

图书基本信息

书名：<<这样养育女孩最聪明，那样养育女孩最愚蠢>>

13位ISBN编号：9787531660729

10位ISBN编号：7531660725

出版时间：2012-1

出版时间：黑龙江教育出版社

作者：廖康强

页数：264

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

近年来，网络上流行的“凤姐”、“芙蓉姐姐”走红和癫狂，一些女孩也受到这些不良风气的影响而变得心理不健康起来。

很多父母恨铁不成钢，从而在对女孩进行教育时失去理智，往往造成更加严重的后果，甚至酿成了一幕幕的悲剧。

望女成风是很多父母的共同心理，可惜的是，很多父母用了愚蠢的教育方法，当然只能收获失败的成果。

父母是孩子的第一任老师，想要培养出可爱、聪敏、贤惠以及仁爱的优秀女孩，就需要父母进行正确的家庭教育。

报载：有一个名叫维妮弗里德的小女孩，在父母的教育下，她3岁能熟练拼写、阅读；5岁开始在报章杂志上发表自己的作品；9岁分别通过了美国斯坦福大学和维斯康里大学麦迪分校的入学考试；10岁能熟练运用13种不同的语言交谈。

家长们也大可不必去羡慕这个名叫维妮弗里德的小女孩。

每一个女孩都与生俱来就有着一些与众不同的天赋和才能，都有成风的资本。

当然，这需要依靠父母的发掘以及正确的培养，再经过自身的不懈努力，女孩的天赋和才能可以发挥得淋漓尽致。

本书根据女孩的性别特征，从十个不同的角度出发，为您提供成功教育女孩的方案：（1）健康方面。

身体是革命的本钱，如果女孩没有健康的身体，就无法更好地学习和生活，所以，父母要把呵护女孩的健康放在首位。

（2）心态方面。

有什么样的心态，就有什么样的人生，心态决定着一个人的命运。

所以，培育女孩的好心态是父母不能忽视的问题。

让女孩拥有良好的心态，长大后更能够获得好的人缘，也更容易拥有幸福的人生。

（3）品格方面。

人生最重要的是品格，做人教育在家庭教育中也应该始终放在重要位置，无论父母对女孩寄予了多么高的期望，父母都要首先教育她成为一个品德高尚的人，这是女孩能够更快更好地成长的根本。

（4）气质方面。

女孩内在的气质体现了家庭教育的优劣，如果女孩为人处世缺乏气质，不仅将毫无可爱之处，也说明了家庭教育的失败。

所以，父母一定要从女孩小时候起，就注重培养她的气质，让她具有女性的柔美和优雅，这样，你的女孩才会成为一个真正受欢迎的人。

（5）学习辅导方面。

对于成长中的女孩来说，学习当然是第一任务，所以，父母要尽好自己的责任，培养女孩良好的学习习惯和兴趣，这样才能帮助女孩提高学习成绩，使女孩爱上学习。

（6）天赋、特长方面。

特长的发展在于培养，天才是教育的结果，每个女孩都是潜在的天才，在女孩身上，都蕴藏着巨大的、不可估量的潜力，只要教育得法，普通女孩也会成为不凡之人。

（7）人际交往方面。

无论父母如何宠爱，女孩都得长大，独立与人打交道，独立地处理各种事情。

所以，培养女孩掌握一些必要的社交技巧，如勇敢地表达自己、学会与人分享和合作等，都需要父母的提醒与教导。

（8）青春期方面。

青春期的女孩们是父母眼中的“危险人群”。

她们爱美，也开始变得日益叛逆，甚至会出现一些过激的行为。

作为女孩的父母，应该给她更多的尊重、理解和赞扬，她才会变得更加稳健和成熟。

(9)习惯方面。

从某种程度上讲，女孩未来的发展是由其养成的习惯决定的，好习惯可以在未来成就女孩，坏习惯却会影响女孩的一生，甚至导致她的不幸。

这就要求父母从生活的点滴中有意识地引导女孩去养成良好的行为习惯。

(10)父母自身方面。

父母是女孩的第一任老师，甚至是女孩的终身老师，要想培养出优雅的女孩，父母首先要了解自己所要扮演的角色，要了解自己是不是合格的父母，在批评女孩之前，要先反省自己是不是正确的，能否以身作则，如果父母本身不合格，是很难教育出优秀的女孩的。

