

PEIYANG

YOUYA NVHAI DE
100GE YAOLING

陈 艳 编著

一本教你如何培养优雅女孩的书
一本家有女孩的父母都应该看的书

BestNew

成长版

经典读本



培养优雅女孩的 100个要领

地震出版社

PEIYANG

YOUYA NVRHAI DE
100GE YAOLING

陈 艳◎编著



培养优雅女孩的 100个要领

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

培养优雅女孩的100个要领/陈艳编著. -北京:地震出版社,2009.12

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3629 - 0

I. 培… II. 陈… III. 女性—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第183296号

地震版 XT200900201

培养优雅女孩的100个要领

陈 艳 编著

责任编辑:江 楚

责任校对:林 时

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail:seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:三河市鑫利来印装有限公司

版(印)次:2009年12月第一版 2009年12月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:295千字

印张:20

书号:ISBN 978 - 7 - 5028 - 3629 - 0/G(4228)

定价:39.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)



冰心说：“世界上若没有女人，这世界至少要失去 5/10 的‘真’、6/10 的‘善’、7/10 的‘美’。”女孩是上天赐给父母最纯洁、最珍贵的宝贝，每个女孩就像一朵小花，或美丽，或娇弱，或敏感，或细腻。她们各具魅力，因此，她们的成长更需要父母的悉心栽培。

对于父母来说，有了女儿不仅仅意味着欢欣和兴奋，更意味着责任和担忧。所有的父母都希望女儿能才貌双全，梦想着她们长大后亭亭玉立、气质优雅，那该是多美的生活画卷。所以从女儿出生时起，所有的父母就费尽心血，力求将女儿塑造成为可爱、美丽、独立、优雅的孩子。

我们知道，优雅的气质是可以辐射的，是具有震撼力和穿透力的。如果说女孩如花，而那花香就是女孩的气质。只有将这股香渗透到骨子里去的女孩，才是真正具有优雅气质的孩子，才会在举手投足、一颦一笑间透出一份雅致，一份飘逸，一份温柔细腻的精致。

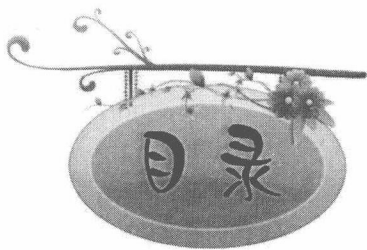
教育专家认为，在女孩气质的培养上，要注意培养她的内在美，而不是一味地强调外表美。虽然爱美是女孩的天性，但如果一个女孩子没有优秀个性和气质，那么她就如一朵枯萎的玫瑰，空留躯干，却没有一丝香气；相反，相貌一般的女孩，如果赋予她优雅的气质，她也会魅力十足。诚然，气质的形成虽有先天因素的影响，但更需要后天的全力打造，因



此，如何培养女孩的气质就显得至关重要。

本书通过大量精当的事例和简明的理论，从女孩的性别和心理特征出发，针对女孩的智商、学习、品质、情商、习惯以及自尊自爱等多个方面展开阐述，为家有女儿的父母总结了100条教育要领。在每个要领中，不但具体、细致地分析了女孩成长中的苦恼，也给父母们提出了切实可行的教育方法。可使父母通过自己的点滴努力，帮助女儿摆正成长的方向，发挥独特的潜质，成为追求卓越、全面发展的优雅女孩！

编者衷心希望本书能为家有女儿的父母送去一份贴心的关爱，让这份爱浸润女儿的心田，萌发爱与美，使女儿在生命的季节里永远欣欣向荣。



第一章 如何培养气质优雅的女孩

对于一个成长中的女孩来说,气质是由内而外散发出来的芳香。它来自优雅的举止、得体的谈吐、文明的修养、艺术的熏陶、纯洁的心灵……作为父母,如果能在女儿还小的时候,就注重对其气质的培养,那么女儿长大成人之后,就一定会成为一位气质高雅、温柔大方的好女孩!

