好、让女儿更好呢？请和女儿一起阅读本书！

本书分为两个部分——给女儿的和给父母的。给女儿的是一个个生动的小故事，不但可以引导她养成良好的阅读习惯，还可以让她从故事中学到知识和做人的道理，培养自己的情商。给父母的是一个个完善自我的建议和方法，和女儿的故事一一对应。女儿遇到的问题就是父母应该解决的问题，女儿故事中的启示就是父母应该掌握的教女方法和技巧。

本书旨在让父母每天抽出一点时间来和女儿共同阅读，父母可以在与女儿一起享受亲情的同时，将那些看似简单却又受益终生的做人智慧潜移默化地传授给女儿，让她从小就在一个和谐的环境中成长，让快乐的种子撒满心田，多年以后开出美丽的花朵，结出丰硕的果实。而这一切，都要从现在开始！



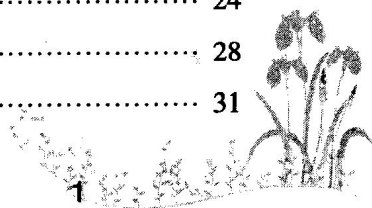
# 目 录

## 第一章 培养优雅的女孩

|                        |    |
|------------------------|----|
| 优雅，让女孩从容绽放 .....       | 2  |
| 气质，女孩一生的财富 .....       | 5  |
| 微笑，女孩最美丽的语言 .....      | 8  |
| 温婉，让女孩成为人见人爱的小淑女 ..... | 11 |
| 好人缘，让女孩不再是孤独的舞者 .....  | 15 |
| 高情商，奠定女孩美好人生的基石 .....  | 19 |

## 第二章 培养品德高尚的女孩

|                      |    |
|----------------------|----|
| 善良，女孩一生中最美好的品质 ..... | 24 |
| 助人为乐，给予女孩快乐的源泉 ..... | 28 |
| 俭朴，女孩一生应该具备的美德 ..... | 31 |





## 好女孩家训

### ——培养完美的小公主

|                        |    |
|------------------------|----|
| 谦虚，女孩点点滴滴的进步从此启程 ..... | 35 |
| 诚实，女孩一生最好的品质 .....     | 38 |
| 谦让，让女孩更快更好地融入社会 .....  | 42 |

## 第三章 培养有行动力的女孩

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 独立，给予女孩自由翱翔的翅膀 .....    | 48 |
| 坚持，让女孩永不言弃 .....        | 51 |
| 担当，让女孩变得与众不同 .....      | 54 |
| 理想，为女孩指明人生的航向 .....     | 58 |
| 认真，女孩需要做得更好 .....       | 60 |
| 脚踏实地，让女孩走好人生的每一步路 ..... | 65 |
| 专心，女孩取得成功的密码 .....      | 68 |

## 第四章 培养才华出众的女孩

|                        |    |
|------------------------|----|
| 特长，让女孩与众不同 .....       | 72 |
| 想象力，给女孩一双可以飞翔的翅膀 ..... | 75 |
| 创造力，让女孩拥有自己的天空 .....   | 78 |
| 观察力，女孩成功的第一步 .....     | 82 |
| 才华，让女孩成为最璀璨的星 .....    | 86 |

## 第五章 培养讲原则的女孩

|                     |    |
|---------------------|----|
| 友爱，让女孩爱自己也爱别人 ..... | 90 |
|---------------------|----|



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 感恩，让女孩学会珍惜、乐于奉献 ..... | 93  |
| 礼貌，女孩成功的第一步 .....     | 97  |
| 尊敬师长，女孩最美好的品行 .....   | 101 |
| 自尊，女孩成长的必修课 .....     | 103 |

## 第六章 培养坚强的女孩

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 困难，将女孩磨砺为生活的强者 .....      | 108 |
| 自强不息，让女孩不再是“温室”里的花朵 ..... | 111 |
| 进取，让女孩奋发有为 .....          | 115 |
| 意志力，不放弃希望就有希望 .....       | 118 |
| 面对挑战，让女孩学会知难而进 .....      | 122 |

