第一图书网, tushu007.com

<<好女孩,有内涵>>

图书基本信息

书名：<<好女孩,有内涵>>

13位ISBN编号：9787539036229

10位ISBN编号：7539036222

出版时间：2010-3

出版时间：江西科学技术出版社

作者：汤昕，尤红玲　著

页数：200

字数：220000

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

第一图书网, tushu007.com

前言

俗话说：“女儿是妈妈的贴心小棉袄。
”女孩性格中有懂事、体贴、善解人意的特点，长大后对父母的照顾更加细心和周到，以至于现在很多人都改变了传统观念，从原来的“养儿防老”，变成了“生儿子是名气，生女儿是福气”。
对女孩的教育也由原先的“女子无才便是德”，转为“男女平等”——幼儿园、小学、中学、大学，一个阶段都不能少。

但是，在对女孩的教育中，不少父母都遭遇了困扰。

“我女儿上课的时候特别爱讲话，注意力不集中，真是伤脑筋！
”　　“我女儿胆子特别小，不愿意跟同学们在一起玩，也从来不肯跟陌生人打招呼！
”　　“我家女儿太脆弱，我一批评她，或者指出她的错误，她就哭个不停，我现在都不敢批评她了。
”　　“我女儿太调皮了，一刻也安静不下来，简直就不像个女孩！
”　　的确，成绩不好、身体不好、爱耍小脾气、胆小、敏感、脆弱……这种种的表现足以让父母为女孩子担忧。
现代社会，女性所受的竞争压力并不比男性小，女孩长大后，同样需要获得社会认可，同样需要获得成功。
如何培养女孩，让她具备适应社会、获得成功的素质？

现在很多父母在教育女儿的时候，要么注重女儿的学习成绩，让她在分数上取胜；要么加强女儿才艺方面的培养，希望她将来技艺超人，光彩四射；要么秉持“女孩要富着养”的理念，让她习惯富足的物质生活，提高品位和眼光……　　只注重分数，可能会培养出只知道啃书本的书呆子；只重视才艺培养，可能会培养出缺乏内涵的“花瓶式女孩”；只给女孩过富足的生活，也许培养出拜金主义的“败金女”……　　在这个资讯发达、竞争激烈、发展迅猛的时代，社会需要的是各种能力和品质兼备的复合型人才，要想让女孩在竞争中胜出，父母应该对女孩从小进行全方位的培养。

以前，我们评价一个孩子是否优秀的标准是智商，认为智商越高的孩子越有前途，现在人们认识到，智商只是决定孩子未来成败的部分因素。
继智商之后，一些心理学家及学者们又提出了一些新的商数概念，如情商、德商、志商、胆商、财商、逆商、健商、心商等。
这些商数有的甚至比智商更重要。

比如，一个智商高的女孩，假如她的情商不高，那么她有可能在生活中不懂得与人好好相处；假如她的德商不高，缺乏同情心，没有责任感，那将会大大影响人们对她的社会评价：假如她的财商不高，即使凭借高智商获得了财富，也有可能因为不懂理财而受损失甚至失去财富……假如是这样，女孩智商再高，学-问再大，也不能算是一个优秀的人，更无法拥有幸福的生活。

因此，要培养一个优秀的女孩，就要从智力、品德、情绪控制能力、胆量、志向、心态等各方面全方位进行，我们将其归纳为“9Q”。

智商：指一个人认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力。
包括观察力、记忆力、想象力、分析判断能力、思维能力、应变能力等。

情商：指一个人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质，包括认识自身的情绪，管理自己的情绪，自我激励，认知他人的情绪，管理人际关系。

