

培养最棒的女孩

前言 给女孩父母的一封信：方法正确，每个女…

相信自从你的女儿出世之后，你每天魂牵梦绕的就是怎样让你的小天使成为最出色、最幸福、最完美……最棒的女孩，那么，你知道女孩子应该接受什么样的教育才能够发挥出最大的潜力、体会到最大的幸福吗？

为了回答这个问题，你首先得知道女孩子怎样才能获得幸福。你也许会把你的小公主当成是上天对你的恩赐，疼着她、爱着她、教育着她，让她成为最棒的女孩，但是你却从来没有想过让她影响一个民族——能够像孝庄皇后那样影响整个江山社稷的女性并不多，你之所以这样想，是因为你认为那样对于你的女孩来说太累了，你心疼！

说实话，很多家长对于女孩都没有寄予那么大的希望！这取决于女性的社会定位，但最棒的女孩并非指能够揭竿而起、登高而呼的民族英雄，也并非指那些叱咤风云、巾帼不让须眉的“铁娘子”，更重要的是，这样的女孩并不一定就能拥有幸福感！

我们这里所说的最棒的女孩，是指具有良好的素质，非常的魅力，能够吸引和影响自己周围的人，既可以让自已获得幸福，同时又能够给别人带来幸福的“福星”。尤其是，当她长大成人，组建家庭后，她又会成为一个优秀的母亲，并且能够培养出更优秀的儿女。从这个角度说，她不但能够影响一个家族，还能够影响一个民族！可以说，女孩的教育是民族教育的根本，教育好女孩就等于教育好了整个民族！

那么，怎样才能培养出最棒的女孩呢？

其实很简单，教育女孩的一个基本原则就是依顺女性的生命特征。最新的医学成像技术清楚地表明，男人和女人（自婴儿起就是如此）使用大脑的方法不同，大脑活动的优势区域也不同。如果说女孩在语言方面更强的话，男孩的空间识别能力可能更胜一筹。这种现象可以在激素分泌方面找到答案。胎儿在母体中作用于性器官发育的激素分泌，同时也对大脑发育构成影响。它更倾向于激活某些神经元的连接，同时抑制其他神经元的连接。简单说来，人类的大脑本身就是男女有别，一个女孩就是 51% 的女性心理和 49% 的男性心理组成！

作为父母，你要知道女性荷尔蒙为女孩规划了怎样的人生，虽然现在的社会已经不再要求女性“不染时习，说话和柔，诸事顺从，相夫教子，克尽妇道”，但是大道自然，女性的生命特征使得对女孩的教育依然以“柔美”为基调，同时辅以“刚强”。

男孩用阳刚扮靓世界，而女孩则要用柔美来扮靓这个世界。女孩的柔美一方面表现在仪容举止方面，另一方面也表现在性格品质方面。女孩善良纯真的天性是整个民族的希望，没有这个作依托，女孩无法给别人营造幸福，同时自己也很难把握幸福。

同时，男性染色体使得男孩的本性粗犷豪放，所以阳刚教育更符合他的身心发展需求，而女性染色体赋予女孩的特征是细腻敏感，温柔的呵护则会让女孩获得成长发展所必须的安全感。无论是培养女孩的自信，还是自尊，亦或是自立自强，没有这种情感基础，女孩的能力就很难得到有效的提高。

总之，女孩美丽如玉，但也娇贵易碎，因为她心思细敏。培养女孩，任何细节都不容忽视。要想让你的女儿成长为最棒的女孩，你必须不断地提高教育的技巧，改善教育的不良观念，从教育中来，到教育中去。当教育做到了完美极致，孩子的成长才可能达到完美极致。

最后祝福家有女孩的父母，愿你们的教育让你的女儿成为世上最棒的女孩，成为一名真正的人间天使！

赵子墨

导读 女孩教育的根本是爱的教育

教育是艺术，是理解的艺术，是发现的艺术，是唤醒的艺术，是激励的艺术，是欣赏的艺术，总之，是爱的艺术！

一个世界上著名的女小提琴家曾经通过媒体展示了其成长日记，她在扉页这样写道：

妈妈用陪伴给了我温暖，爸爸用支持给了我力量；
妈妈用鼓励教会我自信，爸爸用尊重教会我自尊；
妈妈为我梳理语言，爸爸为我梳理行为；
妈妈的言行给了我女性的标准，爸爸的言行让我认识了男性；

.....

我是女孩，
妈妈说我是美妙的音符，爸爸说我是经典的旋律；
妈妈把我谱写成曲，爸爸将曲演奏出来；
我的成长里有伤痕，妈妈用半拍使它完美；
我的成长里有停顿，爸爸用休止符使它充实；
我沐浴在爸爸妈妈的关爱里，

优哉游哉地长大成人。

每个女孩都是美妙的音符，但是要奏出唯美的音乐，还需要完美的教育。父母的教育不到位，音符也会谱出噪音。

教育是琐碎的，但是其灵魂却是完整的。本书虽然针对女孩的全面发展进行了全方位的论述，但是却有一个灵魂所在，那就是爱的教育。这是本书的一个核心。

在这个核心的指导下，本书又分出了两个教育女孩的基本点：

第一，教育女孩必须依顺女性的生命特征。

1.女孩子，首先是美的。

父母一定不要忘记这一点，要领孩子进入一种美妙的意境，为孩子设置“真善美”的课堂，让女儿见识“柔雅惠”的女性世界。简单来说，父母不但要带领女儿去发现生活中的美，同时，还要发现与挖掘自身潜在的美。当女孩发现了自己的美，她就能够发现自己的价值所在，当女孩发现了生活的美，她也就发现了幸福的真谛。

2.女孩子，是细腻敏感的。

女孩子是细腻敏感的，她的视觉、听觉、嗅觉、触觉、感觉相对于男孩子要敏感得多，这使得她随时观察自己在周围人尤其是父母眼中的形象，如果这种形象是好的，她就会变得积极而自信，如果相反，她就会变得消极而自卑。因此，父母的教育必须要以爱为前提，给予女孩充足而自信的爱才是教育的根本。

例如，“女孩敏感，多一些拥抱能让她更快乐”、“不能忽略女孩对自身身体的关注”、“慢养性格：教育女儿需要父母精培细养”、“帮助女儿发现生活的美”等几篇文章，就是针对女性的柔美，展开教育方法的论述的。

第二，教育需要全面加强渗透力。

本书从女孩的特性入手，从男孩女孩的不同之处引出女孩的教育应该是一种“富教育”。所谓“富教育”其实就是一种精心、一种细致、一种唯美。一个最棒的女孩，应该是全面发展的女孩，因此，本书在“富教育”的基础上为家长们展示了一个全方位培养女孩的*教育法。从时间上说，*的教育不同于青春期的教育；而从空间上说，女孩独处时应该能做到“静如处子”，参加实践活动时又能够“动如脱兔”，在人群中，还应该能够“落落大方、人见人爱”。除了这个维度，本书还为父母展示了从点到线，从线到面的维度教育法，具体说来，本书从语言到行为，从梦想到实践，从气质到品质，从智商到情商，全方位介绍了培养一个最棒女孩的各种教育方法，非常适合父母做教育女孩的参考。点到线的跨越是一种成长，线到面的跨越是一种成熟。

*教育法使一个女孩既能够享受幸福，同时也能够给别人以幸福。总之，于女人而言，具有深刻的内涵最为重要，因为那意味着意犹未尽，如果浅薄浮华，则很难拥有精彩幸福的人生。本书从这个基本方向出发，采用众多教育事例，对家长进行具体的教育指导，突出情趣性，

强调深厚的文化素养，希望你做好积极的准备，为自己的小公主打开那扇通向阳光灿烂日子的门！

鸿蒙家教编委会

飞扬的荷尔蒙：女孩成长的“魔法师”（1）

培养教育人和种花木一样，首先要认识花木的特点，区别不同情况给以施肥、浇水和培养教育，这叫“因材施教”。

——陶行知

每个女孩子都是大自然的精灵，又如晶莹剔透的水晶，珍贵却易碎，需要父母的细心呵护。女孩的成长蜕变是一个魔幻的过程，幼年的丑小鸭展翅后就是一只高贵的白天鹅，灰姑娘穿上水晶鞋就是美丽的公主。在这个变化过程中起决定性作用的是女性荷尔蒙，可以说，它是女孩成长的“魔法师”。父母要教育好女孩，首先需要认识一下这个促使女孩“羽化成蝶”的“魔法师”。

从妈妈受孕那一刻起，女性染色体基因便被女性荷尔蒙激活，这些荷尔蒙在女孩出生之前就已经为她规划了未来，比如，女性荷尔蒙决定了女孩细心、安静、温柔等天性，同时也决定了女孩敏感而易于感伤的事实。因此，了解女孩子，我们首先要了解荷尔蒙为女孩编织了什么样的人生舞曲。

荷尔蒙，即激素，它对肌体的代谢、生长、发育和繁殖等能起到重要的调节作用。荷尔蒙是通过连接到大脑细胞里的受体位置，来告诉女孩体内上百万的细胞该做些什么事情。那些受体的位置是特意为荷尔蒙而留的。在大脑细胞里有雌激素受体、孕酮受体、睾丸激素受体，此外还有其他激素的受体等等。荷尔蒙就像一支编织好了的舞曲，操纵着大脑里的神经递质，影响着身体里的活动，并进一步影响女孩的情绪性格气质等诸多方面。

具体说来，这些影响主要包括以下几个方面：

她的情绪；她所使用的语言，交谈的速度，以及交谈的需要；她会吃多少东西；她为了考试会如何去做；她对所喜欢的人有什么感觉；她在不使用语言的情况下，如何与人们保持联络；她的自尊；她会如何进行自我调整；她的重要情感——如生气、快乐以及痛苦；她在社会之中的抱负；她的竞争水平；她的进取心。

这些方面都是“大的”影响。同时，荷尔蒙还影响着女孩其他方面，比如说，催乳激素——一种次要的荷尔蒙，它控制着乳腺和泪腺的生长发育以及乳汁的分泌，控制着女孩子何时哭和哭多少。如果你的女儿比较爱哭，而且一旦哭起来，就如河流决堤，川流不息，那么就说明你的女儿催乳激素水平过高；如果你的女儿是属于那种“干打雷不下雨”类型的，那么说明她的催乳激素水平有些偏低。

其他生长激素影响着女孩突发性的生长、身高、重量和体形等方面。特别是在女孩的青春期，生长激素是最为活跃的。

比如雌激素控制着4种重要神经递质（或者神经细胞）的传递，这些神经递质主要是控制情绪的的稳定、记忆力、理解力、思考的过程、个人的动力、亲昵行为的动机、爱好、焦虑以及一个女孩子如何处理外来的压力和性冲动。如果某个女孩喜欢抱小孩、逗小孩或者喜欢照顾小动物，那说明其催产素水平较高。

由此可见，女孩外在的性格行为习惯与其内在的荷尔蒙有着直接的关系，所以父母如果要想弄懂女儿的心事，就要先了解哪些荷尔蒙决定了其什么样的行为，而不要仅凭着孩子的行为给她贴上某种标签。

有一位母亲总是埋怨自己的女儿没有雄心壮志，遇事总是胆怯，特别容易消沉，而且显得极为懦弱。其实如果了解荷尔蒙的话就会知道，这是荷尔蒙在作怪，这个女孩的表现说明了她的睾丸激素水平比较低，因为高水平的睾丸激素意味着极少会出现消沉状态。

飞扬的荷尔蒙：女孩成长的“魔法师”（2）

另外，在女孩的思维意识里，人际关系非常重要。每接触一个新的领域，女孩最关注的是以下几个问题：

第一，我们之间有关系吗？

第二，我们之间关系的本质是什么？

第三，在这种关系中，我处于什么样的位置？

第四，要维持关系内的这种联系，我应该做些什么？

正是由于女性荷尔蒙的影响，使得女孩的心思更加细腻，女孩的神经更加敏感，同时也需要父母更多的爱和关注。所以，父母在教育女孩的过程中，就要注意以下几点：

第一，看到女性特征的长处和短处

女孩不像男孩那样富有攻击性、冒险性和控制欲，因此，女孩子相对男孩子来说比较容易管理教育，但是要注意：不要以为听话的女孩子就是最好的女孩子，要知道女孩子心思细腻，如果遇到一个“心较比干多一窍”的玲珑剔透的女孩子，不能了解她的内心世界，那么你的教育就很有可能会伤害到她。

女孩更具预测力、稳定性，也更加谨慎细心、稳定从容。几乎所有的女孩都会把友谊和家庭看得比成就和机会更重要，这与其说是社会对女性要求的一种折射，不如说是女性生命特征的一种真实反映。女孩不像男孩那样独立和喜欢竞争，因此她们会渴望父母更多的爱、渴望拥有更多的知心小伙伴，她们需要在人际关系中得到更多的认可和尊重。因此，父母要教给女孩子一些交际的技巧，使之在人际关系里面能够如鱼得水。同时，随着女孩年龄的增长，也可以给她们讲解一些营造温馨家庭的艺术。

第二，女孩子比较脆弱，因此要提升女孩的心灵“痛点”

每一个女孩子心中都有一个理想的关系模型，但是事实上她所遇到的关系并不是按照这个理想的模型发展的，于是，女孩子就会受到伤害。比如，父母不经意的一句话就会刺痛她，在她的心中形成阴影。

有一位父亲说自己瘦弱的女儿“一跳一跳像个小兔子”，他的本意是想说孩子轻盈灵活，但是孩子却以为这是对自己的一种否定，结果哭了好长时间，直到爸爸说自己曾经特别喜欢兔子一跳一跳的，还现身说法，在女儿面前蹦来蹦去，女儿这才破涕为笑。

由此可见女孩子的心灵“痛点”非常之低，别人不经意的一个眼神，都能使她的心灵受到伤害。那么怎样提升女孩子的心灵“痛点”呢？我们都知道，痛点低的人对疼痛是很敏感的，即使仅仅是擦破一点儿皮，他们也会感觉到超乎常人的疼痛。因此，提升“痛点”就要让女孩子不再敏感。具体的方法就是对孩子进行挫折教育，孩子能忍受挫折了，其心灵“痛点”也就提高了。

第三，告诉孩子哪些可以妥协，哪些需要坚持

很多女孩子由于睾丸激素水平低的缘故，非常容易妥协，性格显得比较软弱，同时因为更注重关系，女孩在关系和利益面前也很容易向关系妥协。因此女孩常常会放弃自己的正当利益，但是这种妥协建立起来的关系往往并不可靠，会破坏女孩心中理想的关系模型，使女孩子受到伤害。因此，作为父母要能告诉女孩子哪些需要妥协，哪些需要坚持，当知道原则之后，女孩子就不会再受制于自己的情感，也不会再被自己的情感伤害。

