



精致养女10件事

好妈妈 不吼不叫

精致养女100招

九尾狐◎著



ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

精致养女10件事



图书在版编目(CIP)数据

精致养女10件事 / 九尾狐著. -- 北京: 北京时代华文书局, 2014.5

ISBN 978-7-80769-604-9

I. ①精… II. ①九… III. ①女性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第087727号

精致养女10件事

作 者 | 九尾狐
出 版 人 | 田海明 朱智润
统筹监制 | 王 水
策 划 | 杨海明
责任编辑 | 王 水 杨海明
责任印制 | 刘 银 訾 敬
营销推广 | 杨 霄

出 版 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>
北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼 邮编: 100011
发 行 | 北京时代华文书局图书发行部 (010) 64267120 64267397
印 刷 | 北京亚通印刷有限责任公司 电话: (010) 52891770
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 695mm×995mm 1/16
印 张 | 13.5
字 数 | 200千字
版 次 | 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷
书 号 | 978-7-80769-604-9
定 价 | 29.80元

※ 如发现因印装质量影响阅读, 请与印刷厂联系调换 ※ 版权所有 侵权必究



好妈妈才更容易培养出好女儿

曾看到过这样一则故事：有一个妈妈面对突然内急的小男孩手足无措，因为小男孩非要妈妈陪着进男厕所，这未免让妈妈尴尬之极。

女儿也许就不会发生这样的尴尬。想到这一点，我反而有点沾沾自喜。女儿对于妈妈来说真是一件贴心的小棉袄，可以陪妈妈一起逛街，一起洗澡，甚至有许多悄悄话只说给妈妈听。有女儿的妈妈应该是骄傲的，也是幸运的。但是，女儿也同样给妈妈带来许多的困惑，例如：怎样抚育女儿才能让她从容地面对未来？妈妈不仅是女儿的第一任导师，也是她模仿的对象。一个好妈妈才能培养出一个优秀的女儿。于是，我精选了陪女儿成长过程中的十件事，这十件事包括解答她最初的性困惑，独立性格能力的培养，解决成长过程中的烦恼，以及青春期要注意的心理和生理问题，并和她一起来探讨可能遇到的危险和解决方法。这十件事是每一个3到16岁的女孩都可能遇到的，我把它们整理出来，希望妈妈们能更直观地了解到女孩成长所面临的困惑以及解决的方案。在她成长的烦恼中，这十件事非常重要，本书的主要目标是：支持女孩的学习，教会她们自律；调控女孩的行为，维护和提升她们的自尊自信；帮助女孩清楚自己的人生目标，并了解如何去实现；提升女孩的内在力量，以应对学校和社会对她们的要求。归总了一下，这十件事分别从生命、美丽、勇气、成长、婚姻、



身体、青春、爱情、隐私、诱惑十个角度展开论述，而这十件事只能由妈妈对女儿说才能达到最好的效果，这是因为母女作为同性更便于交流，也避免了爸爸出面引起尴尬使问题得不到解决。

性困惑是孩子最初遇到的问题，也是父母最为之尴尬的问题之一。女儿3岁时就问我，“妈妈，我从哪里来？”“为什么我是女孩？”“女人都会生孩子吗？”“妈妈，为什么你的咪咪比我大？”“为什么你们可以亲吻？”等等各种看似稀奇古怪的问题。轻松愉快地解答会让孩子自然地接受一些性认知，为以后的青春期做好铺垫。本书把它作为第一件事展示出来，通过幽默的笔法来回答女孩的性困惑，让她对生命有最本真的认识。

成长是每一个女孩都要面对的蜕变，就像蛹化身成蝴蝶一样，过程是痛并快乐的。“我不想长大”反映了女孩子成长中的烦恼，不想长大也要长大，长大也是一种幸福，妈妈能否和她一起面对，让她认识到这种长大的快乐，并承担起长大以后要担负的责任，这才是最重要的。

隐私、身体对于女孩来说十分重要，保护好自己的隐私，维护身体的尊严和健康是一个女孩必须学会的，妈妈应该教会女儿懂得安全和自我保护的重要，让她学会抵御一些危险，不去做危害自身的事情，让她懂得有些东西坚决不能碰，教她学会如何抵御诱惑，真正遇到危险时该怎样脱险。任何脱离了安全的教育都不能称之为合格的教育。只有确保了自身的安全，我们才能进行诸如美丽和勇气的培养。

