



女性成长课堂

LESSONS OF
WOMEN'S LIVES

◎ 徐国静 著

✎ 高等教育出版社

女性

7228.4

5

2006

成长课堂

LESSONS OF WOMEN'S LIVES

徐国静 著

 高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性成长课堂 / 徐国静著. —北京: 高等教育出版社,

2006.12

ISBN 7-04-019691-3

I. 女… II. 徐… III. 女性 - 修养 - 高等学校 -
教材 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 091672 号

策划编辑 徐莉萍

责任编辑 杨 莉

装帧设计 王 晔 张申申

责任校对 张 颖

责任印制 朱学忠

出版发行 高等教育出版社

购书热线 010 - 58581118

社 址 北京市西城区德外大街 4 号

免费咨询 800 - 810 - 0598

邮政编码 100011

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

总 机 010 - 58581000

<http://www.hep.com.cn>

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司

网上订购 <http://www.landaco.com>

印 刷 北京佳信达艺术印刷有限公司

畅想教育 <http://www.landaco.com.cn>

<http://www.widedu.com>

开 本 787 × 1092 1/16

版 次 2006 年 12 月第 1 版

印 张 18.5

印 次 2006 年 12 月第 1 次印刷

字 数 260 000

定 价 35.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 19691-00



诗人、作家、演说家、教育专家、星星河家园创始人。近十年来，徐国静在对神话、宗教、哲学、心理学、教育学、文学进行广泛探索研究后，以诗的语言创作了300万字的作品，80集教育电视专题，开展系列教育研究与实践活动，为联合国儿童基金会做项目策划执行工作。在北京师范大学、北京第二外国语学院等全国十几所大学举办个人讲座，在北京、广州、杭州、成都、长春、福州、西安等30个城市举办家庭教育系列主题演讲。出访过美国、英国、法国、意大利、西班牙、俄罗斯、日本等国家，并在北京、莫斯科参加千人国际演讲大会的演讲。演讲稿《爱的哲学》被选入《大学语文教程》和《演说词诵读精华》。中央电视台“实话实说”、“交流”、“成长在线”、“神州大舞台等”栏目、山东电视台“天下父母”、“教育时话”、《中国青年报》“冰点”、《读者》杂志陆续播出和报道徐国静在全国的系列演讲活动，影响广泛。

现出版的著作有：

徐国静哲思系列：

- 《男人——哲思语录》
- 《女人——哲思语录》
- 《男人与女人——徐国静哲思录》
- 《生与死——徐国静哲思录》

徐国静教育系列：

- 《有一本天书》
- 《有一份宝藏》
- 《有一条星星河——保护童心》
- 《谁是最好的老师》
- 《有一笔资产——母乳新发现》

徐国静女人系列：

- 《女人是一部失落的历史》
- 《女人的生命乐章》
- 《女人的论语》
- 《女人的季节》
- 《女人的年轮》

散文集：

- 《等候真爱》

20



内容简介

本书是“多元文化、多学科互动、多媒体参与”的新形态教材。

全书以女性生命的自然周期为框架，以生命科学为基础，以诗的语言与哲学的沉思，从女性特殊的生命结构来探讨女性生理和心理的发展优势，以及女性的思维方式、情感方式和行为方式，给处于青春期，渴望沟通、渴望爱情、渴望得到心理帮助的大学生提供了一个交流学习平台。呼唤每个女性学会了解自己，珍爱自己，寻找有利于充分发展自己的方向和空间。

通过本课的讲授和探索，作者力图借助多媒体的优势，帮助学生建立一套全新的将“生命科学、心理学、教育学、哲学、社会学、文学艺术”等多元学科“快速集合、快速连接、快速识别”的自我发现和自我支持的精神文化系统。

