

# 《好妈妈不宠不娇教育女孩100招！》

## 图书基本信息

书名：《好妈妈不宠不娇教育女孩100招（实践版）》

13位ISBN编号：9787111487303

出版时间：2015-1-1

作者：鲁鹏程

页数：236

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《好妈妈不宠不娇教育女孩100招！

## 内容概要

本书从“不宠不娇，是好妈妈都要明白的教女之道；对女孩不包办代替，别让爱变成对她的伤害；把女孩‘推出门’，给她一个‘摸爬滚打’的空间；教女孩学会掌控情绪，从而掌控自己的未来；好妈妈不宠不娇，让女孩早日懂得‘大爱’；不宠不娇，把女孩的身心培养得更加健康”等10个方面，全面总结了100种“不宠不娇教育女孩”的实用方法。真诚地希望这些“不宠不娇”的实践方法能给妈妈们最好的家庭教育指导，把女孩培养成人、成材。

# 《好妈妈不宠不娇教育女孩100招！

## 作者简介

鲁鹏程，家庭教育研究者，家庭教育畅销书作者。

中国教育学会家庭教育专业委员会会员，中国青少年研究会家庭教育研究专业会会员，国家认证心理咨询师。拥有深厚的教育实践经验，曾长期担任一线教师，多次被评为“学生最喜爱的老师”。

机械工业出版社成立60周年“最具影响力作者”。已出版家庭教育著作多部。其中《好妈妈不吼不叫教育男孩100招》自2011年出版以来持续加印，长期雄踞各大图书排行榜前列。《让孩子吃点苦吧》入选“2011—2012年中国十大家庭教育图书”。《我家孩子爱学习》入选《中国教育报》“2011年教师暑期阅读推荐书目”。另有多部作品版权输往海外。

中央人民广播电台《阳光芳草地》、江苏电视台《家有儿女》、凤凰网《智汇访谈》等节目特约访谈嘉宾。曾受邀在全国妇联、北京大学等做过多场专题讲座。

中央电视台少儿频道、北京人民广播电台故事广播频道、青岛电视台综合频道、《中国教育报》、《中国出版传媒商报》等媒体曾多次报道其作品。

# 《好妈妈不宠不娇教育女孩100招！》

## 书籍目录

前言 好妈妈不宠不娇，才能有智慧把女孩教育好

第一章 不宠不娇，是好妈妈都要明白的教女之道

很多妈妈都知道养育女孩要“富养”。什么是富养？是给她很多金钱吗？是对她宠爱有加、有求必应吗？当然不是，相反，养育女孩不应该过分宠爱，也不应该过分娇惯。正确地向她表达我们对她的爱，给她应有的严宽适中的教育，不宠不娇，才是正确的教女之道。

- 1/ 给女孩打造一个充满温馨与爱而又不娇宠她的家
- 2/ 从女孩有意识开始，就对她不娇惯、不纵容
- 3/ 不要因为自己对女孩有愧疚感，就任由她撒娇
- 4/ 不要因为女孩想要，就无条件地全部予以满足
- 5/ 不要把女孩当“糖果”，也不要把她当“玻璃”
- 6/ 对女孩要“充分去爱”，但也要敢于“合理放手”
- 7/ 别用娇宠去“合理化”我们的行为，以免让女孩“窒息”
- 8/ 当女孩提出过分要求时，要引导她进行“自我解决”
- 9/ 不要对女孩过于宽容，对她的问题行为要有“回应”
- 10/ 跟“好爸爸”达成一致，也让他对女孩不宠不娇

第二章 对女孩不包办代替，别让爱变成对她的伤害

包办代替，是很多妈妈对女孩表达自己“爱”的方式，认为这样做就表明自己的爱是真诚的。但是，女孩总是要成长为一个独立的社会人的，我们的包办代替却成了阻止她成长的最大障碍，所以别让“爱”变成对女孩的伤害，该放手的时候一定要放开手。

- 11/ 要“陪”女孩成长，而不是“替”女孩成长
- 12/ 舍得让女孩自己“动手”，让她从小就能生活自理
- 13/ 女孩从小就对做家务跃跃欲试，不要去阻挡她
- 14/ 让女孩从小就明白，她并不是一个“小公主”
- 15/ 积极地锻炼女孩，让她一定要摆脱对妈妈的依赖心理
- 16/ 教女孩学会承担责任，责任的承担是她成长的开始
- 17/ 用“自然后果”来改进女孩的行为，但要警惕走入误区
- 18/ 保持合作心态，对女孩应用合作式的“逻辑后果”策略
- 19/ 做“支持”女孩的妈妈，而不是“帮助”她的妈妈

