

女孩未来的命运，在一定程度上取决于父母的教育方式和方法

好妈妈不娇不惯 养育女孩100个细节

没有教不好的女孩，只有不会教的妈妈

晓丹◎著

★
女孩妈妈
·必读·
养育指南
★

本书告诉你如何培养
优雅、独立、
内心强大的女孩

中国妇女出版社



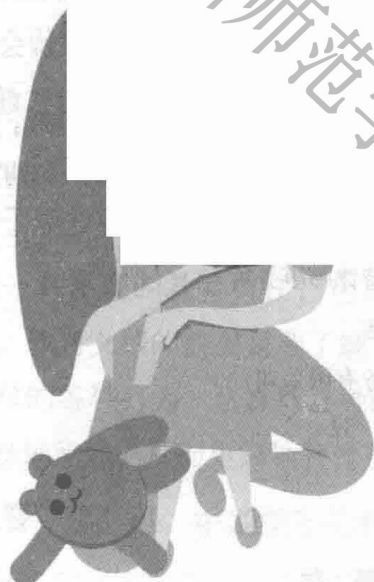
·插图版·
*

好妈妈不娇不惯

· 插图版 ·

好妈妈不娇不惯 养育女孩100个细节

晓丹◎著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好妈妈不娇不惯养育女孩 100 个细节: 插图版 / 晓丹著. — 北京: 中国妇女出版社, 2020.1

ISBN 978-7-5127-1791-6

I. ①好… II. ①晓… III. ①女性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 226986 号

好妈妈不娇不惯养育女孩 100 个细节 (插图版)

作 者: 晓 丹 著

责任编辑: 陈 元

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

法律顾问: 北京市道可特律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 唐山楠萍印务有限公司

开 本: 145×210 1/32

印 张: 8.5

字 数: 198 千字

版 次: 2020 年 1 月第 1 版

印 次: 2020 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-1791-6

定 价: 35.00 元



没有教不好的女孩，只有不会教的妈妈

在这个世界上，有一种最光荣、最神圣、任何人都无法替代的身份——妈妈。对于每一个妈妈而言，又有一份最艰巨、最伟大、不可推卸的责任——当个好妈妈，给孩子一个好未来！

妈妈能够影响孩子的人生轨迹。

对于女孩来说，更是如此。妈妈的形象、习惯、品德、性格、气质、思想等都对女儿产生着深刻的影响。因此，妈妈应懂得教育的艺术，掌握教育的方法，以便将女儿培养成一个优秀的人。

没有谁天生就会做妈妈，要想成为一个好妈妈，需要一套行之有效的、完善的家教方法。那么，怎样才能培养出优秀的女孩呢？

针对女孩教育，本书为妈妈提供培养优秀女孩的四个方法。

方法一：充分了解女孩，做女儿最贴心的朋友

了解女孩，是一种重要的教育责任，也是一种必须坚持的科学严谨的教育态度。教育女孩的前提是要了解女孩。妈妈在日常生活中要细心观察女孩的各种行为，认真体会她的各种心理，只有这样，才能与女孩更好地沟通，从而更好地教育女孩。

方法二：女孩要“富”养，给她更多的爱与关注

古人说过：“从来富贵多淑女，自古纨绔少伟男。”一个女孩的成长是要细心呵护的，需要家长拥有极大的耐心与爱心。妈妈应该富养女孩，让她过上快乐幸福的生活。

富养女孩，就是在物质方面让女孩觉得富足，当女孩长大了

她才不会贪小便宜；富养女孩，也要在精神世界丰富女孩的思想，这样女孩才能见多识广、独立自主；富养女孩，还要开阔女孩的眼界，让女孩一生都自尊自爱……这些才是富养女孩的基本含义。

