

女生是上天赐予父母的公主，家庭的教育方式决定着女生教育的成败！



培养 了不起女生的24堂课

华业 ◎ 编著

真诚地希望各位父母能从本书中得到一些借鉴、一些启发、一些感悟，去探索和挖掘孩子身上更大的潜力，争取把她们培养成了不起的女生，让她们拥有幸福而美丽的人生。

当代世界出版社

女生是上天赐予父母的公主，家庭的教育方式直接决定着女生教育的成败！



华业 ◎ 编著

真诚地希望各位父母能从本书中得到、
一些借鉴、一些启发、一些感悟，去探索和挖掘
孩子身上更大的潜力，争取把她们培养成了不起
的女生，让她们拥有幸福而美丽的人生。

当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

培养了不起女生的 24 堂课/华业编著. - 北京: 当代世界出版社,
2009. 10

ISBN 978 - 7 - 5090 - 0559 - 0

I. 培... II. 华... III. 女性 - 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 176958 号

责任编辑: 朱 磊

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908400

发行电话: (010) 83908400 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

开 本: 710 × 1000 毫米 1/16

印 张: 16

字 数: 250 千字

版 次: 2009 年 11 月第 1 版

印 次: 2009 年 11 月第 1 次

印 数: 1 ~ 5000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 5090 - 0559 - 0

定 价: 29.80 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



前言

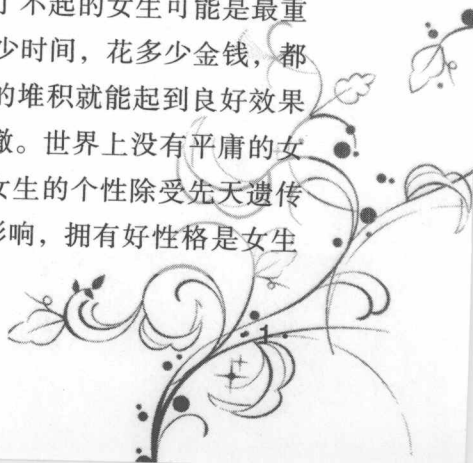
这个世界因为有了女生美丽的身影、可爱的笑容而更加绚烂缤纷。父母要想让自己的女儿能顺利走出青春期的迷惘，拥有一个灿烂精彩的人生，就要从自己做起，学习培养了不起女生的24堂课。可是，什么样的女生才算是了不起的呢？

作为父母首先要懂得从内到外来培养女儿独立、向上的人格魅力，因为外表的美是短暂的。父母要让女生学会用一颗善良的心去对待周围的人和事。女生还要有智慧，“女子无才便是德”的理念已不适合今天的社会。女生有了智慧才会更加吸引人，对身边的人和事会多一份包容，对于生命的价值会多一些理解，对书本上的知识会有更灵活的掌握。这样的女生更加懂得自尊自爱，懂得自强不息，懂得自己掌握自己美好的前程。

培养了不起的女生，尤其要注重女生的特殊性。女生是上天赐予父母的公主，家庭的教育方式直接决定着女生教育的成败！权威专家深入剖析教育女生的精髓，倡导用最契合女生心理特征、成长规律的方式教育女生。

培养男孩和培养女孩的方法肯定也不一样，要区别对待，要照顾女生的性格特点。女生天生感情细腻，又善于掩饰自己的感受，所以父母要给予女儿更细致的关心和爱，多和女儿交流，不要吝啬赞美之词，要让她感到自己是出色的、重要的。

另外，女儿是父母的掌上明珠，寄托了父母的很多关爱和期望。对于父母而言，把女儿培养成为一个了不起的女生可能是最重要的事情之一。在这件事情上，父母花多少时间，花多少金钱，都不会在乎。但是培养女儿不是靠时间和钱的堆积就能起到良好效果的，教育要靠方法，方法不对就会南辕北辙。世界上没有平庸的女生，只有教育方法不得当的父母。比如，女生的个性除受先天遗传因素的影响外，更重要的是受后天环境的影响，拥有好性格是女生



FOREWORD



的终身财富，而女生性格的培养离不开父母的影响。

父母教育女生，要先进入女生世界。比如，父母既要当好女生的监护人，又要当好女生的学习榜样。父母培养了了不起的女生，就要让她拥有超凡的气质、良好的习惯、优秀的品格、受人喜爱的性格等。这些了不起的特质决定女孩的一生幸福。

