



女孩

这样养将来会幸福

沧浪◎著

教你找到教养女孩的金钥

「女性」代表什么？温柔、浪漫、迷人、高雅……

「女人」代表什么？女儿、妻子、母亲……

「女孩」代表什么？将来要成为女人，成为生活中幸福的源泉！



中国妇女出版社

女孩

这样养将来会幸福

沧浪◎著

教你找到教养女孩的金钥匙

「女性」代表什么？温柔、浪漫、迷人、高雅……

「女人」代表什么？女儿、妻子、母亲……

「女孩」代表什么？将来要成为女人，成为生活中幸福的源泉！



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

女孩这样养将来会幸福 / 沧浪著. -- 北京 : 中国
妇女出版社, 2013. 11
ISBN 978-7-5127-0786-3

I. ①女… II. ①沧… III. ①女性—家庭教育 IV.
①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 218043 号

女孩这样养将来会幸福

作 者: 沧 浪 著

责任编辑: 万立正

封面设计: 樊 帆

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京中科印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 17.25

字 数: 240 千字

版 次: 2013 年 11 月第 1 版

印 次: 2013 年 11 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-0786-3

定 价: 32.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)

前言

教育界需要一场“教育复兴”，我们不能再用传统的教育方式对孩子进行模板式印制和雕塑，而应该遵从个性化培养，男孩与女孩的教育更应有所区别。

著名家教作家——赵子墨

时下，家有女儿的父母最关心的话题总是：“女孩怎样养将来才是最幸福的”。为了实现这一愿望，父母们可谓是“八仙过海，各显神通”。但是，还是有很多家长陷入了教育误区，很是令他们头疼。父母之所以会产生一些育女烦恼，都是因为女孩的父母缺乏正确的培养方式造成的。

其实，每一对父母都希望自己的女儿是美玉，“脱胎玉质独一品”。即使生就的是“丑小鸭”或者是“小麻雀”，也要千方百计寻找秘籍，让女儿脱胎换骨，有朝一日羽化成蝶：丑小鸭变天鹅，小麻雀成凤凰。

但是为什么就有那么多不幸的女孩子出现呢？她们不是愁眉苦脸就是唉声叹气，总之，好事难以光临。

说一句公道话，幸福是每个女孩一生的事业，看那些幸福的女孩子浑身充满了朝气，活泼而充满神韵，不幸的女孩子周围总有一种阴暗的氛围，每天不是下雨就是刮风！幸福是自造的，不幸是自找的！

当然，每个女孩子天生都是幸福的种子，只是在成长的过程中，被父母的错误教育引向了不幸而已。“玉不琢，不成器”，这是亘古不变的人生哲理。女孩子是否能拥有最美好最幸福的未来，父母还是要在教育上下工夫。真正“增一分则太长，减一分则太短”的完美女孩子是不存在的，



所有人的起点都是混沌无知的，启慧开蒙是必经的过程。只是在这个过程中，有的女孩子的潜在在适合的条件恰好被发掘出来，最终获得幸福，而有的女孩子则被当成了丑石，雕是雕了，却雕得斑痕累累，琢也琢了，却琢得满面尘灰。

有眼不识金镶玉，还怪女孩子不成才吗？任何一个女孩子，都是一块玉石，如果父母能够审玉，能够根据女儿的材质，把她最美好的一面发扬光大，那么功成名就自不必说，幸福美满也是必然的结果。

可以肯定地回答：“只有父母的教育最适当，孩子将来才能够拥有幸福！”这就是本书的写作缘起。要知道，上天造就的花容月貌给不了孩子永远的幸福，父母赠送的金山银山也给不了孩子永远的幸福，唯有女孩子自身拥有良好的品质，她才能自己去寻找幸福，把握幸福！

那么，到底把女儿培养成什么样呢？这不能一概而论，因为不同的孩子对幸福的把握方向是不一样的。比如，乐观的孩子本身的心境就能造就幸福，而内向的孩子如果能够坚韧一些，那么也能够找到幸福。但是有几个大方向却是不变的，它包括性格、心态、气质、独立性、人际交往能力、适应能力、身心的健康、对感情的把握等。当然，一个最幸福的女孩子，是得到了父母完整而正确的爱的女孩子。这就是本书的内容所在。

本书的出发点是女孩子未来的幸福，但是在编写的过程中，根据女孩的性别特征以及心理特征，结合当今的教育情况，从不同的角度出发，为家长们提供了一套行之有效的教育方案。父母们在阅读的过程中，会发现教育是如此简单，只要掌握了一定的规律，就能够给孩子一个幸福的人生。

