

108 tips on cultivating
a great girl

现代家庭
教育秘笈
之女孩篇

培养 了不起 的女孩 秘诀 108招

有一位著名教育家说：“未来最主要的趋势之一，就是不管男性或女性，都将受到女人改变世界的影响。”

刘颖 编著

How to raise a girl
in a special way

培养

了不起

的女孩

108招

108招教你培养一个自信、独立、勇敢、有主见、有爱心、有责任感、有领导力、有创造力的女孩

作者：[美] 玛丽·麦卡锡

中国少年儿童出版社

培养 了不起 的女孩 秘诀 108招

 刘 颖 ◎编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

培养了了不起的女孩秘诀 108 招 / 刘颖编著. —北京: 新世界出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5104-0516-7

I. 培… II. 刘… III. 女性 - 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 149043 号

培养了了不起的女孩秘诀 108 招

作 者: 刘 颖

策 划: 杨亚琼

责任编辑: 连 慧

封面设计: 大象设计

版式设计: 魏 华

责任印制: 李一鸣 杨 军

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: 北京建泰印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 710 × 1020 1/16

字数: 180 千字 印张: 16.5

版次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0516-7

定价: 32.00 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

PREFACE

在当今社会中,女孩同男孩一样是祖国的花朵,是民族的未来,是明天的建设者。现在,很多职业的性别问题已不重要,比如,在政界、商界、学术界以及各行各业的优秀人群中,到处都活跃着女性的身影。这就说明,今天女性的成功机会比以往任何时候都要多。因此,有一位著名教育家说:“未来最主要的趋势之一,就是不管男性或女性,都将受到女人改变世界的影响。”

社会的演进与无数的事实证明,女性对世界的贡献越来越大,女性的社会地位也越来越高,那么,女孩要经过什么样的教育与成长,才能很好地适应这个多变的、高速发展的社会呢?父母作为女孩的缔造者与启蒙者,从小应该怎么抚育与培养,才能让一朵可爱的花蕾开放得鲜艳夺目呢?

望女成凤是天下所有父母的心愿,没有哪个父母不希望自己的女儿能成为人中翘楚。然而,成功并非一蹴而就,卓越并非轻而易举。塞德兹说过:“人如同陶瓷器一样,小时候就形成一生的雏形,幼儿时期就好比制造陶瓷器的粘土,给予什么样的教育就会形成什么样的雏形。”是的,一个优秀的、了不起的女孩与良好的家庭教育是分不开的,而父母作为孩子的第一任老师,其自身的素质与修养对女儿的成长与成才起着举足轻重的作用。

鲜花需要园丁辛勤地栽培,美玉需要工匠耐心地打磨。优秀的女孩子,需要父母的精心培育。女孩子从呱呱坠地开始,接受最多的影响就是父母的言传身教,而且女孩子也在这种潜移默化中受到了感染和影响。这就是说,女孩能成长为什么样的人才,思想和心灵的培养与定型主要取决于家庭教育。那么,慈爱的父母,该怎么智慧地去养育自己的女儿呢?这与培养男孩子有什么不同之处吗?如何让自己的女儿出类拔萃呢?



培养女孩,首先要了解女孩。造物主对女孩子似乎偏爱一些,给了她们很多美好的东西:甜美、温柔、安静、细腻、善良、纯洁……女孩子天生感情细腻,又善于掩饰自己的感受,父母要给予女儿更细致的关心和爱,多和女儿交流,要多了解女儿的心思。事实上,女孩的成长中是有一定规律的,因此,女孩的教育方式与男孩是截然不同的,而且女孩在成长中是最容易遇到问题的,所以,合格的父母,要给予女孩更多理智的爱。

那么,理智的爱有哪些呢?

其一,宠爱,但不娇纵。面对可爱的女儿,父母宠爱是可以理解的。但宠爱她,她犯了错误也必须进行批评,让她知道自己犯了什么样的错,错在哪儿。不过,在批评之后,还要让她知道,父母还是那样深深地爱着她。

其二,疼爱,但不包办。在孩子长到自己会动手做一些事情的时候,父母就不要再凡事都包办,而要鼓励女儿自己的事情自己做,以锻炼她的自理能力。但在必要的时候,父母还要给予足够的指导和关注。

拥有女儿是上天的恩赐,几乎所有的父母都希望自己的女儿是清气含芳、端庄娴雅的白雪公主。然而,生活中却有很多女孩子一生都只能做“灰姑娘”。因此,为了改写女孩子“灰姑娘”命运,作为女孩的父母,您不妨多翻阅一下本书。

本书清晰地阐明了培养女孩的各种方法,培养女孩追求卓越人生的基本能力,塑造女孩特有的女性气质和魅力。对如何培养冰雪聪明、高素质的优秀女孩,提出了全面的指导方法,让您在轻松的指导之下,为女儿校正成长的方向,发挥她独特的潜质,从而使您的女儿成为一个了不起的女孩!