父母希望女儿成为一个什么样的人？打算如何培养她？想要让她过一种怎样的生活？如果各位父母以前从未想过，那么，就先看看这本书再好好考虑。父母要有一个明确的教育定位，积极地暗示自己朝着目标去努力。不要害怕女儿不会成功，父母只要坚持用科学的方法教育女儿，成功就一定是可以实现的。

《培养了不起女生的24堂课》采用众多教育事例，突出生活中各种各样的教育细节，为家长进行具体的教育指导。全面分析了女生的独特个性特征与心理特征。并针对女生的性别特征和成长过程中经常出现的问题，提出了具体的指导。本书按照“课堂”的方式分类，总共分为24堂课，内容以实用技巧为主，少谈道理，多谈方法，逐步深入。适合0-18周岁女生的父母使用。

最后，希望这本书能够让各位父母有所借鉴、有所感悟，从而提升自己的教育素质，在日常生活的点点滴滴中，为女儿积蓄成功的能量，把女儿培养成为一个了不起的女生。

培养了不起女生的24堂课





培养
了不起女生的

24 堂课

目 录 contents

第一堂课 女儿是个健康快乐的小天使 1

女儿就像是上天赐给父母的礼物。含在嘴里怕化了，捧在手里怕摔了。父母看着女儿一天天的长大，变得越来越漂亮，真是一件非常幸福的事儿。父母为了女儿能够健康快乐的成长，愿意为她付出一切，因为这是一种甜蜜的负担。

1. 母乳喂养的“千金”更健康、更聪明 (2)
2. 一天给女儿讲一个故事，不管她是否听得懂 (5)
3. 父母相敬如宾，天使才更健康快乐 (8)

第二堂课 女生不要“娇”着养 11

很多家长常会有这样的想法：女孩身娇肉贵，是父母的贴心小棉袄，一定要悉心的照顾才对。可是，现在很多家长对千金们的照顾已经过度，达到了溺爱的程度。女生虽然娇贵，但也要懂得自己照顾自己，经受一些挫折，才能活得更坚强，更出色。

1. 放开手，让女生自己走 (12)
2. “乖女儿，跌倒了不怕，爬起来” (14)
3. 适当让女生“吹吹风” (17)

第三堂课 做父母的，当好女儿的榜样 21

父母是女生的第一任老师，也是学习的榜样。女生的模仿能力很强，在她们眼中最亲密的人——父母，自然就变成她们第一个要模仿的对象。所以，父母若想让自己女儿亭亭玉立，才华出众，就要首先当好女儿的榜样。



contents

目录

1. 女儿是妈妈的影子，妈妈是女儿学习的第一对象 (22)
2. 女儿的自信来源于父亲 (25)
3. 好女儿是父母教出来的 (28)

第四堂课 告诉女儿：宝贝，你真棒！ 31

教育女生是一门学问，它是有规律可循的。女儿的成长路上需要鼓励，受到鼓励的女儿会更加自信，鼓励也有利于提高她的创造力、想象力。有了这些品质和能力，她才能成为敢想敢为的女生，才会创造出属于自己的一片天空。

1. 赞美女儿比批评更有影响力 (32)
2. 让女儿尽情展现她的想象力 (35)
3. 敢想敢为的女生是好样的 (38)

第五堂课 有些时候，允许女儿“没大没小” 41

生活本身就存在着很多的压力。有些时候，父母可以放下自己的架子，与女儿“疯”在一起，感受大自然的美丽，活跃身心，彻底放松心情。女儿会有一点点“没大没小”，但却更有利于女儿健康快乐的成长。

1. 陪女儿一起“疯”——让女儿笑得更灿烂 (42)
2. 和女儿一起运动——健康的人生源自健康的身体 (44)
3. 带女儿出去游玩——让女儿与大自然作伴 (48)

第六堂课 传统文化，让你的女儿更有韵味 51

女性的美不仅仅在于外表，更在于文化修养。如中国传统文化中，提倡女人要知书达理、温文尔雅。所以，父母要有意识地





培养
了不起女生的

24 堂课

目录 contents

让女儿接受优秀的传统文化熏染，注重她的道德修养、人文精神、审美情趣和文化品位的培养，同时让她拥有纯净的心灵，长大后变成一个韵味十足的女人。国内有一所大学为了倡导女生向传统文化靠拢，更是别出心裁的办了一个“淑女班”。这种做法的意义暂且不讨论，但这种现象充分说明了，现代女孩子传统韵味的欠缺。