方法三：把握女孩成长的关键时期，挖掘女孩的潜力

每个女孩都具备成才的潜力和独特的优势，女孩能否成功，关键就在于她的潜力和优势能否被挖掘和发挥出来。我们培养女孩的目的很大程度上就在于此。

一般来说，女孩的一生可以划分为几个关键阶段：

5岁前，是发展女孩语言能力的最佳时期；

8岁左右，是培养女孩记忆力的黄金时期；

10~12岁，是开发女孩艺术天赋的关键时期；

13~16岁，是培养女孩独立性的最佳时期；

……

妈妈应该抓住这些关键阶段，根据女孩在不同时期的不同特点，有针对性地让女孩的潜力和优势得到充分的发挥。

方法四：遵循女孩的性别特征，让女孩拥有良好的美态

女孩的美态包括温柔的性格、缜密的心思、得体的穿着打扮、优雅的言行举止等。妈妈教育女儿的关键之一，就在于让女孩拥有良好的美态。

聪明的妈妈在培育女儿时，会依据女孩特有的优势和个性，对女孩进行正确的引导和教育，这样的教育就是所谓的“性别教育”。它符合女孩的身心发展规律，不仅更容易被女孩接受，也能起到事半功倍的教育效果。

培养女孩是一份很复杂、很艰巨的工作，所以妈妈更要具备智慧。妈妈只有用对了教育方法，才能使女孩在成长中遇到的很多问题迎刃而解，也会使教育女孩的工作变得简单。



第一章 走进孩子的世界，听懂女孩的心灵密码

1. 蜜糖、香料和芭比娃娃——这就是女孩/002
2. 从天真到成熟——女孩成长的三个关键期/003
3. 爱哭爱闹——捕捉女孩的情绪表达/007
4. “我漂亮吗”——爱美是女孩的天性/009
5. “我要你陪我”——女孩渴望妈妈的爱与关注/011
6. “我不敢，我害怕”——为何有的女孩胆小/015
7. “你喜欢我吗”——别忽视女孩的敏感性/016

第二章 不娇不惯是妈妈必须掌握的教育智慧

1. 世上只有妈妈好——母亲缺席，女孩易叛逆/020
2. 妈妈是镜子——女儿会“复制”妈妈的模样/022
3. 习惯、品德、爱情观——妈妈对女儿的影响/023
4. 尊重、理解、宽容——培养卓越女孩的秘诀/026
5. 呵护而不娇惯——别让爱心成为坏心/029
6. 种庄稼需要好土壤——营造良好的家庭氛围/031
7. 树立合力教育意识——父母配合，齐心教育/035

第三章 从来富贵多淑女，女孩一定要“富”着养

1. 富养不是溺爱——不要把你的女儿宠坏/038
2. 富养与钱无关：花钱不一定能买到好的教育/040
3. 抛弃功利心态——教育要着眼于女孩的未来/042
4. 富养女孩的精神——为女儿补充精神食粮/045
5. 开阔女孩的眼界——引领女儿认识精彩的世界/047

第四章 好关系胜过好教育，与女孩沟通很重要

1. 沟通从信任开始——打开女儿的心门/052
2. 让关系更和谐——掌握与女儿交流的技巧/054
3. 会说更要会听——用心倾听女儿的心里话/057
4. 夸出一个好孩子——多给女儿一些赞美和激励/059
5. 批评是门技术活儿——妈妈如何说，女儿才肯听/062
6. 拒绝该拒绝的——对女儿说“不”的学问/065
7. 沟通不仅靠语言——学会进行非语言沟通/066

第五章 好相貌不如好气质，打造女孩的优雅气质

1. “请”字不离口——气质女孩懂得文明礼让/070
2. 做优雅的女孩——培养女儿温文尔雅的谈吐/073
3. 提升审美力——告诉女孩穿衣打扮要得体/076
4. 保持仪容美——仪表整洁，处处受欢迎/077
5. 能歌善舞惹人爱——艺术修养为气质加分/081
6. 女孩要有点儿书卷气——阅读让女孩更知性/084