总之，无论你想把女儿培养成什么样，都要根据女孩自身所具有的特性，因势利导。一定要相信，没有不幸福的孩子，只有不会培养孩子的父母，女孩的未来就掌握在您的手中！



Contents | 目录

第一章

幸福女孩都有好性情——培养孩子温润如玉的好性格 1

有人说：上帝是女孩。这话暗示着上帝对女性的偏爱。无论是肤如凝脂、面若桃花，还是蕙质兰心、冰雪聪明，都浸透了上帝对女孩子的眷顾。但是，最主要的，是上帝赐予女性独有的性格，那就是温柔善良，天性纯正。对于女孩来说，她的未来如何，很大程度上取决于她的性格，因此，要想培养出温润如玉的好命女，就要在孩子纯正的天性上进行浓墨勾勒。

不要让女孩掉进虚荣的陷阱 / 2

告诉女孩要能欣赏比自己优秀的人 / 6

呵护女孩的似水轻柔 / 8

让女孩怀有一颗感恩之心 / 11

秉性宽厚的女孩有更多好运 / 14

女孩性格坚韧才能抓紧幸福 / 19

教给女孩“爱”的能力 / 23



第二章

气质造就幸福——给她美貌娇颜不如让她气质如兰 27

“女孩的形象价值百万”，这句话一点儿不假，哪个女人不希望自己有倾国倾城的容颜。但是，容颜易老，所以气质就显得更加重要，身为父母，一定要在女儿的气质培养上下工夫，这不但涉及孩子的交往信心，更关系到孩子今后的婚恋生活，所以，我们要让女儿即使走进“花的海洋”，也要因“质”压群芳而独领风骚。

给女孩美貌娇颜，不如让她气质如兰 / 28

帮助女孩打造和谐的美丽 / 31

优雅得体的举止会为女孩加分 / 34

呵护小公主的无瑕童心 / 37

优雅的谈吐能为女孩的幸福加分 / 42

让女孩学会用微笑守护幸福 / 46

培养女孩的多种兴趣 / 49

第三章

献给玫瑰的第一桶金——心态决定女孩一生的幸福 53

美国心理学家米哈利·克赛克说，幸福意味着生活在一个“沉醉”的状态中，即胸怀坦荡，毫无抱怨之态，无论是发生怎样的事情，总是能够从中看到美好的一面。的确，拥有什么样的心态，就有什么样的人生。好心态就是幸福，好心态就是成功，拥有好心态的女孩总是能够幸福一生。



- 女孩未来的福音，由自信开启 / 54
- 聪明地糊涂着的女孩幸福指数最高 / 57
- 乐观能帮助你的女儿远离困苦 / 61
- 好心态让丑女孩变美 / 64
- 要见彩虹就要让女孩经得起风雨 / 67
- 提前培养女孩的幽默感 / 71
-

第四章

幸福靠自己把握——培养女孩独立自主的习惯 75

社会赋予男孩的责任是有所担当，但是，女孩子也是一个独立的个体，也有自己可以发挥的天赋能力，她们就像坠落在人间的无翅天使，父母只有培养她独立自主的能力，才能为她插上天使的翅膀，找到属于自己的颜色和人生。

- 松开父母的手，女儿才能触摸幸福 / 76
- 让女孩避开幸福的枷锁——怨天尤人 / 79
- 帮助懦弱的女孩坚强起来 / 83
- 培养女孩的理财能力 / 86
- 让女孩对自己的行为负责 / 91
- 教会女孩聆听自己的心声 / 94
-

第五章

适应变化生活才如意——随机应变的百变公主最幸福 99

父母们祈望的，无非是女儿无论在什么环境下都能快快乐乐地生活下





女孩这样养将来会幸福

去，度过一个充实的人生。但是人生充满了变数，计划总是没有变化快，为女儿计划好未来绝非上策，倒不如做好教育工作，培养孩子的生存能力，让她成为一个随机应变的百变公主，在变幻莫测的生活面前，总是能够准确找到自己的航向，这样，孩子的未来幸福指数才能高涨。

让女孩成为一本时翻时新的书 / 100

想象力帮助女孩形成超前意识 / 103

培养女孩的适应能力要从小做起 / 106

没有竞争能力就无法适应社会 / 110

让女孩学会细心观察生活 / 115

学习能力让女孩一生都进步 / 118

让女孩抓住机遇的每一个瞬间 / 122

第六章

交际能力强的女孩最幸福——让她适应社交圈

125

自古就有“三个女人一台戏”的说法，这倒不是对女人的讽刺，相反，从这句话里可以看出人际交往对女孩的重要性。人际交往对于女孩来说，要比男孩子重要得多，因为女孩子势单力薄，需要有人倾诉苦楚，所以真正幸福的女孩总是有三五个闺友可以聊天，有几个贵人可以帮忙渡过难关，有几个诤友可以让自己反省，只有游走于社交圈内的女孩才能让自己的生活如鱼得水。