目 录

CONTENTS

第一章 我家有女，教导有方——言传身教决定小“公主”的未来

- 第1招 了解女儿的“成长进行曲” / 002
- 第2招 合格的父母应成为女儿的好朋友 / 004
- 第3招 父母要树立威信 / 006
- 第4招 父母应懂得“女孩子来自水星” / 008
- 第5招 妈妈应该是女儿成长的艺术师 / 011
- 第6招 爸爸应该是女儿未来的策划师 / 013
- 第7招 为女儿营造温馨的家 / 016

第二章 和女儿一起成长——使小天使平静地度过“心理断乳期”

- 第8招 再忙也别忽视女儿的存在 / 020
- 第9招 对女儿的敏感性不可忽视 / 022
- 第10招 帮助女儿学会控制不良情绪 / 024
- 第11招 发现女儿撒谎要及时纠正 / 026
- 第12招 不要让嫉妒破坏女儿的心境 / 028
- 第13招 叛逆不是女儿的过错 / 031



第三章 情商决定一生——培养有个性的阳光女孩

- 第14招 培养女儿健全的性格 / 034
- 第15招 有个性不等于任性 / 037
- 第16招 性格温柔大方的女孩人见人爱 / 039
- 第17招 发掘内向女孩的性格优势 / 042
- 第18招 自己的事情自己做,克服女儿的依赖性格 / 045
- 第19招 性格乐观的女孩一生快乐 / 048
- 第20招 自信的女孩胸有成竹 / 051
- 第21招 性格坚强的女孩不怕挫折 / 054
- 第22招 有主见的女孩更具生存智慧 / 057

第四章 常与女儿谈心——架起亲子沟通的桥梁

- 第23招 代沟是一堵无形的墙 / 060
- 第24招 用心聆听女儿的心声 / 062
- 第25招 允许女儿和父母争辩 / 065
- 第26招 不要强迫女儿做淑女 / 068
- 第27招 过于严厉的父母容易让女儿懦弱 / 070
- 第28招 告诉女儿“你真棒” / 072
- 第29招 尊重女儿的隐私 / 075
- 第30招 不要总是斥责,聪明的父母不唠叨 / 078
- 第31招 父母是女儿成长的指路灯 / 080

第五章 习惯养成无小事——好习惯是女孩一生用不尽的财富

- 第32招 好习惯源于培养,而不是强迫 / 082
- 第33招 重视女儿学会的每个“第一次” / 084

- 第 34 招 让女儿懂得仪表美 / 086
- 第 35 招 提高女儿的审美能力 / 089
- 第 36 招 勤劳的女孩生活有条不紊 / 091
- 第 37 招 做事不拖延,强化女儿的时间观念 / 093
- 第 38 招 教女儿学会理财,做个财富女孩 / 095
- 第 39 招 培养高雅的气质并非富着养 / 097

第六章 自强自爱的女孩最尊贵——坚强不只是男孩的专利

- 第 40 招 教女儿温柔但绝不软弱 / 100
- 第 41 招 给女儿上一堂勇敢课 / 102
- 第 42 招 早一点教会女儿懂得爱自己 / 106
- 第 43 招 孩子自己的事情让她自己去解决 / 107
- 第 44 招 使胆小的女儿站起来 / 109
- 第 45 招 让失败了的孩子再尝试一次 / 111
- 第 46 招 把女儿的眼泪变为成功的催化剂 / 113
- 第 47 招 自强自爱的女孩更有魅力 / 115

第七章 艺术与素质修养不可缺——打造能歌善舞的时尚才女

- 第 48 招 培养女儿高雅的艺术素养 / 118
- 第 49 招 涂彩绘画,赋予女孩感悟美的能力 / 120
- 第 50 招 歌声音乐,赋予女孩灵动的气质 / 122
- 第 51 招 赋予女孩健美的体魄 / 124
- 第 52 招 博览群书,让女孩从小拥有书卷气 / 127
- 第 53 招 自我管理是女孩修炼素养的第一法则 / 129