当然，父母的教育无论如何是改变不了女性荷尔蒙的本质的，只是，父母要尽量对其进行改编，使得荷尔蒙编织出来的舞曲更能烘托女儿美丽的一生。

专家给父母的教子建议

细腻敏感是女孩子的天性，它一方面决定了女孩子能够洞察世界上很多不易发现的东西，另一方面又让女孩子变得无中生有，当然，这都是由女性荷尔蒙决定的。所以，父母的教育可以在荷尔蒙的决定方向和决定程度上做文章，即帮助女儿在该敏感的时候敏感，在不该敏感的时候，可以挥挥手，不让心灵染上一丝尘埃。

女孩敏感，多一些拥抱能让她更快乐

女孩子更喜欢父母通过拉拉她的小手、抱一抱、亲一亲等亲昵的动作来表示对她的爱和关心。
——教育格言

女孩子的触觉感觉味觉嗅觉听觉较之男孩子都要敏感得多，特别是触觉，幼小的女婴通常是通过父母对自己拥抱的次数来感受自己的重要性的。因此，多一些拥抱会让孩子感受到更快乐。

双儿来到这个世界似乎并不受欢迎，即使在很小的时候，妈妈也只是把她放在婴儿床上，让她一个人在那里玩耍，而自己忙里忙外。双儿开始用啼哭表示反抗，但是妈妈并不理睬，她说不能惯下毛病。双儿后来的哭闹果然少了，可是表情却变得很呆板，爸爸回来逗她，她也毫无反应。

妈妈吓坏了，以为她是个智障，可是检查了一下，却没有发现任何问题，于是妈妈放心了，以为孩子是不懂事才会如此。

双儿2岁的时候，还不会说话，对爸爸妈妈都不感兴趣，对他们说的话当然也不感兴趣，常常一个人坐在那里玩耍。妈妈看到孩子目光呆滞，又一次把孩子带到医院，医生没有发现什么异常，于是建议他们去找一位心理医生看看。

心理医生看了看双儿的情况，心中就明白了大半，他叫来自己的几个助手——几个非常活泼的女孩子，让她们抱着双儿和她一起玩耍。这些女孩子大声地笑闹，争抢着要抱双儿，不能抱到的就开始亲吻、抚摸孩子。开始，双儿似乎很紧张，但是慢慢的，她的小脸上有了笑模样。就这样，双儿每天下午都在父母的陪同下来这里呆上半个多小时，周末的时间更长些。不久，奇迹发生了，双儿变得活跃起来，她眼睛发亮，食欲增强，身体明显转好，有时候会像风一样绕着院子里的白杨树跑，最后几天竟然非常清晰地发出了“姐姐”的呼喊声。父母好奇地问心理医生：“这到底是怎么回事？”医生回答说：“孩子得的是‘皮肤饥饿症’，这种需求，是食物无法满足的，需要的是爱抚、抚摸。如果孩子长期得不到这种满足，就会发育不良，智力衰退，慢慢变得迟钝。”

拥抱常常能比语言更好地传达父母要表达的疼爱之情，一个经常接受拥抱的女婴，总是显得比其他女婴要聪明活泼得多，这是因为身体的刺激激活了女孩子大脑的思维细胞和身体里的基因链，让她的每一种生命功能都能发挥到最大限度。因此，爱你的女儿，就多给她一些拥抱吧。

这里需要注意几个问题：

第一，儿童行为研究专家告诉我们：在孩子初生的两年之内，每天是否和婴儿进行15分钟的身体接触，是此后一生父母与子女关系的关键

在大人温暖的怀中，女婴体会到温馨、舒适，她可以把能量用在最需要的地方——调整自己的呼吸和消化系统，使之得到清理并正常运作，而这对于许多孩子来说是有一定困难的。因此儿时经常被拥抱的孩子身体通常都比其他的孩子健康。

第二，即使面对已经长大的女儿，拥抱也是必需的

随着孩子年龄渐渐长大，拥抱对于父母来说有些难度，因为父母总是要显示自己的权威，很多父母认为拥抱就会让自己变得不再威严，其实这是错误的，大一些的女孩子同样需要父母的拥抱。拥抱会帮助父母与女儿进行顺畅沟通，它更不易于被误解，而且转瞬之间即可完成。有时候千言万语真的抵不上一个深情的拥抱。而这样深情的拥抱不是一年只抱一次，不是一月只抱一次，而是应该每天都要至少拥抱一次。

第三，长大的女孩子不光需要母亲的拥抱，也需要父亲的拥抱

当女孩的青春来临，第一次经历月经的女孩可能会觉得惊慌失措，甚至产生羞耻感，这时候，妈妈的拥抱是女孩最有效的安慰剂。小公主们能从温暖的拥抱中找到勇气，不再惊恐不安，此时的安定能让她在日后的许多年中有能力同自己的坏情绪作斗争。

当然，这个时期的女孩子同样需要父亲的拥抱。很多父亲在女儿长大后，往往感到无所适从，女儿的身体发生了巨大的变化，父亲们不再愿意与女儿有更多的身体接触，结果，童年建立起来的父女关系，在这时候断裂开来。作为成长中的女儿，她并不理解父亲的这种变化是因为自己长大了，相反，倒认为父亲已经越来越不愿意关注自己了。

医学专家说，这时候的女孩子处于最容易出现心理问题的危险时期，她们经常为了维护人际关系或者受人爱戴而隐藏和改变自己的本性，使自己变得面目全非。如果一直受她们尊敬的父亲改变了态度，那么，她们就会产生极大的失落感，进而对自己也失望。因此，在这个阶段，父亲更不要忘记拥抱自己的女儿，并告诉孩子：你现在已经长大了，我为你感到骄傲。

第四，把拥抱延伸开去

很多亲密的动作都具有拥抱的意义，只要父母用心，对女儿充满爱心，就会把爱准确传递给女儿。比如，对女儿说一些柔软、甜蜜的话语，每一天都注视着女儿的眼睛倾听她、欣赏她，让她分享你内心的情感。

拥抱是父母给女儿最好的爱的礼物，它还是保证两代人感情顺畅的一种沟通方式，父母千万不要抛弃这个最简便而又最具温情的方法。

专家给父母的教子建议

无论是父亲还是母亲，无论是针对*，还是处于青春期的女儿，都不要忽略了拥抱这一个重要的关爱环节。当孩子难过时拥抱她，当孩子沮丧时拥抱她，当孩子高兴时拥抱她，这样才会让孩子建立自信，体会温情。

不能忽略女孩对自身身体的关注

女孩子生来就非常关注自己的容貌和身体，特别是到青春期时，女孩子通常都是通过对身体的欣赏和爱惜来建立自尊自信的。

——珍妮·艾里姆

我们经常会看到这样的现象：一个女孩对着明亮的车窗或商店的橱窗玻璃，一会用手理理刘海儿，一会又扭腰摆臀，仿佛置身无人之境。突然轿车发动引擎、商店售货员疑惑地看着她，女孩才恍然大悟，急急跑开……

女孩子生来就非常关注自己的容貌和身体，特别是到青春期时，女孩子通常都是通过身体来建立自尊自信的。但是在现实社会中，男人过多地看到女人的物性，也就是从表面上衡量女人美不美。社会文化也受到男性这种意识的影响，从“物”的角度来看待女性的身体，电视剧和广告都在强调女性的线条美，这些很容易扭曲女孩子看待自己的方式。

对于有些女孩子来说，社会老在告诉她们自己不漂亮，她们就会看到自己身体的外在特点，比如胖，比如上下不协调，于是自卑油然而来，这会直接影响孩子的自尊自信，并进一步影响她的婚恋生活。

一个正处在青春期的女孩，只有 14 岁，体重超过 55 公斤，脸圆嘟嘟的很是可爱，但是她却只是看到自己很胖，她说：“我周围都是很纤瘦的女孩，只有我一个人是胖胖的，我经常看到别人歧视的目光。我心里很难受。我要减肥，我甚至希望我得厌食症。”

这就是社会文化给一个女孩子的压力，使得她不能很好地看待自己的身体，否定自己。那么作为父母，应该怎样引导女儿正确看待自己的身体呢？

第一，不能忽略女孩对自身身体的关注

女孩子在 6 岁左右，正是自我意识逐渐树立起来的时候。在这个阶段，女孩子通常都非常看重父亲对自己的评价，尤其是父亲对于自己身体的评价，那直接影响着她对男性的信心和生活的信心。

但是很多父亲都会忽略女儿的这种感受，无法欣赏女儿，有时候还会不自觉地说某个女人或者男人体型如何如何，由于没有得到重视，女孩子就会把父亲所评价的不好的形象和自己联系起来，这样，孩子就把自己的身体当作“物”，甚至非常不堪的“物”，以至于产生自卑。

第二，要让女儿爱惜自己的身体

父母有责任教导女儿看到自己本质的美。自我意识的正确性只能是对自己本质的充分认识，只有认识到自己的本质美，孩子才会爱惜自己的身体，不至于为了减肥而损伤自己的健康。具体做法包括以下几点：

1. 随时向孩子传输爱惜身体的理念。

任何一个女孩都会有很多不完美之处，但是每一个人在性格或外貌方面，都有其独特的气质和优点，只要懂得如何扬长避短，就可增加自身吸引力。作为父母，我们当然不能让女儿成为一个“金玉其内败絮其外”的女性，但更不能让女儿成为“金玉其外败絮其中”的女性，必须要双管齐下，因为只有本质美才能支持外在美。

在美国的教育中，有一种方法，叫做“重塑芭比娃娃形象”。如果女儿向你索要芭比娃娃，利用这个机会，你可以告诉她：她的身体要比芭比娃娃的好多了。如果父母不是通过说教的方式而是通过玩游戏的方式，这会更有趣，女孩也更容易接受。这个过程的目的就是教女儿接纳自身。

2. 用行动告诉女儿，父母很喜欢她的身体。

比如，给女儿梳洗也能使女儿形成关于身体方面的一些美好回忆。日常生活中，母亲常常负责女儿的穿衣、洗澡之类的事，父亲似乎更喜欢享受给女儿梳洗头发时的亲密。这就是一个很好的教育机会，她会记住你为她洗头、梳理、设计发型时的爱抚。父母这种直接坦诚的爱，会让女孩子对自己的身体产生自信，进而产生对自己身体的一种自我保护的本能。

荣格精神分析医生弗吉尼亚·比恩·拉特称：“教女儿护理头发是表达对她的女性特征的爱和尊重的一种方式，从象征意义上看，这也是在赞美她头脑中的精神、思想、幻想——所有的智力活动、左脑和右脑的一种方式。同时，因为受到了赞美，孩子产生一种自我保护的欲望。”因此，父母在给女儿梳理头发时，一定要把握这个教育机会，要尽量放慢速度，可以边梳头边和女儿聊天，仔细倾听女儿的想法，并表达对这些聪明想法的尊重。同时，还可以适当地使用赞美，这种赞美可以直接是对女孩身体的赞美。

总之，作为父母，一定要告诉女儿：爱惜自己的身体，免除“物”的意识。这样，才能启动她自我保护的意识，建立自尊自信。

专家给父母的教子建议

女孩子不懂得保护自己，是因为在内心里不看重自己，没有正确的自我意识。因此，要让孩子学会保护自己，首先就要让女儿爱上自己的身体。不爱惜自己身体的女孩，通常对自己的身体都有一种“物”的意识。所谓“物”的意识，就是把它当作物品，而不是自己来看待，这就要求父母们要帮助孩子把自我意识更多地建立在内心世界，而不光是社会文化所宣传的某种体型状态，这样孩子的心灵就会得到舒展，孩子的自尊自信才能产生。

营造温馨家庭氛围，让女孩拥有安全感

营造一个良好的家庭氛围，对培养子女至关重要。

——教育格言

在父母眼里，女孩子就像沙雕一样，美丽尽管美丽，却脆弱娇嫩。前一分钟还傲然挺立着，看起来坚不可摧，足以抵御一切敌人，可是下一分钟，自我怀疑的潮水就会冲蚀基石，引发垮塌。这就需要父母帮助女儿建立稳固的人生基石——安全感，而不是把她放在“沙滩上”。对于女孩子来说，一个温馨的家庭就是安全，就是稳定，就是她的力量和全部。

中国人民大学信息学院教授骆严在自己的博客上面讲了自己的故事：

骆严一个人带着女儿骆小小生活，小小犹如一朵可爱的小花蕾，让妈妈疼惜不已，可是孩子似乎对于父亲不在身边不能理解。小小经常问：“爸爸为什么不和我们一起生活？”骆严很幽默地说：“他抛弃了我们母子。”

一次，小小和爸爸出去玩，回来后对骆严说：“妈妈，今天爸爸和我坐公共汽车的时候太挤

了，他的手被夹破了！”骆严没什么反应，对于前夫，她已经没有一点好感，小小见妈妈表情严肃，也便闭口不再提此事，甚至在之后的生活中，很少在妈妈面前提及爸爸。

小小好像很适应单独和骆严在一起的生活，她显得非常乖也很快乐，这让骆严很是欣慰，都说父母离婚，最大的受伤者是孩子，还好自己的女儿没有什么异常。直到有一天，骆严无意中听到小小的一句话，她才发觉女儿心里还是有一个疙瘩没有解开，尽管她不说，却深藏在潜意识里，成了她或浓或淡的心理背景。

那一次，骆严带着小小一起去看望自己的研究生导师。师母也退休在家，见到可爱的小小格外喜欢，忙不迭地拿出了许多零食招待她。小小也很快找到了在爷爷奶奶家的感觉，偎依在师母怀里，“奶奶”“奶奶”地叫着。骆严放下心来，于是就和导师到书房去谈论一些学术问题。

不经意间，骆严听到小小稚气的声音从客厅里传过来：“奶奶，我爸爸和妈妈离婚了，我爸爸好长时间没和我们在一起了，我很害怕，怕妈妈也不要我了，所以，我一定要表现得乖乖的……”骆严的心里一紧，家庭的残缺还是给孩子造成了心理阴影。骆严的思维乱了，导师默默地看着她，一时无言。

回到家后，骆严想要和女儿谈一谈离婚这件事，但是看着稚嫩的女儿，她张开的嘴又合上了。骆严不禁在心底发出一声叹息，她又想起自己的童年。

骆严5岁的时候，父亲离开母亲另有所爱，当时，母亲痛不欲生，用绳子把骆严捆起来准备一起去跳楼，但是看到骆严哭得很可怜，这才作罢。没有生父在身边的成长过程，让她没有了对男人的选择能力，以至于她选了一个不负责任的男人结婚。也许，就是因为父亲抛弃母亲，让自己从小就觉得所有的男人都会抛弃自己，于是早早在生命的纹理里加入了不幸的因素，这才导致自己真的走进不幸之中去。