7. 敢于“标新立异”——培养女孩的脱俗气质/086

第六章 拥有7种良好习惯，女孩将受益终身

1. 拖延是进步的大敌——为人处世要利落/090

2. 不做“小马虎”——教育女儿行事要细心/093

3. 勤劳是金——培养女儿热爱劳动的习惯/097

4. 错了敢于承认——知错就改是一种美德/098

5. 告别大手大脚——让女儿从小学会节俭/100

6. 生命在于运动——让女儿每天坚持运动/102

7. 规律睡眠——让女儿养成早睡早起的习惯/104

第七章 注重品德和修养，培养心灵美的女孩

1. 播下诚信的种子——教女儿言必信，行必果/108

2. 孝顺是美德——对女儿进行孝心教育/111

3. 感恩才会幸福——让女儿学会感恩/114

4. 不要斤斤计较——让女儿拥有一颗宽容的心/117

5. 谦虚使人进步——保持谦虚才能受人欢迎/120

第八章 高情商，让女孩拥有健康的心理

1. 解开女孩爱说谎的心结/124

2. 引导女孩走出抑郁的阴影/127

3. 远离虚荣的女孩更美丽/129

4. 别让嫉妒的毒刺在女孩心里扎根/130

5. 克服心理压力，赋予女孩心灵动力/133
6. 别让任性成为女孩的习惯/134
7. 焦虑是一种常见的的情绪障碍/138
8. 自信的女孩才是最美丽的/140
9. 乐观开朗是女孩好性格的源泉/144
10. 用积极心态赢来幸福人生/148
11. 掌控情绪，才能掌控人生/150

第九章 意志品质修炼，铸就女孩美好未来

1. 有主见，不做人云亦云的“复读机”/154
2. 目标指引方向，让女孩永远都有航标的指引/156
3. 培养果敢力，让女孩不再优柔寡断/158
4. 培养耐性，让女孩做事有始有终/161
5. 责任心是女孩必备的品质/163

第十章 抗挫力训练，经历挫折洗礼的女孩更有出息

1. 告诉女孩，挫折也是财富/166
2. 支持女孩多参加社会实践/168
3. 勇敢能增强女孩的抗挫力/169
4. 教女孩掌握应对挫折的办法/172
5. 鼓励女孩积极挑战、超越自我/174

第十一章 锻造女孩的能力，让女孩出类拔萃

1. 好人缘的秘诀——培养女孩的合作能力/178
2. 有创新才有未来——培养女孩的创新能力/180
3. 口才是一种竞争力——培养女孩的表达能力/183
4. 智慧在于思考——培养女孩的思考能力/185
5. 做时间的主人——培养女孩的时间管理能力/188
6. 将思维花朵变成果实——培养女孩的动手能力/189
7. 战胜自己——培养女孩的自律能力/192

第十二章 提升学习力，让女孩成为学习高手

1. 兴趣是最好的老师——激发女孩的学习兴趣/196
2. 加速学习的马力——帮助女孩制订学习计划/198
3. 拉动学习的马车——帮助女孩建立学习习惯/202
4. 让学习更高效——引导女孩提高学习效率/205
5. 提高记忆力——女孩有记忆力才有学习力/207

第十三章 社交能力在一定程度上影响着女孩的人生

1. 学会拒绝是一种智慧/212
2. 学会真诚地赞美别人/213
3. 教女孩学会选择朋友/215
4. 引导女儿克服社交恐惧/217
5. 懂分享的女孩更有人缘/221

第十四章 科学进行性教育，让成长不再迷茫

1. 与异性交往，女孩要把握好分寸/224
2. 妈妈给“早恋”女孩的建议书/226
3. “性”要如何对女孩说出口/229
4. 青春期女孩应该掌握的卫生保健知识/231
5. 女孩偷尝“禁果”，妈妈要正确应对/233

第十五章 跳出“流行”的漩涡，让女孩身心健康地成长

1. 正确使用网络流行语/236
2. 让女孩形成正确的审美观/238
3. 让女孩明白什么是真正的富有/240
4. 女孩要理智追星/242
5. 女孩要学会科学上网/244

第十六章 家有女孩初长成，引导女孩平稳度过青春期

1. 妈妈要科学引导女孩纠正偷窃行为/248
2. “对症下药”，让女孩不再厌学、逃课/249
3. 被人跟踪时，女孩该怎么办/251
4. 女孩要学会珍爱生命/253
5. 如何防范女孩沾染吸毒恶习/255
6. 如何教女孩远离生活中的骗术/257
7. 教会女孩巧妙地应对陌生人搭讪/259