爱美是女孩子与生俱来的天性。什么叫美，怎样去美，怎样才能让自己更美，是每个女孩都会关注的事，而且对她以后能否成为“美女”很重要。美丽是一个女孩与生俱来的追求，是女孩的资本，更是一种由内而外的自信和魅力，应该让女儿懂得美丽不仅仅意味着美丽的容颜，更应该懂得包括“面对美的态度”“至少拥有一样美丽的资本”，每一位女孩都不是丑小鸭，都拥有美丽的资本。

女孩勇气的培养是一种刚柔并济的历练，每个女孩都有自己的优势，让女孩发挥自己的优势，让她懂得女人并不比男人差，这样的培养让她以后可以做到不亢不卑地直面这个世界。

青春、爱情、婚姻是对女孩青春期的教育，也算是教育的一个转折



点，这其中包括怎样从容地面对青春期身体的变化，怎么去看待爱情和婚姻，真正地解决青春期女孩所要面对的心理困惑和生理困惑。让女孩认知自我，肯定自我，并去完善自我，从青春期的困惑中解脱出来，是每一位妈妈必须认真对待的问题。

这十件事是我养女一场的心血结晶，十年来，我和女儿一起成长。我相信一个好妈妈终究会培养出优秀的女儿，我愿意把我的经验与所有拥有女儿的妈妈们分享，我相信在陪伴女儿成长的途中，不但她会获得快乐，我们也会获得快乐。这种养育的快乐是相互的，也是值得的。

第一章 生命：妈妈，我从哪里来 001

- 妈妈，我从哪里来 /001
- 为什么我是女孩 /003
- 女人都会生孩子吗 /004
- 妈妈，为什么你的咪咪比我大 /005
- 为什么你们可以亲吻 /007
- 爱上你的身体 /008
- 女孩的隐私权 /010
- 和她一起面对生命的最初认知 /011
- 跟她谈性不色变 /013

第二章 美丽：我不想当丑小鸭 015

- 为什么她比我美 /015
- 自信才能让你更美 /017
- 女孩就要精致地养 /019
- 自己的衣服自己选 /021
- 个性的美才是美 /023
- 善良才能让你美 /025
- 最少拥有一样美丽的资本 /027
- 微笑是美丽的来源 /028
- 健康是最本质的美 /030
- 礼貌是美的另一张名片 /033

富养千金女 /034
让她拥有物质态度 /036
邋遢是女孩的禁忌 /038
美女须保养 /040

第三章 勇气：我也是奥特曼 043

打不过他怎么办 /043
女孩自己的优势 /045
面对家庭战争的技巧 /047
有时软弱也是错 /049
撒娇是女孩的杀手锏 /051
眼泪是一种另类武器 /053
懂得示弱也未尝不可 /055
说“不”需要技巧 /057
女孩不一定就要做“胆小鬼” /059
女孩的里子与面子 /061
坚强就是奥特曼 /064

第四章 成长：我不想长大 067

为什么让我一个人睡 /067
拒绝长大的那些日子 /069
满足她的爱饥渴 /071
我也有自己的洞穴 /073
面对她的纠缠 /075
说“不”就是长大的开始 /077
自省也是一种长大 /079
长大先从“心”开始 /081
接受惩罚也是一种长大 /083
长大不是错 /085
安全感才是最重要的事 /087

第五章 婚姻：为什么会结婚 091

只有男人和女人才能结婚吗 /091

结婚就是生小孩吗 /093

裸婚是怎么回事 /095

结婚后为什么会离婚 /097

怎样面对父母的感情 /099

结婚证到底有什么用 /101

结婚必须要有戒指吗 /103

我将来的白马王子 /105

我要成为最美的新娘 /107

第六章 身体：害羞的小内裤 111

怎样面对身体发育 /111

妈妈，我流血了 /113

痛经的困扰 /115

我会成为“太平公主”吗 /117

优雅身材的完美保护 /119

“战痘”的那些日子里 /121

每个月烦恼的那几日 /123

处女膜的神秘 /125

第七章 青春：为什么我自己不能做主 127

不听话的女儿 /127

为什么我不能化妆 /129

我想一个人去旅游 /131

带锁的小日记 /132

为什么她要躲着你 /134

别让离家出走成为另类的痛 /136

朋友是你一生的财富 /138

隐私也是一种暗藏的小幸福 /140

有主见也是长大的开始 /142

第八章 爱情：青苹果之恋 145

- 单恋的苦 /145
- 早恋并不是什么罪恶 /147
- 喜欢和爱的区别 /149
- 怎样保护自己的“喜欢” /151
- 收到第一封情书后 /152
- 总是被人追并没什么可跬 /154
- 网恋大多是虚幻 /155
- 一见钟情有时是错觉 /157
- 诺言和谎言的小小区别 /159
- 失恋只是人生的小插曲 /160