尽管骆严是一个优秀的大学教师，可是对于这个问题，她不知道该怎么处理，她当然不希望这样的不幸在女儿身上延续下去，可是就现在看来自己还是给了她一些负面的暗示。她知道，自己要采取行动了。

月下老人每年都忙碌着在男男女女之间牵线搭桥，可是偏偏每年都有很多男男女女们挣断红线各自飞，这是世界上最无奈的事。无论是谁，都不希望悲剧的连环套又套住了自己的孩子，然而很多时候，父母的婚姻不幸，孩子就很难把握婚姻生活。即使没有离婚的父母，如果每天都生活在硝烟战火里，同样会让孩子没有安全感，敏感的女孩子尤其如此。因此，教育重要，但是家庭氛围更重要。作为父母，一定要给孩子营造一个温馨的环境。

在孩子心中，家就是温暖的、安全的地方，有爸爸妈妈的地方，可以在家中嬉戏、放松、学习、成长。那么，怎样才能创造出良好的家庭氛围呢？

第一，建立和谐的夫妻关系

夫妻之间的爱会给孩子带来心理安全感，孩子从这里体会到什么是爱，什么是关怀，也从这里开始学习如何与人相处。如果说和谐关系都没有了，那很难说什么温馨的家庭环境了。要让女儿成长得健康快乐，父母之间和谐相处是首要的条件。父母要注意以下几点：

1. 夫妻之间多沟通。
2. 留出夫妻相处的时间。
3. 享受和孩子一起游戏的快乐时光。

第二，制造温馨的家庭话题

我们经常在家庭伦理剧中看到一大家人围坐在一起，开心地聊天，小小的带着善意的打闹，温馨的感觉，诠释着“家”的真正内涵。可以说，经常制造全体家庭成员可以参与的话题也能营造温馨的氛围。

第三，夫妻共同承担育女的职责

夫妻要共同承担育女的责任。即使夫妻离婚，也要共同承担育女的责任，至少在女孩子的意

识里要给她保留一个“家”的痕迹。如果能得到父母亲双重的爱，那么离婚对于孩子的伤害就会小得多。

鲜花需要纯净的土壤，孩子需要温馨的家庭。在和睦的家庭里长大的女孩子会有一种恬淡安然的气质，对世界和人生都有一种非常正面的理解，能够积极地去编织自己的人际关系网，并能快乐地生活在其中。作为父母，有责任给孩子营造一个温馨的家庭环境。

专家给父母的教子建议

和风细雨和狂风暴雨对小苗的影响是不同的，前者会给小苗成长的养料，而后者很可能会断送小苗的生命。营造温馨的家庭氛围，首先就要处理好夫妻之间的关系，这是所有教育的前提。对于女孩子来说，父母的爱就是她成长的最好的养料，即使在旁边欣赏父母之间的关爱，对于孩子也是一种正面的教育，因为那有助于她描绘一个美妙的感情世界。

女孩因灵性而美，莫给她太多的限制

教育者，与其守成法，毋宁尚自然；与其求化一，毋宁展个性。

——蔡元培

中国的家庭教育有一个奇特的现象：一方面是爱，溺爱，过度地爱，爱得水深火热；另一方面，对孩子极度地专制，不*。对女孩子的教育尤其如此，一方面女孩子显得娇贵，需要娇宠，于是“娇生惯养”，另一方面又要保护女孩子，于是对孩子束手束脚。

有一位教育专家在给小学六年级的孩子做一个关于青春期的讲座时，问孩子们：如果让你重新选择一次自己的性别，你会选择什么？结果，将近四分之三的女生选择了做男生，理由很多，其中最重要的就是做女孩子不自由。在这里，性别就是一个潜在的标签：男孩可以更自由更率性，女孩应该更收敛更谨慎更乖巧。或者换句话说，成人对男孩比对女孩更少限制。于是，这个标签像一副无形的枷锁，束缚着一个女孩子自由成长的天性。

如果想让女孩学会爱自己，那么父母在教育女孩的过程中，就不能给予太多的限制。因为，一个喜欢自己性别的女孩，一个自信的女孩，才有能力建设自己，将来才有可能成为一个合格的妻子，一个温柔的母亲。那么，父母该怎么做呢？

第一，不要用淑女标准限制孩子

我们并不反对女孩子接受淑女教育，但是这里所说的淑女教育是一种礼仪教育、气质教育、精神教育，而不是“小女孩就应该干净一点，不要把裤子弄脏了”或者“踢球不是女孩子做的，不要去了”之类的教育。

记住，我们要积极地鼓励她们去做自己想做的任何事情。想要妆扮成牛仔？可以！只要她还没有进入工作的空间，那么她就有选择自己的形象的权利，不要刻意把她培养成“琼瑶式”的美女——温柔懦弱，总是泪光点点。

第二，不要阻止女儿探索世界

孩子的成长是靠探索进行的，她在探索中学习创新进步，如果我们切断了她探索世界的路，就等于封闭了她学习的大门。你不会希望自己的女儿成为一个一无所知的木头人吧；你不会还相信“女子无才便是德”的古代传统教育女孩的论调吧。只要你的答案是否定的，就不要阻止女儿去探索世界，别让你的女儿长大后成为一个懦弱的胆小鬼，不敢去尝试任何事情。

第三，不要强行塑造孩子

强行塑造是一种硬性的简单、粗暴的方法；是一种硬性灌输的填鸭方法；是一种输血不造血的培养方法。

比如，现在孩子参加的兴趣学习班，钢琴班、书法班、乒乓球班、游泳班……，如果孩子不喜欢，父母就不要勉强她去学习，无论你认为这件事的价值有多大，孩子不认可就没有多大的意义。你要从激发孩子的兴趣开始，不要采取强硬的态度，以免伤害了孩子的积极性。

对于女孩的家长来说，最重要的是要有这样的认识：用烦琐而不必要的约束使女儿的习惯固化，把孩子造就成一部只会听话却不懂思考的机器，这是在家庭教育中应该坚决避免的，

我们应该给孩子绝对的成长自由，这样才能保护孩子的灵性。

专家给父母的教子建议

很多教育家认为：孩子生下来是完善的，父母的任务不是教育，而是保护孩子的这种完善的特质。高明的雕塑家不是按照自己心中的模型来进行雕塑，而是先看材质包含着什么，让材质说话，然后顺其自然做雕塑。父母做教育也应该这样，顺乎自然，促进女孩的自然发展，保证她的自由和独立，尊重她的个性，研究她的特性，创造必要的条件，引导她进行思考和行动。

交谈而不是训导：注意和女孩的沟通方式

家长一般很少向孩子透露自己的内心世界，只习惯于做道貌岸然的训导者，但反过来却要求孩子向自己暴露一切，这种不平等的要求，当然不可能取得好的效果。

——赫·斯宾塞

和女儿之间要多谈心，才能心连心。可是很多时候，父母都站在一个权威者的角度，向孩子发号施令，尤其是对女孩，告诉她们不要怎样，要怎样，或是叮咛再三，或是详尽安排女儿生活的细节，不让她有机会为自己的事情做出选择。当然，父母们都认为自己年龄大，人生经验丰富，有足够的理由教导孩子，殊不知这样教育孩子有很多弊端：一，孩子会产生逆反心理，即使是自己的父母，孩子也不喜欢总是被教训；二，任何孩子成长过程都是一个犯错的过程，同时，犯错的过程也是一个成长的过程，如果直接传授给女儿经验，她就永远不知道到底什么是错误，为什么只有父母教导的那样才是正确的。

在训导中长大的女孩子会形成两种性格：一，自主性较差，不会自发而主动地做事情，常常需要别人提示，习惯于听从命令，依赖性特别强；二，反抗心理特别强，对于任何意见不是从问题本身出发去考虑是否正确，而是由自己的逆反心理程度决定是否接受意见。无论哪一种性格，对孩子的成长都是一种障碍。

当然，父母们已经习惯了做父母，不会使用没有训导的交谈方式，下面就教给父母几个小窍门：

第一，语调尽量柔和

你有没有注意到自己在同孩子交谈时所用的语调？孩子有时会问：“您是不是生气了？”你绷着脸说：“没有。”然而你脸上的表情和语调却表示出你是在生气。女孩子是非常敏感的，如果你曾经对她进行过情感的教导，那么即使年纪很小，她也能很快地分辨出你在讲话中所要传达的真正意思和态度。如果她觉得你打着交谈的旗号在训导她，那么她就会感到彷徨无措。

交谈的语调应该是柔和的，是关爱的，是朋友式的交流。你看过两个朋友之间会使用这种训诫式的谈话方式吗？

第二，少使用“要……”、“不许……”等词汇

这一点对于父母来说几乎是非常难的，大多数父母对教育的理解就是告诉孩子哪些事情是可以做的，哪些事情是不可以做的。父母总是希望能利用一切机会向孩子灌输道理，从表面上看，这似乎没有什么错误，可事实是，你用你自己的意见埋没了孩子的想法，也耽误了孩子的实践，或者因为有灌输的成分，女儿并没有听进去，依然我行我素，使得亲子关系弄得十分紧张。

第三，和孩子多进行“心谈”

在卡耐基训练中有一个沟通的工具叫“心谈”。心谈的技巧是只问问题，不讲道理、不分析，只有完全的倾听，这跟我们平日的人际互动沟通完全不同。使用这种方法来和女儿进行沟通有助于我们减掉自己喜欢“训导”的习惯。

孩子们总会从自己的角度去进行观察，并将获得的印象输入到一个体系中，然后按照她的结论去做出相应的反应。她有自己思想世界，做为父母的我们，就是要走进她的世界，而不

是把她拉进我们的世界。

专家给父母的教子建议

很多父母都认为孩子是幼稚的，思想具有极端性，需要父母的谆谆教导才能长大成熟，这也是教育的内涵，这样的认识表面上没有什么错误，做父母的确需要塑造孩子的性格、思想和品质，但这并不表示父母与子女的关系就是训导与被训导的关系，孩子的大脑有自己的思考机制，她不是等待输入指令的机器，只有有自己的思想，她才能够在未来灵活自如地生活。因此，父母再与女儿进行沟通时，应该采取交谈的方式，而不是训导的方式。

别拿“忙”做借口

儿童应该得到成人全部的爱，而不是成人忙于生活所残余的爱。

——蒙台梭利

“富养女儿”的核心不是金钱，所谓的教育投资不光指用财富打造女儿，还需要父母付出自己的精力，这是比财富更重要的东西，是“富养”的真正精髓所在，因为这样，即使是贫穷家庭的孩子也可以享受“富养”的精神理念。

可是实际情况是，父母们总是给孩子安排一大堆的学习课程，比如舞蹈课、礼仪课……美其名曰是教育投资，却很少有时间陪在孩子的身边，这样的教育不能称之为“富养”，尽管生活在富裕的环境中，但是孩子感受到的却是一个冰冷的世界，她感受到的关系也是一个“冰河世纪网”——冷漠而又遥远。

世界各地对于“多陪陪孩子”的教育理念都非常重视。

美国有一个“餐桌文化”。

在各种社会、经济以及科技因素的共同作用下，美国人开始拿“忙碌”做借口忽略孩子。越来越多的父母同时外出工作使得全家很难聚在一起，就连坐在同一张饭桌前吃饭都变成了一件奢侈的事。在这种环境中成长起来的女孩子通常非常叛逆，不但不听父母的话，还会刻意去挑战社会规则，成为“女魔头”，令父母们头疼不已。

但是到 20 世纪 80 年代，这种状态开始发生改变。原来，美国的一所教育研究机构的研究人员在对各种数据进行分析后发现，一家人一起吃饭，对孩子的健康和成功都有很大益处。那些经常和父母共进晚餐的女孩子成功率比不和父母一起吃饭的女孩子高得多。几乎所有的家庭都认同研究人员的这一推测，到 2005 年时，这家调查机构发现：经常在晚上和孩子一起吃饭的父母人数增加了 23%。与此同时，社会上叛逆的女孩子越来越少，成功的女孩子越来越多。

韩国有一个“书信沟通”。

韩国的父母很重视和孩子的沟通和交流，无论工作多忙，身体多么疲惫，他们回到家里，总是尽量和孩子进行交流。如果父亲因为工作关系经常晚归，每次回家女儿都已经入睡，难以经常和女儿说更多的话，那么，父亲就会把自己想要对女儿说的话写在一张纸上，并郑重地把书信放到女儿的书桌上。如果女儿年纪小，不会看信，那么就由妈妈来帮助女儿读爸爸的心声，同时，这些女孩子们还在母亲的帮助下给父亲写回信。父亲每天根据女儿所写的内容再予以回复。就这样，不能经常见面的父女之间一直保持着书信沟通，不但增进了父女之间的感情，还丰富了女儿的写作水平。因为开始的时候，孩子可能只会在上面写着“爸爸早点回家”和“谢谢爸爸的挂念”之类的短句，随着时间的推移，女儿的字条渐渐地越来越长，内容也越来越丰富，父亲进而有选择地针对其中的语句和所描述的事情给予褒奖或批评，告诉女儿哪些语句好，哪些思想好。就这样，父亲的教育反而比母亲的教育更有效，在青春期最叛逆的时候，女孩子不愿意听妈妈的唠叨，却对爸爸的意见非常重视。

英国的父母会抽时间与自己的女儿共处。

英国人比大多数其他欧洲国家的人工作时间要长一些，这意味着那些父母们花在家里与孩子共处的时间要少一些。于是，英国的教育专家呼吁：要抽时间和自己的女儿共进晚餐。大多

数父母积极响应，即使工作再忙，也会挤时间陪陪自己的小女儿，让她享受与父母在一起的快乐。

.....