第一章

走进孩子 的世界， 听懂女孩 的心灵密码

院内部使用

1. 蜜糖、香料和芭比娃娃——这就是女孩

在西方古老的童谣中有这样一句名言：“男孩是由剪刀、蜗牛和小狗的尾巴做成的，而女孩是由糖、香料以及一切美好的东西做成的。”确实如此，即使在很小的时候，男孩和女孩就会表现出截然不同的爱好和气质。

小男孩喜欢的玩具是小汽车、冲锋枪、变形金刚，而小女孩喜欢的玩具是芭比娃娃、毛毛熊；

小男孩往往喜欢爬上爬下，一刻不肯停歇，而小女孩往往喜欢安安静静地听妈妈讲故事；

小男孩崇拜的英雄是奥特曼，而小女孩更希望自己能够化身成为美少女或白雪公主；

.....

在很小的时候，女孩往往会表现出非常出色的天赋，妈妈要抓住机会发展女孩的天赋和优势。

方法一：善待女孩的天赋

一个妈妈曾经这样谈到自己的育女经验：

女儿在5岁时，表现出了非常出色的语言天赋。那些天，她把中央电视台的主持人金龟子姐姐当成了模仿对象，不断地模仿她主持节目。虽然女儿的模仿还很幼稚，但是我和丈夫并没有打击她的积极性，并让她模仿记者来采访我们俩。现在女儿的语言能力更加突出了，前两天还在学校的辩论会上得了奖。

女孩在很小的时候就会表现出自己的天赋，但是有些妈妈不恰当地对待女孩的天赋，例如，当女孩唱歌有些跑调时，妈妈马上站

出来纠正；当女孩拿着刚画好的画给妈妈看时，妈妈却说：“这是什么啊？我真看不懂！”这样做非常打击女孩的积极性，很可能使她的天赋消失在萌芽之中。

方法二：让女孩多和爸爸接触

无论是在教育方法还是在教育内容上，父亲都有别于母亲。父亲和女孩做游戏时，大多喜欢那些运动性、智能性较强的游戏，并以其男性固有的个性特征（如果断、坚毅、独立性等）鼓励女孩尝试新游戏，进行新探索。这对增强女孩的体质以及培养女孩的性格和思维都有很大的帮助。此外，相关研究显示，父亲对女孩数理逻辑的发展往往有着非常大的影响，所以，女孩应该多和爸爸接触。

2. 从天真到成熟——女孩成长的三个关键期

女孩在成长的过程中，会经历几个独特的生理和心理发展阶段。这些年龄阶段的不同生理、心理特征，构成了女孩的身心发展规律。我们在教育女孩的时候，要根据她在不同年龄阶段的不同心理状况，选择不同的教育方式和教育内容。

根据不同的生理和心理特征，女孩在16岁之前大致可以分为三个成长阶段。妈妈只要在每个阶段找对了教育重点，便会取得事半功倍的效果。

0~7岁：塑造女孩一生的关键时期

生理学家研究发现，这一阶段是女孩身体发育的关键时期，也是女孩的心理奠定期、精神奠定期以及人格形成期。在这一阶段，女孩将学会走路、说话、独立思考，并且为以后的发展奠定身体、

社会和情感上的基础。所以，0~7岁是塑造女孩一生的关键时期。

对于妈妈来说，培育0~7岁的女孩应该把以下几个方面作为发展重点：

1. 均衡营养，让女孩的身体和大脑得到最大限度的发展

0~7岁，不仅是女孩长身体的重要阶段，也是女孩大脑发育的黄金时期。妈妈一定要注重女孩的饮食结构，让女孩的身体和大脑得到最大限度的发展。

2. 开发女孩的智力

0~7岁是女孩智力发展的关键时期，这段时间的启蒙教育直接影响着女孩一生的智力发展水平。现在很多妈妈都认识到了启蒙教育的重要性，但是在具体的方法上却存在很大的误区。有些妈妈认为，女儿能够进行复杂的数学运算、能够背诵数十首甚至上百首儿歌，这就是启蒙教育的最大收获。这种想法是错误的。因为“填鸭式”地向女孩灌输知识，女孩不仅无法充分地理解、消化这些知识，时间长了还可能会产生厌学情绪。所以在这一阶段，妈妈可以从女孩的兴趣和爱好出发，向她传授一些简单的知识（如简单的阅读、认字等）和生活常识，但是不要逼女孩学习。