第八章 多参加体育锻炼——培养经得起摔打的女孩

- 第54招 健美体魄是女孩的魅力砝码 / 132
- 第55招 用体育运动塑造一个英姿飒爽的女孩 / 134
- 第56招 女孩也要有一点冒险精神 / 137
- 第57招 多鼓励女儿去试试 / 140
- 第58招 告诉女儿,要挺起胸来做美女 / 142
- 第59招 在锻炼中打造出色的女孩 / 144
- 第60招 好父母应了解女儿的孤僻心理 / 146
- 第61招 养女千金,娇生不娇纵 / 148
- 第62招 培养独立自主的女孩 / 150

第九章 美德修炼让女孩更可爱——培养女儿拥有高贵的品格

- 第63招 好父母应重视女儿的品德修养 / 154
- 第64招 打造富有爱心的小公主 / 157
- 第65招 以身作则,培养出一个孝顺的乖乖女 / 159
- 第66招 父母要给孩子树立良好的榜样 / 160
- 第67招 培养女儿助人为乐的精神 / 161
- 第68招 礼貌教育,让女儿知书达理 / 163
- 第69招 告诉女儿欲做事、先做人 / 165
- 第70招 “言必信,行必果”,诚信的女孩最优秀 / 168
- 第71招 敬老爱幼的女孩人人赞赏 / 170
- 第72招 有公德意识的女孩气质最高雅 / 172

第十章 娇羞的玫瑰迎风开——帮女儿安全度过青春期

- 第73招 女儿大了,就会有情愫的产生 / 176

- 第 74 招 帮助女儿正确面对不安的情绪 / 178
- 第 75 招 正确看待女儿的异性交往 / 180
- 第 76 招 对女儿不要谈“性”色变 / 182
- 第 77 招 防止偷尝禁果,培养正确的性心理认识 / 184
- 第 78 招 正确引导女儿上网,及时疏导网恋 / 186
- 第 79 招 生命可贵,教女儿理性认识生与死 / 188

第十一章 好心态决定一生——送女儿一份心灵鸡汤

- 第 80 招 培养女儿平和的心态 / 192
- 第 81 招 给女孩一颗感恩的心 / 194
- 第 82 招 女孩更应拥有一颗宽容之心 / 196
- 第 83 招 谦虚的女孩更知道进取 / 198
- 第 84 招 教女儿将物质攀比化为精神攀比 / 200
- 第 85 招 时刻警惕女儿的虚荣心理 / 203
- 第 86 招 告诉女儿外表不是最重要 / 205

第十二章 授人以渔,培养学习精神——给宝贝女儿架一双知识的翅膀

- 第 87 招 巧妙引导,让女儿爱上学习 / 208
- 第 88 招 女儿比分数重要,理智看待成绩单 / 210
- 第 89 招 兴趣是女儿知识飞跃的翅膀 / 212
- 第 90 招 让你的女儿轻松学好英语 / 214
- 第 91 招 发挥天赋,让女儿成为小作家 / 216
- 第 92 招 帮女儿学数学,让它不再是孩子的“痛” / 218
- 第 93 招 教女儿学会预习功课,能增加掌握能力 / 220
- 第 94 招 多复习是保持优异成绩的“制胜法宝” / 222



第十三章 人际智慧对女孩很重要——细心培养女儿的交际能力

- 第 95 招 良好的交往能力让女儿顺利一生 / 226
- 第 96 招 学会与他人相处,拥有好人缘 / 228
- 第 97 招 帮助女儿克服交往中的羞怯心理 / 230
- 第 98 招 告诉女儿朋友也是一笔财富 / 232
- 第 99 招 要教女儿把握正确的交友原则 / 234
- 第 100 招 教女儿把握好异性交往的“度” / 236
- 第 101 招 让女儿明白,与人合作是成功的捷径 / 238

第十四章 “巾帼不让须眉”——培养了了不起的女孩就要打破偏见

- 第 102 招 相信自己的女儿是天才 / 240
- 第 103 招 莫让性别的差异耽误女儿的未来 / 242
- 第 104 招 告诉女儿,她不比男孩差 / 244
- 第 105 招 鼓励女儿喊出“我能行” / 246
- 第 106 招 帮女儿从小撒下成功的种子 / 248
- 第 107 招 开拓视野,让女儿勇敢走向世界 / 250
- 第 108 招 把女儿培养成新时代需要的女性 / 252