全世界都已经对女儿的“陪”育重视起来，中国的父母也不能落后。要培养健康快乐的女孩，没有精神上的“陪”育，则很难达到目的。下面列了一些细节问题，父母们需要注意：

礼物不能替代你与她共处：不要试图以买礼物来补偿你不能和她在一起的过失；

和她一起玩，看她从事最喜欢的活动，或者你也加入进来，或者对她说：“当我洗车/给蔬菜刮皮的时候，我喜欢你跟我聊天”，等等；

花时间弄明白女儿的所思所想，听听最近她都在做些什么；

陪在女儿身边，安静共处的时间和活动精彩纷呈的共处时间一样宝贵；

实在没有时间，一定要履行去看望她的每一次承诺，定期和她保持联系。

总之，如果父母拿“忙”作为借口忽略了孩子，那么孩子就可能用静默来忽略自己的人生。这是教育最大的不幸。因此，不管如何“忙”，都要挤出时间，陪陪自己的女儿。

专家给父母的教子建议

如果女孩子赖以依靠的人看起来不关心她们，她们就不会觉得自己被爱和可爱，不会觉得自己被信任和可以信任，不会觉得自己被他人尊重和值得他人尊重。唯有女孩子生命之中的重要成人花时间与她共处，给她以关注，她才会觉得被认可，进而建立起自我价值感。你全身心地关注你的女儿，满足她希望没有任何压力的时间里与你共处的需求，有助于她感到自信，觉得自己非常重要。

充足而正确的爱是女孩最好的“营养”

没有爱，就没有教育。

——苏霍姆林斯基

很多人认为：对于父母们来说，即使所有的教育都不对，“爱”却不会不对，但事实却恰恰相反，就连母鸡也会做的“爱孩子”的事，父母们却经常做错。

比如，有的父母会把所有最好的都给孩子，满足孩子所有的要求。他们以为这就是对孩子最好的爱，其实错了，这是一种溺爱。试想一下，你能给得了一时，你能给得了一世吗？孩子在成长的过程中需要增强能力，以备日后自己创造美好的生活，因此，“要授之渔而非授之鱼”。

还有的父母会把孩子作为未来人，让孩子从现在开始就为未来背上包袱。

“赢在起跑线上”的喊声让我们每一对父母都充满了紧迫感，可是得先学会走再跑，急功近利的做法不是爱孩子，是害孩子。爱你的女儿，就要快乐地依循她的成长节奏，让她自由地迈出每一步。

还有一些父母对于一些有缺陷的孩子心怀怜悯，他们以为这是一种爱，其实这种怜悯会增大孩子的心理压力。医院里护理残疾儿童的医生和护士们发现：残疾儿童有勇气和毅力弥补自己的不足，倒是父母的怜悯和同情让孩子对人生失去了信心。可是奇怪的是，医护人员的观点并未得到父母的足够理解，他们认为医生和护士太残酷、没有同情心，认为医院应给孩子们更多的照顾和帮助。医生说：他们不是不爱这些孩子，而是对她的困境并不怜悯。在医院里，医生更多地是从精神上鼓舞孩子，激励其鼓起勇气，以自己的奋斗来弥补自己的不足，像正常人一样生活。而父母的爱因大多表现在生活上无微不至的照顾，结果却令这些残疾儿童躺在轮椅上更像一个无法治愈的病人。对比一下我们很容易就能得出结论，哪种爱才是正确的爱。

更有一些父母拿“爱”来要挟孩子做事。

在生活中，我们经常听到一些父母这样对孩子说：“如果你不怎么样做，我就不再爱你了。”幼小的女儿最害怕的就是这句话，她们会为了博得父母的爱而去做事，于是父母们认为自己

掌握了一个教育孩子的窍门。殊不知，这样的教育会让女儿认为所有的爱都是需要条件的，这对于培养孩子的情感是非常不利的。孩子会变得非常自私而不愿意轻易付出，总是在权衡各种条件之后才决定自己是爱还是不爱。同时，孩子长大之后，特别是有了自我意识之后，她就不会再相信“不再爱你”的话，或者说对这种说法表示无所谓，不爱就不爱，反正你的爱也是一种束缚，这样的话，父母的教育就彻底失败了。

可怜天下父母心，疼孩子，爱孩子，却总是稀里糊涂。那么，父母怎样做才是给了女儿充足而正确的爱呢？

第一，尊重孩子的人格，倾听孩子的心声

与女儿保持平等的人格，不应该因为孩子的年纪小，就漠视她在家中的地位，而应该为孩子创造良好的家庭心理氛围。不滥施家长权威，不随意禁止孩子做这做那，而应该鼓励孩子去做有益的活动。

第二，对孩子的期望值要适度，以一颗平常心要求孩子

真正爱女儿就要让她快乐健康地成长，不要给孩子过高的要求，让孩子觉得活着非常痛苦，其实成功的路并不只有一条，只要孩子知道依靠自己的努力就可以了。关心女儿的健康成长，培养女儿良好的学习习惯，她将来会在一定的岗位上获得成功。

第三，对待孩子的成长要有足够的耐心

教育孩子是一个长期工程，作为父母一定要有耐心，面对孩子的错误要有耐心，面对孩子不尽如人意要有耐心。父母的耐心还会熏陶女儿，让女儿具备将来能够稳扎稳打、水滴石穿的性情根基。要知道，耐性对于女孩子将来的人生发展也是非常重要的一种品质。

第四，多在精神上鼓励孩子，而不是在生活上帮助孩子

女儿的事情要她自己做，但是她需要父母的精神支持。因此，父母要多关注孩子的精神状态，多鼓励孩子。

哈佛大学一位教授曾经总结出几句话，可以作为父母教育女儿的参考：

少一份责备，多一份理解；

少一份苛求，多一份宽容；

少一份责骂，多一份尊重；

少一份怀疑，多一份信任；

少一份命令，多一份商量；

少一份限制，多一份自由；

少一份要求，多一份以身作则；

少一份“无微不至的照顾”，多一份自己动手的机会。

总之，爱看似简单，却是一种很难表达的感情，稍微有一点偏差，可能就会影响女孩子的一生，因此，父母要格外注意。

专家给父母的教子建议

谁都不否认，父母是爱自己的女儿的，可是做到正确地爱就不容易了，这是需要下工夫的。当爱失去理智，便会扭曲，便是溺爱。无度的饮食，贿赂式的奖惩，宠爱和放纵，事事包办，处处优先，这便是一杯毒害女儿心灵的鸩酒。因此，父母要多关注女儿的精神状态，多鼓励她，给孩子注入力量，而不是帮助孩子去做事，这就是一种“富养精神”。

发现并激发女儿的潜能

教育的艺术不在传授，而在鼓舞和唤醒。

——陶行知

每一个女孩子都有一个与生俱来的神秘宝藏，这就是她的天赋才能。最失败的教育莫过于让孩子一生平平庸庸，而她的潜能宝库却一直处于沉睡的状态中。“富养女孩”的教育理念强调教育投资要放在开发女孩子的潜能上面。

开发女孩子的潜能，需要父母多带孩子参加活动，在与成人的交流和与同龄人的玩耍中发现孩子某些方面的特点。下面是几个简单的方法：

第一，让女儿接触尽可能多的领域

艺术、音乐、文学、写作、体育等等，有机会就让她试试。一定的兴趣模式将会慢慢出现，孩子的特长也会逐渐表现出来。

这里要注意两个问题，一，不要让孩子感到非常压力，所有的领域都要以孩子有兴趣进入为前提；二，要注意区别懒惰心理和厌烦心理，如果只是因为懒惰，那么就要严格要求女儿去完成固定的任务，如果是因为厌烦，父母则要减少给孩子的任务量，以免让孩子背上沉重的包袱。区别这两种心理有一定的难度，父母在带孩子接触各种领域的时候要多激发兴趣，同时，还要让孩子意识“努力应该是一种人生的信仰”。

第二，给女儿表现的机会

随着孩子慢慢长大，她有很多机会来展现自己各方面的能力，比如让孩子叙述当天经历的有趣的事，由妈妈帮她记录下来；家人过生日时，鼓励女儿表演一个节目；每周日的晚上大家朗读短文并发表心得，等等。

第三，父母要做冷静的观察者

善于观察的父母，才有资格做孩子的伯乐。在日常生活中，注意观察女儿的行为举止、喜好憎恶。在她与别人玩耍、交谈或自己阅读、游戏时，她更喜欢弹琴还是绘画？是否表现出很大耐性或很强的创意？是否擅于言辞？是否真诚热心？参加体育活动时，孩子是兴奋还是烦躁？面临挑战时，她是表现出挫败感，还是乐观努力地完成任务？

第四，给孩子充分的发挥空间

绝对不要低估一个学龄前儿童的感受。孩子对世界的认知是感性而诗性的，喜欢是天大的事情，不喜欢也是天大的事情。我们前面也说过，千万不要束缚女孩子的个性，要鼓励她从兴趣出发去学一样东西，并从中享受学习的乐趣。

第五，做判断，但不能轻易下结论

常听父母们这样说：“我的女儿，我还不了解吗？”别说得那么绝对，很有可能你对女儿就不是很了解。

在女孩子成长的过程中，诸多因素混杂在一起，很多事情并不像表面上看的那样简单。如果父母过早地下结论那么很有可能会误了女儿的一生。比如，5岁的丹丹喜欢背九九表，而且背得很溜。父母喜出望外，期待她在数学方面有特殊的天分。但是当幼儿园的考试成绩出来后，却发现不过是平均水平，于是满是失望，就想要给孩子找一个数学方面的老师进行专门指导。后来，丹丹的外婆说话了：“别逼孩子了。我看这孩子比较喜欢想像，倒不如多给孩子读一些书好。”原来，外婆经常带着孩子背乘法口诀表，孩子喜欢这种自言自语的游戏，一再重复，孩子就记得很牢。但是，死记硬背只是掌握计算所必需的一种技巧，孩子并没有真正懂得用数字来匹配物体的数量。这种记忆可能是暂时的，如果一段时间不强化，孩子就会很快忘记。由此可见，轻易下结论很可能会误了孩子的一生。

第六，对孩子的期待不能脱离实际

大自然为什么如此井然有序，莺歌燕舞，鸟飞鱼跃，虎啸猿啼，都悠闲自在，就是因为每一种事物都各得其所。大自然非常懂得调配：它“让兔子去跑步，让鸭子去游泳”。这给我们父母一个启示，那就是让女儿成为她自己。不要企图把她变成什么，而是发现她是什么，然后再对她的能力进行深刻挖掘。

总之，每个女孩子都是一个天才，父母的任务就是要去发现她、肯定她、指导她。

专家给父母的教子建议

父母发现了孩子的潜能后，就要创造条件，保持这些特长的发展。有特长的女孩子会有更多的机会获得成就感，无论滑冰还是画画，音乐还是运动，当通过自己的努力取得了进步，或

在竞赛中取得了成绩，她就有了更多的机会认识到自己的能力，从而产生自信，也就有了更强的动力继续发展。

给女儿财富，不如把她培养成财富

与其给孩子财富，不如把她培养成财富。

——卢勤

在经济条件比较优越的家庭，对于“富养女孩”这样的教育理念的理解通常都会出现偏差，他们会给孩子财富，让孩子在充足的物质生活中，享受一种超越众人的优越感，用这种方式来培养孩子的高品位。其实，这样的“富养”不足取。因为一个在金钱培育中长大的女孩子，会对“钱”有一种不尊重感，会对劳动有一种鄙视感，无法理解“踏踏实实做事”的含义，而且还会滋生很多负面的性格，诸如虚荣心，诸如依赖性等，所以，著名的教育家卢勤说：“与其给孩子财富，不如把她培养成财富。”

真正的富养在教育熏陶上，而不是物质享受上，这就需要父母做到以下几点：

第一，物质不要给太多，精神不要给太少

现在的父母在物质上给孩子的太多，在精神上给孩子的却又太少，要知道给她金钱让她挥霍、留下遗产让她继承，都不足以让女儿一生幸福，让自己晚年快乐，把财富留给孩子很容易，但把孩子变成财富就不那么容易了。

第二，给孩子正确的人生观、价值观

当然，首先是父母的人生观要摆正，什么样的人生是财富？卢勤说：“快乐健康，积极向上，有成就感，有事业心，劳动、创造、享受，生活幸福，家庭和睦，孝敬长辈，这样的人生是社会的财富，也是父母最大的精神财富！”

的确如此，杨澜也曾经说过：“成长比成功更重要。”对于孩子和父母来说，最应该关注的是成长而不是成功，可我们大多数父母都把目标定在成功上，要成为什么大家，什么大师，什么成功人士，结果眼睛望着遥远的前方，却耽误了脚下的行程。

第三，帮助孩子体验到价值感、归属感、成就感

对于一个孩子来说，最重要的莫过于发现自己的力量和价值。孩子的归属感和价值感是如此重要，它是决定孩子在学校的表现——不论是学习成绩还是同学关系——的首要因素。同时，对于一个女孩子来说，其自尊心和自信心的培养与其价值感和归属感有着不可分割的密切联系。

有归属感表示有安全感，并认同爱自己的人。安全感包括被照顾、不忧虑、被保护的感觉。为了让孩子拥有安全感，父母必须要给予孩子充足和正确的爱和关怀。

价值感是一种觉得“我很好”、“我很重要”、“我是对的”的感觉，即做了该做的事，就会觉得自己是有价值的。价值感不只是一种觉得自己是“对的”的感觉，更是觉得自己也“做得对”。自制或自律对价值感的建立有极重大的影响。惩罚无助于孩子培养归属感和价值感。这正是惩罚从长远来看没有效果的原因之一。

成就感就是完成一件事的愉悦感和满足感，这种满足感会促进孩子继续努力，或者改进方法。建立孩子的成就感，可以从两个方面来进行。一，让女儿多尝试新的活动和体验；二，要允许孩子自己做决定，并让孩子自己观察自己的决定所带来的直接结果。孩子的决定若产生好的结果，她就会有成就感。反之，若决定带来不好的结果，她就必须去承担后果，她因此知道了下一次应该怎么做。

正面管教的方法能帮助孩子拥有归属感、自我价值感和成就感，当然，让孩子获得这些“感”是贯穿全书的主题，也应该成为父母们教育孩子的主基调。把孩子培养成财富是一个非常大的命题，用一个小章节并不能把问题说得很清楚，这里只为父母提供一个思路，转换一下落后的教育理念。

专家给父母的教子建议

为了提高女孩子的品位而给女孩子财富，她可能有品，但却可能错位。而把女儿培养成财富，她自能形成一种高贵典雅、雍容华贵的气质，给周围带来一片富贵祥和。因此，作为父母，不要给孩子财富，而是要把孩子培养成财富，即把孩子引进正确的人生轨道，让孩子享受快乐成长的过程。

给女儿选择适合她的特长班

学校的最大浪费在于儿童在学校中不能完全自由地运用已有的经验，不能发挥自己的特长，不能采用自己的方法去获取知识。

——杜威

特长班是近年来一种非常时髦的教育投资，很多父母盲目投身于这种热火朝天的氛围，却并没有真正思考特长班对于自己孩子的意义所在。这里，我们就要说说给女儿报特长班的问题。富养女儿，可以给女儿选择特长班，这对挖掘她的潜能有帮助。但是要注意：“特长”问题的核心，不在于家长想什么孩子便学什么，也不在于将来哪一种技巧更有生命力，而在于孩子的年龄特点及兴趣爱好。这就要求父母在为孩子选择特长班的时候要注意以下几点问题：

第一，不要盲目追随潮流

很多家长看到别的孩子学什么，就安排自己的孩子学什么，而忽视孩子的心理需要和实际能力。其结果，很容易造成孩子的逆反心理，把“兴趣”变成“负担”，进而产生厌学的心理。

第二，看到孩子的兴趣所在

每个女孩子都有自己的长处，有的女孩子可能就是不擅长于舞蹈，但是却对演讲充满了兴趣，作为家长，应该善于发现孩子的闪光点，在这个闪光点上加正确引导，才能让孩子发挥特长，如鱼得水。

