

从细节入手，让自己的孩子超凡脱俗

郑沅 刘萍 / 编著

培养^{超级}

女孩

的98个细节

BRINGING UP
SUPER
GIRL



中国致公出版社

石秀全 / 编著

培养^{超级} 女孩 的98个细节

BRINGING UP
SUPER
GIRL



中国致公出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

培养超级女孩的 98 个细节/郑沅, 刘萍编著. —北京: 中国致公出版社,
2009. 9

ISBN 978 - 7 - 80179 - 835 - 0

I. 培… II. ①郑… ②刘… III. 女性—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 142432 号

培养超级女孩的 98 个细节

编 著 者: 郑 沅 刘 萍

责任编辑: 刘 秦

出版发行: 中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话 66168543 邮编 100120)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16 开

印 张: 18

字 数: 300 千字

印 数: 8000 册

版 次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80179 - 835 - 0 定价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

前言

我们的小女儿,由一个在襁褓中的婴儿到一个天真稚气的女孩,又到亭亭玉立的少女,再到她正式走向社会变成一个优雅的职业女性,这中间经历多少奇妙的变化啊!

女孩在10岁左右的时候,是她们成长的一个重要阶段,在这个时期,她们的自我意识开始成熟,并形成自己独特的个性和气质。伴随着女孩的成长,她们习惯的养成、潜能的开发、品格的培养,还有生活知识的学习,亲子沟通与交流,种种问题,千头万绪,都一一摆在我们的面前。

那么,我们对于女孩的教养,又该从哪里入手呢?

世上再繁琐复杂的问题,也总有一个核心,总有一个可以解答一切的密码。

培养优秀的女孩,最重要的一点是父母要给予她足够的爱,让她感受到生活的满足与快乐。现在的独生子女们,物质丰厚但生活空间狭小,孤独、冷漠、暴戾、紧张等种种心理问题也随之而来。能够化解这一切的,唯有亲子之爱。当一个小女孩能够感觉到无论自己做了什么事,父母的爱都是恒定不变的;无论自己有了什么问题,都可以向父母倾诉以寻求答案的时候,她的内心无疑也是平静的、健康的,那么,一切复杂的心理问题也将迎刃而解。

培养优秀的女孩,需要解决的另外一个复杂的问题是:我们应该以什么样的标准,将孩子培养成什么样的人?

这个问题,也可以给出一个简明的答案。

不管是学校的教育,还是家庭的教育,最终的目的只有一个:我们要将孩子培养成为合格的社会人,我们家教的成绩,最终要让社会来打分。以此为标准,家长们尽可以做出自己的思考,不管是强调成绩的考分教育、强调全面发展的素质教育、强调教养和品格的淑女教育,统统都只是一个概念问题。凡是能够使孩子更好地融入社会、适应社会的教养方式都是适宜的、都是应该提倡的,凡是出于家长的攀比之心或者是为了迎合当时潮流的教养方式都应该放弃或者调整。

方向明确了之后,我们下一步要面对的,就是孩子的衣食住行、学习、游戏、心理等具体问题了。为了把我们的小女儿培养成优秀的女孩,我们需要一系列的方法和细节作为参考。



我国著名的大教育家蔡元培先生曾就提高父母的教育素质说过这样的一段话：“譬如诸位有一块美玉，要琢成佩件，必要请教玉工；又如有几两黄金，要炼成首饰，必要请教金工，断不是人人自作的。现在要把自家的子女造就成适当的人物，难道比琢玉炼金容易，人人可以自任的么？”这说明了教育是一门科学，也是一门艺术，有其独特的规律和特点，必须努力学习和不断实践，才可能将孩子教育好。

女孩的教育，适合于家庭教育的普遍规律，但也有其不同的特点。比如说，对所有的孩子，教育的目标都是呵护他们的梦想，发掘他们的潜能，培养他们宽容、大度的品格，坚强、独立的个性。但是女孩的教育，在个性、气质、生活技能的培养上，又有其独特之处。男孩气质培养的重点是阳光健康，女孩气质培养的重点是自然优美；男孩的生活技能培养重在体验与独立，女孩的生活技能培养重在参与与成长。