第三章 把女孩“推出门”，给她一个“摸爬滚打”的空间

现今的时代，每个人想要取得成功，都要迈出门去“摸爬滚打”一番，才能让自己在社会中站住脚，即便是看上去娇弱的女孩也不例外。所以，不要因为宠爱，就拒绝让女孩出门，适当时候也该把她“推出门”，让她在外面的世界里历练与成长。

- 20/ 不要过度保护女孩，而是培养她的自我保护意识
- 21/ 对女孩不迁就，不顺从，努力培养她适应环境的能力
- 22/ 如果条件允许就带女孩出去走走，让她去“行万里路”
- 23/ 不要把女孩当成“使用工具”，而是请她做“协助者”
- 24/ 对女孩不要再念“别字经”，让她远离“无菌环境”
- 25/ 要让女孩“赢得起”，更要让她“输得起”
- 26/ 培养女孩的勇气和进取心，让她面对困难敢“迈步”
- 27/ 避免女孩产生“蛋壳心理”，培养她的心理承受力
- 28/ 对女孩进行“预防式教育”，教她应对困难的方法
- 29/ 要让失败和错误成为女孩成长路上的“垫脚石”
- 30/ 不要逼迫“翅膀”不硬的女孩去“飞”，否则也会害了她
- 31/ 对女孩变“圈养”为“放养”，变“独养”为“群养”

第四章 教女孩学会掌控情绪，从而掌控自己的未来

有一种宠爱叫“放纵”，指的不仅仅是放纵女孩的行为，还放纵她的情绪。但这样的爱会让女孩变成情绪失控的人，如果不能好好掌控情绪的话，她无论是做事还是与人交往都会出现障碍。所以，爱女

## 《好妈妈不宠不娇教育女孩100招！

孩就要教她学会掌控情绪，这样她才能掌控自己的未来。

- 32 / 再苦再累，都要控制住情绪，不要对女孩发脾气
- 33 / 给女孩做榜样，不要带着坏情绪去“教育”她
- 34 / 情绪是可以传染的，不要喋喋不休地冲着女孩抱怨
- 35 / 找到女孩暴怒的原因，纠正她爱发脾气的坏习惯
- 36 / 对孩子进行“自控力教育”，教她学会保持冷静
- 37 / 认同女孩的感受，教她用合理的方式释放不良情绪
- 38 / 想办法让女孩不再任性，千万不要向她妥协
- 39 / 好妈妈和女孩都应该掌握迅速缓解坏情绪的方法

### 第五章 好妈妈不宠不娇，让女孩早日懂得“大爱”

女孩如果总是躺在妈妈的宠爱中享受，是很难有大爱的，因为过分的宠爱就好比是一个牢笼，将女孩牢牢拴在了自己的小圈子里，使她变得自私、冷漠。所以，应该引导女孩重新认识爱，让她意识到世间需要的是大爱，她才会为了成为一个善良有爱的人而努力。

- 40 / 告诉女孩：施比受更有福；赠人玫瑰，手有余香
- 41 / 要让女孩远离妈妈的溺爱，让爱别人成为她的一种习惯
- 42 / 教女孩远离自私自利，学会关心周围的人
- 43 / 培养女孩的同理心，不要让她那么冷酷无情
- 44 / 教女孩去懂得时刻感恩大自然的赐予，这也是“大爱”
- 45 / 慈善离我们并不遥远，从现在就可以跟女孩一起做
- 46 / 教女孩学会为他人着想，这是天下第一等的学问
- 47 / 培养女孩的尊重意识，让她知道尊重他人就是尊重自己

### 第六章 不宠不娇，把女孩的身心培养得更加健康

我们对女孩最关心的就是她的身心健康，绝大多数妈妈都会将自己对女孩的宠爱集中在这一点上。但是太过宠爱却并不一定能让她身心健康，因为她会躺在妈妈的宠爱里好吃懒做，反倒是不宠不娇才能让女孩养成好习惯，让她逐渐走向健康。