另外，千万不要去否定女儿，不能拿她的弱项和别的孩子的强项比，比来比去，认为孩子确实不如别人，从而对孩子产生失望、抱怨的情绪，使孩子幼小的心灵受到伤害，也会破坏孩子学习的兴趣，打击孩子的积极性。每个孩子的思维方式、兴趣爱好以及遗传因素等都各不相同，如果我们强求一致，追求整齐划一，那么就没有千差万别、姹紫嫣红、五彩缤纷的世界了。

第三，不要贪多

小孩子时间有限、精力有限，通通学下来难免会蜻蜓点水、囫圇吞枣，没有一个能真正掌握，起不到让孩子发挥特长的作用，反而让孩子变得浮躁。同时，当孩子感受到多重学习压力时，还会出现学习障碍，不但特长没有培养起来，连普通的学习能力也下降了，适得其反。因此，给孩子安排特长班应该专而精，专在孩子的兴趣上，精在长时间的磨练上。莫扎特只擅长于作曲，不会绘画，而梵高并没有音乐天赋。

第四，区别开智能开发和专业训练

父母要认识到：儿时的特长班只是为了开发孩子的智力，同时发现孩子的天赋，而不是为了未来发展做的专业训练。

比如，学习美术，包括绘画、书法或手工制作，都可以锻炼孩子的形象思维能力；早期外语教育则有利于促进儿童左脑思维开发；从小对孩子进行音乐才能的培养，既培养儿童的音乐素养，又有效地开发右脑思维能力；从小让孩子选择棋类或球类等技能学习，不仅对孩子的健康有益，而且有利于智力开发和思考能力的培养，促进孩子左脑思维发育，锻炼孩子从整体布局上把握形象以及形象空间的变化。

如果很小就让孩子专攻音乐，而把其他的全都放弃，无疑会让孩子的未来选择之路变窄。同时单一的训练还会让孩子感受到沉重的负担，不利于孩子的良性健康发展。

第五，让孩子在“玩”中学

无论给孩子报哪种特长班，都不要忽略了孩子“玩”的天性，没有游戏，孩子的兴趣就淡了，积极性就弱了，因此，父母要选择那些把“玩”贯穿于教育的特长班，让孩子在“玩”的乐

趣中达到开发智力和思考力的目的。

总之，让女儿学特长必须要有度，经济条件要允许，孩子本身具备一定的兴趣、爱好，在此基础上加以培养，才能达到事半功倍的效果。

专家给父母的教子建议

在“特长”培养的选择上，应力戒盲从，力戒强迫，力戒过量。力戒盲从，是指家长应明确为孩子选择的学习项目，是为了提高或培养孩子哪方面的能力，要达到什么目的；力戒强迫，是指学习项目的选择，既要考虑培养的需要，又要考虑孩子本人的意愿，注意引导和保护孩子的兴趣；力戒过量，是指安排“特长”学习，应考虑孩子的年龄、接受能力和其他心理需求，应该在“特长”学习之外留给孩子自由支配的时间。否则，将会扼杀孩子的天性和自主性，带给女儿沉重的心理负担。

让女儿做个快乐的智者

积极思考造就积极人生，消极思考造就消极人生。教育孩子克服苦难，首先要让他形成积极思考的习惯。

——教育格言

美国许多心理学专家一致认为：人心理的力量是无限的，积极快乐的心理态度能激励人去取得成功，消极的心理态度会使人自我限制、自我挫败。作为父母，我们要使用有效的方法，培养女儿的乐观心态，助她获得成功、健康和幸福。

那么，应该怎样远离或避免消极心态呢？

第一，要培养孩子乐观的品质，父母首先必须有乐观的思维方式

俗话说，只有乐观的父母能造就乐观的女儿，父母积极的生活态度才能培养女儿积极的生活态度。在孩子的成长过程中，她一直在看着父母，如果父母在处理自身问题和家庭问题时表现出乐观的态度，那么孩子通过观察和模仿就会逐渐养成乐观品质。

当孩子遇到不利事情而悲观时，父母应带领她对问题进行多方面的思考和衡量，并让孩子明白她的思想中存在的逻辑错误。

第二，父母要注意培养孩子对快乐的体验

父母要多关注生活有趣的一面，留意日常生活中的幽默，并把幽默的情绪传达给孩子。凡事都有有趣的一面，积极地将其发掘出来，当生活中处处充满笑声，那么想不快乐都难。

父母可以找一些让女儿欢笑的活动和场合，如观看优秀喜剧电影；浏览书评，购买被评为“趣味十足”的书籍；观看喜剧演员的表演或滑稽剧。

第三，要让孩子看到积极的一面

佛说一水四心，《大明三藏法数》卷十八总结为：天见是宝严地，人见是水，饿鬼见是脓血，鱼见是住处。有怎样的心就有怎样的境界。对于同一个问题，如果看开了，那么世界就是天堂，如果看不开，世界就是地狱。因此，父母要经常用积极的一面来鼓励孩子，让孩子形成正向的思维方式。

第四，要尊重女儿的意愿

有些事情大人觉得没意思，孩子却很喜欢，大人认为孩子会喜欢的东西，小孩得到了却并不高兴。如果总是按照自己的意愿来安排女儿的生活，比如，给她买贵的玩具，不让她玩水、玩泥巴，很可能让女儿感受到压抑，并扼杀孩子对快乐的感觉。所以，我们不要总把自己的好恶强加给孩子，要让女儿做她喜欢的事情。

第五，对于青春期的女孩子要多关心

青春期的少女如含苞欲放的花蕾，不仅敏感，还比较脆弱，需要父母更多的关心和爱护。父母的鼓励会让她尽快走出迷茫的状态，父母的关爱可以让让她灰暗的心情迅速布满阳光。

第六，不要让女儿学会抱怨

父母们可能都有这样的体会，那些抱怨个不停的人，生活往往也是一团糟。因为抱怨于事无

补，浪费人的精力，还让人永远找不到方向，所以，千万不要让孩子形成抱怨的习惯。

第七，不要让女儿接触特别悲观和喜欢抱怨的人

悲观容易传染，抱怨也容易传染，要尽量避免让女儿跟有这两种心理倾向的人接触，他们只会带给女儿糟糕的心境。但是有时候不与之接触好像不太现实，比如，这个人是家人，是同学，那就要留意不要让他人的消极颓废影响到女儿，让女儿也变得心灰意冷，悲观消极。

美国心理治疗专家安东尼·鲁宾斯说：“家庭教育中的失败者与成功者之间的区别，也就是有些家长不能使自己和孩子进入积极状态，而另一些家长却能做到。”通过父母的训练，使女孩子经常处于合理的、最佳的心理状态，就能养成积极乐观的习惯，这对孩子未来的人生以及身心健康来说都具有重要的意义。

专家给父母的教子建议

著名教育学家塞利格曼指出：父母教育孩子的方式正确与否，直接地影响着孩子日后性格是乐观还是悲观。因此，作为父母，一定要积极营造一个乐观和谐的家庭氛围，多关心孩子，多鼓励孩子，多和孩子一起体验快乐，让女儿在乐观中逐渐找到生活的自信，面对阴霾，也敢于用阳光将其驱散。

帮助女儿发现生活的美

让孩子发现美，就等于给了孩子生活的信心和积极上进的勇气。

——车尔尼雪夫斯基

著名的雕刻家罗丹曾经说过：“生活处处都是美，只是缺少了发现‘美’的眼睛。”女孩子是天地之间的精灵，她不但要制造美丽的风景，同时，还需要有一双发现美的眼睛。作为父母，要帮助女儿发现生活的美。

我们之所以看不到美丽，有三个主要的原因，其一是没有用心去看，其二是没有激发自己的感受，其三是片面地看待周围的生活，甚至用灰暗的眼光去感受世界。因此，父母要帮助女儿发现生活中的美，就要做到以下几点：

第一，让女儿去看

山林川原，河池泉流，没有丝毫粉饰和雕琢，大自然的鬼斧神工制造了它们，也修饰了它们，这种质朴自然是比任何的雕琢都更能打动人心。农村孩子从小生长在大自然的怀抱，对周围的山水树木、虫鱼花鸟了解得更加透彻，甚至能嗅出泥土的芬芳，让孩子在大自然广博的空间里与万物为友，更能扩大认识视野，发挥其创造力，把心中最美好最真切的事物形象、准确地描绘出来。因此，父母可以经常带女儿看远山，看白云，看垂柳，看晨辉，看夕阳，让女儿发现自然的美。

当然，城市也有城市的美，只是钢筋水泥里渗透的更多是人的智慧。父母在带领女儿去寻找美时，可以着重于人的智慧的点拨。比如，鸟巢、水立方的华丽唯美，比如万里长城的巍峨雄壮。

第二，让女儿去感受

感受是由客观外界事物的影响而产生的一种心理活动。外界的事物无所谓美丑，美丑只是人自身的一种感受。用心感受生活，捕捉自己内心细腻、微妙的情绪和感情的波动，才能有美或者丑的感觉。这里要注意，父母要让女儿积极、能动地观察生活，将对外物的观察深化为内心情感上的正面的体验。关键是，父母要让女儿善于用心用脑，把生活的点滴融入心灵，从生活中找到契机和切入点，让心情自然流露。

平时要不断对女儿的感官进行训练，时间长了，孩子就能够灵敏、准确地对外界的刺激做出反应，摆脱粗疏、混沌的状态。

第三，让女儿学会思考生活

与深层的哲理美比较起来，感受还只是表面上的东西，比如，不要为打翻的牛奶哭泣。为了让孩子发现这些生活中的美丽哲思，我们就要帮助他们学会思考生活。思考生活，是在用心

感受生活的基础上，对生活做出理性的认识。不但可以让孩子发现生活中的美，同时还能够让生活变得更加睿智，这对于孩子的想像和思维都是一种有益的训练。

生活是复杂的，对生活的思考，是从偶然到必然、从特殊到一般、从现象到本质的逐步深入的过程。这个过程看似简单，实则需要对生活的历练，不能一蹴而就，作为父母，需要有耐心。

第四，帮助女儿去创造美

陶行知先生说：“没有创造，一切都亡。”自然能够创造美丽，我们也能够创造美丽。女孩子天生俏手灵心，编一个花篮，折一个纸鹤，这都是在创造美，写作、绘画，也是一种美的创造，之所以称之为创造，是因为这些需要把生活中一些简单的元素组合，综合之后的东西既有自己的思想，又能体现原物的精神。这是对美的一种高层次的发现。

总之，父母在现实生活中就要注意培养女儿发现自然、感受生活、思考生活的能力，有了这些意识，她才能发现生活的精彩，也才能创造更精彩的生活！

专家给父母的教子建议

生活中处处都是美，每一种美都是艺术，都能带给人心灵的震撼，能够涤荡人的精神。没有美的生活，空洞乏味，没有美的人生，如行尸走肉，没有任何意义。因此，作为父母，要能够培养女儿发现美的能力。其实发现美也并不难，只要我们能够让女儿学会积极地面对人生，积极地面对生活。

知足的女孩子心态最美

贪婪是最真实的贫穷，满足是最真实的财富。给孩子财富，不如给孩子一颗知足的心。

——教育格言

人最贵知足，所谓“知足者常乐”。可是在浮躁社会的大背景下，女孩子的心也变得漂浮不定，总想要得到更多。

其实，孩子的不知足往往都是大人造成的，一方面，如果父母对女儿总是有求必应的话，那么孩子就会变得贪得无厌；一方面，如果父母也总是不知足，这山望着那山高，那么孩子自然就难以知足。因此，父母在现实生活中就要注意自己的言行，同时要能够给孩子传达“知足常乐”的生活态度，不要让孩子形成不知足的坏毛病。

少儿频道曾经请几位家长讲述自己孩子的成长故事，其中一个母亲说了一段自己和女儿的对话。

这个女孩只有六岁，晚上必须要听一段妈妈讲的故事才能入睡。一天，妈妈讲故事接近尾声，这个小女孩忽然模仿着妈妈的声音说：“从此，王子和公主过上了幸福的生活！”这是童话故事里最常用的结尾，因此，小女孩学完之后，母女俩都笑了。

笑过之后，小女孩问道：“妈妈，什么是幸福？”这个问题太大了，妈妈一时不知该如何回答，她想了想，然后回答道：“幸福就是不愁吃穿，每天都高高兴兴的。”没想到，小女孩又接着问道：“那漂亮阿姨穿得比你漂亮，住的房子比我们大，每天都在饭店吃饭，为什么她总是跟你说：烦死了！没意思！她为什么不幸福？”

小女孩口中的漂亮阿姨是妈妈的一位朋友，是个单身富姐儿，虽然衣食无忧，却总是觉得还不够。还没等妈妈想好怎样回答，这个小女孩又连珠炮似的继续提问：“前楼的哥哥，他的爸爸、妈妈、爷爷、奶奶都那么喜欢他，为什么他还要离开家，不让人找到他呢？”女孩口中的这位“哥哥”是院内一个被宠坏的孩子，因不能容忍爸爸高声地教训而离家出走，这也是一个不知道满足的例子。

于是，妈妈简短地对女儿解释说：“这位阿姨和这位哥哥都不懂得知足。没有看到自己就在幸福之中。”

“妈妈，我知道了，我很幸福，因为每天我都高高兴兴的，妈妈给我讲故事，爸爸带我去玩耍。”

妈妈不失时机地跟女儿说：“人要知足，知足常乐！”

其实，与大人相比，一个成长中的孩子是非常容易知足的。倒是我们成人，有钱的想要得到真爱，有家的又要追求辉煌，这山望着那山高；上班嫌累，赚钱嫌少，与朋友一起斤斤计较，这样的状态怎么会感到幸福呢？一旦把这样的情绪传递给孩子，就会让她走进浮躁的深渊，心里眼里都是无法达到的目标，弄得生活也沉重不堪。

下面为父母们提供了一些让孩子知足的方法，仅供父母参考。

第一，让女儿在比较中学会知足

所谓的比较就是让孩子看到还有很多人挣扎在贫困线上，而自己则生活在优越的环境里。有一些专家给出了意见，就是让孩子接触“贫穷”、体验“贫穷”。

对于衣来伸手饭来张口的孩子，用枯燥的语言教育她知足效果并不佳，甚至父母用“忆苦思甜”的方式给孩子讲过去自己的痛苦对她也不会起到多大的作用，这时候，我们就可以采取让孩子直接接触“贫穷”的方式，在比较中让孩子看到自己身在幸福之中。

一个12岁的女孩，平日花钱如流水，小小年纪就好吃懒做、贪图安逸，在穿戴上和女同学互相攀比。父亲对此忧心如焚，于是就安排女儿到一个山里的朋友家去做调查，让她观察缺衣少食的人的日常生活。在山里，女孩第一次体味到了生活的艰辛，也知道了自己生活的优越，更明白了父亲的良苦用心……