## 第七章 培养好习惯女孩

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 计划，让女孩有条不紊地做事 .....     | 128 |
| 惜时，让女孩度过充实有意义的每一天 ..... | 132 |
| 守信，让女孩赢得信任和赞誉 .....     | 136 |
| 细节，让女孩更加完美 .....        | 140 |
| 思考，女孩有所成就的基础 .....      | 144 |

## 第八章 培养好性格女孩

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 自信，女孩成功的保证 .....      | 150 |
| 乐观，给予女孩幸福、成功的一生 ..... | 154 |





## 好女孩家訓

### ——培养完美的小公主

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 宽容，让女孩的路越走越宽 .....    | 158 |
| 坚韧，女孩成功的原动力 .....     | 163 |
| 勇敢，让女孩一往无前，战胜困难 ..... | 166 |
| 自制，理智的女孩才有将来 .....    | 169 |

## 第九章 培养学习优秀的女孩

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 爱学习，女孩才会有美好的未来 ..... | 174 |
| 读书，女孩最为重要的事情 .....   | 178 |
| 勤奋，让女孩化梦想为现实 .....   | 181 |
| 刻苦，助女孩学业腾飞 .....     | 185 |

## 第十章 培养完美的女孩

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 远离虚荣，避免女孩误入歧途 .....     | 190 |
| 克服害羞，落落大方的女孩人见人爱 .....  | 194 |
| 知错就改，让女孩趋于完美 .....      | 197 |
| 勤劳，女孩一生的美德 .....        | 201 |
| 不张狂，让女孩脚踏实地走向成功 .....   | 204 |
| 自我保护，增强女孩对伤害的免疫能力 ..... | 207 |



## 第一章

# 培养优雅的女孩

HaoNüHai JiaXun  
PeiYang WanMei De XiaoGongZhu

- ◆ 优雅,让女孩从容绽放
- ◆ 气质,女孩一生的财富
- ◆ 微笑,女孩最美丽的语言
- ◆ 温婉,让女孩成为人见人爱的小淑女
- ◆ 好人缘,让女孩不再是孤独的舞者
- ◆ 高情商,奠定女孩美好人生的基石



## 优雅，让女孩从容绽放



### 精英的昨天

靳羽西是第一个将中国文化介绍到美国并获得巨大成功的女士。她长得并不是很漂亮，但却十分优雅，她很有才华，也很有商业头脑。她是时尚领域的权威、家喻户晓的传奇人物，她对色彩、时尚、服装设计、品位、礼仪和西方文化的独特见解也启蒙了当代中国人。是她将正确的审美观念进行了前所未有的普及，《福布斯》杂志称她“改变了中国人的形象”。



### 我们怎么办

的确，让女儿像靳羽西一样优雅和成功是很多父母所希望的，但这也是需要悉心培养才能做到的。有人曾说：“一夜之间可以出一个暴发户，但三代也不一定能培养出一位绅士。”绅士不是一夜之间就可以造就的，同样，女人的优雅也不是一朝一夕就可以培养出来的，它不同于时髦：时髦可以追、可以赶，可以花大钱去“入流”。优雅却是一种恒久的时尚，它是一种文化和素养的积累，是修养和知识的沉淀。从一个女人优雅的举止里，我们可以看到一种文化教养，让人赏心悦目。这一切都要从小抓起。

有这样一个画面：王女士应邀带着女儿去赴宴。几个菜刚上桌，女儿就急不可耐地伸出筷子吃了个遍。最后，她挑出最喜欢的菜放在自己跟前，旁若无人地吃了起来。大家饭没吃完，已经饱腹的她便大声喊道：“我吃饱了，我想回家！”客人们面面相觑，王女士也十分尴尬。



像这样的事情，在日常的家庭生活中恐怕并不少见。这就反映出一个共同问题，即父母对孩子教育的缺失。它不仅常常使父母陷入尴尬的境地，而且还会影响孩子的身心和社会交往能力的发展。因此，作为父母，要从小培养孩子逐渐成为一个有绅士、淑女风度的人。