本书是写给在校大学生、研究生以及18~35岁探索自我成长的所有女性。



写在前面 1

第一单元 女人的天职和生命优势 7

第一课 女人头脑的三大优势 8

女人头脑的第一大优势——语言优势 9

女人头脑的第二大优势——多功能优势 11

女人头脑的第三大优势——耐力和韧性优势 14

课业探索 16

相关阅读 16

第二课 女人生命里的神秘宫殿 17

人类的第一座房子 17

华美的音乐宫殿 19

鼓的发祥地 21

摇篮曲的故乡 22

课业探索 24

相关阅读 24

第三课 女人生命里的静静河流 25

爱的媒介和源泉 25

情商启蒙的课堂 27

历史赋予的其他价值 29

课业探索 32

相关阅读 32

第四课 女人生命的六个周期 33

女人生命的六重奏 33

青春期——女人的生命春雷 35

爱恋期——女人的生命月色 35

婚姻期——女人的生命山水 37

孕育期——女人的生命律动 38

哺乳期——女人的生命河流 39

育儿期——女人的生命智慧 40

课业探索 41

相关阅读 41

第二单元 女人的情爱哲学 43

第一课 女人的心理情绪 44

“痴心女子，负心汉”的亘古之谜 44

女人的被动心理 45

女人的飘忽情绪 48

女人创造生命的奇迹 51

课业探索 53

相关阅读 53

第二课 女人生命的花蕾 55

在爱的惊异中，女人开始寻找自己 55

在爱的照耀里，女人发现了自己 56

在爱的激励中，女人不断地成长 59

课业探索 60

相关阅读 60

第三课 青春期——如何坦然地面对生命的激情 61

情爱——女人生命的激情 61

性爱——女人生命的活力 64

贞节——女人的“玫瑰”为谁绽放？ 66

课业探索 69

相关阅读 69

第四课 女人情思的三大艺术通道 70

情书——女人心灵的思绪 70

情诗——女人心灵的颤音 74

情歌——女人心灵的旋律 80

课业探索 85

相关阅读 85

第三单元 右脑机能和女人的心灵记忆 87

第一课 女人的喜好与右脑机能 88

右脑的四种机能和女人的四种生命状态 88

右脑优势与女人的文学情结 91

女人的“傻乌鸦”之谜 95

课业探索 98

相关阅读 98

第二课 右脑照相记忆卡——女人情绪的迷宫 99

搜索右脑记忆——观察女人情绪的轨迹 99

了解右脑记忆——阻止自发性情绪的蔓延 101

梳理右脑记忆——破译女人长不大的密码 104

课业探索 106

相关阅读 106

第三课 女人请为心灵上一份保险 107

女人有一条任坏情绪流淌的自由通道 107

身心合一——健康秘方 110

启动左脑——内置坏情绪的杀毒软件 113

课业探索 116

相关阅读 116

第四课 女人一生的滋补剂 117

女人的情感信号台和失恋后的对策 117

女人的两只黑白翅膀和永恒美容术 121

柔美智慧——女人一生的滋补剂 123

课业探索 125

相关阅读 125

第四单元 女人与男人 127

第一课 男人——女人一生的镜子 128

男人与女人——互照的镜子 128

男人与女人——成长的对象 132

男人与女人——互动的对象 133

课业探索 136

相关阅读 136

第二课 男人和女人的情爱模式 138

曹雪芹和《红楼梦》中的情爱模式 138

宝玉和黛玉——女人的心灵之爱 139

宝玉和宝钗——女人的拯救之爱 142

宝玉和晴雯——女人的无邪之爱 143

课业探索 145

相关阅读 145

第三课 女人和男人的情爱幻想 146

仙女、狐女与男人的心理需要 146

蒲松龄和男人的情爱幻想 148

蒲松龄和女人的拯救意识 150

课业探索 153

相关阅读 153

第四课 男人和女人的思维差异和沟通障碍 154

女人的思维谜团和对男人的误解 154

女人惯用“心口不一”的逻辑 158

女人和男人经常使用的两种语言 159

课业探索 163

相关阅读 163

第五单元 女人与婚姻 165

第一课 婚姻——男人和女人共创的世界 166

传统和现代婚姻模式 166

婚礼和女人的主角意识 169

女人与婚与嫁 171

课业探索 172

相关阅读 172

第二课 婚姻是水晶鞋，还是双人舞？ 173

婚姻水晶鞋 173

婚姻双人舞 177

婚姻清新剂 180

课业探索 183

相关阅读 183

第三课 婚姻变奏曲 184

婚姻错位之后 184

婚姻不能和爱情攀比 185

婚姻里没有权力可争 187