第二，在平时生活中，让孩子学会“延迟满足”

我们说过孩子的不知足通常都是大人传递给她们的，娇生惯养的孩子当然会容易形成不知足的个性。而“延迟满足”则是一个让孩子改变的不错方法。

孩子的合理要求，除非急需，否则不一定全部立刻满足，要延缓时间，让孩子等着，盼着。在这个过程中，可以培养孩子的忍耐力。有些家长把孩子惯得要吃什么立刻就吃到口，要玩什么马上就得拿到手，成了丝毫不能控制自己感情的“任性公主”。

父母要知道，你能满足孩子，可是这个世界上的其他人不会迁就你的女儿，不会无限制地满足她，如果她不能从你这里学会满足，那么她在别的地方就会受挫，她可能会变得依赖性非常强，也可能变得心理极为阴暗，只要自己想要得到的东西，即使不择手段也要得到，这样一来，“小公主”就会变成“小魔女”。因此，面对孩子的要求，父母要三思而后行。

托尔斯泰说：“欲望越小，人生就越幸福。”正所谓知足者常乐，过分苛求自己或者过分苛求别人，都是对自己人生的一种不负责任。作为父母，我们要让女儿看到人生的美好，珍惜现在拥有的一切，懂得取舍，懂得放弃，懂得适可而止。

专家给父母的教子建议

让女儿学会知足，父母首先要做知足常乐者。如果父母整天抱怨，工作不如意，生活不舒心，眼睛盯着别人的荣华富贵，嘴上敲打着自己的惨淡人生，那么，孩子又如何能够对自己现在的生活状态满足呢？如果把这种不满足化作奋斗的动力还好，可是很多时候，这种不满足会衍化成嫉妒、抱怨，形成一种负面心态，这就阻碍了人的进步。

强化女孩的归属感

给孩子爱，让孩子为家做一些事情，容易让孩子建立归属感。

——珍妮·艾里姆

什么是归属感？

人的生命和心理活动都是以个体形式出现的，因此，很多时候，一个人是可以暂时离开集体，独立活动的，比如一个人安静地看书、散步等。但是，人同时又是一个社会性动物，在全部生命过程中的每一个阶段，都需要和他人发生必然的联系，相互帮助、相互依存。因此，人必须从属于某一个人群“组合”，参加这个“组合”的所有活动，从活动中得到他人的关爱，在和谐与幸福中获得认同感和满足感，特别是当自己的奉献获得这个“组合”内其他人的认可和敬重时，这种满足感和幸福感就会更强。这就是一种归属感。

随着女孩子不断成长，她觉得密切来往或认同的朋友、团体和机构越多，她的自我意识就越强。如果她与它们能够和谐相处，她就能从它们那里感知到自己是一个什么样的人，归属于什么样的家庭，归属于哪一种社会群体或者某一族群，某一个俱乐部，某一所学校，或者某个宗教场所，与女孩子密切相关的一些人也会向她表明人们需要她，接纳她，她是值得别人接纳的。这将为她的身份和行为提供指引。

女孩子是用关系来理解这个社会的，而关系是要借由与他人的互动来表现的，如果女孩子没有归属感——归属于某个家庭或者学校——就很难正确认识自己，也很难给自己一个正确的定位，那么想要建立正确的关系就非常难。因为在与别人的接触中，女孩子感受到别人经常不留情面的批评和排斥，这些感觉都会让她觉得沮丧，为了寻找快乐，她就要到别的地方寻求他人接受并获得归属感。但是由于她对归属感没有正确的概念和原则，她可能会去向那些压根儿不想取悦她的人寻求庇护，并可能通过危险的非法方式获得乐趣和身份。一个归属感弱的女孩子，就像是失去了花瓣的花蕊一样，纵然还有灿烂的色彩，却也只能是一抹惨淡。归属感是人类生活中一种必然而美好的情感。当今社会的孩子，归属感在普遍下降，究其原因，主要有：

第一，“钢筋水泥墙”为孩子的关系生活设置了障碍

人们之间在生活上的相互往来日渐减少，关起门来生活，和邻居“鸡犬之声相闻，老死不相往来”的状态日趋严重。女孩子的生活除了至亲，就没有了别的关系，这种单一的关系生活会让孩子逐渐对社会其他方面漠不关心。

第二，孩子没有和别人相互依存的感受

在家庭生活中，由于物质的丰富，孩子衣来伸手、饭来张口，没有了生存忧患意识上的对他人的感恩和相互依存的感受，因此，对于父母和家庭也缺乏了责任心和归属感。同时，如果父母早出晚归，与女儿在一起交流的时间很少的话，那么孩子的归属感就会更加淡漠。

第三，利己主义思想对孩子的影响

“利己主义”、“唯利是图”、“事不关己，高高挂起”等一些观念在成人中蔓延滋生，大人会不自觉地把这些思想又“传染”给孩子，这种思想对归属感有着强大的破坏作用。女孩一旦感受到社会一团漆黑，就产生了对社会的不信任感，因为恐惧而不愿意再与别人建立任何关系，归属感自然也就淡漠了。

那么，要强化孩子的归属感，父母应该如何做呢？

第一，给孩子以温暖，并使其明白温暖的价值

归属感首先来源于个体对他人的心理依赖，是和温暖、幸福相关联的。培养孩子的归属感，首先就是要让她在家庭里获得安全和可以依赖的心理感受。让孩子感受到自己所在家庭的温暖，让孩子感受到来自父母的关爱，这些都容易让孩子在温暖的感觉中建立归属感。

父母还可以给女儿讲你们家族的故事，讲她自己在这个家庭中给大家带来的欢乐，以及父母或者其他亲人是如何保护她不受伤害地长大。孩子知道了自己和这个家庭的渊源，就比较容易建立归属感。

第二，培养孩子对集体的情感，支持孩子健康向上的行动

孩子不仅是家庭的，也是社会的。只有父母围绕在女儿的身边，她的关系网就会显得单薄，不但难以对社会关系有一个准确的认识，也很难建立归属感，因此，要善于把女儿推出去，让女儿在集体活动中去感受来自别人的关怀和帮助。

“物以类聚，人以群分”，具有归属感，是人的重要特征之一，也是家庭教育不可忽视的重要内容。作为父母，要不断强化女儿的归属感，让女儿在家庭中、在社会中看到自己，正确认识自己的价值以及能为别人做的贡献。

专家给父母的教子建议

父母可以偶尔拿出家庭相册，与女儿谈论照片中显示的人物和事件。这将有助于弥补女儿对

家族历史理解上的裂隙，引发开怀大笑，引出其他相关问题，强化女儿的身份认同和归属感，增强她对未来的信心。如果可能，保留你女儿的第一双鞋、最喜欢的玩具、书籍和衣服等作为纪念，以便她日后重温过去，并让她知道过去的时光是多么值得珍爱。

把“大小姐”的脾气改一改

儿童心灵上的许多烙印，都是成人无意间烙下的。孩子变得任性，多由父母的溺爱所致。

——蒙台梭利

女孩子，可以有大小姐的富贵典雅，却不要有“大小姐”的脾气。一个任性刁蛮的女孩子，不能包容周围的一切，总是会让周围的人感到更多的负累，即使非常优秀的女孩子，也难免会不受欢迎。因此，在女儿成长的过程中，我们要时刻注意不要让孩子变得任性刁蛮。

当女孩子两岁时，会表现得很任性，这只是一种自我意识建立的外显，她想要看看自己到底能做什么，自己在父母那里到底有着怎样的地位，也就是说，孩子的自我意识感让她看起来有些任性。

这时候父母不能强硬地让孩子按照自己的要求来做事情，跟她讲道理也可能完全讲不通，那么怎么办呢？

意大利著名教育家蒙台梭利说过这样一段话：“对成人而言，儿童的心灵是一个难解之谜。我们应该努力地探寻隐藏在儿童背后的那种可理解的原因。没有某个原因，某个动机，她就不会做任何事情。一个成人若想找到这些谜底，就必须对儿童采取一种新的态度，增强对儿童的责任感。成人必须成为一个研究者，而不是一个迟钝麻木的管理者或专制的评判员，现实中成人以管理者或评判员身份对待儿童的情况实在是太多了。”

可以说，父母对女儿的态度过于强硬，她也会蛮横无理，对孩子的态度过于迁就，她更要任性妄为。唯一的方法，就是要学会理智的爱，即站在孩子的角度，理解孩子的苦衷，学会用她的思维来理解她的行为。

只要不让女儿任性的行为成为一种常态，不溺爱她，事事顺着她的意思来做，就不会出现极端任性的性格。具体说来，父母要注意以下几点：

第一，要关注孩子的自我意识建立期

孩子天生不会蛮不讲理，之所以会出现这样的性格，大多是由父母在孩子建立自我意识时没有正确的给予引导造成的，因此，父母应该首先从自己身上去找原因：我们是否在孩子不听话的时候不由分说就对她大骂不止？是否在孩子与我们发生争论时暴跳如雷？是否孩子需要什么，就立刻给她什么？如果是这样，那么，父母就没有资格怪孩子，因为是他们一步步把孩子引入“歧途”的。

第二，站在孩子的立场理解孩子

有些女孩子之所以蛮不讲理，是因为她们有自己的想法，她还不理解自己的想法在成人那里是不可接受的，如果父母不能理解女儿的心，那么就无法走入孩子的内心，充分体会孩子的心情与感受，也就无法根治孩子的蛮不讲理。因此，父母一定要站在孩子的立场上，思考孩子的烦恼，体会作为一个孩子的小心思，如果父母实在不能理解，可以找一些教育专家或者请教一些优秀的家长。孩子的心思虽然难以琢磨，但是还是有规律可循的。

比如，有的女孩子任性只是想要得到自己的权利，如果家长能够满足她，那么她就不会变得任性刁蛮。因为当成人把孩子当成一个权威者来对待时，孩子就会有一种成就感，这种成就感会让她学会自己监督自己。

当然，不同的孩子有不同的想法，这个方法并不是对每一个孩子都适用，所以，父母需要有耐心，认真观察、琢磨自己女儿的心思。

第三，从小就不要迁就女儿不合理的要求

孩子与父母之间就像是时刻在进行一个“围追堵截”的游戏，对于父母已经设好障碍物的地方，孩子会选择绕道而行。如果一味迁就孩子，孩子的成长没有一点点受规则限制的意识，

她自然就会想要任意妄为，甚至破坏规矩，这样，等到她变得越来越蛮不讲理时，再想改变她就不容易了。因此，开始就不能迁就她，把“迁就”这条路堵死，让女儿不再寄希望于此，那么，她就不会蛮不讲理。

第四，巧妙地对孩子说“不”

面对孩子的蛮不讲理，父母通常会以生气、斥责来胁迫孩子就范，其实这样做，只会助长孩子的蛮不讲理。因为这种方式本身就没有道理。父母要学会巧妙地对孩子说“不”，比如，可以采用转移注意力，或者给她两个条件，让她自己去选择，并要求她对自己的选择负责等等，这里要注意的是，在你拒绝女儿的时候，要注意你的口气，一定要用温和的态度才更容易让女孩子接受。

总之，对于小女孩的任性，父母不能用简单粗暴的态度来解决，而是要先站在孩子的角度去理解孩子，并要告诉孩子一些规则，让她知道，这个世界并不能完全按照她自己的设想任意改变，任由自己的性子去做的话，只会让自己碰得头破血流。

专家给父母的教子建议

再乖的孩子在成长的过程中都会有“你说往东，她偏做西”的情况出现，一直把自己作为权威来看待的父母很难接受自己的观点被女儿当成了耳旁风的事实，这时候如果父母发作的话，只能让教育之舟偏航。所以，父母一定要有耐心，要学着去理解孩子，在理解的基础上做教育，孩子才不会继续“任性刁蛮”下去。

让女儿怀有一颗感恩之心

不会感恩，不仅使人对善举失去反应，使善良变得麻木，更使人很难体会到幸福与快乐。

——教育格言

没有感恩，人就会变得麻木不仁，冷漠无情，对于自己所得到的一切都认为是理所应当，那么不但会失去人心，还失去了进步的动力，因此，做人要心怀感恩。拥有一颗感恩的心，人才能够发现美丽，才能发现生活的精彩，对自己拥有的一切才能够珍惜。

范光磊是江苏沛县安国镇二郎庙村的一个农民工，不幸的是，他年仅4岁的女儿范硕硕因患恶性肿瘤急剧扩散而死亡，在伤心之余，他却把孩子的眼角膜和遗体无偿捐献出来，来回报社会对他心爱女儿的关爱。

当人们问范光磊是怀着一种什么样的心情来完成这件事的时候，他流着泪低头说道：“我们硕硕只活了四年，却是一个知道感恩的孩子，她心疼我，心疼她妈。我这么做，我想，她走了，也会很快乐。”

范硕硕自小便是一个非常懂事的孩子，她感恩自己的父母，总是把她甜蜜的亲吻印在父母的脸颊，尤其是查出癌症住院之后，看到父母陪护自己彻夜不眠，她总是请求父母：“你们睡一会儿吧，我有事再叫醒你们。”小小年纪，却懂事得让人心疼。

当小硕硕看到社会上众多不知名的好心人、医生、护士为她治病捐款捐物，她有些难受，她说：“爸爸，咱拿啥还呢？”医生听到一个四岁的女孩子居然说出这样的话也感觉十分震惊。在硕硕病危之时，她告诉父亲说：“爸爸，我不行了，咱别乱花钱了。”当父亲试探着问她，假如现在的医疗条件真的治不好她的病，是否愿意把自己的眼角膜捐出来，这样可以使五六名眼病患者重新恢复光明，小硕硕毫不犹豫地点了头，妈妈在一旁已经泣不成声，而小硕硕却伸出小手企图去安慰妈妈。

医院的医护人员都说范光磊养了个好女儿，那么小就那么懂事，知道感恩，知道回报。然而范光磊却满是辛酸，他为女儿做什么了呢？他只是一个农民工，唯一对女儿做的早期教育就是曾经给她读过几本被别人翻烂扔掉的儿童书。自己外出打工，孩子就跟着妈妈忙前忙后，从地里的施肥拔草，到屋里的洗衣做饭，她都能插上手、帮上忙，也许就是因为知道生活的艰辛才让她变得这样懂事吧。

与这个只有四岁的女孩相比，不知道会有多少人觉得汗颜。虽然我们在学唱着流行歌曲“感

恩的心”，可是真正能做到感恩的，却能有几人呢？对于孩子来说，感恩似乎就更远，衣来伸手饭来张口的生活，怎能培养出感恩的心来呢？

从小让女儿学会感恩，才能让她每一刻都过得幸福。学会感恩，才不会一味地怨天尤人，才有信心去面对生活的挑战，使自己永远保持健康进取的心。学会感恩，世界就会变得五彩缤纷，美丽多姿，人生也将会阳光普照，瑰丽多彩。那么，怎样让孩子学会感恩呢？