3. 培养女孩对性别的认识

很多妈妈忽视了这一点，认为随着女孩慢慢长大，自然会对性别有一个清楚的认识。生理学家研究发现，在3岁前，女孩对性别的认识是模糊的；到了3岁之后，女孩开始有了性别意识，并且能够通过服饰、造型等找出与自己同性别的人。这时候妈妈要主动地教女孩去识别性别，以培养女孩的性别意识。

4. 培养女孩良好的生活习惯

在0~7岁，女孩正处在模仿他人的阶段，她们常常把父母当成

模仿的对象。所以在这一阶段，父母要特别注意培养女儿良好的生活习惯，并且要以身作则，为女儿树立一个良好的榜样。

8~12岁：培养女孩学习能力的最佳时期

一般来说，女孩到了七八岁，她的世界会变得开阔很多，她不再总是缠着父母陪她玩儿，而是有了自己感兴趣的事情，还会沉浸在与朋友交往的乐趣中。更重要的是，她们在这一阶段出现了记忆的黄金期（她们已经能够理性思考了），并且对很多新鲜事物都会产生浓厚的兴趣。

对于8~12岁的女孩，妈妈应该把以下几个方面作为发展重点：

1. 培养女孩的学习能力

在这一阶段，女孩的记忆力处于黄金期，所以这也是培养女孩学习能力的最佳时期。在这一阶段妈妈可以重点培养一下女孩的抽象思维能力。

2. 培养女孩广泛的兴趣和爱好

在这一阶段，女孩对新鲜事物充满了探索欲，妈妈可以培养她广泛的兴趣和爱好，并从中选择一项或者两项重点培养。

3. 培养女孩的交际能力

在这一阶段，女孩会更加注重人际交往，并且喜欢与同龄的女孩一起玩儿。妈妈应该鼓励女孩多交朋友，以培养女孩的社交能力。

4. 积极塑造女孩优良的性格

从某种意义上讲，8~12岁的女孩已经有了独立思考的能力，所以这一阶段是女孩性格形成的关键时期，妈妈要积极引导女孩养成良好的性格。

5. 培养女孩的气质

8~12岁的女孩已经有了一定的审美观，对其自身而言，她独特的女孩气质在这一时期有着非常强的可塑性。所以妈妈应该注重培养女孩的气质，以便让她具备超凡脱俗的气质。

6. 培养女孩的品德修养

在这一阶段，女孩已经有了一定的的是非分辨能力。所以，妈妈应该培养女儿优良的品德。

13~16岁：协助青春期女孩度过人生迷茫期

在这一时期，伴随着女孩身体的发育，其身心都会受到一定的影响。有的女孩会喜怒无常、情绪多变，刚才还是晴空万里，转眼间就乌云密布了，谁也猜不透她们内心的想法。

青春期女孩是非常矛盾的。一方面，她们时常表现出强烈的自尊；另一方面，她们又常常陷入迷茫之中，不知道自己该做什么，该怎么做。所以，妈妈在这个时候一定要给予女孩足够的理解、支持、关心和耐心，协助她顺利度过青春期。

对于13~16岁的女孩，妈妈应该把以下几个方面作为发展重点：

1. 注重培养女孩的独立性

在女孩的青春期，她们的独立意识会更加强烈，这也是培养她们独立性的关键时期。这个时候妈妈要多多鼓励女孩，注重培养她的自信心和独立自主的能力。

2. 培养女孩和异性相处的能力

在这一阶段，女孩开始对男孩产生好感，甚至还会和男孩“谈恋爱”。在这个时候，妈妈不要过分限制女孩和男生的交往，因为和异性相处也是一种能力，并且关系到女孩今后的择偶以及婚姻。在这个特殊时期，妈妈应该鼓励女孩和男生正常交往，并让她把握