001	自信的女孩最可爱	3
002	温柔让女孩更美丽	6
003	外表美不如心灵美	8
004	懂礼貌的女孩人人夸	11
005	把举止优雅放在第一位	14
006	谈吐优雅为女孩添魅力	17
007	艺术修养是魅力的源泉	19
008	一份气质就是一份财富	23



第二章 如何培养智商超群的女孩

智商是指一个人的注意力、观察力、记忆力、想象力、理解力等。一般来说,智商的高低,是决定一个人智力高低的重要因素。它虽然有先天因素的影响,但如果你掌握了正确的教育方法,同样也可以将平凡的女儿培养成不平凡的人才。

-
- | | | |
|-----|--------------------|----|
| 009 | 创造力让女儿卓尔不凡 | 29 |
| 010 | 给女儿一双善于观察的眼睛 | 32 |
| 011 | 记忆力是女儿智力的仓库 | 34 |
| 012 | 放飞女孩的想象力 | 37 |
| 013 | 思维能力让聪明翻倍 | 40 |
| 014 | 注意力是打开心智的门户 | 43 |
| 015 | 让女儿的双手动起来 | 45 |

第三章 如何培养学习优秀的女孩

在素质教育的原野上,每粒种子都能破土发芽,每一株幼苗都能茁壮成长,每一朵鲜花都能自由开放,每一颗果实都能散发芬芳,每一个女孩都能获得成功。但我们一定要掌握教育的精髓,那就是让女儿成为学习的主人,成为知识的主人,成为未来的主人。

-
- | | | |
|-----|-------------------|----|
| 016 | 有兴趣才能自觉投入 | 51 |
| 017 | 主动学习效果佳 | 53 |
| 018 | 给女儿一个好的学习环境 | 56 |
| 019 | 学习离不开合理的计划 | 59 |

020	向课堂要效率	62
021	学习贵在循序渐进	65
022	从考试紧张中跳出来	67
023	不要过于看重分数	70
024	教给女儿正确的读书方法	73
025	写好作文不再难	75

第四章 如何培养性格乐观的女孩

一个人如能让自己经常保持孩子般的心灵,用乐观的心态做事,用善良的心肠待人,那么,他的人生一定是快乐的、幸福的。尤其是对于性格敏感而内向的女孩来说,更要注重培养其乐观的心性。这样,当她们长大后,才不会变得郁郁寡欢,离群索居。

026	乐观让生活充满阳光	81
027	让孤僻的女孩变开朗	84
028	活泼的女孩最闪亮	87
029	给女儿一个快乐的家庭氛围	90
030	幽默的女孩人缘佳	93
031	让女孩和懦弱说“BYEBYE”	96
032	热情是生活的力量	99
033	让女孩“说”得精彩	102
034	快乐地过每一天	104
035	面对困难,我有微笑	107
036	梦想是成功之翼	110



第五章 如何培养心态平和的女孩

一位作家说：“谁不爱心态平和的人，谁不爱心若止水的生命？”的确，对于一个女孩来说，她可以不聪明，可以不美丽，但是心态不能不健康。心态平和是女性温柔的特征，它远远超过了权势、财富、名利的意义，因此，不管遇到什么困难，父母都应让孩子保持一种平和的心态。

-
- | | | |
|-----|-----------------|-----|
| 037 | 要始终保持平和的心态····· | 115 |
| 038 | 控制孩子暴躁的脾气····· | 117 |
| 039 | 没有过不去的坎儿····· | 120 |
| 040 | 耐心是成功的基础····· | 123 |
| 041 | 掌控女儿的叛逆心理····· | 126 |
| 042 | 镇定让孩子更放松····· | 129 |
| 043 | 把孩子拉出忌妒的深渊····· | 131 |
| 044 | 别对金钱太贪婪····· | 134 |
| 045 | 孩子任性别纵容····· | 137 |
| 046 | 坚持到底才能胜利····· | 140 |

第六章 如何培养习惯良好的女孩

习惯是慢慢养成的。好习惯可以使孩子终生受益，坏习惯则会使孩子如临深渊。比如，一个习惯认真思考的孩子，她收获的将会是知识和智慧；一个习惯为他人着想的孩子，她收获的将会是善良和幸福；一个习惯往好处想的孩子，她收获的一定是快乐与欢笑；而一个习惯攀比的孩子呢？她收获的一定是忌妒与愤懑！

047	干净整洁的女孩惹人爱·····	145
048	珍惜时间就是珍惜财富·····	147
049	勤奋的孩子早成功·····	150
050	让女孩不挑食偏食·····	153
051	运动让女孩更健康·····	156
052	改掉孩子做事拖延的坏习惯·····	159
053	计划是实现目标的蓝图·····	161
054	不要让女孩过分注意打扮·····	164
055	让孩子主动承认错误·····	167
056	劳逸结合效率高·····	170
057	培养孩子的自律·····	173