第一，让孩子先从感恩父母开始

一个不知对父母感恩的人，就更不会对别人的帮助心怀感恩；而不知感恩，就很可能养成贪婪自私的性格，从而导致难以融入社会。因此，首先要让孩子知道感谢父母。

第二，适时地表扬孩子，让孩子在感恩中体验快乐

比如：当孩子帮了我们之后，真诚地说：“谢谢。”当孩子主动帮忙时，诚挚地表扬：“真不错，你帮了我一个大忙。”当孩子参加助人活动回来时，也别忘了说一声“辛苦了”。很多父母认为这样的做法有些虚伪，其实不然，孩子的心是纯净的，她在感知自己的做法是否正确，如果父母能够用赞赏的方式来强化孩子的感恩行为，那么感恩意识就会深深印在孩子的脑海里。

第三，让孩子帮助别人不求回报

很多功利心强的人认为，帮人求回报是再正常不过的事了，可理所当然的事，本身就带有“应该”的成分在里边，而往往人就因为这个“应该”而歪曲了自己的一片善良之心。如果孩子总是希望在帮助别人之后获得回报，那么就是不相信人有感恩之心，一旦自己所帮助的人是一个忘恩负义的人，或者是对别人的帮助很漠然的人，那么孩子的那种感恩之心也会被毁掉。因此，父母要告诉孩子，尽管我们要学会感恩，但是帮助别人却不要求回报。只有这样，帮助别人的心才最纯正。

总之，感恩是福。当女儿学会感恩，就能诠释生命中的挫折与不幸，创造生命中的奇迹；当她学会感恩，她在面对失败、无奈时，就会因为感激自己的拥有而愿意勇敢地面对，豁达地处理，使自己获得更大的进步。一个感恩的女孩子，将会快乐一生。

专家给父母的教子建议

女孩子天生细腻敏锐，感悟能力比较强，让她学会感恩不难，只要让她感觉到自己生活中的一切都是来自于别人的创造，来自于别人的辛苦，自己时时处处都离不开别人的帮助，这样就可以了。

告诉女儿要能欣赏比自己优秀的人

赞美是美德的影子。一个能欣赏别人的人，一个能对别人发出赞美的人，是能不断取得进步的人。

——塞·巴特勒

通常而言，女孩子的嫉妒心比较强，对于比自己能力强的人，总是心生醋意，不能正确地看待自己和对方。这种嫉妒心理就像毒蛇一样，会毁掉女孩子美好的心灵。

河南信阳曾经发生过这样一件事：

一位高中女生，半夜把一杯硫酸泼到同学的脸上。当办案人员追问是怎样的仇恨才使她做出如此歇斯底里的举动时，她的回答让见多识广的办案人员大吃一惊，她说：“她比我学习好。”嫉妒是心灵的枷锁，会将一个人牢牢拴住，不但得不到任何好处，反而让自己跌进痛苦的世界中走不出来。同时，嫉妒还是拿别人的优秀来惩罚自己，实在不可取。因此，在女儿小的时候，父母要注意培养孩子能够欣赏他人的能力。那么，怎样让孩子学会欣赏他人呢？

第一，父母要以欣赏的眼光看人

如果父母平时在评价周围的人时就持鄙视的态度，那么孩子如何能学会欣赏他人呢？这里要注意，要真心欣赏他人，如果父母表现得虚情假意，那么孩子只会变得虚伪。

第二，告诉孩子欣赏他人是促进和谐的人际关系的一种方法

在艾里姆夫妇的《养育女儿》一书中，他们把女孩对情感的要求解释为对“关系”的需要。也就是说，与男孩子相比，女孩子非常看重人际关系。只要父母告诉她，欣赏别人会使她变得更受欢迎，那么，她就会想办法去发现别人的长处。

第三，让孩子学会欣赏自己

一位著名的教育家说：“一个会欣赏别人的孩子，是自信的、快乐的、勇敢的、开放的。”孩子之所以有嫉妒心理，就是因为对自己不自信，不能欣赏自己，自然就无法欣赏别人。因此，让孩子学会欣赏别人，首先要让她学会欣赏自己。

第四，告诉孩子能欣赏他人的人才是能进步的人

欣赏他人就意味着找到了一个学习的目标，而对于这个目标，我们只要通过努力学习就有可能达到。相反，不能欣赏他人，不但意味着看不到（或者看不得）别人的长处，也意味着在遮蔽自己的短处，而这样的结果势必会导致故步自封。

父母要告诉女儿：世界上的任何一个人，都不可能是某个领域中的完人，总有一些人会优于自己，但是我们也有自己的优势，同时，通过努力我们也可以达到别人那样优秀。

当孩子认同优秀是学习和努力换来的，那么她就会想方设法去提高自己，她的表现一定是欣赏别人，而不是嫉妒别人。比如，当她看到一株芍药开得非常好时，她会发出欣赏的话语：这个花开得太好了，你是怎么种的？能不能教我？面对这样的孩子，相信没有人会不喜欢。这样的孩子在别人有所成就时，不是心存嫉妒，而是平静地看待，并且愿意跟随他学习，取得同样的成就。

生活就是一面镜子，你喜欢别人，别人就喜欢你；你欣赏别人，别人就欣赏你；你帮助别人，也就是帮助自己。培养孩子欣赏他人的能力，就是在帮助她不断提高自己。

专家给父母的教子建议

教孩子学会欣赏别人显然是一个系统工程，而且，这个工程是从孩子出生那一刻起就要开始的。但是，这种工程并不是父母要怎样帮助孩子做，不是要给孩子进行洗脑，让她接受我们的思想，而是让她自己去经历，让孩子自己在做的过程中学会独立，学会欣赏自己，学会欣赏他人。因此，作为父母，要给孩子探索发现的机会，给孩子完成自己成长的机会。

决定宽恕时，就升华了自己

错误在所难免，宽恕就是神圣。

——波普

杨澜在“给二十几岁女孩的忠告”中曾经说过这样一段话：

社会并不是一个任性的地方，你的计较会让你失去自尊，成为被人指责的没有教养的女人。给那些不友好的人善意的微笑，既能够让对方无地自容，也能够给别人留下大度且善解人意的好印象。宽容并不会伤自尊，智慧增添你的美感。请放下理直气壮的坏脾气，学会包容，这不仅可以体现出你的涵养，而且还会让你成为受人欢迎的女孩。

宽容虽然只是一种最常见的情感，但这种情感对于孩子个性的健康发展，尤其是情感的健康发展有着非常重要的意义。一个女孩子如果性情温和，温柔善良，她在成长中与别人的矛盾就会减少，就更容易受人欢迎，她自己也更容易找到自己的价值感和人生的乐趣。因此，不可忽视宽容心的教育。

可是我们中国的家长很难做到这一点，当我们看到自己孩子受到伤害了，看到我们的尊严遭到了践踏，看到对方不负责任，是无法容忍的。父母没有宽广的胸怀，孩子自然喜欢斤斤计较，这对孩子的成长极为不利。其实，越是做大事的人，越能体会到宽容的力量。要想让我们的女儿出类拔萃，我们必须培养孩子的宽容心。

具体说来，可以从以下几方面入手：

第一，父母为孩子树立榜样

可以说，有什么样的父母就有什么样的孩子，如果父母都不能宽容，那么孩子又怎能不计较

呢？因此，父母要首先学会宽容。

第二，不能让孩子以自我为中心

1. 要求孩子心中有他人，不要总是以“我”为中心，一切只顾自己。
2. 要教育孩子摆正自己在家庭中的位置，让她懂得她只是家庭中的普通一员，不能对她娇惯，不能无限度地满足她的愿望，不能给她特殊权利，让她高高在上。
3. 要教育孩子理解和尊重自己的长辈，体谅长辈的辛苦，珍惜长辈的劳动成果和对自己的爱护。
4. 必要时让孩子有一些吃亏让步的体验，以锻炼孩子的克制能力。
5. 家庭成员间要友爱宽容，让孩子从小就生活在一个温馨、和谐、友爱、宽容的家庭环境中，使其在潜移默化的影响中，逐步形成稳定的宽容忍让的良好品质。

第三，告诉孩子人人都有缺点

人性总有弱点，因此，我们没有必要要求全责备。把这个观点告诉孩子，她和同学相交，和朋友相处，就会求同存异，减少矛盾。

当然，宽容不是懦弱，必须要让孩子明白这一点。必须让女儿知道宽容是明辨是非之后对同学、朋友的退让，而不是对坏人坏事的妥协。对坏人和得寸进尺的人是没有必要宽容的。

第四，教孩子学会“心理换位”

能够站在对方的角度上思考问题，那么就能够理智地看待双方的矛盾，也会明白对方何以如此对待自己，理解了对方，就能够减少很多不必要的矛盾。

第五，让孩子多与同伴交往

多给孩子与同伴交往的机会，使之从中得到锻炼。让孩子在发生矛盾的后果中体味到只有团结友爱、宽容谦让，才能享受共同玩耍的快乐。

女孩子本来就是靠关系建立对社会的认识的，如果能够把孩子放进一个群体中，让她多与伙伴们交往，那么她自然就学会了宽容。

宽容是一个人最美好的品德，一个宽容的人，必然受人尊重，她能在人际交往中发现自己对别人的价值，她因为能够帮助别人而感到幸福。因此，培养女儿宽容的品质，是父母不能推卸的责任。

专家给父母的教子建议

为了培养女儿宽容的品格，父母要开阔孩子的视野，让孩子广交朋友，多见世面，在与别人的交往中，感受宽容所带来的和谐和别人的喝彩，对别人理解多一分，自己的魅力就增加一分。正所谓：境界宽，心胸才能宽，心胸宽，世界才会宽。

帮助女儿打造和谐的美丽

美在和谐。

——赫拉克利特

内在和谐的女孩是美丽的。她不一定有闭月羞花、倾城倾国的容颜，不一定具有婀娜多姿、亭亭玉立的身材，她有的是和谐的容颜，和谐的体态。这是一种外表形象和内心气质的和谐，正如我们期望的人与自然、人与精神的和谐一样。这种内在和谐的美丽并非是一些精致巧妙的零件组合，而是一种整体的优美，甚至缺陷也是一种和谐，犹如水中的桂影，凌乱婆娑，却丝毫不影响它的美丽。

因此，身为父母，要让你的女儿知道，内在和谐的美才是真正的美丽，并且要帮助她打造这种和谐的美丽。这并不是说不让女孩们打扮自己，也不是打击她们，不让她们变得更漂亮更有吸引力，而是防止她们过分地看重外表和美丽标准，因为那对她们的发展是有害的。美丽不仅仅体现在外表上，而是更多地体现在其他方面，比如内心和谐、举止自然、意志坚定以及具有规划自己生活的能力。拥有这些品质可以让女孩发出美丽的光芒。

帮助女儿打造和谐的美丽还有一个好处是，使女儿了解她自己的内在财富，认清她自己的价

值。因为在一段时间里（尤其是青春期），你女儿的最大敌人可能是她的镜子，她会常常通过镜子来审视自己，而且大多时候不会让她满意。但是很遗憾，镜子不能帮她看到她的内心，然而正是在那儿，她可以发现自己还有很多其他的宝藏。因此你应当助她一臂之力。过分迷信漂亮外表使女孩们看轻自己。认清这一套把戏对成为一个坚强的女孩很重要。女孩子如果以外貌来判断自己的价值，那么她就忽略了她的内在财富以及内在财富为自己提供的多种发展可能。

和谐的美说起来似乎有点抽象，还是听听专家的建议，看看在实际生活中，父母应该如何帮助女孩塑造这种和谐之美：

第一，帮助女儿接受她外表的缺陷

对一个女孩来说，不被媒体宣传的所谓“美丽理想模式”所动，并能接受自己的外表缺陷，这并不容易做到。但是实际在外表上，每一个女孩都有自己的优点和缺点，这两者合在一起才构成她的独特的个性特点。女孩们经常夸大自己的缺点，而低估自己的优点。如果父母能和女儿一起，把她的外表优点和缺点列出来，她也许会惊讶地发现，原来她还有那么多的优点。有些缺点，比如不太理想的遗传的体形特征，最好一开始就接受它，因为它属于女儿自己的一部分。

第二，帮助女儿获得强健的身体

更多地参加体育运动对女孩来说尤其重要。鼓励你的女儿选择一项既能锻炼耐力又能锻炼灵活性的体育活动。运动是人们消除身体不协调的最好方式，它能使女孩拥有强健的肌肉，同时塑造女孩的形体。它使女孩精力旺盛，更有活力。运动得越多的女孩，食欲也越好。父母应注意，成长中的女孩尤其需要大量的营养食品和维生素。让女儿在室外新鲜的空气里进行体育锻炼，不仅能让她获得强健的身体，而且还能让她额外获得一份好心情。

第三，帮助女儿保持平和的心态

女孩想要挣脱世俗影响取得成功，就不能像含羞草一样。“外面”有风有雨，她可能会经历很多不如意的事情。告诉她，不必把所有的事都放在心上，也不需要为每件事承担责任。一些事情常常由环境引发，或由他人的问题和性格造成。教你的女儿学会处理不顺利的事情，让她不要为此生气或使自己陷入害怕担忧之中。告诉女儿，永远不要失去平和的心态。

第四，帮助女儿树立自信心

女孩经常表现得比实际的样子更柔弱无助。她们小声说话，举止轻巧，行为从不张扬，使自己显得平凡普通。她们似乎在向别人暗示：“看，我对你们并没有威胁！”这些退让的、卑微的、对别人没有威胁的行为方式掩盖了女孩的许多优点，从而给她的生活造成困难。父母要鼓励女儿表现得更自由更坚定。如果她坚定地想要达成什么，她也有权得到它们。

和谐的美才是真正的美。和谐是一种心灵由内向外散发的不可抵挡的灿烂光辉，看似无影无形，却如温暖缠绵的春风，轻轻地、柔柔地，直抵人的灵魂深处。这时候女孩的美已不是简单的物质堆砌，而是精神、自然、人文的多元合一，是水乳交融的至美境界。

专家给父母的教子建议

父母帮助女儿打造和谐的美丽，关键之处在于整体性的把握，即女孩外表与内心的和谐。这需要让女儿对她自己有清醒的认识，了解自己的潜质和不足，懂得如何用得体的服装、恰当的点缀（比如饰品、妆容）、良好的言谈举止让自己保持清爽独特的气质和不断向上的力量。这样，女孩才能超越俗世，显示举世无双的和谐美。