1. 拥有美德，让女孩获益终身 (52)
2. 自尊自爱，是女孩获得认可的前提 (55)
3. 让女儿明白“己所不欲，勿施于人” (57)

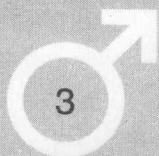
第七堂课 好习惯胜于一切 61

古希腊哲学家亚里士多德说过：优秀是一种习惯。在女儿的教育过程中，她的一言一行经过日积月累成为了习惯。习惯一旦形成，就具有极强的稳定性。满身恶习的人，是成不了大气候的。父母要让女儿拥有一个好习惯，让好习惯成为她迈向成功的踏脚石，这样，才能实现她的远大目标。

1. 和女儿一起克服偷懒、拖拉的习惯 (62)
2. 在生活中培养女儿的观察习惯 (65)
3. 女儿，你要知道，细节决定成败 (68)

第八堂课 气质是女生无以言说的魅力 71

一个人的真正魅力主要在于特有的气质，这种气质对同性和异性都有吸引力。这是一种内在的人格魅力。气质美看似无形，实为有形。气质外化在一个人的举手投足之间。它是通过一个人的穿衣打扮、个性特征、言行举止等表现出来的。如果女生把优



目 contents 录

美的举止与内心世界的良好修养结合起来，那就是一个气质高贵、备受人们喜爱和欢迎的女生了。

1. 穿着打扮，培养女生的审美观 (72)
2. 举止优雅，才是大家闺秀 (75)
3. 博览群书，让女生拥有馨香之气 (78)

第九堂课 谦虚是大家闺秀的涵养 81

谦虚是一种美德，是进取和成功的前提。谦虚的女生从不自满，愿意接受别人善意的批评；谦虚的女生能够发现别人的长处，补自己的短处；谦虚的女生不好为人师，而是虚怀若谷。这样的女生受到别人的尊重，有着大家闺秀的涵养。

1. 让女儿相信，身边的人都是她的老师 (82)
2. 女儿，你要戒骄戒躁 (85)
3. 善于虚心向他人取经的女生更能得到尊重 (87)

第十堂课 性格决定女儿的命运 91

人的性格是复杂的，对人的一生可以起到积极的作用，也可以起到消极的作用。性格作为一把“双刃剑”具有决定人的一生力量。父母只有培养女儿好的性格，才能使她树立正确积极的人生态度，才能使她获得一个辉煌的人生。

1. 坚强、勇敢，让女儿立于不败之地 (92)
2. 告诉女儿：自己动手，丰衣足食 (95)
3. 让女儿乐观开朗的生活 (98)



第十一堂课 生活情调，展现女生的优雅 101

生活有情调的女生，会把自己对生活 and 生命的感悟与理解渗透到日常生活的每一个细节中。这样的女生拥有着一一种浪漫的情怀，有着从容不迫的生活态度，会为自己营造一种舒适、惬意、温馨的生活。父母让女儿学一些技能吧！让她学会为自己的生活添加情调，展现女生的优雅。

1. 学做针线活，让女儿心灵手巧 (102)
2. 插花、品茶艺术，尽显女孩的优雅 (104)
3. 会做几个拿手菜——出得厅堂，进得厨房 (107)

第十二堂课 才艺彰显女生的高雅 111

女儿学习一些才艺是一件好事，它能够彰显女生的高雅。学习一些才艺可以陶冶女儿的情操，让她显得高雅灵秀。一个女人的外貌随着岁月的流逝而老去，但是才艺不会。要把女儿培养成为一个秀外慧中的女生，离不开才艺的训练。

1. 琴棋书画不必样样精通 (112)
2. 女儿要会一点点舞蹈 (115)
3. 音乐熏陶让女孩富有灵动气息 (117)

第十三堂课 完美女生，要拥有“三心” 121

衡量一个女生是否完美，学习成绩不是唯一标准。感恩、宽容、仁爱，是每一个女生都必须具备的。父母常常会把素质教育挂在嘴上，但现实中却很少重视女儿的美德教育。父母要把女儿培养成完美女生，需要让女儿有一颗美丽的心灵。



目 contents 录

1. 感恩的心——女生要感谢拥有的一切 (122)
2. 宽容的心——女生要严于律己，宽以待人 (125)
3. 仁爱的心——这样的女生才可爱 (128)