给人欢乐的女孩收获更多 / 126

让你的女儿学会倾听 / 130

合作会让你的女儿更具魅力 / 134

至少拥有一个闺中密友 / 138

刻意迎合他人，体验不到幸福 / 142

让孩子学会感恩与施恩 / 145

第七章

健康是幸福之本——有好身体才有好未来

149

身心健康，幸福一生，这是再简单不过的道理。大多数父母都比较关注孩子的健康问题，只是他们的重点在女儿的身体健康上，而较少关心孩子的心理发展。父母必须要耐心地呵护女儿的身心健康，让女儿总是能够快乐成长。

告诉青春期女孩要爱惜身体 / 150

营养与减肥，一个都不能少 / 153

令女孩的胸、腰、腿变美的健康方法 / 158

别让女孩做多愁善感的黛玉 / 161

带领女孩多参加体育锻炼 / 165

为女孩找一个合理的发泄渠道 / 169

减肥前首先要尊重自己的身体 / 173

要孩子奋进，更要她学会休息 / 177





第八章

建立积极健康的情感观——让女儿的幸福真情尽显 181

在爱的氛围中长大的女孩子，慢慢走进感情的通道，要去找那个终身守护她的白马王子，并要开始幸福的感情生活。这是女孩子的生命历程，即使父母百般不舍，也阻拦不了这样的事情发生，因此，要及早培养女儿的情感能力，只有将其培养成感情丰富而又理智的女孩子，才不会遭遇婚恋生活的坎坷和磨难。

让女孩学会做家务 / 182

不要对女儿实行情感封锁 / 186

及早培养女孩的积极情感 / 190

让女孩充满情调地开始生活 / 194

培养女孩的选择能力 / 197

让女孩学会保护自己 / 201

青春期女孩更要自尊自爱 / 205

坐下来，和女儿谈谈爱情 / 208

第九章

父母的爱，女儿的福——爱是给孩子的最好养料 213

女儿的一生几乎是父母的生命寄托，女儿的幸福也是父母最重要的人生课题，但父母总是战战兢兢，不知道如何才能给女儿幸福。其实，父





母的爱，就是女儿的福。在正确的关爱中长大的女孩子，能够感受到自己的重要性，能够发现自己的价值，由于没有“后顾之忧”，她们总是能够勇敢地向前冲，接受命运的挑战，完成对幸福的探索。

女孩渴望与父母相伴 / 214

女孩的福气离不开父母的爱 / 217

幸福的家庭才有幸福的女孩 / 221

多抱抱你们的女儿 / 225

富养女儿，达者有福 / 229

会撒娇的女孩最好命 / 233

第十章

女孩这样养将来会幸福——父母必须懂得的女儿经 237

“成为您的女儿，是我一生最幸福的事。”这句话应该是为人父母最渴望听到的赞美。一个感受到自己幸福的女孩子，一定是成功的或者已经看到成功的希望，并且能积极对待生活的女孩。要想成为这样的女孩并不容易，父母必须要了解女儿的成长规律，懂得让女儿幸福的育儿经，这样才能为女儿的幸福之路指明方向，让女儿幸福一生。

怎样教育才能让女孩幸福一生 / 238

父母能够发挥怎样的影响力 / 241

哪种优势对女孩未来最重要 / 246





女孩这样养将来会幸福

走进教育误区难以让女孩幸福 / 249

什么样的女孩更能把握幸福 / 255

了解女孩特性才能更好地培养女孩 / 259



第一章

幸福女孩都有好性情——培养孩子温润如玉的好性格

有人说：上帝是女孩。这话暗示着上帝对女性的偏爱。无论是肤如凝脂、面若桃花，还是蕙质兰心、冰雪聪明，都浸透了上帝对女孩子的眷顾。但是，最主要的，是上帝赐予女性独有的性格，那就是温柔善良，天性纯正。对于女孩来说，她的未来如何，很大程度上取决于她的性格，因此，要想培养出温润如玉的好命女，就要在孩子纯正的天性上进行浓墨勾勒。

不要让女孩掉进虚荣的陷阱

从字面上来理解“虚荣”，我们也能看透，一切都是“虚假的荣光”。一个女孩子，如果染上了“虚荣”，那么就变成了一个手执魔镜的巫婆，每天紧紧盯着镜子，念念有词：“魔镜魔镜，谁比我更漂亮？”而根本不会下工夫提高自身的修养。

陈小茵现在只要看见别人有的新东西，就会回来和妈妈死缠硬磨地要去买。妈妈知道这是她的虚荣心在作怪，每次都不想满足她的无理要求。但是又怕孩子在别人面前没有面子，最终都是以妈妈妥协而告终。