所谓绅士、淑女风度，是指在服饰打扮、言谈举止方面重视仪容仪表，待人接物、人际交往讲究礼节礼貌。一个优雅的女性更应该具有自己的“风度”，并让优雅在自己的生命里从容绽放。在日常生活中，我们教育女孩不妨从以下几个方面入手，让女儿成为一个优雅的女孩。

第一，性格要安静稳重。如果你的女儿是一个“疯丫头”的话，那么，父母就要想办法让她安静下来。这是优雅绽放的第一步。平时，可以让女儿多学习一些诸如画画、书法、下棋、手工等方面的特长，使女儿逐渐安静下来。

第二，举止要得体大方。一个人的优雅需要通过外在的形式表现出来，这就要求女孩的举止要得体大方。首先应克服那些不雅观的小动作，如抠鼻子、掏耳朵、摸脚丫子、剔牙等，这些都是优雅的天敌。其次要求女儿懂得一些待人接物的基本礼仪，比如，和同龄人见面要握手、分别的时候要道再见等等。

第三，培养女孩优雅的姿态。女孩在坐、立、行方面要注意正确的姿势，甚至躺的姿势都很重要。父母平时要时常提醒自己的女儿站立时要挺胸抬头，收腹收臀，腰要挺直，双腿跟并拢，一只脚的脚跟要靠在另一只脚的中间部位，呈90度角，就像空姐那样。千万不能双腿叉开，随意站立。在坐姿方面，要让女儿知道，半躺半坐是最影响形象的姿势，一定要挺直腰，双腿并拢向左（或右，都可以）稍微倾斜，千万不能叉开双腿或将腿向前伸直。走路时要收紧臀部，挺直腰部，抬头正视前方，双手自然摆动，切忌松腰塌背。

第四，穿着打扮要得体。要让女儿根据场合选择适合自己年龄和身份的衣服，保证容颜整洁，头发要干净无异味，手指甲不要有脏物，及时清洁口腔，保持口气清新。





第五，言谈要讲究，让孩子多使用礼貌用语。优雅女孩不仅要有优雅的外表，还要有优雅的言语。正如羽西一样，任何时候都不会因为情绪的激动而出言不逊或者说出有损于自己身份的话。在日常生活中，父母要注意让孩子养成用语礼仪，比如：“请递给我筷子。”如果孩子在得到别人的帮助后忘了感谢对方，父母要注意提醒：“别人帮助了你，该怎么样？应说‘谢谢’。”不要以为这是小事，大事都是由小事构成的，大成就都是从小事开始的。

第六，母亲要做女儿的榜样，首先成为一个优雅妈妈。无论怎么教育自己的女儿，即使给她讲再多的道理、告诉她再多的方法，都不如身体力行来得重要。如果女儿看到自己的妈妈只会动嘴而没有实际行动的话，这对于她来说，无疑会怀疑妈妈所教的是否值得学习。所以，妈妈的榜样作用是最重要的。如果你以前不是一个很优雅的女人，那么从现在开始，和自己的女儿一起成长吧，让优雅在妈妈和女儿身上共同绽放。

第七，要多学习，增长知识。古人说的“腹有诗书气自华”就是这个道理。要做一个优雅的女人，首先得增长自己的知识，将优雅之树的根深扎在文化的沃土之中，这样才能使它枝繁叶茂。因为优雅的女人，必定是心灵纯净的人。净化心灵的最好办法是吸取智慧，吸取智慧的最好办法是阅读。“书中自有好风光”，“书中自有黄金屋”，“书中自有颜如玉”。读破万卷书的人，心中不会存有一池污水。知识能够改变命运，同样，知识可以培养女人的优雅。平时，要让女儿多读一些书，尤其是一些励志的书，不断地充实自己、完善自己，培养优雅的谈吐，提升自己的品位，改变心灵的境界。喜欢读书的人，永远都是不俗的人，只有不俗的人才有资格做优雅的人。