优雅得体的举止会为女儿加分

礼仪修养是一个人全部品德的基础，不礼貌不文明的行为，既不利于孩子自身的发展，也将严重危害孩子的品性。

——赫·斯宾塞

富兰克林认为：一个人的行为举止、风度仪表是展现他外在魅力的主要方式之一。得体的行

为举止使女孩优雅迷人。即使是一个最普通的女孩，只要她行为得体、举止优雅，自然会使人久久难忘。一个女孩的一举一动、一言一行都与她自己的气质相关。如果注意小节并使之规范化，会为女孩的气质加分。此外，还有一个不争的事实：在所有女孩之中，那些行为举止落落大方，显得很有修养的女孩，一定是最受欢迎的，也一定是有较好的发展机会与人际关系的。

英国教育家斯宾塞说：“礼仪修养是一个人全部品德的基础，不礼貌不文明的行为，既不不利于孩子自身的发展，也将严重危害孩子的品性。”

但是，“野孩子”是时下一个突出的问题，男孩女孩差别越来越小。

有一位父亲这样说：“现在女孩子显得比男孩子更淘气，她们动作粗暴、富有攻击性。我们家的女孩儿平时倒是蛮优雅的，可是一有点什么小事做引子就大发脾气，又是摔东西，又是大嚷大叫，真是吓人！女孩子叫起来声音高，‘啊’的一下，响彻云霄。我和她妈妈都担心，邻居会不会认为她受到了虐待。”

由此可见，让女孩子有一个优雅得体的举止，也应作为家庭教育的重点。

让女孩子的行为举止更文明优雅，并不是要将女孩子培养成柔弱的寄生虫，也不是压迫女孩的个性发展。她可以爽朗率性如“凤辣子”，但却不能举止粗野如“拼命三郎”。之所以要塑造女孩子的文明举止，并不是期望女孩在性格上有所转变，也不是企图让所有的女孩子都文静，而是要求女孩注意自己的形象，不要忸怩羞怯，不要行为放浪，更不要看不起别人，也不要看不起自己。一个女孩子只要能够表现得自然从容，没有不雅的动作，就会受到别人的欢迎和尊重。

那么，在日常生活中，父母应如何培养女儿优雅得体的举止呢？以下一些方法供你参考：

第一，父母要注意自己的言行举止，为女儿做好榜样

父母在生活中，也要时刻注意自己的言行，父母怎样穿着打扮，怎样同其他人谈话，如何议论别人，怎样对待朋友和敌人——所有这些，都是女儿模仿的对象，尤其是母亲的行为举止，更是女儿的典范。父母一定要及早规避自己行为举止上的错误，同时还要及早为女儿的行为举止做出规范，让女儿自己意识到美的行为对自身的重要性。

第二，让女孩注意站立的姿势

站一定要挺，抬头挺胸收腹，这是最起码的站姿，不管在哪里，在何种场合，只要是站就要保持这种形态，长久下来就会形成一种习惯。而且，这对于成长中的女孩子身体塑形也很重要。告诉你的女儿，站立时身体要直立、挺胸收腹、脚尖稍向外呈 V 字型，切不可无精打采、缩脖、耸肩、塌腰；正式场合不能双手叉腰或将双臂环抱于胸前。

第三，让女孩做到坐姿优雅

女孩坐着时，父母要让她做到身要正，腿可以并拢向左或向右侧放，最好不要跷二郎腿。当然，坐姿要求端正挺直而不死板僵硬，不能半躺半坐，双手自然放在膝上或扶手上，两腿间距与肩同宽，两腿自然下垂即可，切忌两腿叉开。

第四，女孩走路时，要端正优雅

让你的女儿明白，挺胸收腹是最基本的姿势，但同时也要走得自然，目不斜视，不要急步流星，也不要像生怕踩了路上的蚂蚁似的畏首畏尾，要不快不慢，稳稳当当。

第五，让女孩注意出入次序

父母要教会女儿尊敬长者，请长者先出门，为他们提供茶点，保证他们座位舒适，留意是否有危险的楼梯。这些都是尊重老人的标志。

第六，教女儿学会餐桌礼仪

让女儿保持坐姿良好，正确使用餐具。请别人先取用食物，如需取食搁放较远的食物，要注意礼貌。自己不喜欢的食物不要多取。用餐之后记得道谢（即使在家里）。

无论时代如何变迁，年轻一代的审美观如何变化，培养女孩的观念也不会有较大的改变，始

终围绕着“女孩子，还是要有女孩子的样子”而发散扩展。而这个“女孩子的样子”，毫无疑问，举止优雅要排在第一位，它不但给女儿的气质加分，也将给她的人际关系加分。

专家给父母的教子建议

父母都有这样的常识，一个女孩子不论思想观点、世界观有多么先进，也不论她多么富有才华，如果举止粗野，行为放逸，不善于在各种不同的场合都保持大方的举止的话，她就很难受到人们的尊重和欢迎。因此，父母要从日常生活入手，培养女儿优雅的举止，比如各种站立姿势、就餐礼仪、谈吐等等。

大方：让女孩不再腼腆、害羞

美丽的相貌和优雅的风度是一封长效的推荐信。

——伊莎贝拉

气质优雅的女孩通常都有一种大家风范，在交际场合表现大方得体，收放自如，没有一点小家子气。所谓“小家子气”就是行为举止不大方。通常女孩子最不大方的表现就是羞怯，因此，父母要想杜绝女儿的小家子气，就要让她摆脱羞怯的困扰。

害羞的女孩大多逃避社交场合，不愿意主动与人打交道。为了保护自己容易受伤的心灵，羞怯的女孩往往采用一种消极退缩的方式。但如果女孩心理上产生长期恐惧，就会形成社交恐惧症，把别人负面的评价看得比什么都重，因此变得更加无法适应社会。如果到了这种程度的羞怯，就已经很难改正。尤其现在是一个开放的社会，也是一个竞争激烈的社会，相较于羞答答的女孩，一个大气的女孩更能适应不断变化的环境。因此，要培养气质优雅的女儿，就要让她摆脱羞怯。

从心理学角度来说，孩子在1~2岁时都要经历正常的害羞期。孩子在这个年龄段出现的害羞属于一种正常现象。但当孩子过了这段害羞期，甚至到了学龄期仍然过分害羞腼腆，父母就应对此多加关注、多加引导了。因为这时候孩子表现出来的腼腆和害羞，虽有天生的生理因素，也和父母的一些不恰当的做法有关：

一是给女儿“贴标签”。

即当着女儿的面说女儿害羞，这种做法十分不妥。这就好似给女儿贴上了一个“害羞”的标签，当这种“我是害羞的”的意识深深植入女儿的内心，她就会认为自己就是这个样子了，以后她还会利用这个标识来逃避不喜欢的人——这时，害羞就成为了小女儿一种有意识的行为。

二是不体贴反指责。

腼腆的女孩一般都会自信心不足，父母一味地指责只会让女儿的自信心再次受到打击。可以想像，一个自信心严重受创的女孩，又怎么可能变得开朗大方呢？

由此可见，父母这些不当做法不但不能帮助女儿摆脱羞怯，反而会加重她的羞怯。因此父母一定要注意克服这些不当行为。除此之外，还可以尝试下面的方法帮助女儿克服羞怯：

第一，做客是锻炼女儿“大方气质”的最好途径

父母可以带女儿多做客。做客前父母应先向女儿介绍一下造访的对象，让女儿有必要的心理准备；其次还要帮助女儿树立一定的信心。比如，可这样鼓励女儿：“王阿姨特别想见你，她们家还有一个小哥哥，有很多玩具，一直都想跟你玩。”诸如此类的话，可以帮助女儿消除陌生感，树立信心。

此外，在做客之后，父母还要抓住时机对女儿的表现进行表扬。哪怕她的表现还没有达到你的要求，也要力求表扬到位。父母的表扬不仅是对女儿的认可和鼓励，更可促使她向着更好的方向发展。

第二，培养女儿的自信

对特别害羞的女孩说话时，父母要注意用轻松的语气，同时还要采取鼓励和赞赏的方式。父母要多鼓励，让女儿得到肯定和表扬，对胆怯的女孩更应如此。害羞的女孩本身就感到自卑，

缺乏勇气，在做某件事之前，预见的结果总是自己不行。如果这时给她一些鼓励，会增加她的勇气，让她把事情办得更好。

每个女孩都有闪光的一面，父母的任务就是要将女孩闪光的这一面继续发扬光大。当女孩对自己的能力充满信心时，大方不扭捏的气质自然就水到渠成了。

第三，帮助女儿建立对别人的信任

这种信任首先要由父母传递出来，也就是说，父母一定要读懂女儿的心思，尽量信任她。她愈被信任，就愈能信任别人。信任是亲近的基础，如果女孩无法从父母那里学得信任，她也很难真正信任并亲近别人，这也是羞怯的成因。

总之，对于正在成长中的女孩来说，平等、理解、温馨的家庭环境能给她勇气和自信，使她更容易克服羞怯心理，让她逐渐变得自然大方、含蓄而不拘谨，矜持而不小气。这样，女孩优雅脱俗的气质就会慢慢形成了。

专家给父母的教子建议

羞怯拘谨是社交场合最大的敌人。这种羞怯在被父母过度保护的女孩身上尤其明显。有的父母总是对女儿爱护有加，怕其经不起摔打，动不动就说：“你不行”、“你还小”。父母的包办代替会促成女孩的腼腆、害羞。因此父母要敢于放手让女孩在生活的海洋中得到磨练，比如多带她参加朋友的聚会、聚餐，视她为成年人。时间长了，她就会渐渐变得大方起来。

自信是女孩最大的魅力

只教给人知识而没教给人自信的教育称不上成功的教育，知识有老化的时候，而自信却能让心灵永不老化。

——赵子墨

古龙说过一句话：“自信是女人最好的装饰品。一个没有信心，没有希望的女人，就算她长得不难看，也绝不会有那令人心动的吸引力。”这句话深刻地说明了自信对女孩的重要性。自信的女孩不一定有闭月羞花的容貌，但一定有鹤立鸡群的气质。因为，自信是女孩最大的魅力。她站在哪里，哪里就会聚集人们的目光。

自信是一种内心的力量，并不完全取决于别人的眼光。这种力量可以让女孩战胜现实的不如意及自我的挫败感，让她笑对人生，浑身散发出迷人的人格魅力。

请来看看下面这个故事中的母亲是怎样让女儿明白这个道理的：

街心花园里有一个古朴典雅的小亭子。只要不刮风下雨，一个十三四岁的小女孩每天傍晚都会来这里拉小提琴。美妙的琴声吸引了过路的人们驻足聆听。小女孩不仅小提琴拉得娴熟优美，长得也非常漂亮。她的脸精致得无可挑剔，身上散发着高贵的气质。女孩的旁边是她的母亲，母亲脸上有不加掩饰的骄傲，眼里是无限的温柔和怜爱。

有一年十月，一场意外在女孩脸上留下了一道道不可治愈的疤痕，她天使一样的美丽成了记忆。从医院回到家里后，小女孩便再也没走出来过。小花园里像飞舞的蝴蝶一样的琴声也无影无踪了。

突然有一天，人们又听到了琴声，但拉琴的不是小女孩，而是她母亲。她站在女孩曾经拉过琴的地方，笨拙地拉着小提琴。她的脸上，没有人们想像中的悲愁。她镇定自若地用琴声和屋中的女儿对话。

一天一个醉鬼闯进了花园，朝那位母亲吼道：“你的小提琴声是我听到的最难听的！”

女孩母亲的眼里第一次有了愤怒，她脸涨得通红，一字一句地说：“我是拉给我女儿听的。如果你嫌难听，请捂上你的耳朵。”

这时，女孩走到人群中，从母亲手里接过小提琴，坦然地仰起她那张不再美丽的脸，对那个醉鬼说：“我妈妈只为我一个人拉琴，我觉得她才是世界上最好的小提琴手。”

说完，女孩开始从容地演奏那些人们熟悉的曲子。在她放下小提琴时，所有人都热烈地为她鼓掌。

母亲上去搂住女儿，大声对她说：“孩子，我是想让你明白，你的脸和妈妈的琴声一样，不够美，但我们应该有勇气把它拿出来见人！”

一个人最大的敌人就是自己。女孩如果不够自信，面对某一件事时，就会先自乱阵脚，而自信却能让女孩从容自如，使内心生出必胜的信念，这份信念是生活的必需。

当然，女孩的自信不是天生的，它需要在父母的帮助下逐渐建立。下面这些方法可以给你一些启示：

第一，给女儿具体切实的指导

培养自信的根本在于制造自信的来源。如果女儿在你的指导下，完成了一些她之前认为自己不能完成的事，或者实现了一个向往已久的目标，那么自信的疏导和建立就会水到渠成。如果父母一味干巴巴地对女儿强调自信，只能让她感觉紧张，或者盲目相信自己，不顾真实状况。

第二，客观地评价女儿

父母在评价自己的女儿时，一定要从整体的观点出发，对她进行全面的分析，不偏向某一方面而忽视另一方面。在对女儿的某一方面进行评估时，也要注意全面性。比如父母在评估女儿的思维能力时，不仅要考虑她的数理逻辑思维发展水平，还要考察她的发散思维等能力的发展。

第三，欣赏女儿，给她自信的力量

所谓自信心，就是相信自己的力量，相信自己的能力，相信自己的作用。自信心是女儿学习、生活成功的精神支柱。比如女儿成绩不好，父母说她笨，虽然父母是随口说出的，可对女儿来说，却是极大地伤害了她的自尊心，是对她心灵的摧残。因此，父母请好好欣赏女儿，发挥她的能力，树立她的自信心。

第四，尊重女儿，给女儿以平等

父母应以和蔼可亲的外在形象出现在女儿面前，与女儿平等相处。只有这样，才能与女儿建立一种积极的人际关系。如果父母充分尊重女儿，发挥*，她就会在父母面前显得无拘无束，并充分地表达自己的意愿，充分地张扬自己的个性，更好地发挥出自己的潜力，从而获得自信的力量。

作为父母，请帮助你的女儿建立充分的自信，让她有力量战胜自己，笑对人生。这样，你的女儿会魅力十足，浑身散发出迷人的气质。

专家给父母的教子建议

每一个做父母的都希望自己的女儿拥有自信，因为自信可以让女儿产生积极主动的活动愿望，大胆探索思考，乐于与周围人交往，经常保持愉快的情绪。父母对女儿的正确评价是她形成自信心的关键。父母可以运用表扬和鼓励来积极评价女儿，这是培养女孩自信心的有效方法，当然这种评价也要客观，不能夸大其词，否则会适得其反。

本书由 TXT 电子书免费下载 <http://www.cndmoz.com> 提供.

声明：本书仅供读者预览,请在下载 24 小时内删除，不得用作商业用途；如果喜欢请购买正版图书！