在女孩的性格特点中，既有认真细腻、感情丰富的长处，也有虚荣、羞怯、心眼儿小的不足，这就给女孩的成长带来许多独特的问题，需要家长做出有针对性的引导。作为父母，我们最重要的任务是识别、尊重并且保护孩子自然而独特的成长过程。我们不需要把孩子塑造成我们心目中的样子。然而，我们有责任明智地支持孩子，帮助他们发展自己的天赋和优点。

对孩子的教育是从家庭开始的，以后的各种教育都是在这个生长点上形成和发展起来的。家庭教育良好，将使得孩子更容易接受学校的集体教育，更容易接受社会的良性影响，从而增强对社会不良因素的抵抗力及对有害影响的免疫力。家庭教育的失误或不足，将给人的一生带来难以弥补的缺陷或障碍。

前苏联著名的教育家马卡连柯说过：“每一个人，只要真正愿意，那么，要很好地教育自己的孩子是容易的事，并且这也是愉快的、欢欣的和幸福的事情。如果你们不能够合理地教育自己的孩子，如果你们稍有疏忽失误，对孩子关心不够，或者有时候偷懒起来，放松了对孩子的教育，那时候，要加以改造和矫正，就必须下很多功夫了。这就是矫正工作、再教育工作，这可不是那样容易的事情了。再教育需要花更大的力量，需要更多的知识、更大的耐心，而这就不是每个父母都能够做到的。”

作为家长，让我们从现在开始和孩子们一起学习成长，做优秀的父母，培养优秀的女孩！

编著者



目录

CONTENTS

优化生活细节，培养整洁优雅的好女孩

著名的教育家苏霍姆林斯基认为：家庭风气既是进行家庭教育的前提条件，它本身也是一种有效的教育方式。教养优秀的女孩，需要父母和孩子一起优化生活细节，培养良好的生活习惯，并以此为基础，才可能真正培养出优雅大方的好女孩。

1. 气质，女孩家庭教养的烙印 2
2. 举止得宜，女孩子要有女孩子的样儿 4
3. 注意引导女孩养成良好的卫生习惯 7
4. 女孩挑食，是家长的引导方式不对 9
5. 从衣着打扮上培养女孩的审美观 11
6. 小女孩不宜多看成人电视节目 14
7. 阅读和思考的习惯使女孩与众不同 16
8. 从文明礼貌开始，培养有教养的好女孩 19
9. 不忽视小节，强化女孩认真细致的天性 21



10. 学会管理自己的时间，别让女儿懒散下去 23
11. 纠正坏习惯等于培养好习惯 26
12. 打造“小淑女”，要符合孩子的心理特点 29

二

女孩的品格培养，要注重宽容与爱心

要注重对女孩品格和心态的培养，一方面，可以使她学会关心别人，欣赏别人，将来更好地融入社会，拥有更为和谐的人际关系；另一方面，学会对他人的同情和理解，也可以充实自己的内心，提升自己的人格魅力。

13. 别让你的女儿因“自爱”而“自私” 32
14. 家长如何唤醒女孩子的同情心 34
15. 让孩子体验帮助别人的快乐 37
16. 鼓励孩子参加一些集体活动，学会与人同乐 39
17. 宽严得宜，洗掉女儿身上的“骄气” 42
18. 热爱生活，首先要学会欣赏别人 45
19. 从身边的小事中，教女儿学会感恩 47
20. 带女儿亲近大自然，使她的心智发育更加完美 50
21. 以爱护环境为契机，培养女孩有节制的好品格 53

三

发掘潜能，女孩需要爱与支持

开发孩子身上沉睡着的潜能，男孩需要更多的激励，女孩需要更多的支持。孩子就像一块未经雕琢的璞玉，而家长可以是那点石成金的魔术师，只要你能引领他们到正



确的方向，尔后，他们自然会循着自己的本质发光发亮。

22. 与男孩相比，女孩的客观优势和不足在哪里	56
23. 鼓励女孩儿勇于尝试新鲜事物	58
24. 教会孩子克服学习中的畏难心理	60
25. 让女孩尽情地发挥语言天赋	63
26. 女孩自己的观点，从细致的观察中来	66
27. 通过思维能力的培养，让女孩更聪明	69
28. 常送女儿一些启迪心智的小礼物	71
29. 看到孩子的成功要及时肯定	74
30. 提倡“平等教育”，培养孩子积极的生活态度	76
31. 保持平常心，对孩子的要求要符合她的能力	78