第一章



我家有女，教导有方

——言传身教决定小“公主”的未来





第1招 了解女儿的“成长进行曲”

为人父母就要扮演好自己的角色，拥有乖巧可爱的女儿是父母的福气。所以，做新时代的父母就要做民主的父母、做平等的父母、做明理的父母、做温暖的父母，才能成为真正合格的父母。

我们知道人生只有一次，童年更是弥足珍贵。因此与终身相关的童年时期如果荒废了，是一件一生都无法弥补的事，所以做称职的父母，我们要成为女儿言行的示范者、知识的启蒙者、心理健康的保健师以及女儿最贴心的朋友。并且，做有心的父母，最重要的是了解女儿身心发展的“成长进行曲”，使女儿顺利而快乐地成长，使美好的童年不留遗憾！

以往，中国家庭教育出的女孩往往都有两面性，在老师与父母面前是一个样，背着家长又是一个样。为什么会这样呢？归根结底就是由于家庭教育的理念导致了女孩不得不表现出不同的状态去应付不同的人。所以，有心的父母一定要了解女儿的成长进行曲，以便及时地言传身教。

一般来说，女孩在小的时候往往就表现出很多出色的天赋：当同龄的男孩们说话还不完整的时候，女孩已经可以跟人聊天了；当同龄的男孩们还热衷于玩玩具时，女孩已经能歌善舞了；当同龄的男孩们常常因为一点小事而打架翻脸的时候，女孩已经充当起了人际关系的调解者。这时候的女孩显得特别懂事、招人喜爱。但随着年龄的增长，小女孩的这些天赋开始一点点地减少，有些甚至慢慢消失了。面对女儿天赋的消失，很多父母很迷茫：为什么女儿越长越没出息呢？怎么越长越笨了？其实，并不是女孩越长越没出息，这与女孩的成长规律有关。

儿童心理学家表示，在青春期之前女孩的智力要比男孩发展得快一些，这时的女孩会表现出很多天赋。但到了青春期，由于受身体和情绪的变化等因素的影

响,女孩的天赋会渐渐减少。不过,这并不是影响女孩天赋发展的主要因素,因为父母对女孩在成长过程中的教育决定她的未来。对此,聪明的父母应该知道,孩子的成长是延续的,虽然在某些方面它也许会慢下来,但绝不会停滞不前。你的小公主正走在人生的哪段路上?你给予她的支持、信任和理解有多少?这段路途让她快乐吗?在赶路的同时她有没有错过路边的好风景?你是她的引路人吗?

儿童成长学家的研究提示:女孩的脑细胞3岁完成60%,6岁完成80%,7岁就已经确定了,在这个年龄阶段一定要提早教育和做感官训练,父母要了解女儿的内心,尊重女儿的需要。这个时期女孩通过父母的关爱和帮助,获得理解、勇气、希望和力量;12~15岁是女孩心理发展的危险时期,这时父母要多了解女儿的生理变化,并因势利导,尽量与孩子多沟通、多交流,了解女儿的心理发展,掌握她的思想动态,融洽母女间的感情,切忌采取简单的压制方法。这时,父母最应该做的就是成为女儿的情感依托,使她在受挫折的时候,第一个想要倾诉的对象就是父母。父母不要轻视女儿的能力,要对她的创造性思维给予赞赏与支持,对女儿勇于探索的行动给予鼓励与指导。

父母要认识到孩子并没有好坏之分,平时对女儿应多赞扬优点和长处,指出缺点与不足,给予改正的方法与建议。其实,每个女孩都有自己的独特风格,都有自己的长处或优点。当她们“身上长刺,头上长角”的时候,身为父母常常认为女孩不应该这样,这不符合常规,这有悖常理,于是强制性地拔掉她们身上的刺,磨掉她们头上的角。结果,使本来很优秀的女孩都由独特变得没有个性,变得平庸。殊不知,这不是在培养,而是在摧毁女孩的前程与未来。

所以,有心的父母首先应树立男女平等意识,理解女儿的想法并给予支持。并且,要因材施教,根据女儿各个阶段大脑发育的特点进行训练。但对女儿的教育要循序渐进,避免过度教育使效果适得其反,最好能寓教育于游戏或故事之中,使教育产生良好的效果。