第七章 如何培养自尊自爱的女孩

自尊心是指对自己的尊重,不向别人卑躬屈节,也不容许别人歧视、侮辱。对于一个女孩来说,自尊心则是她的精神支柱。有了自尊心,她才能在人前昂首挺胸地站立起来。可以说,自尊心是女孩最为看重的财富,它对于每一个女孩来讲都是一件无价之宝。

058	维护女儿的自尊心·····	179
059	尊重孩子的隐私·····	181
060	让女孩爱惜自己的身体·····	184
061	运用力量保护自己·····	187
062	远离诱惑和陌生人·····	189
063	盲目虚荣并不是自尊·····	192
064	不要让女孩在追星中失去尊严·····	195



- 065 和孩子一起直面“网恋” 198
- 066 让女孩爱惜自己的生命 201

第八章 如何培养善于交际的女孩

良好的人际关系,可以决定一个人的生存质量乃至命运的走向。要想让女孩学会处理人际关系,父母就应从小告诉孩子与人为善的品德,让孩子学会与人分享,学会去关心别人,学会主动与人交往。

- 067 人际交往是沟通的桥梁 207
- 068 多个朋友多条路 209
- 069 克服羞怯,大胆交往 212
- 070 快乐孩子要合群 215
- 071 分享快乐会加倍 217
- 072 与人合作力量大 220
- 073 鼓励孩子多和别人交往 223
- 074 异性交往要注意分寸 226
- 075 与人交往要信守诺言 229

第九章 如何培养独立自主的女孩

人的幸福与环境是密切相关的,但如果一个人的幸福完全依赖于环境与他人的关系、工作的成功与否等,这个人注定是不会幸福的。因此,父母在孩子幼年时,就应鼓励她逐渐创造出独立的世界,在情感与行为上都能达到独立自主。

076	任何时候都要靠自己·····	235
077	培养女孩的独立性·····	238
078	自己的事情自己做主·····	241
079	把孩子当作独立的个体·····	243
080	做个优秀的理财小行家·····	246
081	把劳动光荣注入孩子心田·····	249
082	挫折让孩子更坚强·····	252
083	多给孩子一些自由的空间·····	254
084	社会实践益处多·····	257
085	让孩子自己管好自己·····	260
086	让女孩也有一颗勇敢的心·····	262
087	培养孩子的意志力·····	265
088	爱拼才会赢·····	268
089	让孩子杜绝依赖心理·····	271
090	防止孩子感情脆弱·····	274

第十章 如何培养品质高尚的女孩

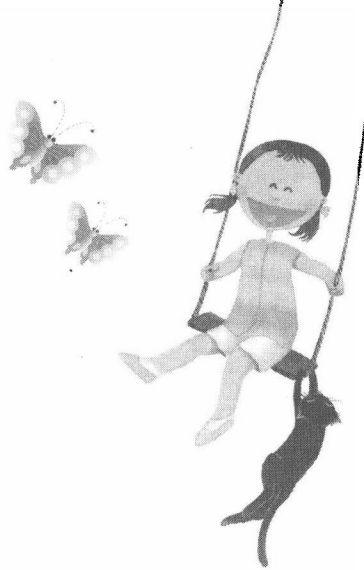
从古至今,品质高尚一直被主流社会所推崇。可想而知,一个女孩如果只注重外表漂亮,而不注重品质修养,她是很难得到大多数人认可的。相反,一个女孩如果品质高尚,但外表普通,别人却不会因为她的长相而减少对她的尊重。

091	会感恩的孩子值得疼·····	279
092	强化女孩的善良天性·····	282
093	让女孩做到胸怀宽广·····	284



培养优雅女孩的
100个要领

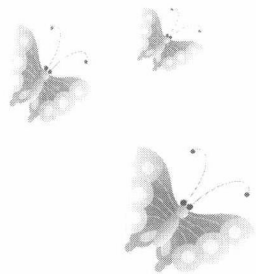
094	孝顺的女孩是父母的贴心小棉袄·····	287
095	让女孩成为助人为乐的天使·····	290
096	诚实是做人的第一美德·····	293
097	孩子“懂事”从负责任起 ·····	295
098	有爱心的女孩人人爱·····	298
099	谦虚是进步的动力·····	301
100	培养孩子做人的美德·····	304



第一章

如何培养气质优雅的女孩

对于一个成长中的女孩来说,气质是由内而外散发出来的芳香。它来自优雅的举止、得体的谈吐、文明的修养、艺术的熏陶、纯洁的心灵……作为父母,如果能在女儿还小的时候,就注重对其气质的培养,那么女儿长大成人之后,就一定会成为一位气质高雅、温柔大方的好女孩!