四

女孩生活技能与个人素质的培养

“会生活”是一个含义非常广泛的词汇，说一个人会生活，代表着他（她）做事有方法、讲秩序，从容不迫。同时，“会生活”，还代表着一个人内心丰富，懂得生活情趣，对于生活之美有着深刻的感受。培养女孩成为一个“会生活”的人，我们可以从手工、家务、礼仪、艺术、运动、爱好等细节开始，全方位地提升女孩的素质。

32. 从动手到动脑：手巧心更灵	82
33. 家务，培养女孩美德的课堂	85
34. 让孩子爱上家务的小技巧	88
35. 必须要让女孩子懂得的社交礼仪	90
36. 引导女孩学习歌舞，增添生活情趣	93



- 37. 自助旅游，培养现代式的大家闺秀 96
- 38. 远足对女孩心灵和身体发育的良好影响 98
- 39. 以“运动”治疗孩子的“假期综合征” 101
- 40. 鼓励女儿保持自己的兴趣爱好 104
- 41. 让女儿学会整理自己的衣物用品和房间 107
- 42. 学习一些理财知识对女孩更有益 110

五

认识性别差异，培养阳光女孩

女孩有自己认真、细腻、安静、合作等优点，也有虚荣、怕羞、爱钻牛角尖儿等小问题。家庭可以给予女孩的最大关爱，就是要让她们感受到来自于父母的积极影响，唤醒来自于她们天性里美好的一面，以此来消融自己身上的种种弱点。

- 43. 女孩的健康成长，需要良好的家庭氛围 114
- 44. 别让女孩子在孤独中成长 116
- 45. 妈妈是女儿最容易模仿的榜样 119
- 46. 别忽视父亲在家庭教育中的作用 122
- 47. 父亲可以从哪些方面给予女儿积极的影响 124
- 48. 家长要正确对待女孩的“爱美之心” 127
- 49. 以“攀比”应对“攀比”，让女孩的眼光看得更远一些 ... 130
- 50. 帮助女儿摆脱负面情绪的影响 132
- 51. 别轻易给女儿贴上害羞的标签 135
- 52. 女孩要学会宽容，生活的道路才会更广阔 138
- 53. 让女儿认识到：嫉妒的女孩不可爱 141
- 54. 不要让女儿生活在紧张情绪中 143



六

家长放开手，女孩的个人能力会更强

据心理学研究发现，一个人生活和事业的成功，大约只有 20% 依赖于人的智商（英文缩写 IQ），其余的 80% 是由情绪能力（情商，英文缩写 EQ）和行为能力决定的。在生活中，我们的家长却常常给予女孩过度的保护，这无形中就剥夺了她们感受生活、体验社会的机会，不利于她们情商的发展。要培养自强不息的女孩，家长就不能干涉太多，给孩子一个空间，让她们在摸索中成长。

- 55. 太强势的妈妈会养出无能的女孩 148
- 56. 矫正任性，要把孩子的心理摸透了 150
- 57. 迁就不是美德，要教你的女儿学会说“不”字 153
- 58. 给孩子自由，充分调动他（她）的主动性 156
- 59. 告诉女儿凡事不要找理由，应承担自己的责任 159
- 60. 让女孩自己做决定，小心有用的能力萎缩 162
- 61. 鼓励女孩通过竞争获得自己想要的东西 165
- 62. 女孩的胆子，也是可以练出来的 168
- 63. 让女孩真正接触社会，才能了解社会 170
- 64. 生活的能力，从女孩的亲身体验中来 173
- 65. 女孩在学校受了欺负，家长应该如何处理 176
- 66. 不犯小错的孩子，容易出大问题 179



七

赏识她的个人梦想，培养不平庸的女孩

家长对于女孩的态度，将会直接影响到她的自我定位和自我评价，决定她们对于成功是否拥有足够的信心和热情。对于孩子，如果我们能够用赏识和鼓励，来代替批评和打击，不久后你就会发现，她真的拥有了一种让我们大吃一惊的力量。