第九章 隐私：有人想侵犯我 163

- 哪些东西陌生人不能碰 /163
- 面对性侵犯该怎么办 /165
- 网友见面也有危险 /167
- 不要轻易相信陌生男人的帮助 /169
- 当心男老师的过分帮助 /171
- 自爱也是一种武器 /173
- 生命权至高无上 /174

第十章 诱惑：有些东西不能碰 177

- 避免网瘾的蔓延 /177
- 吸烟对身体有害 /180
- 酒精的麻醉并不能解决一切 /182
- 别拿文身当非主流 /183
- 毒品沾不得 /185
- 感情不是玩游戏 /187
- 杜绝A片的诱惑 /189
- 裸聊是件可耻的事 /191

特别篇 怎样对付她奇怪的小脑瓜 193

为什么你爱狗狗胜过爱我 /193

为什么男人和男人洗澡，女人和女人洗澡 /195

为什么小孩子不能赚钱 /196

为什么大人能骂人，小孩子不能 /198

为什么我怕鬼故事，你却不怕 /199

后记 201



第一章 生命：妈妈，我从哪里来



谈性色变是每一个父母性教育的最初态度，也是最不应该有的一种态度。哪怕它再难以启齿，再让你感觉尴尬，你也应该巧妙地为孩子解答，而不是遮遮掩掩。



妈妈，我从哪里来

4岁的女儿摸了摸我肚子上的刀疤，看着我说：“妈妈，我是从这里生出来的吗？”我说：“是的，你是从妈妈的肚子里生出来的，结果妈妈肚子上留下了这块疤。”女儿听完，自言自语：“还好，大灰狼的肚子也是被羊妈妈剪开的，不过它肚子里是石头，你肚子里是我。大灰狼的肚子后来被缝上了，医生也是用针和线把你的肚子缝起来的吗？会不会疼呢？”我笑着说：“还可以吧，医生把你从妈妈肚子里拿出来后，再用线一点点地把妈妈肚子缝了起来。”

她听完后，又摸了摸疤痕，然后把头贴到了我的肚子上。

我很庆幸她没有继续问下去。

可是某一天，她突然再次就此发问：“妈妈，为什么晶晶说她是捡来的？她妈妈肚子上没有刀疤，难道她真是捡来的吗？太可怕了！”

“哦，这个……”我顿了顿，“她当然不是捡来的，只是她妈妈生她的部位不同，你是从妈妈的肚子里生出来的，她是从妈妈的PP里生出来的。”女儿惊奇地看着我，“她妈妈为什么要说谎？说谎会不会像匹诺曹



一样让鼻子长长呢？”我很庆幸女儿没有继续纠缠在晶晶到底是不是捡来的，而是把问话转向晶晶妈为什么要说谎，不然，我无法继续回答她的尴尬问题。

“我从哪里来的？”是许多父母面对孩子时常常会遭遇的问题。

在不同的年龄，孩子会产生不同的好奇心和与之相应的问题，怎么去应对她的提问呢？三四岁的孩子会忽然对自己从哪里来的这个问题产生好奇，妈妈在面对这个问题时该怎么办？是躲避，还是科学地讲解？要知道，孩子想要的答案更多的在她到底是不是你生的，而不在于那些细节的问题。那些关于精子和卵子的问题对于一个6岁前的孩子来说是无法理解的，更多的时候她会关心你是怎么生出她的，刚刚出生时她是什么样子的，这时只需要按照她的年龄，给予相应的回答就可以了，重要的是让她感觉她就是你生的。

这不禁让我想起老一辈的回答：你是从山沟里捡来的。

这种回答是最不明智的，会使她失去一定的安全感，她会一直在怀疑自己到底是不是你的孩子，孩子关心的是“出生”本身，而不是你那说谎式的回答。

如果你感到难为情，可以和她一起看一些生命成长的图让她慢慢地了解生命，比如：小蝌蚪是从哪里来的？鸡宝宝是怎么孵出来的？小马是怎么出生的？让她了解原来出生有这么多种方式：有的是妈妈直接生出来的，有的是由蛋孵出来的。要告诉她，每一个妈妈都很爱自己的宝宝，从宝宝出生的那一刻起就开始精心照顾宝宝，给宝宝喂奶，哄宝宝睡觉。这时她自然会把注意力转移到对你的爱上，而不是在一个问题上纠缠不清。