德商：指一个人的道德人格品质。
包括体贴、尊重、容忍、宽容、诚实、负责、平和、忠心、礼貌、幽默等各种美德。
道德修养是做人的根本。

志商：指一个人的意志品质水平，包括坚忍性、目的性、果断性、自制力等。

胆商：指一个人的胆识，体现了一种冒险精神。
胆商高的人能够把握机会，凡成功人士都具有非凡胆略和魄力。

财商：指一个人认识金钱和驾驭金钱的能力，　　逆商：指一个人面对逆境，在逆境中成长的能力，即面对逆境时的应变和适应能力的大小。

第一图书网, tushu007.com

逆商高的人在面对困难时往往表现出非凡的勇气和毅力，锲而不舍；逆商低的人则常常畏畏缩缩、半途而废。

健商：指一个人的健康智慧及其对健康的态度。包括已具备和应具备的健康意识、健康知识和健康能力。

心商：指一个人维持心理健康、缓解心理压力、保持良好心理状态和活力的能力。心商的高低直接决定了人生过程的苦乐。

“9Q”作为最新的商数概念，是衡量一个健康、快乐、成功的人的基本指标。培养优秀的女孩，父母需要从这九个方面进行平衡教育。

本书针对女孩在这九个方面可能出现的问题分别提出解决方案和建议。

通过阅读本书，父母亲们将获得一个时刻提醒的朋友，更好地把家中女孩培养成才。

在这里，我们要感谢在写作的过程中，所有为本书提供资料和信息的朋友。

为了让本书更加实用、可读性更强，我们参考了一些资料，因为来源复杂，难以做到一一注明。

为了保护著作权人的权益不受侵害，敬请书中引用过的资料和文字的原作者速与我们联系，以便奉送样书和国家规定的标准稿酬。

再次感谢！

第一图书网, tushu007.com

<<好女孩,有内涵>>

内容概要

一个女孩，智商高，情商却不高，依赖性强，她可能在生活中不懂得如何与人相处；一个女孩，德商不高，即使学问再大，却缺乏同情心，没有责任感，会影响她的社会评价；一个女孩，财商不高，即使凭借高智商获得了财富，却不懂得如何经营和增加自己的财富…… 培养优秀的女孩，父母需要从树立最新的“ 9Q ”亲子培养观念开始…… 本书针对女孩在智商、情商、德商、志商、胆商、财商、逆商、健商、心商这九个方面可能出现的问题分别提出解决方案和建议。
通过阅读本书，父母亲们将获得一个时刻提醒的朋友，更好地把家中女孩培养成才。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

汤昕，图书策划人，自由撰稿人，毕业于北京语言大学，现居北京。
曾策划或创作的家庭教育类图书有《好母亲教育好孩子》、《相信孩子，孩子才会相信你》、《晚清四大名臣家训·曾国藩家训》《晚清四大名臣家训·左宗棠家训》《晚清四大名臣家训·张之洞家训》《晚清四大名臣家训·李鸿章家训》。

尤红玲，任教于中央音乐学院附中，现居北京。
对家庭教育理论有着深厚的兴趣，在大学期间广泛涉猎教育和心理方面书籍；任教期间，她把自己的心得和体会落实到具体的教学和管理工作中？
她相信，只要父母的教育方法得当，每一个孩子都能够健康快乐地成长。
即将出版的图书有《不吼不叫教出好孩子》。

第一图书网, tushu007.com

<<好女孩,有内涵>>

书籍目录

第1章 让女孩变得更聪明——智商　◎善于发现女孩的天赋　◎有效提高女孩的智商　◎帮女孩提高记忆能力　◎给女孩一双善于观察的眼睛　◎让女儿无拘无束地问“为什么”　◎别信“智商测试”的结论　◎不要相信聪明就能成功　◎当心孩子的“智力杀手”第2章 教女孩控制自己的情绪——情商　◎情商决定女孩的将来　◎有效激发女孩的情商　◎让女儿表达自己的情感　◎女孩的自尊心更可贵　◎幽默的女孩大多乐观　◎情绪不好时不要教育女孩　◎乐观开朗的女孩情商高　◎培养女儿自我控制的能力　◎学会沟通，走进女儿的内心第3章 浇灌女孩的道德生命——德商　◎尊重是美德的基础　◎让女孩学会关心他人　◎女孩也是要有责任心的　◎教女孩学会“心理换位”　◎礼貌是修养的体现　◎点燃女儿的爱心火焰　◎永远保持一颗感恩的心　◎女孩在宽容中酿造美丽　◎谦虚的女孩更受人欢迎　◎懂得分享的女孩更快乐第4章 磨炼女孩坚强的意志——志商　◎行动之前先列计划　◎培养女孩坚强的意志　◎让女儿学会“延迟满足”　◎培养女孩做事的耐心　◎说到就一定要做到　◎培养女孩坚持不懈的精神　◎努力和勤奋能决定命运　◎朝着目标坚定地前进第5章 放开手让女孩自己走——胆商　◎胆小不是女孩的错　◎别让女孩太懦弱　◎放开手，让女孩自己走　◎女孩更要多冒冒险　◎帮助女儿克服恐惧心理　◎鼓励女儿多交朋友　◎教育女儿做事要果断　◎增长见识也能增加胆识第6章 用自己的能力过上富足生活——财商　◎女孩要有正确的金钱观　◎引导女孩使用好零花钱　◎教女儿管好压岁钱　◎教女儿学会理财　◎了解财富知识做个“小财女”　◎学会精打细算，不乱花钱　◎训练女孩有计划地用钱　◎培养女儿的储蓄意识第7章 让女孩从容应对逆境——逆商　◎教育女孩独立生存的能力　◎遇到挫折不是丢脸的事　◎一切都要以信心为基础　◎教女儿用理想充实人生　◎增强女儿对挫折的承受力　◎让女儿相信“有志者事竟成”　◎用“同理心”对待女儿的困难　◎不要对女儿太过苛求第8章 女孩的健康在你手中——健商　◎教女儿从小有健康意识　◎养成良好的卫生习惯　◎会吃的女孩更健康　◎女孩子要多做运动，多锻炼　◎保护眼睛，不做“四眼妹”　◎懂得生命是最宝贵的　◎教女孩懂得保护自己　◎帮助女孩释放压力第9章 做女孩的心理医生——心商　◎女孩心里究竟在想什么　◎关注女孩的“孔雀心态”　◎帮女孩摆脱青春期焦虑的困扰　◎让抑郁的女孩心情开朗起来　◎疏导青春期女孩的逆反情绪　◎让女孩学会摒弃多疑心理　◎纠正女孩的嫉妒心　◎打骂教育影响女孩心理健康　◎用爱贯穿教育的全过程