培育女孩是一个长期的过程，实际也是父母重新认识自己、塑造自己的过程，不是一朝一夕就能完成的。

父母一定要有信心，要相信自己，也要相信自己的女孩。

期盼本书的出版，能让一些父母在培养优秀女孩的路上不再惆怅，也期盼全天下女孩父母，都能为自己的女儿创造一个美好的未来，将她们培养成优秀、卓越的新女性！

<<这样养育女孩最聪明，那样养育女孩>>

内容概要

《这样养育女孩最聪明，那样养育女孩最愚蠢》通过简短、生动、贴切事例，让父母们懂得因材施教，发掘性别的特长的道理。

从十个不同角度：健康方面、心态方面、品格方面、气质方面、学习辅导方面、天赋特长方面、人际交往方面、青春期方面、习惯方面、父母自身方面讲述为人父母之道。

《这样养育女孩最聪明，那样养育女孩最愚蠢》是针对孩子性别编写而成的教育方法宝典。

作者简介

廖康强：湖南涟源人。
1997年毕业于湘潭大学数学系。
从事过教师、编辑、记者等工作。
喜欢阅读和思考，注重对教育心理的研究。
现在北京专职从事青少年心理教育工作。
已经出版的图书有《好父母要懂孩子的心理》《最神奇的75堂哈佛心理课》《如何与陌生人打交道》
《0-3岁宝宝成长全程专家指导》《赏识孩子有技巧，批评孩子有方法》《父母和孩子一起读的健康学》
《赢在会赞美》《公正是最大的动力》《说服所有人》《你是聪明还是笨》等。

书籍目录

前言

第一章 女孩的美丽来自健康

1. 健康身体来自好睡眠
2. 正确饮食才能吃出健康
3. 体育锻炼让“黛玉”有个好体魄
4. 不要让化妆品危害女孩的健康
5. 瘦，美不过健康
6. 讲卫生的女孩更健康

第二章 好心态决定女孩好未来

1. 让女孩勇敢面对挫折
2. 爱拼的女孩永远是冠军
3. 让女孩远离攀比
4. 教女孩正确看待生死
5. 父母要学会向女儿倾诉
6. 给女孩解释的机会

.....