生活中的场景可以成为很好的教育对象，比如看到大肚子的阿姨，可以这样问她：“阿姨肚子里是小弟弟还是小妹妹呢？”让她直接地感受到宝宝就是在妈妈肚子里的，而不是从山里捡来的。也可以带她去见见刚出生的小宝宝，让她真实地了解婴儿的样子。只有正确合理的引导，才能让她感觉到爱，感觉到安全。

好了，下一次，如果你的女儿问你这样的问题，请不要说“你是从大山里捡来的”。那样，她会伤心很久，也会一直有找妈妈的感觉，严重的



话也许还会离家出走呢！想想看，为什么我小时候一直有想要离家出走的念头呢？也许就是妈妈一直对我说：你是爸爸从山沟里捡回来的！这可真是件要不得的事。

当然，我希望她下次不会再问我更尴尬的问题，走着瞧吧！



为什么我是女孩

“为什么他可以站着尿尿，我不可以！？”4岁的女儿向我发出抗议，她用站着尿尿的方式验证了一下，结果裤子被尿湿了。她终于又蹲下尿尿，我哭笑不得。后来，女儿再一次观察了小男孩的小鸡鸡之后，得出经验，并问我：“为什么我没有小鸡鸡？难道女孩子就不能长小鸡鸡？”我说：“男孩和女孩是不同的，男孩子有小鸡鸡，女孩子有小PP，所以男孩可以站着尿，女孩要蹲着尿。不过，蹲着尿尿也很好啊，不会把裤裤弄脏，男孩子拉粑粑的时候也要蹲着的。”千万别回避，越是紧张的躲避式回答越会让她感觉没有小鸡鸡是一件丢人的事，不能站着尿尿也是一件丢人的事。

我用男孩子也需要蹲着来避开她的尴尬，这才不会让她产生自卑心理。我们可以找来一些裸体的小男孩和小女孩的图片，让她直观地了解到男孩和女孩的不同，比如：男孩子有小鸡鸡，女孩子有小PP；男孩子是短发，女孩子可以留长头发。这时，她的兴趣立马会转移到长头发上，这是她比较感兴趣的事，相比之下她可以拥有比男孩子多得多的漂亮发卡，这会让她感到优越。我们要做就是让她有优越感，而不是有缺陷感。

为什么我是女孩？这个问题真的不难解答，你也可以这样说：“女孩子都是美丽的小天使，可以像白雪公主一样有7个小矮人围着她，这多自豪呀。”过不了多久，她就不会再在尿尿的问题上纠结了，反而感觉做女孩真好。

从小的性别培养是非常重要的事，尤其是对于小女孩。怎样让她了解



女孩，怎么去打扮她，怎样去树立她的自信，怎样才能让她在以后的成长岁月里感到性别的优越，而不是缺陷，这都是父母必须学习的。我一直认为，有的女孩子那么自卑、性格软弱，其实一个重要的原因就是从小性别歧视，即使无意识的性别歧视也会影响到她的一生。

所以，家有女孩的父母们更要小心翼翼地回答关于女孩的一切问题，让她从小就为生为女孩而自豪，这是重要的隐性格培养，而不只是对孩子说：你就是女孩，女孩子就应该蹲着尿尿。

当然，现在有了女性站立式马桶，至于蹲着尿尿还是站着尿尿和性别无关了，只和选择的马桶有关。关于这一点，她长大了也会懂的，重要的是爱我们的女儿，认真地倾听并回答她的问题。这对她很重要，妈妈们千万要记住哟！



女人都会生孩子吗

“妈妈，奶奶家的狗生了四只小狗，为什么我们家的娃娃狗还不生小狗狗呢？”女儿懊恼地说，我告诉她：“咱家的娃娃狗是公狗，只有母狗才会生小狗，就像是妈妈会生你，而爸爸却不会。”

女儿突然就懂了，立马更懊恼了：“我也是女孩儿，难道将来我也要生小宝宝？太可怕了，我不要！”我笑，“只有女人才会生孩子，生孩子是一件幸福的事。”

女儿继续说：“可是我不要生孩子，我只要我自己。”我说：“生孩子是结婚以后的事，只有结婚了才可以生孩子。就像我和你爸爸结婚后生下了你，这多好呀。你将来也会有自己的孩子的！”她看了我一眼：“那我只要布娃娃就好了。”说完，她走开了。

女孩子在某个时间段会对女人生孩子这件事感到恐惧，“为什么只有女人才可以生孩子呢？难道将来我也要生孩子？”怎样去缓解这种恐惧呢？可以让她先从各种童话故事了解到只有女人可以生小宝宝，男人不会；还可以陪她去看《小蝌蚪找妈妈》和《丑小鸭》的故事，然后和她一