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

生活中，情商高的人往往具有明显的优势，甚至有人说，成功与否80%取决于情商！
有一位母亲谈论自己的女儿时流露出很自豪的表情。
这位母亲的女儿刚上小学，却表现得非常懂事。
有一次，她的爸爸和外婆拌了几句嘴。
晚饭后，外婆很伤心，女儿却像个小大人似的安慰外婆说：“外婆，您别生气，爸爸都是为你好。
爸爸也经常说我，我都知道他是为了我好。
我从来不生他的气。
”　　一句简单的话，重复了三次，外婆忍不住破涕为笑了。
母亲暗自为女儿的高情商以及处事能力感到高兴。
情商（EQ）又称情绪智力，概括地说，情商是指人对情绪的认识和处理的能力。
孩子认识和处理情绪的能力包括控制j中动、延迟满足、给自己推动力、觉察他人的社交暗示，以及处理生命中的情绪起伏等方面的能力，其中大部分是从父母那里学来的。
美国哈佛大学著名心理学教授戈尔曼说：“预测一个人的未来成就，智商至多只能解释成功因素的20%，其余的80%则归因于其他因素。
其中，关键因素是情商。
”由此可见，父母培养女孩的情商具有重大的意义。
有研究表明，进行过长期情绪辅导的女孩与没有进行辅导的女孩比较，表现为学习成绩好且稳定，交往能力强，人缘好，情绪稳定，从不良情绪中恢复的能力较强，较少发生行为问题，身体健康状态良好。
人们在社会现实中每每可以找到一些尽管人很聪明但因心理素质低、情绪不稳而功亏一篑或一事无成的例子；同样，也可发现尽管智力不怎么突出，通过良好的人际关系和积极努力而事业辉煌的典型。
由此可见，情商对于一个人的成功乃至生活得幸福与否是十分重要的。
我曾经和两个大姐的女儿们相处了一段时间，发现了一个很严重的问题。
第一个大姐的女儿小学毕业，以很高的分数考入一所中学。
但是这个孩子听惯了夸奖的话，而难以接受那些批评的话。
甚至别人提任何建议她都感到非常反感，动辄离家而去。
这个孩子目无尊长，对他人说话也从来不懂得礼貌。
比如，有一次吃饭的时候，她就早早地端坐在饭桌前，也不去厨房帮忙端饭菜，当把菜端上桌子的时候，她还在一边叫嚷着：“我喜欢吃鱼，快把鱼放到我跟前。
”她的妈妈苦笑了一下，在她的要求之下，就把那盘鱼摆在了她的跟前，她就自顾自地夹鱼吃。
另一个大姐的女儿读初中二年级，从小就是个神童，2岁识字，10岁已经把金庸的武侠小说通读了一遍。
历史常识超过成人。
每次在班级考试不出前3名，但是选学习委员的时候，她的同学支持票最低，同学关系极差。
同她一起住了一个月，我观察这个孩子不会管理自己的情绪，非常的霸道，不懂得应如何对待别人，爸爸、妈妈、亲戚都不放在她的眼里。
她很少关心问候和帮助大家。
她喜欢看书，喜欢炫耀自己的知识，不过很少讲述自己的内心感受，也很少询问倾听别人的感受。
这两个女孩的情商都不高。
其实，懂得关心、爱惜他人，换句话就是如何与他人友好和谐相处，让自己和他人觉得很舒服。
这就是情商。
一个情商高的人，能自我激励，越是受挫折越是勇往直前；能调整情绪，避免过渡沮丧而影响思考能力i能设身处地为他人着想，为他人排忧解难；能克制冲动，延缓满足，延迟享受；能积极思维，对未来永远充满希望。