第三章 好品格让女孩超凡脱俗

第四章 培养气质优雅靓丽的女孩

第五章 学习辅导也要讲方法

第六章 保护女孩弥足珍贵的天性

第七章 会交际的女孩最好命

第八章 让女孩的青春洒满阳光

第九章 让女孩养成的几个习惯

第十章 父母必须谨记人几条忠告

章节摘录

1. 健康身体来自好睡眠 战国时名医文挚对齐威王说：“健康是把睡眠放在头等位置，人和动物只有睡眠才能生长，睡眠帮助脾胃消化食物。

所以，睡眠是养生的第一大补，人一个晚上不睡觉，其损失一百天也难以恢复。

”从名医文挚的话中，我们可以知道，睡眠不仅仅是照顾我们疲惫的身体，也是我们拥有健康身体的保障。

对于成长的女孩来说，睡眠不好，不仅使得学习成绩下降，还会让身体发育受到影响，影响女孩的大脑发育，是百害无一利的。

而那些保持充足睡眠的女孩，不仅身体棒棒的，思维也非常灵敏，学习成绩自然就好了。

良好的睡眠，对女孩的身心发育非常有利。

智慧父母：安迪是一个健康、有活力，并且学习样样得优的女孩。

安迪的妈妈是一位医生。

因此她十分关注安迪的作息時間，特别是睡眠時間。

她觉得看一个人的能力就是看一个人的工作效率，而看一个人的工作效率就是看一个人的睡眠效率。

一个会做事的人必定是一个会休息的人，一个睡眠质量不好的人，做起事来必定是一副病怏怏的样子。

所以，她对待年幼的女儿作息时间尤为看重。

女儿前一天休息好了，第二天自然就会有精神，课上学习的质量也会比那些精力不好的学生强几倍。

要说安迪的学习，可以说她花的时间比别的孩子少很多，她就是在课堂上精力充沛，全神贯注地听老师讲每一节课，什么问题疙瘩都已经解开了。

并且安迪身体也很棒，很少感冒，充足的睡眠可以让安迪免疫力提高。

正是妈妈帮助安迪合理地安排与运用作息时间，让安迪有一个很好的学习成绩，也有一副很棒的身体。

专家点评：妈妈重视睡眠对孩子的重要性，并且合理地安排安迪进行睡眠，让安迪保证了学习的效率，还增强了身体的抵抗力。

愚蠢父母：张瑛是学校里面有名的多才多艺的女孩，琴棋书画诗词歌赋样样精通。

可近段时间爸爸、妈妈发现了一个问题。

张瑛的爸爸、妈妈都是高个子，而张瑛的个子却很矮。

张瑛今年都13岁了，根据女孩的生理来讲，这时候正是张瑛蹿个头的黄金季节。

爸爸、妈妈带着焦急的心情走进医院。

医生询问了张瑛的生活情况和生长发育情况，并做了相关检查后，告诉张瑛的爸爸、妈妈，张瑛的营养没问题，也没什么病，而个头矮是因为睡眠少。

原来是张瑛的爸爸、妈妈盼女成凤心急，要求她每天晚上做完老师布置的作业，还要做爸爸、妈妈布置的家庭作业，还要读一篇散文才可以睡觉，于是每晚忙活下来都已经过了12点，早上6点钟起来练一小时的琴，7点钟去学校上学。

这样算起来，张瑛每天的睡眠时间只有6个小时。

专家点评：为了培养多才多艺的女儿，父母们不惜牺牲女儿的睡眠时间。

却不知道牺牲了女儿的睡眠时间是伤害了女儿的身体。

行动指南：很多专业研究表明：孩子的成长发育与睡眠密切相关。

生长激素是一种下丘脑垂体前叶分泌的蛋白质，它能促进骨骼、肌肉、结缔组织和内脏的生长发育。

然而，生长激素的分泌有其特定的节律，在晚上的睡眠时间分泌是最多的。

俗话说，会睡的女人美丽到老，就是这个道理。

如果女孩晚上没睡好，白天就会精神不振，大脑疲劳长时间得不到恢复，必定影响孩子的精神状态，容易出现反应迟钝、记忆力减退、理解力变弱、注意力不集中等等现象。

英国作家萨克雷曾说：“金钱可以买‘床铺’，但不能买‘睡眠’。

”而女孩的睡眠质量很大程度上和父母的教育方式有关。

<<这样养育女孩最聪明，那样养育女孩>>

为此，有关专家还指出，父母在关注孩子睡眠障碍问题时，不能只关心孩子几点钟睡觉，几点钟起床，最重要的是要关注女孩睡得是否踏实，睡觉的质量才是保证女孩健康的要素。

以下是有关专家给予女孩父母的几条建议：(1)想让女儿睡眠好，给女孩创造一个舒适安静的睡眠环境是义不容辞的。

比如：房间内不要放置电视机、电脑或者玩具等影响女儿睡觉的物品。

接近睡眠时间最好不要批评女孩，因为这会影响女孩的情绪，而无法入睡。

(2)睡前不要让女儿吃夜宵，不要饮浓茶、咖啡、巧克力等促进大脑兴奋的饮料。

父母可以让女孩每晚9点准时睡觉。

有关学术研究表明，一般来说，人应该在10点左右开始休息。

因为进入11点，人体的肝脏等重要器官就开始修护排毒。

(3)让女儿养成睡午觉的习惯。

有关研究表明，午睡有利于孩子的脑部发育。

由于孩子的大脑发育尚未成熟，从早晨到中午经过半天的活动后，体表血管经常处于扩张状态，大脑血液供应减少，脑部处于比较紧张或者疲惫状态，此时午睡可以使女孩得到最大限度的放松，使脑部的缺血缺氧状态得到改善，大脑的思维也会变得更加灵活。

P003-006

<<这样养育女孩最聪明，那样养育女孩>>

编辑推荐

从这一刻起，不做愚蠢失败的父母。

从这一刻起，做个聪明高效的父母。

成为“聪明”父母，才能“成就”优秀孩子。

这本《这样养育女孩最聪明，那样养育女孩最愚蠢》由廖康强著，针对孩子性别特点，量身打造适用教育方法。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>