“自信”就是“相信自己”。苏联作家马克西姆·高尔基曾有过这样的表述：“只有满怀自信的人，才能在任何地方都怀有自信，沉浸在生活当中，并实现自己的意志。”

自信是一种力量，更是一种动力。只有相信自己，正确评价自己，才能充分挖掘出自己潜在的能力，开拓出属于自己的一片天空。在孩子健康成长的道路上，自信心的培养也是至关重要的一课。

国际名模谢东娜从小就深为自己高个子而苦恼，因为她不能像其他女生那样穿漂亮的衣裳，只能穿妈妈手工做的衣服。

她回忆说：“正是因为这种自卑，使我常常觉得自己像个丑小鸭，因此，我就格外要强，常常干一般女生不敢干的事情，爬树打架样样不落，和男孩一样野。

妈妈看我这样，并不责怪我，常常邀请我的表姐到我家来玩，有时候让表姐在我面前做饭，还夸表姐心灵手巧。

听到妈妈夸表姐，我好强的性格让我也不能输，自己尝试着做起饭来。妈妈吃着我做的饭很高兴，不仅给了我肯定和表扬，还把这些点滴的进步给邻居和朋友讲：东娜长大了，和别的女孩一样心灵手巧。我终于意识到我自己也有优秀的一面，懂得肯定自己的能力，慢慢也变得斯文自信了。”

父母在教育孩子时，可以学学谢东娜的妈妈，抓住机会夸奖孩子，让孩子知道自己也是有能力的，也有别人没有的优势，让其他人来认可孩子的能力，从而提高孩子的自信心。

小清眼看就要把一张美丽的剪纸剪完了，可是就在这时，小清一不小心把剪纸给剪断了。小清立刻泄了气：“我再也不剪纸了，我要把它们全



撕掉!”她一边说一边伤心地哭起来。

小清的妈妈知道小清是想给妈妈剪一张漂亮的剪纸，把在幼儿园学到的本领骄傲地展示给妈妈看，并渴望得到妈妈的认可，可是，事与愿违，她并没有得到预期的结果。

小清的妈妈不愧是个会教育孩子的好妈妈。她握住孩子的手，平静地告诉小清：“我理解你，你是想剪出一张漂亮的纸，事实上你已经做到了。我看见你剪的纸很美，只是最后一步剪多了，不过我们还有补救的方法，想想看，怎样去补救这幅美丽的剪纸?”

小清听到妈妈这样说，擦了擦眼泪，马上高高兴兴地又拿起刚才的剪纸。小清用双面胶把剪断的那部分粘好，又修饰了一下，一张完完整整的美丽的剪纸呈现在了妈妈面前。

妈妈亲了亲小清的小脸蛋，亲切地说：“我发现我家宝宝真的心灵手巧，剪出这么漂亮的剪纸，而且，做事情有始有终，妈妈奖励你一朵小红花。”

小清得到了妈妈的夸奖，又高兴地去做别的事情了。

孩子的认知水平和能力均非常有限，她独立做事时常常心怀良好的愿望，当事情的结果与她的预料反差很大时，她常常会不知所措，并且感到十分沮丧。此时，父母可以平静而温和地告诉她，你做得很棒，只是有一点小小的失误，相信你会想出好的办法来把它补救好。父母的鼓励足以唤起孩子战胜失败的信心，增强做事的能力。



自信心需要通过后天的磨炼得到巩固和加强，父母要重视培养孩子的自信，激发孩子的自信，让孩子挺起自信的胸膛做人、做事。父母可以从以下几方面去培养孩子的自信心：

1. 培养孩子的特殊才能

特殊的才能可以增强孩子的自信。父母可以根据孩子的兴趣和爱好来