- 67. 用“心理暗示”法，让女孩学会欣赏自己 184
- 68. 给她一次好机会，让孩子体验成功的快乐 187
- 69. 给予孩子最强的期望，她就是天才 189
- 70. 让孩子全面发展，高分数不如高素质 192
- 71. 为女孩开辟更广阔的上升空间 195
- 72. 要女孩合作，负面的批评不如正面的奖励 197
- 73. 鼓励女孩敢于表达自己的看法 200
- 74. 女孩参与同龄人的竞争，才能成长得更快 203
- 75. 呵护女孩，别忘了呵护她的梦想 205

八

亲子沟通，给女孩子的爱不怕太多

女孩子并非我们一贯认为的那么幼稚简单，她们的内心世界是丰富的，有自己的想法、理解、感受 and 好恶等。亲子沟通的意义，一是给予孩子充足的爱——对爱满足的孩子，可以免除孤独、冷漠、紧张等一切心理问题；二是要在沟通中，随时发现孩子的成长问题，以便展开针对性



的教育。

76. 教育女儿，不要伤害她的感情	210
77. 保护女儿的“小秘密”，维护她的自尊心	212
78. 尊重女孩的隐私权，有些事要做到视而不见	215
79. 认真倾听，明白女儿真正的需求是什么	218
80. 父母不要一味地对孩子隐瞒生活中的阴暗面	221
81. 不要对你的女儿说过头的气话	224
82. 让女孩子感受心灵上的幸福与满足	227
83. 妈妈要告诉女儿的有关女孩的秘密	230
84. 重视与女儿的非语言沟通	233
85. 给女孩的批评教育，要以点拨为主	236
86. 选个气氛好的时间，和孩子谈谈心	239
87. 教养优秀女孩，父母的观念要一致	242

九

父母不能保护女孩的一生，家教的最终目的是独立

家教的目的，应该是女孩走向社会的先期准备。我们与其煞费苦心地设计女孩的未来，不如注重女孩的自由发展，努力把女孩培养成为能够适应各种环境，具备独立生存能力的社会人。

88. 教育女孩遵守社会公德	246
89. 锻炼女孩，遇到事情自己承担起来	248
90. 告诉女儿面对不公，争取是你的权利	251
91. 让女孩学会做自己的事，别太在意别人的评价	254
92. 教女孩消除社会恐惧，敢于表现自己	256



93. 支持女孩和同龄伙伴交朋友	259
94. 教育女孩要服从纪律的约束	262
95. 限制孩子的物质欲望，她才能学会珍惜生活	265
96. 和女孩一起认识网络，把它当成得心应手的工具	267
97. 告诫女儿不要轻信别人，遇到危险学会保护自己	270
98. 如何教女孩掌握一些安全自救的知识	273
主要参考文献	276





优化生活细节，培养整洁优雅的好女孩



著名的教育家苏霍姆林斯基认为：家庭风气既是进行家庭教育的前提条件，它本身也是一种有效的教育方式。教养优秀的女孩，需要父母和孩子一起优化生活细节，培养良好的生活习惯，并以此为基础，才可能真正培养出优雅大方的好女孩。

1. 气质，女孩家庭教养的烙印

整洁有条理的环境会给人以美感，会使孩子感到心情愉快，同时还有利于他们从小养成文明的举止和良好的习惯。

女儿是一个家庭中最娇美的花朵。当她们年幼时，那细嫩的肌肤、柔软的头发，还有身上散发着的那股淡淡的奶香味儿，都令当父母的看不厌，疼不够。女儿的一切表现，都是他们眼中的最好。然而，可爱的小女孩儿终归是要长大的，她们要走出家门，奔向更为广阔的天地，接受众多的目光的审视。这时候，她早年的家庭教养，将在她身上打下深深的烙印。人们一眼看上去，大致就能从她的言行、气质中，分辨出她来自于一个怎么样的家庭，所受的家教如何。

著名节目主持人王小丫，出身于一个知识分子家庭，父母除了送给她一个既通俗又雅致的名字外，更以严格而又自由的家教，培养了她清新自然、落落大方的气质。长期以来，在争妍斗奇的女主持人当中，王小丫一直保持着自己独特的魅力，在观众们的心中，不论男女老少，都那么有人缘儿。