第十四堂课 培养女生正确的价值取向 131

不同的价值取向，决定着不同的人生。拥有正确的价值取向是女生人生幸福的关键。正确的价值取向能够让女生不为金钱名誉所动，对生活和理想有着自己的坚持，不会浪费自己的生命，有着正确的人生观、世界观、价值观。

1. 让女儿知道，金钱不是万能的 (132)
2. 告诉女儿，流行的不一定就是好的 (134)
3. 女儿，做人不要爱慕虚荣 (137)

第十五堂课 良好的社交能力，让女孩如鱼得水 141

在女生成长过程中，社交能力是一项非常重要的能力。生活中有一些女生不善于与他人交谈，更不会与他人交流。当她们与他人说话时，不好意思与对方目光接触，甚至满脸通红。这些“小毛病”的存在，其实就是女儿社交能力不强的一种表现。如果女儿没有良好的社交能力，在她长大之后，就会很难适应日益社会化的现实生活。作为父母，就应当有意识地从小学培养女儿的社交能力。

1. 允许女儿跟男生一起玩儿 (142)
2. 有意识地锻炼女儿的口才 (145)
3. 真诚的女孩才能交到真朋友 (149)



第十六堂课 让女儿明白，不是自己出身不好 153

出身虽不由己，但人生道路可以选择。父母应告诉女儿，你虽然出生在一个平凡的家庭，没有人脉、金钱帮助你获得成功的人生，但只要你不放弃自己，仍然可以把命运紧紧地握在自己的手中，谁也不靠就靠自己。人生就像一场牌局，不是要抓一手好牌，而是要把手中的烂牌打好。

1. “女儿，不要信命，你才是自己的救星” (154)
2. 让女儿了解父母的辛苦 (156)
3. 让女儿知道：一勤天下无难事 (159)

第十七堂课 “巾帼何必让须眉” 163

中国的教育观念是“男孩穷着养，女孩富着养”。因为男子是家庭的顶梁柱，他们需要从小学磨练意志，才能够吃苦耐劳，掌握一技之长，或在学业功名上有所建树，在以后的生活中承担养家糊口，甚至是光宗耀祖的重任。而女子相应承担的社会责任低、压力小，所以娇惯点养，不需要经历磨难，父母把女儿培养成品味不凡的女性，等到了谈婚论嫁的年龄，找个家境富裕的丈夫，顺利的从父母的呵护过渡到未来丈夫的呵护，从此过上吃穿不愁的日子。时过境迁，这条金科玉律已经不实用了。女性在社会上担任的角色越来越多，甚至可以说是“巾帼不让须眉”。

1. 花木兰替父从军的精神 (164)
2. “女儿，你不比男生差！” (166)
3. 让女儿明白，自己挣到的才踏实 (169)



第十八堂课 “女儿，失败是成功之母” 173

失败，人人都会经历。名人也会失败，天才也会犯下错误。爱迪生在发明电灯的时候，失败了 1340 次，但他有耐心与信心，最终使电灯发出耀眼的光辉。在女儿失败的时候，父母不要忘了告诉她：失败，其实并不可怕。失败，会让你向成功又迈进了一步，因为失败是成功之母。

1. “没有失败就不会成功” (174)
2. 给女儿插上飞向成功的翅膀 (176)
3. “女儿，再试一次好吗？” (179)

第十九堂课 快乐女孩，积极乐观 183

生活好比一面镜子，你对它什么态度，它也会对你什么态度。你若对它情绪低落，那么它也会毫无生气；你若对它笑容灿烂，那么它也会笑脸相迎。父母要让女儿活得开心，学会乐观。即使生活中遇到不愉快的事情，与其忧伤地回忆过去，不如愉快地期待未来。父母培养女儿积极乐观的心态，就会给女儿快乐的一生。

1. 满足女儿合理的要求，给她一份惊喜 184
2. 女生也可调皮一点 (186)
3. “女儿，生活中需要微笑” (189)



第二十堂课 女生，昂起头来最美 193

自信的女人是最美丽的。美丽不等同于漂亮，一个漂亮的女人不一定自信，但一个自信的女人绝对是一个美丽的女人。无论贫穷还是富有，无论貌若天仙，还是相貌平平，只要女儿自信地昂起头来，快乐会使她变得美丽。

1. 女大十八变——昂起头来走路 (194)
2. 女儿内心充满阳光，笑得才美丽 (197)
3. 女生要相信自己能感染身边的人 (199)