婚姻的幸福之舟 187

婚姻不需要寻找包公 188

课业探索 189

相关阅读 189

第四课 提醒婚姻中的女人 190

女人，请放下武器 190

女人，请改变自己 194

女人，请保持距离 196

课业探索 199

相关阅读 199

第六单元 女人与家与孩子 201

第一课 家——女人创造的第一所学校和生态文化圈 202

家——女人创造的第一所学校 202

家——女人创造的第二个大自然 205

家——女人创造的绿色生态文化圈 208

课业探索 211

相关阅读 211

第二课 女人的母爱哲学和智慧 212

女人的母爱智慧 212

女人的母爱能源 214

女人的母爱胸怀 215

女人的母爱力量 215

课业探索 217

相关阅读 217

第三课 女人独创的移动艺术博物馆 219

女人的创作源泉 219

襁褓里的文化 220

母亲的花儿 222

禅的艺术 225

课业探索 226

相关阅读 226

第四课 女人的情感银行 228

珍藏爱——弗朗西丝的爱情梦 228

印第安母亲的篮子 231
女娲精神和母爱雕像 233
课业探索 237
相关阅读 237

第七单元 女人的智慧与快乐成长的法宝 239

第一课 珍爱自己，主宰自己 240

了解自己，发现自己的智能优势 240
善待自己，增强自己的能力 244
珍爱自己，主宰自己的命运 246
课业探索 250
相关阅读 250

第二课 爱与快乐成长的三大天敌 252

爱与快乐成长的第一大天敌——自卑 253
爱与快乐成长的第二大天敌——以自我为中心 255
爱与快乐成长的第三大天敌——占有欲 257
课业探索 259
相关阅读 259

第三课 女人的智慧与“上善若水”之道 260

女人的柔情和“滴水穿石”术 260
女人的情绪和自动变化的三张脸 264
课业探索 268
相关阅读 268

第四课 做独立、自信、快乐的女人 269

选择独立——享受尊严带来的自由 269

选择自信——享受生命成长的快乐 272

选择快乐——享受心灵开放的富足 277

课业探索 281

相关阅读 281

写在前面

徐国静

近十年来，我在北京师范大学、北京第二外国语学院、东北师范大学、苏州大学和扬州大学等十所大学举办“女性成长课堂”讲座，与大学生一起探索生命成长的课程。处于青春期的大学生面对爱情、婚姻、自我设计和人生规划，以及事业、家庭等诸多问题，所有这些问题都与对自身的了解和把握相关。

人类已经进入了以科学认识自身的时代，生命科学的研究和发现为我们探索“女性成长课堂”提供了全新的空间以及互动的教育平台。“新形态教材”可以说是时代的呼唤，也是高等教育出版社的一个创举。

我有幸参与首批“新形态教材”的写作，首先要感谢高等教育出版社的策划编辑徐莉萍女士，她的探索创新精神和坚定不移的信念给了我巨大的力量。同时，也要感谢何毓玲老师和杨莉编辑，以及美术编辑王睢女士、张申申先生给予的大力支持！感谢他们对本书的认真负责和精心设计。

在写作这本书的日子里，我得到了北京中医药大学张莉教授和范璐老师以及研究生会主席侯中伟先生的支持，他们从博大精深的民族医学中帮助我寻找推动男人和女人成长的生命哲学。在这里我深深地感激他们！

教育要完成两个使命，一个是引导受教育者认识世界，一个是认识人类



自身。“新形态教材”要求创新，要求教材本身具有开放性，为教学实践提供互动性平台，创建多元文化、多学科、多媒体连接的教育学习网络，以及快速集合和识别、储存信息的教学方法。在本书中，我融合了生命科学、哲学、文学、社会学、心理学和教育学等多元学科的信息和知识，提出创立新形态教材《女性成长课堂》的构想、目的和方法，希望我的这一探索能够有助于大学生健康快乐成长。

创立“女性成长课堂”的构想

构想之一：以科学的发展观，从探索生命科学出发来探索女性的成长，创立“多元文化、多学科互动、多媒体参与”的新形态教材。

构想之二：从女人的天职和生命优势来探讨女性生理和心理的发展以及思维、情感和行为方式，给处于青春期渴望沟通、渴望爱情、渴望得到心理帮助的大学生提供了一个交流学习的平台。

构想之三：帮助每个学生建立一个“快速集合、快速连接、快速识别”生命科学、心理学、教育学、哲学、社会学、文学艺术等多元学科的自我发现和自我支持的精神文化系统。

探索“女性成长课堂”的目的

目的之一：让女人了解自己生命的特质和优势，了解生命的自然周期，学会珍爱自己，发展自己，成就自己。

目的之二：让男人了解女人与男人的本质差异，从而学会热爱女人，支持女人。

探索“女性成长课堂”的方法