有一次，妈妈无意中听到小茵在和几个小朋友吹嘘，说自己家里很有钱，用的东西都是哪些牌子的产品。妈妈一听就直打哆嗦，因为孩子在撒谎，她所说的自己家里根本就没有。他们家也只是一个普通中等收入的家庭，收入都是固定的，每个月的消费也是计划好了的。孩子因为虚荣，在别人面前吹嘘自己，连妈妈听后，也觉得特别不好意思。

另外，还有这样的一则小故事：

“爸爸，以后你接我放学时将车停远点儿，我自己走过去就可以了，你那辆车，早都过时了，同学们看见了会笑话的。”听到11岁的女儿对自己说这样的话，王先生气得想抡女儿一个耳光，可他还是忍住了。“真的很心痛，女儿竟然嫌弃我的车不好，觉得丢人。”王先生决定以后不再接送女儿，让她自己坐公交车慢慢体验生活。





我们可以看到，现在孩子“好面子”的现象已屡见不鲜，故事中的孩子就是害怕爸爸给自己丢了脸，所以才让爸爸把车停远一点儿，显然，孩子有强烈的虚荣心。

孩子的虚荣心与自尊心其实有密切的联系，虚荣心是为了能够满足自己的自尊心而采用一种虚假的方式去获得荣誉和普遍关注，是一种不健康的心理情绪。在消费过程中孩子会因为虚荣心而走入攀比消费的误区。这会让孩子走上贪图享乐，撒谎欺诈，甚至少年犯罪的道路。

正如培根所揭露的那样：“一切恶行都围绕虚荣心而生，都不过是满足虚荣心的手段。”童年时期，孩子们正在走向成熟，他们渴望自己像个大人，但由于生理、心理等许多方面又未完全成熟，能力往往跟不上期望，认识容易出现偏颇。在这个年龄阶段，好胜、好强、好出风头是共性，虚荣心容易滋生且普遍存在。因而，家长要帮助孩子克服不利于其成长的虚荣特征和行为方式。

纵观社会上那些张口即谈装扮、开言就是标榜个性风格的女孩子，虽然她们个个花枝招展，却总是难以掩住眼神的空洞与迷茫，她们说着一些让人似懂非懂的“超酷语言”，却根本没有创新思考的能力，这都是“虚荣心”在作怪，让女孩早早地在所谓“时尚个性”的舞台上迷失了自己。

其实，这些虚荣的发端就在父母那里，孩子在成长的过程中，每天都会接触一些不一样的东西，她们怀揣着一颗并不平静的心，而一些父母为满足某种虚荣而相互攀比，把所有的精力都放在了孩子的外部表现上，而根本不去关注孩子心灵的发展。

更需要注意的是，很多父母本身就很虚荣，为了显示自己的经济实力，为了显示自己女儿的与众不同，他们可以不惜一切代价。广州曾经有这样一则新闻，说有的妈妈为了参加家长会，化妆就要两个小时，有的还要专门去做美容，家长会成了时装展示会，这样的教育又如何能让孩子有好的修养？成人在不知不觉中表现出来的虚荣，会让孩子看在眼里，逐渐模仿学习。



另外，还有一些父母十分疼爱女儿，在他们的眼里，自己的女儿就是最好的，对孩子一味“吹高”“捧高”，让孩子在一片赞扬声中长大，导致孩子形成虚荣心。

女孩就该这样养

1. 让孩子正确认识自己

没有虚荣心的孩子懂得自尊自爱，她们对自己有一个非常清醒的认识，既不高估自己，也不低评自己，她们的全部心思都放在如何提高自己的水平和能力上，而不是与别人进行攀比上。

2. 树立以朴素为美的观念

美是多样化的，朴素也是美。父母最好在女儿小的时候就在她的心中树立起这一审美观，女儿长大后自然就能抵抗虚荣心的侵蚀。一个朴素务实的孩子可以少被或不被虚荣心误导，从而减少一大干扰源。这样女儿就会把自己主要的心思和有限的时间都用在学习与长本事上，从而避免迷失方向。

3. 父母要纠正自己的虚荣

一些父母总是会有这种想法：我的孩子不能比别的孩子差。别的孩子有的，我的孩子也应该有；别的孩子没有的，我的孩子也要有。这就是虚荣心在作祟，如果父母都这样的话，那么就很难在实质上帮助孩子，反而会推着女儿朝着错误的方向越走越远。

4. 父母要注意女儿的心理动态

由平常心过渡到虚荣心是一个逐渐发展的过程。父母平时要多留心女儿的言行举止，一旦发现虚荣的苗头，就要为之纠正，防患于未然。比如，女儿对衣服、文具、玩具等特别挑剔，抱怨父母不能给自己提供优越的物质条件等。当父母发现女儿有这样的行为时，就要耐心、细心地正确

