

<<成就优秀女孩的8个好习惯>>

图书基本信息

书名：<<成就优秀女孩的8个好习惯>>

13位ISBN编号：9787801687432

10位ISBN编号：7801687434

出版时间：2013-4

出版时间：研究出版

作者：沅敏

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>

<<成就优秀女孩的8个好习惯>>

前言

家庭是孩子最初的教育场所，父母是孩子的第一任教师，教育的根本就是好习惯的培养。

培养优秀的孩子，是父母的美好心愿，也是父母应尽的责任。

人们常说：“少年若天成”，要想培养优秀的孩子，就要从小抓起，培养良好的性格、心态和生活习惯，才能让“小苗”在阳光和雨露下茁壮成长。

家有宝贝女儿，父母都希望她成为清新美丽的公主，聪敏睿智的才女，端庄出众的女神。

然而，再美的鲜花，也需要园丁辛勤的栽培；再上品的美玉，也需要工匠耐心的打磨；优秀的女孩，则需要父母精心的培育。

本书结合女孩的特性，依据现代社会教育的现状，从几个不同的角度出发，详尽地阐述了培养优秀女孩过程中要注意的细节问题，内容丰富且贴近生活，为父母们提供了一套科学可循的教育指导，也为孩子的自我学习成长提供了切实可行的行动方案。

内容涉及了女孩生活和成长的方方面面，包括：第一，培养女孩积极向上的习惯。

人生的旅途不会一帆风顺，要想让女孩从容应对生活中的波澜，就必须培养她乐观向上的性格，让她成为一个心中充满阳光的快乐女孩。

第二，要养成女孩热爱生活的习惯。

只有热爱生活才会充满希望，才会对未来充满期待，才会有积极的心态和行动。

第三，要引导女孩养成正确的审美观。

一个真正懂得美的女孩，才是真正美丽的女孩，才能发现更多的美，这将是女孩一生的财富。

第四，女孩也要学会自立自强。

谁的人生都不会平平坦坦，只有养成自立自强的习惯，才能应对人生的各种挑战。

第五，培养女孩乐观知足的习惯。

让女孩无论面对什么困难，都保持积极向上的状态，无论何时都心存感恩，快乐与幸福就常伴了。

第六，帮助女孩养成良好的学习习惯。

学习是一辈子的事情。

有了良好的学习习惯，人生就有了一个良好的开端。

第七，帮助女孩抵制坏毛病。

随着成长，青春期的到来，女孩会出现各种心理问题，正确的教育与引导，可以成功化解这些成长问题。

第八，优秀的养成，贵在坚持。

给女孩足够的自由空间，给她必要的引导和支持。

让优秀成为一种常态。

教育界有句经典的话：“没有不优秀的孩子，只有不成功的父母。”

每个女孩的前途都和家长的教育方式息息相关。

请翻开这本书吧，帮助孩子培养优秀的8个好习惯，让孩子的优秀成为一生的优秀。

<<成就优秀女孩的8个好习惯>>

内容概要

《成就优秀女孩的8个好习惯》通过故事与阐述相结合的生动形式，提出了优秀女孩应该具备的素养与习惯，为家长的家教与孩子的自我学习成长提供了切实有效的方法与技巧，《成就优秀女孩的8个好习惯》帮助孩子培养积极向上、热爱生活、自立自强、乐观知足、高效学习等八大好习惯。