第一图书网, tushu007.com

人的智商比情商的遗传成分要多得多，而人的情商主要是后天形成的。
也就是说，无论女孩有无天赋，都可以从小对其进行情商培养。
但要指出，情商并不是智商的反义词。
相反，两者可以相互能动地发挥作用，就像某位专家说的那样：“ 智商能使你被雇用，情商能使你被提升。
”一个人假如能够在认知能力和情感技能两个方面都出类拔萃，即同时具有高智商和高情商，那就是最理想的。
生活中有些父母往往忽视了对女孩的情商教育。
女孩生理的成熟可谓水到渠成，而心智的成熟却需要特殊的磨炼，而且假如缺乏必要的指导，那些磨炼也可能变成打击，不仅不能提高孩子的成熟程度，还会带来痛苦和麻烦。
下面先来看几个低情商的典型表现： 一是对事情一味地抱怨。
当遇见不顺心的事情时，有的女孩喜欢一味地抱怨。
抱怨不仅对事情的发展一点儿用处也没有，还会分散对应该关注的事情的注意力和精力。
这是一种消极心态的象征，不去深入地观察现实，不去为改变现实做积极的思考，而是一味地怨天尤人，是-种没出息的表现。
面对没有办法改变的糟糕的现实，抱怨只会增添自己的痛苦。
因此，聪明的父母应当阻止女儿养成抱怨的习惯，并且在女儿第一次抱怨的时候就要制止她。
二是对事情缺乏弹性判断。
我们身边总不缺乏这样的人，他们经常这样说：“ 我宁可……也不…… ”“ 我知道那样做好，你说的道理我明白，但是我不愿意。
”任性的人总是宁愿付出很大的代价，也不愿意委屈自己一点点。
这是因为他们的自尊心过于脆弱。
这样的人不能委曲求全、顾全大局，常常因为“ 小不忍 ”而“ 乱大谋 ”。
他们因为缺乏弹性，很难在复杂的得失中做出明确的判断。
因为缺乏自制力，常常遭受不必要的打击进而受到重创。
三是不根据事实和利益进行判断。
经常听到有的父母说：“ 我们家的女儿，你跟她好好说怎么着都行，逆着她，怎么都不行。
”女儿希望父母能够顺着他们的意思去办事，这种心理固然是人类渴望尊重的自然反应，但也是情商低的一种表现。
因为，这样办事并没有根据事实和利益进行判断，就很容易被别人牵着鼻子走，为人所用，因小失大。
因此，做父母的要善于在日常生活中观察女儿，如果父母发现自己的女儿存在以上三种典型表现之后，就应当高度重视起来，正确辅导和磨炼她的情商，只有这样，她才能健康快乐地成长起来。
有效激发女孩的情商 只要有梦想，女孩今后就会主宰自己、对未来永远都抱有幻想，这是开发女孩情商的起点。
有专家预测，21世纪的人才竞争，不仅仅是智商的竞争，而更重要的将是情商的竞争。
因此，一个有责任心、有远见卓识的父母，在关心女儿的智商教育的同时，更要关心女儿的情商教育。
可能有的父母会说：“ 我的女儿太喜欢发脾气了！
”“ 我的女儿很胆小，动不动就又哭又闹！
”没有关系，从现在起，重视她的情商培养，因为情商是通过后天培养形成的，3～12岁是情商培养的关键期，与其等到长大后遭遇困惑，不如在儿童时期就着手对情商进行培养。
情商教育不仅能促进女儿学习成绩的提高，更重要的是女儿能够在情商教育的氛围下形成乐观自信的性格。
一个乐观自信的女儿是不怕失败的，是活跃并有创造力的，这可是让女儿享用一生的财富！
任何一个父母给女儿最好的礼物就是一份超高的情商。
那么具体应该如何去实施呢？

第一图书网, tushu007.com

首先，父母要善于捕捉女儿情绪的变化，并抓住时机与她进行语言和心灵的沟通。
一个小学六年级的女孩，某一天回到家里后什么话都不说，只是坐在沙发上默默地流泪。她妈妈看到了，什么也不问，只是轻轻坐在她身边，温柔地揽住女儿的肩膀。过了一会儿，女儿微笑着对妈妈说：“谢谢妈妈在我身边安慰我，现在我没事了。”这位妈妈的做法很好地疏解了女儿的情绪。
其次，父母需要善于问清女儿发生的事情及其原因，让她们自己说出内心的感受。
这里需要一些问话的技巧，父母可以根据自己女儿的性格特征来把握。如对一个敏感的女孩，父母要从女儿的角度感受她的情绪，用语言表示理解或分担她的看法、感受，然后再去找寻她情绪变化的原因，而不能直截了当地询问甚至逼问。
很多女孩都期盼着自己快快长大，认为长大后有很多很多的事情都可以实现。父母千万不要打击女孩的梦想，要积极鼓励女儿对未来抱有梦想，要大胆地告诉她：“梦想一定会实现。”　　只要有梦想，女孩今后就会主宰自己、对未来永远都抱有希望，这是开发女孩情商的起点。

第一图书网, tushu007.com

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