另外，一定要注意，当你的女儿达到了你要求的时候，一定不要吝啬自己的表扬，正确而充分的表扬是让孩子有信心做得更好的关键。



### 教子箴言

衣着、体态、学识、修养俱佳，亦可称之为优雅。从小培养女儿的优



雅风范，会让她的一生都受益无穷。女孩可以不漂亮，却不可以不优雅。父母要从点点滴滴做起，将女儿培养成一个优雅的女孩。

## 气质，女孩一生的财富



### 精英的昨天

1954年奥斯卡最佳女主角得主奥黛丽·赫本，是公认的最有气质的女明星之一。1953年，她与好莱坞名影星格里高利·派克一起主演的电影《罗马假日》正式上映，赫本在片中扮演楚楚动人的安妮公主，气质高贵优雅，外貌清新脱俗，体态轻盈苗条，一头黑色短发，在金发性感女郎风行的年代，一下子吸引了观众的目光。甚至她的发型都被称做“赫本头”，顿时成了国际流行发式。一时间，赫本成了国际知名人士，许多报纸称赞赫本说：“一位新嘉宝诞生了！”而这一切都源于她从小接受的良好气质教育：6岁进入贵族学校学习，9岁进入芭蕾舞学校学习。即使在战争期间，她也没有放弃芭蕾舞的学习，为拥有良好的气质打下了基础，最终成为了好莱坞的巨星。

美丽女人最重要的不是容貌，而是高贵的气质。气质是指一个人相对稳定的个性特征、风格以及气度，是一个人内在涵养的外在体现，而一个人的涵养则是这个人是否能够获得大家认同、是否能够融入社会的重要条件。对于一个女孩子来说，具有高贵的气质是她一生享用不尽的财富。作为父母，如果你家有小女未长成，一定要注意培养女儿的气质，让她从小就知书达礼，超凡脱俗。那么，父母究竟怎样才能让自己的女儿具有高贵的气质呢？这就需要父母多用心、多引导、多付出，真正实现概念宽广的“富”着养女儿！





第一，要让女儿拥有自信。自信的女孩最美丽，拥有自信是具有气质的前提。放眼那些被公认为有气质的女人，哪一个不是具有自信的人呢？一代国母宋庆龄、阳光女人杨澜、优雅女人靳羽西……一个自信的女孩，她的言行举止之间自然会流露出坚定、果敢等气质，而这恰恰是形成高贵气质的基础。在日常生活中，为了培养女儿的高贵气质，父母就要注意培养女儿的自信。父母可以为自己的“小公主”订立一些基本守则，比如：走路的时候要注意正确的姿势。女孩子是否有气质、是否自信，很大程度上取决于她的形体展现方式。因此，父母一定要从小就让女儿养成抬头挺胸走路习惯，这是培养女孩子高贵气质的一个基本要求。说话的速度要适中，不要太快，也不要太慢。女孩子的气质，很大程度上要通过语言展现出来。女孩子说话太快，会给人急躁、不安等不自信的感觉，说话太慢则会给人拖沓、无主见等柔弱的感觉。而适中的语速，恰恰是展现女孩子气质的最好方法。父母要从这些方面做起，培养女儿高贵的气质。

第二，父母平时可以采取多种方法，不断增长女儿的见识。一个人是否有气质，关键在于她是否有广博的见识。试想，一个什么都不知道、什么都没见过的人，即使她外表看上去还不错，但腹内空空，一说话就显得没有水平，就算长得再漂亮也不会成为有气质的人。增长见识的方法有很多，如旅行、读书、学习才艺等。旅行的过程，其实也是一个增长见识、增长能力的过程。因此，有条件的父母可以多带你的“小公主”出去走走、看看，多给女儿一些锻炼的机会。如果家庭条件不允许或工作太忙没时间，父母也可以通过增加孩子的阅读量、给孩子更多独自处事的机会等方式，让女儿见闻广博。俗语“读万卷书，行万里路”，说的就是这个道理。