<<成就优秀女孩的8个好习惯>>

书籍目录

第一章优秀女孩都有积极向上的好习惯 1.自信的女孩最可爱 2.引导女孩热爱户外运动 3.帮助女儿克服自卑 4.帮助女儿消除抑郁 5.培养女儿乐观的生活态度 6.让女儿懂得用心欣赏生活之美 7.帮助女儿克服贪婪的习惯 8.帮女儿改掉遇事悲观的习惯 9.女儿有了挫折,父母要耐心引导 10.和女儿沟通,别让压力压垮女儿 第二章优秀女孩都有热爱生活的好习惯 1.帮女儿改掉任性的习惯 2.教会女儿付出才有回报的道理 3.别被有脾气的女孩吓住 4.让女儿做力所能及的家务 5.教育女儿做个文明懂礼的女孩 6.教会女儿感恩,让她的心灵更美丽 7.做女红,让女孩变得细心有耐性 8.让女儿尝试欣赏他人 9.培养女儿做一个孝敬长辈的乖女孩 第三章优秀女孩都有正确的审美习惯 1.培养女孩独特气质 2.浓浓书香养贤德女孩 3.帮助女儿改掉虚荣的习惯 4.培养并鼓励女孩绘画兴趣 5.女孩要有优雅的举止 6.培养女儿正确审美观 7.健康最美,不盲目减肥 8.女孩就该大方一点,改掉扭捏的习惯 9.学会幽默,女孩幽默招人爱 10.告诉女儿容貌美与内心美是两回事 第四章优秀女孩都有自立自强的好习惯 1.面对病痛,教会女儿坚强 2.自尊自爱,女孩方可自立自强 3.让女儿明白理想与现实相结合的道理 4.帮助女儿科学的规划自己 5.帮助女儿改掉光说不干的习惯 6.用心培养女儿的上进心 7.教会女儿自立但是要警惕女儿的任性 8.让女孩理智地面对危机 第五章优秀女孩都有乐观知足的好习惯 1.父母的关爱是女儿最需要的 2.为女儿营造美好的家庭环境 3.多和女儿进行情感和心灵沟通 4.给自己的女儿当合格的家长 5.单亲家庭抚养女儿的注意事项 6.经常拥抱女儿对她的健康有好处 7.让女儿学会释放压力 第六章优秀女孩都有高效学习的好习惯 1.父母别偷懒,帮助女儿制定学习计划 2.劳逸结合,休息好才能学习好 3.帮助女儿掌握正确的学习方法 4.培养女儿学习上的细心习惯 5.培养女儿学习上的耐心习惯 6.学习要步步为营,循序渐进 7.培养女儿珍惜时间的习惯 8.慎重为女儿选择补习班 9.帮女儿改掉学习上拖拉的习惯 10.培养女儿的创造力 第七章优秀女孩都有抵制坏毛病的好习惯 1.注意女孩青春期的问题 2.女儿早恋,家长怎么办 3.和女儿一起保护心底的秘密 4.正确对待女儿的叛逆期 5.父母要友好对待女儿的朋友 6.让青春期女孩远离厌食症 7.试着做女儿的心理导师 8.让女儿知道什么是“爱情” 9.尝试做女儿的好朋友 10.父母要了解女孩内心世界的特点 11.另类女孩需要另类的爱 12.父母不要过于唠叨女儿 13.和女儿做好心灵的沟通 14.父母犯错也要和女儿认错 第八章优秀女孩的好习惯贵在一生坚持 1.家长要做孩子的好榜样 2.做好父亲,成就好女儿 3.父母要和女儿一起成长 4.冷静地面对女儿的错误 5.引导女儿做出人生的决定 6.给女孩空间,给女儿自由 7.要助女儿成长,但不能揠苗助长 8.记住,父母的梦想不是孩子的梦想

<<成就优秀女孩的8个好习惯>>

章节摘录

版权页： 2.引导女孩热爱户外运动 金榜题名、拥有一份好工作、开拓自己的事业、在某个领域有所建树……为了实现这些梦想，女孩子们每天埋头苦读，却忽略了一件更重要的事：坚持锻炼身体。

因为没有健康的体魄，一切都无从谈起。

每天留出一定的时间，坚持去户外锻炼身体，做一些适合女孩的轻度的运动，长期坚持，就能达到强健体魄、促进心智的目的。

坚持每天锻炼身体，不仅是在培养一个良好的习惯，同时也能养成一种健康的生活方式。

著名经济学家马寅初，一向重视锻炼身体，从十几岁开始，直到百岁高龄，从未间断。

他一生坎坷，却奇迹般地突破了百岁大关。

坚持锻炼身体，能够使女孩获益匪浅：（1）增强体质。

保证身体健康 身体健康是人一生的财富，非常重要，但很多人却忽视了。

一个身体孱弱的人，如果锻炼方法得宜，又能每天坚持，健康也会自己送上门来。

《读懂人生》中讲述了吴图南的故事：武术大师吴图南小的时候体弱多病，曾患过肺结核、黄疸肝炎，还因癫痫抽风，致使右腿比左腿短约两厘米。

家里人都以为他活不成了。

9岁时，幸遇清朝太医李学裕为他诊治。

李太医说：“你这病光吃药不容易好，最好要配合习武练功。

”于是他拜名家为师，学习武艺。

练了一年多，他脸色红润，身体也逐渐结实起来了。

经过十多年的刻苦磨炼，他学会了太极拳和刀、枪、剑、棍等各种技艺。

从此，他身体健康，精力充沛，以优异成绩毕业于当时的京师大学堂。

进入晚年，吴图南每天早晚坚持练太极拳，每次都练得很认真，还请别人将其每个动作都拍了片，多达400多张。

他自己从透视片上看每个姿势，遇有不符节拍之处，便逐一校正动作，使运动更为有益于生理活动。

由于坚持练拳，吴图南在百岁之龄，仍然健康如昔，精力充沛，记忆力不减。

他晚年仍坚持从事武术史和太极拳的研究，出版多种著作，并在“国际太极拳表演观摩会”上，以其炉火纯青的拳术，荣获一枚金光闪闪的奖牌。

由此可见，锻炼身体益处多多。

适当的锻炼身体可以促进全身血液循环，保障骨、脑细胞充分的营养，尤其对正在长身高的孩子来说，能促进长高激素分泌及肌肉、韧带和软骨的生长。

<<成就优秀女孩的8个好习惯>>

编辑推荐

《成就优秀女孩的8个好习惯》结合女孩的特性，依据现代社会教育的现状，从几个不同的角度出发，详尽地阐述了培养优秀女孩过程中要注意的细节问题，内容丰富且贴近生活，为父母们提供了一套科学可循的教育指导，也为孩子的自我学习成长提供了切实可行的行动方案。

<<成就优秀女孩的8个好习惯>>

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>