- 48 / 下点“狠心”，培养女孩养成健康的生活习惯
- 49 / 在潜移默化中教女孩说“美”的语言，摒弃脏话
- 50 / 从日常生活小事入手，改变女孩的散漫性格
- 51 / 不要让女孩受外界诱导而产生与人攀比的心理
- 52 / 辩证地看待女孩的虚荣心，矫正她的虚荣心理
- 53 / 教女孩改变心态，远离消极、悲观的心理
- 54 / 鼓励女孩多交“益友”，解放她的孤僻心灵
- 55 / 教女孩懂得嘲讽、捉弄、开玩笑、取笑之间的不同
- 56 / 鼓励女孩说真话，不说谎，但善意的谎言是例外
- 57 / 用发自内心的称赞、恰到好处的赏识增强女孩的自信心
- 58 / 教女孩正确、客观地认识自己，悦纳自我
- 59 / 改变自己对生活态度，培养女孩感知幸福的能力

### 第七章 不宠不娇，重视培养女孩的自主能动性

如果妈妈过分宠爱，凡事都替女孩操心，那么她的自主能动性将会逐渐减弱。当然，这种由妈妈来代替她打理一切的做法也不可能长久，因为女孩终究是要独立面对一切的。所以，赶紧丢掉不恰当的宠爱吧，一定要将女孩的自主能动性培养起来。

- 60 / 不过度干预女孩的事情，而是引导她自己作出判断
- 61 / 尊重女孩从“他律道德”到“自律道德”的发展规律
- 62 / 给女孩物质奖励、鼓励与礼物，都应在合适的时机
- 63 / 给女孩订立一定的家规，并努力去执行、落实
- 64 / 告诉女孩：人生最难的不是奋斗，而是抉择
- 65 / 要“放权”，尽量不帮女孩作决定，让她从小有主见
- 66 / 教女孩从小就懂得“凡事预则立，不预则废”
- 67 / 通过日常生活中的小事，培养女孩的独立性

## 《好妈妈不宠不娇教育女孩100招！

68 / 把自由发言的权利还给女孩，让她能够畅所欲言

69 / 给女孩一定的独立空间和必要的自由时间

70 / 让女孩“当一天家”，找找“主人翁”的感觉

第八章 不宠不娇，与女孩建立最和谐的亲子关系

为了和女孩建立和谐的亲子关系，很多妈妈倾向于用宠爱这种方式，她们认为，对女孩越好，她就会和自己越亲近。但是过分宠爱却会让女孩渐渐不懂珍惜，反而宠出她的刁蛮性子。所以，最好还是不宠不娇，寻求更理智的教育方式来与女孩建立良好的亲子关系。

71 / 营造与女孩实现“亲和”沟通的环境或氛围

72 / 把握好与女孩进行亲子沟通的几个小技巧

73 / 轻松地让女孩敞开心扉的几个小秘诀

74 / 跟女孩交谈要注意语气，不要大嗓门，要有感染力

75 / 对女孩过于频繁地唠叨只会让她把其当耳旁风

76 / 千万不要让不当的“教导方式”破坏亲子沟通

77 / 正视女孩人格的存在，不要让她产生自卑心理

78 / 用心地陪伴女孩，是对亲子关系最大的“投资”

79 / 女孩从小就有自尊心，不要在大庭广众下让她难堪

80 / 不要在“投射心理”的作用下，自以为很了解女孩

81 / 跟女孩说话尽量要具体些，这样她才知道该怎样做

第九章 不宠不娇，给女孩金钱和教女孩花钱的艺术

女孩的成长过程中少不了金钱教育，不过很多妈妈在宠爱之心的作用下，会在金钱方面对女孩表现得很大方，不仅给她很多钱，还纵容她花钱，结果导致她不能正确认识金钱。所以，我们要教女孩正确认识金钱，让她拥有正确的金钱观与价值观，学会正确花钱。

82 / 不要试图认为“用金钱可以解决一切问题”

83 / 要跟女孩谈谈金钱，并注意把握几个关键

84 / 告诉女孩：爸爸妈妈的钱并不是天上掉下来的

85 / 给女孩的零花钱和压岁钱要适度，引导她正确使用

86 / 不要让女孩炫耀金钱或“露富”

87 / 告诉女孩：要拥有财富，但一定不要拜金

88 / 教女孩从小就做金钱的主人，要能驾驭得了财富

89 / 给女孩三个储蓄罐，帮她养成储蓄的好习惯

90 / 不要让女孩沉溺于物质享受中，教她理性消费

第十章 不宠不娇，给女孩的爱中不能缺少了“管教”

对女孩的宠爱会让很多妈妈的教育变得很“柔软”，只顾着表达爱，却忘记了教育也是需要“管教”的。在教育女孩的过程中，爱固然重要，不过不能只单纯表达爱，爱中也要有管教，才能指导女孩的成长。所以，给女孩的爱中一定不能缺少“管教”。