一个女孩儿气质的打造，听起来很抽象，很空泛，让人有些摸不着边际。其实，我们完全可以通过具体的环境和习惯，给予她们良好的熏陶，潜移默化，一点点地造就她们的举止风范。

首先，家庭环境对于培养女孩良好的气质，塑造美好的心灵等方面有着不可忽视的作用。

目前，虽然我国大多数家庭的住房普遍不宽敞，但室内是否显得宽敞，并不完全取决于住房面积的大小。同样面积的住房，安排得井井有



条，可以显得宽敞；若被杂乱的家具、花哨的点缀、散乱的杂物挤占，就会给人一种透不过气来的感觉。

儿童心理工作者曾提醒父母：家庭空间的局促狭窄，可能导致孩子心理上产生一种压抑感。而且，花哨杂乱的摆设还会引起孩子心情浮躁，所以，宁可少购置家具物品，少摆设一些装饰品，尽量给孩子多留出一些活动空间。

整洁有条理的环境会给人以美感，会使孩子感到心情愉快，同时还有利于他们从小养成文明的举止和良好的习惯。相反，污浊杂乱的环境，不仅使得孩子心情烦躁、抑郁，更严重的是，容易让孩子养成松懈、懒散的不良习惯。因此，家长应当特别注意室内的整洁，东西放置要有条理，哪怕是厨房里的锅碗瓢盆，都应该摆放得井井有条。

父母在营建自己的家庭时，在考虑自己的爱好、需要的同时，也不要忘记考虑家庭物化环境是否有利于孩子身心的健康成长。

比硬环境更为重要的，是一个家庭中文明礼貌的软环境。有些家庭的父母互相指责谩骂的行为习以为常，甚至批评孩子时也是满口的脏话、损话。家庭是孩子的一个温馨的港湾，而不洁净的语言，往往导致港湾里的水变得异常浑浊，从而损害了孩子的心灵。“近朱者赤，近墨者黑。”孩子生活在不洁净的语言环境中，必然会染上出口成“脏”的习惯，长大后再改就很困难了。

在街头巷尾，我们常常可以看到一些外表上美丽时尚的女孩，一张嘴，却时常有些与其身份不符的粗话冒出。这样的女孩，我们很难相信她早年受过良好的家教。

另外我们要注意，女孩从小过一种有节律的生活，对于她们的成长有些不可替代的影响力。家长要根据幼儿的生理特点，制定合理的生活计划，使之生活条理化。我们给孩子在一定的时间里安排一定内容，日子久了，孩子就会产生一种“条件反射”。比如每天都在12时30分吃午饭，孩子快到12时30分时就会感到肚子饿，消化器官也随之开始分泌消化液，吃饭时孩子就会感到饭菜可口，食欲很好。睡眠也是一



样，如果一个女孩儿坚持每天晚上9点钟上床睡觉，早晨6点钟起床，有节律的生活，首先可以使她有一种积极向上的精神风貌，然后还可以影响她成年后的生活方式，让她很自然地就会选择一种健康的、有规律的生活，远离一些因生活无节制而带来的不良习气。

8岁至12岁是女孩良好习惯的形成期，一个在良好的环境、有规律的生活当中长大的女孩，家庭的影响，会自然而然地在她身上显现出来，表现出一个清新健康的气质。这对于她今后的生活道路，将奠定一种良好的基础。

成长建议

在生活中，人们常常会评论说某个女孩子是“好人家的女孩”，这句话很简单，涵意却非常丰富，这代表着一个女孩儿气质好，有规矩，可以信赖。这样的女孩，走到哪儿都是广受欢迎的。为了使自己的女儿也拥有一种良好的气质风范，做家长的，可以从生活环境和习惯开始，培养有教养的好女孩。

2. 举止得宜，女孩子要有女孩子的样儿

通过规范女孩的言行举止，来唤醒她们的性别意识，强化她们温柔、优雅的天性。

在孩子的成长过程中，家长们往往会把注意力放在他们的学习成绩和身体健康上，而对于性别差异的认识相对较弱，没有对男孩和女孩分别地采取不同的教养方式。于是，在生活中，小姑娘不喜欢穿裙子，走起路来大大咧咧，男孩子说话细声细语，喜欢照镜子打扮的现象经常可