第三，教给女儿基本的礼仪规范。有些女孩气质不佳，不是她们的错，而是因为她们不知道什么叫气质。我国古代的某些礼仪规范当中，有许多还是值得今天的我们借鉴的，比如“站如松、坐如钟”，比如与人说话要目不斜视，比如女孩子说话要轻声细语。如果父母不将这些礼仪规范



告诉孩子，她自然就不懂了。因此，父母在平时一定要多告知孩子一些基本的礼仪规范和要求。比如：到别人家里做客，不要穿拖鞋和背心，衣着尽可能整洁大方，不要敞开胸脯；与人握手，不能戴着手套，等等。吃、穿、行、坐、站、言、笑，都是有基本要求的，父母一定要及时提醒，让女儿坐有坐相，站有站相。

第四，平时示范最重要。如果父母平时自己说话总是高声吼叫，或者粗话满口，孩子会轻声细语、彬彬有礼吗？俗话说：“有其父，必有其子。”父母平时的行动示范是非常重要的。言教不如身教，有时，千教万教，不如自己的一个行动，因此父母平时一定要注意自己在礼仪方面的修养，为女儿做好榜样。

第五，注意细节培养。一个人的气质其实就是由很多细节构成的，比如说话的神情和手势，与人交往的肢体语言，吃饭时的基本礼仪，走路的姿势，穿着打扮的方式和方法，举手投足的姿态，等等，细细想来，几乎没有什么“大事”。父母可以采取从日常生活中的小事入手，比如：告诉孩子吃饭时不要大声喧哗或敲打碗筷；长辈入座后，晚辈才可以入座；吃完后，要向长辈打招呼后才能离开；不要用手抠牙，大一点的孩子要学会使用牙签剔牙等。这些都是一个有教养、有气质的女孩应该注意的。

第六，平时多加督促。孩子还小，一些要求一时半会可能还做不好，做父母的就要在平时多观察，多留意孩子的言谈举止。一旦发现有损于形象和气质的说话方式和行为举止，一定要及时制止。必要的时候还要耐心教导，甚至进行批评，督促孩子做一个有气质的女孩。

第七，利用偶像的力量激发孩子的动力。现在的孩子或多或少都有一些偶像情结，父母可以很好地利用这一点，教育女儿向自己偶像的长处学习。比如，女儿喜欢哪个歌星，父母就可以把这个歌星的长处找出来，让女儿学习。尤其是那些具有高贵气质的明星，可以引导孩子向其正确的一面学习，成为一个有气质的人。

第八，父母要有耐心。高贵气质的形成需要长期的积淀，想通过很短时间的突击培训就让女儿拥有高贵气质是不太现实的。因此，父母一定要





有耐心，一步步规范，使女儿成为一个气质高贵的女孩。

总之，父母要适当引导，强化教育，才会让自己的女儿成为一个有气质的女孩，成为一个受人喜爱和尊重的女孩。



### 教子箴言

气质是一个女人最好的名片，也是她一生最大的财富。如果希望自己的女儿将来能够生活得幸福，培养她的气质就是一门不可或缺的功课，这也是父母给孩子的一份珍贵的礼物。

## 微笑，女孩最美丽的语言



### 精英的昨天

享誉世界的《小王子》的作者圣·埃克苏佩里曾经是一名出色的飞行员。有一次，他在执行任务时被敌方活捉了，他对自己的明天感到无助和恐惧。为了镇静一下，他想抽支烟，于是向看管自己的警卫借火。就在两人目光接触的瞬间，他向警卫微笑了一下。也正是这个微笑让警卫打开了自己的心门，开始和他交谈起来。两人越谈越投机，最终警卫悄悄地把他释放了。这就是微笑的惊人力量。

曾经有一首歌这样唱道：“请把我的歌带回你的家，请把你的微笑留下……明天明天这微笑，将是遍野春花……”可见，微笑是人们心目中多么美好、可贵。事实上，微笑的确是世界上最美丽的语言之一，它不仅可以沟通心灵，还可以化解矛盾，让人感受到真诚和信赖，感受到尊重和关爱。微笑会让冰冷的冬雪化为温暖的春雨，会让一个人的生活变得温馨而