第二十一堂课 尊重女生青春期的秘密 203

女生进入青春发育期，生理上的成熟会相应地引起心理上的变化。这时的女生开始有了自己的小“秘密”，不想把什么都告诉父母。这在青少年时期是很正常的现象，有隐私是女生长大的一个重要标志。父母应该放弃自己的权威角色，充分理解女儿的行为，否则会造成亲子关系紧张。

1. 引导并帮助女儿解决早恋问题 (204)
2. 女儿收到情书了 (206)
3. 帮女儿浇灭心中的狂躁之火 (209)

第二十二堂课 女儿，你可要擦亮眼 213

随着女生的成长，她会接触越来越多的人。在这些当中，既存在着善良的人，也不可避免地有坏人。父母要提醒女儿擦亮眼睛，做人不能太过天真，要学会保护自己。



目 contents 录

1. 别忘了培养女儿的是非观 (214)
2. 父母要提醒女儿不要太过天真 (216)

第二十三堂课 女生要少些欲望，学会装傻 221

有思想、有内涵的女孩是天使、是精灵。她们可以很聪明，但有时候不需要把自己的聪明表现出来，韬光养晦，不锋芒毕露才是最聪明的做法。父母要告诉女儿：做人不可以太张扬，在现实的生活中可以试着装装傻，不要自己承载太多的欲望，懂得知足常乐，这样可以保护好自己，并且活得轻松快乐。

1. 女儿，做人不可以太张扬 (222)
2. 有些事，女孩要学会知足长乐 (224)
3. 女生，放弃过多的欲望 (227)

第二十四堂课 女生更要有处变不惊的理智 231

处变不惊就是当人在面对一些突如其来的困难或危险境况时，在情绪、行为及心理上都能以冷静、积极的态度去处理。能够做到处变不惊的女生，必然善于思考、分析问题，有独自处理问题的能力。而这种能力可以通过后天的教育来培养。

1. 女生做事情要三思 (232)
2. 培养女儿分析问题的能力 (234)
3. 教女儿学会一些急救知识 (237)





第一课

女儿是个健康快乐的小天使

女儿就像是上天赐给父母的礼物。含在嘴里怕化了，捧在手里怕摔了。父母看着女儿一天天的长大，变得越来越漂亮，真是一件非常幸福的事儿。父母为了女儿能够健康快乐的成长，愿意为她付出一切，因为这是一种甜蜜的负担。





1. 母乳喂养的“千金”更健康、更聪明

为什么要提倡母乳喂养？母乳喂养到底有什么好处？母乳是孩子最好的食物。它营养丰富，易于消化，安全卫生，能够让孩子更健康、更聪明。所以，妈妈们没有任何借口，来拒绝母乳喂养自己的小天使。

母乳是女儿最好的食品，每一位母亲都应利用自己的乳汁哺养自己的千金，以尽力保证她健康成长。但随着社会的变化，母乳喂养率呈现下降趋势。如今，很多母亲都是职业女性，由于工作原因很难保证女儿的母乳喂养。还有的母亲希望保持好的身材，拒绝母乳喂养。看来现代人需要重新认识母乳喂养了，因为母乳喂养让母亲和孩子受益终生。

母乳是一种营养丰富、安全卫生的食物。

(1) 母乳喂养给孩子更丰富的营养。母乳中含有孩子在出生后头6个月需要的所有营养，而且容易消化，安全卫生。母乳中含有对孩子最适当的蛋白质和脂肪，且有最正确的量。母乳比其它奶汁含有较多量乳糖，正是人类孩子所需要的。母乳为孩子提供了足够的维生素，不需要额外添加。虽然在母乳中铁含量并不多，但是吸收利用率高，吃母乳的孩子不会有缺铁性贫血。乳铁和铁的结合，抑制需要铁的有害细菌生长。除此之外，母乳中有搭配合理的盐分、钙和磷，特别的酵素（脂肪酶）消化脂肪。母乳喂养的孩子即使是在炎热干燥的天气，也不会缺少水份。

英国伦敦儿童健康研究所进行的一项调查研究发现，母乳喂养长大的孩子比喝奶粉长大的孩子视力更好，而且视觉立体感也较强，更加聪明。研究表明脂肪酸 DHA 和 AA 只存在于人的乳汁中，其他牛奶、羊奶等都不含有这些营养物质。虽然现在很多奶粉都声称加入了 DHA 和 AA，但研究