第2招 合格的父母应成为女儿的好朋友

想真正成为一名合格的父母，并不是一朝一夕的事。作为父母不应只是让孩子吃饱穿暖，也不仅仅是关起门来教育孩子“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，合格的父母应该走进孩子的心灵世界，成为孩子的好朋友，做到这一点你的教育才有可能成功。因为孩子有了朋友，才能发展健全的人格，她不仅需要年龄相同的朋友，也需要能够给予她正面影响的朋友，帮助她走向成熟。照理说，父母应该是孩子最亲密的“大朋友”，但由于当今的社会，亲子相处的时间过于短暂，使得亲子关系越来越疏远，父母也就成为很少了解孩子的人。

其实，一个孩子就是一本书，从童年到少年，从少年到青年，父母都在一页页不停地往后翻，但要真正读懂它却十分不容易。为此，往往许多父母都会发出这样的感叹：女儿越大，就越不了解她，远不如小的时候可爱听话。是的，小的时候我们处处以一个长者的身份指挥着孩子的一言一行，当孩子渐渐长大才发现和孩子越走越远，这是由于我们以往并不曾真正体会孩子的感受，也很难把正确的思想和经验传递给孩子，于是导致教育上的失败。

女儿这个世界的小天使，每一对父母都有抚育她们的责任，除了在生活上的照顾外，有时候，心理上的照顾显得更加重要。有些女孩属于非常活泼好动型的，甚至比有的男孩还顽皮。对这样的女孩，父母就要跟随她一起做游戏、一起玩，比如宝宝做老师，妈妈做宝宝，然后她就会把幼儿园里学的游戏或儿歌教给你。其实，孩子的模仿心理很强，你做什么，她也要做什么，这时大人要顺从她的要求，甚至鼓励她去做。别认为这样太放任孩子了，只要没危险，什么事情都可以去尝试，对孩子不应该有太多的束缚，有的事即使当时做不到，或吃点小亏，孩子也会有些收获。

合格的父母在女儿面前，答应的事情会尽力去做，即使女儿忘记了也要提醒她，上次答应她的什么事今天你做到了。如何做女儿的朋友，看来真的是一门学问，何况孩子在不断长大，她的认知范围在不断扩大，作为父母也要不时地按照女儿在不同成长时期的特点用不同的方式跟她交往，努力成为女儿最好的朋友。

从一开始父母就要做到和女儿一起成长，站在孩子的角度，用孩子的眼光看孩子，让自己时刻保持一颗童心。随着女儿的成长，你会发现在孩子慢慢读懂这个世界的同时，你也慢慢地读懂了孩子这本书，走进了孩子的心灵世界，并成了女儿最知心的好朋友。合格的父母平时可以经常对女儿说：“你和妈妈（爸爸）是好朋友，你高兴，妈妈（爸爸）就快乐；你遇到不顺心的事情，妈妈会更比你难过，你的一举一动都牵动着妈妈（爸爸）的心。无论你遇到什么难事或难以启齿的事情，妈妈（爸爸）都会给你出主意，一同和你商量解决的办法，绝不会因你做错了事而责骂你的。”这样，女儿就会非常信任自己的父母，也愿意对爸爸妈妈讲真话。那么，这时你距离成功的父母也就越来越近了。

孩子都喜欢活泼幽默的父母。在孩子面前，我们做家长的也应该是“孩子”，如此一来，孩子就会把你当成无话不说的朋友了。为什么不少孩子喜欢幼儿园里的老师呢？就是因为她们都像“孩子”，通常孩子都喜欢“孩子”嘛！特别是充满幽默感的“大孩子”。她们懂得换花样跟孩子沟通，所以能获得孩子的喜欢而成为好朋友。其实，我们平时与孩子沟通往往是“说教”的方式，结果只会让孩子觉得啰唆，觉得你烦。所以，平时应多给女儿讲些故事，谈看法，论时事，在潜移默化中影响她的思想，这很重要。

在日常生活中，做合格的父母首先要站在女儿的立场上，设身处地地体验女儿的真实感受，多一分理解，少一分训斥，只有这样，才能加强亲子之间的关系，创造女儿成长的宽松氛围；也只有这样你才可能走进女儿的心灵世界，成为女儿的心灵导师与知心朋友。