起探讨，小蝌蚪是怎么找到妈妈的？小蝌蚪是怎么出生的？是不是妈妈生出来的呢？让她知道丑小鸭是蛋生的，让她观察孵蛋过程是不是爸爸和妈妈同时进行呢？那么是谁下的蛋呢？

我想经过种种的努力后，随着时间的推移，她会慢慢地把这个烦恼放在脑后，并慢慢地认同这个观点，女人都会生孩子，生孩子并不是一件恐惧的事，而是一件自豪的事。既然是这样，为什么不让她在幼年期就感到作为女性的优越呢？

当然，在讲到生孩子这件事上，做父母的必须让她有个认识，那就是只有和心爱的人结婚以后才可以生孩子，一个人的时候是不可以生孩子的。让她从各种故事中，感觉到宝宝们不仅有妈妈，还有爸爸，爸爸也承担着很重要的抚养义务。这样的教育才能叫她知道男人在抚养孩子上的重要角色，而只有接受“男人也有养育的责任”这种暗示后，长大的她才不至于迷失于婚姻生活中。

对女孩的性格培养绝对是从生活中一点一滴的小事开始的，是从幼年开始的。这样，即使她长大后选择做丁克一族，你也可以很放心，她不是基于童年的恐惧阴影，而是成年后自己的理性选择，那么，我们就可以顺其自然，尊重她的选择。



妈妈，为什么你的咪咪比我大

女儿在床上好奇地看着我的胸罩，学着往身上戴，然后撒欢地在床上跑，一边跑一边笑，突然她把眼睛停留在我的身上，“妈妈，为什么你的咪咪比我大？”我一愣，转而笑，“因为你是小女孩，等你长大后就会长出大咪咪，然后就可以像妈妈一样戴胸罩了。”她听了，惊恐地把胸罩从身上往下扯，大声地嚷嚷，“不会的，我不要大咪咪！”胸罩这时反而成了洪水猛兽，被扔到了一边。

第二天，女儿偷偷地对我说：“姥姥的咪咪比你大，为什么你的咪咪比她小？”“这……”我愣了半天，差点不知道怎么回答，稍想了一下，便对她说：“你是吃妈妈的奶长大的，把妈妈的咪咪吃空了，当然有点小



了，不过没关系呀，戴上胸罩就好看了。”女儿有点愧疚，看着我说：“妈妈，都是我不好，小时候我是不是一直吃你的奶？”我搂过她，让她紧贴我的身体。

到了一定的年纪，她开始对你感到好奇。为什么你的咪咪比我大？为什么你的PP会长毛毛？这样的尴尬问题无时无刻不在，你可以镇静地这样回答她：“将来等你长大了，也会长出大咪咪，PP也会长出毛毛。”也许，她听后会感到不可思议，甚至讨厌这些身体的变化。如果遇到这样的情况，你需要更加耐心地给她解释，可以这样说，“瞧瞧，咪咪长大后可以戴胸罩，身材会更美，你看那些芭比娃娃是不是也有大咪咪呢？穿裙子是不是更漂亮呢？咪咪长大并不是一件可耻的事，是女性美的一部分。”这样的引导教育可以很好地抵消她的恐惧感，为进入青春期做铺垫。

最最可怕的态度就是躲躲闪闪，让她感觉到咪咪长大并不是一件美好的事。记得9岁时，我的胸开始发育，我特别恐惧，竟然用手偷偷地把乳头弄伤，想阻止它的发育。过去是性教育闭塞，导致很多女孩子不能正视胸部的发育，以为那是一件可耻的事。结果呢，胸部发育不正常，直接影响到以后的美感和哺乳。所以，妈妈的身体是女儿最直接的教育样板，用你的身体作为参考，正视她的问题，才能培养她良好的心态。

你的PP为什么会长毛毛？这个问题比“你的咪咪为什么比我大”更难回答，我想最好的回答就是：长大了你也会长毛毛，它会保护你的PP，也说明你长大了，这并没有什么可难为情的。虽然暂时她有点困惑，不过随着时间流逝，她会慢慢地接受身体的变化，继而为之自豪。

长大需要一个过程，需要我们这些做妈妈的慢慢地引导，直到哪天她不再问“你为什么你的咪咪比我大”时，恐怕她已经长出了比你大的咪咪，我想那时的她也许会这样问：为什么你的咪咪这么小？