91 / 跟女孩聊聊“爱”，让她体会到“爱是精神上的温暖”

92 / 要疼爱女孩，更要以女孩的视角来观照并反省自身行为

93 / 管教女孩时，一定要就事论事，千万不可以情绪用事

94 / 管教女孩时，需要用更多的“积极”取代“消极”

95 / 管教，不等于暴力，所以不用考虑“打还是不打”

96 / 管教女孩不是单向的批评与说教，也要给她解释的权利

97 / 管教女孩不是压抑她的个性，更不是强迫她去服从

98 / 女孩如果在饭桌上“惹了麻烦”，应该这样管教她

99 / 允许被管教的女孩以哭泣的方式表达自己的伤心情绪

100 / 对女孩的管教要“坚定”，要做好“当下”的管教

# 《好妈妈不宠不娇教育女孩100招！》

## 精彩书评

1、不知从何时起，穷养儿子富养女儿这话，就传遍大江南北。在社会经济条件允许的情况下，有女儿的家，都准备富养女孩。富养不代表要无条件宠爱，富养也不代表要娇贵的养，富养是指在一定经济条件上，给予女孩书本上知识，现实中知识，让她有条件去思考去学习，有自己的理想，成为一个完整独立的个体而富养。那到底怎么样算是富养，如何富养，看似简单却大有文章。这本由鲁鹏程著，由机械工业出版社出品的《好妈妈不宠不娇教育女孩100招实践版》，是《好妈妈不宠不娇教育女孩100招》续作。同时作者也著有教育男孩子的《好妈妈不吼不叫教育男孩100招》。此本实践版，全文共分十大章节，作者细细支招，分别从性格，心智，能力，生活习惯及沟通等方面，向我们讲述如何教育女孩，让妈妈们轻轻松松学会100个教育女孩的有效方法。论语云：己所不欲勿施于人。想要女孩变得漂亮，不说谎，不磨蹭，不任性等等，那么这个妈妈首先自己就要先做到，自己若不以身作则，怎么让孩子信服呢。试想每一个都是从少年时期走过来的，每每感到不不理智的时候，是不是也曾想过，日后对待自己的孩子，不要这样呢。可是往往每个成年人的身上，都会带有年少时遭受的影响，不可避免的，就会重现在自己的孩子身上。所以做为家长，做为一个妈妈，简单的说要时刻提醒着自己，自己要美美哒，才能打扮出美美哒女儿，所有的一切从自身找问题。论语云：躬自厚而薄责于人，则远怨矣。人要学会自我批评，每位妈妈感觉女孩子做的不当之处时，首先要进行自我检查，是不是因为自己做的不好，孩子照着学了。而不是不管不问，劈头盖脸的批评。在实践版，作者用了许多图例，让文字生动形象起来。让也让我们这些妈妈们看实践版的与众不同。同样所有道理并非实搬实拿，而是要与自己所遇情况而进行分析，盲目乱用不可取。有千千万万个孩子，就有千千万万种方法。作者曾出版过家庭教育著作十几部，如孩子总是拖拖拉拉，妈妈怎么办？》、《孩子不爱学习，妈妈怎么办？》、《13岁前，妈妈一定要知道的心理学》、《父母与孩子的对话艺术》、《孩子应该体验的50种人生历练》、《好妈妈不吼不叫教育男孩100招》等作品。

2、我家的大宝女儿已经长大，并就读了小学二年级。尽管目前的二胎宝贝们诞生了，但是大女儿的成长着实还是让我少不了操心。机械工业出版社这次推出的《好妈妈不宠不娇教育女孩100招---实践版》再次为我增添了不少育女的心经。针对女孩可能出现的“说谎、任性、磨蹭、爱发脾气、注意力不集中”等等问题。本书详略有序地逐一讲述并提供了全新100个实用家教方法。很是喜欢这本书通过轻松图解的形式给予读者家长们如何成为孩子们不宠不娇的好妈妈。对应孩子的天性，我从书中了解和感受到了养育男女孩子的不同所在。我更进一步深刻地领会着该如何正确地，以不同的方式管教家中的儿女。有着手头的《好妈妈不宠不娇教育女孩100招---实践版》和《好妈妈不吼不叫教育男孩100招---实践版》，我觉得外行的我着实在育儿的理念上耳目一新，而且更加努力地专家的指点认真学习关于教养儿女的好方法。而实践版的育女方法谈，着实让我在教育女儿方面受益匪浅。

# 《好妈妈不宠不娇教育女孩100招！

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)