

美国杜克大学教育心理学博士后 王 梅 | 重磅
中国家庭教育学会理事 蔡 蔚 父母学堂创始人 李忠辉 推荐



妈妈不唠叨， 教出棒女孩

成就优秀女孩的100个教养妙招

陈 曐 ©著

Without
Nagging, moms
can bring up
great girls.

多聆听，少说教
多欣赏，少指责

说教不如调教，
这样教出自信、独立、善良的
贴心小公主！

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

妈妈不唠叨， 教出棒女孩

陈 彧 ©著



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈不唠叨, 教出棒女孩 / 陈彧著. —合肥: 安徽人民出版社, 2013.9

ISBN 978-7-212-06877-6

I. ①妈… II. ①陈… III. ①女性—家庭教育 IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 223790 号

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 授权安徽人民出版社在中國大陸地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

MAMA BULAODAO, JIAOCHU BANGNÜHAI

妈妈不唠叨, 教出棒女孩

陈 彧 著

出 版 人: 胡正义

策 划: 中资海派

执行策划: 黄 河 桂 林

责任编辑: 任 济 王大丽

特约编辑: 桂凤英 涂玉香

版式设计: 邱燕嫔

封面设计: 张 英

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

地 址: 合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场八楼

邮 编: 230071

营销电话: 0551-63533258 0551-63533292 (传真)

印 刷: 深圳市东亚彩色印刷包装有限公司

开 本: 787×1092 1/16 印 张: 17 字 数: 252 千

版 次: 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-212-06877-6

定 价: 32.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换。

版权所有, 侵权必究

推荐序



王 梅

美国杜克大学教育心理学博士后

女孩属于她自己，教育才是母亲能做的

《百家讲坛》里有个老教授说：“如果你有个儿子，不好好教他，你就害了你全家；如果你有个女儿，不好好教她，你就害了别人全家。所以你跟谁有仇，很简单嘛，就把宠坏的女儿嫁给他儿子。这样他全家都完了，你的大仇也报了。”

这当然是笑话。时代变迁，以前人们“嫁女”，因为男孩是女孩的归宿，将来或许女孩就得“娶男”了。就算你的女儿将来真的要嫁到别人家，可不管走到哪里，她的素质都是你的脸面，而她的性格、她的成绩，也都有你教养的痕迹。

女孩的未来，实实在在地握在“现在”的你手中。如果不是跟自己的女儿有仇，作为母亲，你真的应该诚惶诚恐、小心谨慎，拿出十分的精力去教育她，让她健康成长。

但这诚惶诚恐，不是针对未来的功名利禄；这十分的精力，也不能全都用来在孩子耳边不停叮嘱。

孩子是属于她自己的，教育才是母亲能做的。可大多数母亲，正好相反，把孩子当成自己的，把教育当成孩子该做的。母亲们喜欢用自己的思想和见识为孩子指路，甚至动用资历、财力、人力为孩子铺路。正如本书作者所说，这不是爱孩子，这是害孩子。

我在美国杜克大学读教育心理学。在实践活动中也接触到了很多美国教育者，并了解到美国妈妈的教养方法。她们给女孩的自由比较多，但和中国妈妈一样，她们也是唠叨者。

阅读这本书，我发现作者真的是把妈妈们对孩子那种殷切的希望、那种爱到骨髓，还有因错爱而带来伤害的唠叨瞬间，都写得十分传神。阅读它时，相信你能找到很多经典画面，而它们仿佛就展现在眼前。

我认识的一些中国妈妈在看到这本书的一些片段后，也连连点头说：“我们就是这样的，我们就是这样的”。而在看过她提供的方法后，更是点头连连说：“哦，应该这样，就该这样。”

在我看来，这是一本写给妈妈的家教法则。内容非常好，没有大道理，只是作者在生活细节中，根据一些教育理念，归纳出的实用方法，而且大多数方法，着眼于培养孩子的品质而非关注眼前，这一点非常难得。

我的老师曾经说过时代需要新的父母，他们必须挑战自己骨子里的传统思想，同时还要接受来自孩子自然成长的挑战。父母只有不断学习，不断改进，才能培养出优秀的女孩，而优秀的女孩，直接关系到优秀的下一代、优秀的民族、优秀的国家，甚至优秀的世界。

前言



妈妈教育得法， 才能做好女儿的人生说明书

有人认为，妈妈和女儿是一种宿命的轮回。但也有人认为，有妈妈做女儿的前车之鉴、后事之师，女儿必然能跳出窠臼，并能顺利挺进成功的高峰。

诚然，伟人之所以伟大，就是因为站在了巨人的肩膀上。妈妈们如果愿意向女儿贡献自己的肩膀，那么女儿们必然能迅速出人头地。只是，我们在女儿面前是巨人吗？

想一想我们的价值观是否随着年龄的增长而成熟了呢？社会的洪流巨浪曾经荡涤过我们的心胸，是否同时也带来了泥沙，并沉积于我们的心灵深处？

我们的教育思想是否在成为妈妈的那一刻升华了呢？十月怀胎，让我们体会到了辛苦，也让我们更清醒地意识到了自己的责任。但是我们真的已经熟知哪些做法对孩子才是好的了吗？

同样的性别是否意味着我们和女儿会有同样的心路历程呢？作为女性，作为妈妈，我们的确走在了女儿前面，我们比女儿更早地了解了“女人”这个概念和它的社会意义，但我们是否能预知那些因时代的变化而给女儿心灵带来的冲击和洗礼呢？

有太多未知的东西摆在我们面前，尽管我们已经是成人，尽管我们在事业上可能获得了一定的成功，如果我们只是想当然地去教育女儿，那么我们只会顺应潜意识里存储的上一辈人教育我们的方法。

而这种传统的教育方法则站在孩子的对立面，这其中充满着无尽的唠叨、教训、指责。如此我们又怎能做好女儿的人生说明书呢？

我们那些经验，我们那些深刻的人生哲理，通过这种强行灌输的方式，是很难获得孩子认可的，就更别说滋润孩子的心田了。我们就像捧着珍珠在暗夜中行走，无法让珍珠闪光，也无法观察到珍珠的光泽。

女儿就是我们手里的那颗珍珠。她需要阳光的照耀，需要有人欣赏，更需要在人们面前展现自己的价值。妈妈最应该做的，就是给她提供一个这样良好的环境，给她阳光和目光，给她一个发现自我的机会，让她自由地释放自己的情绪、表达自己的情感，让她的内在潜能得以充分发挥。只有当她的内在潜能得到充分发挥，我们的教育才算成功。

这需要妈妈的指导，但更多的则是孩子自身的探索和尝试。作为女孩的妈妈，我们对女孩的要求，却可能固定在这样一些词汇上：“高贵”“文静”“有气质”“有素养”……这些词汇往往会限定妈妈的教育方式，让妈妈不由自主地阻止女孩去自由探索。

现实生活中，女孩比男孩受到的限制更多，就是因为妈妈总是把培养女孩的这几个品质作为自己的教育目标。

女孩和男孩的确有所不同，从生理结构、大脑的发育状态到心理素质，都有差异。

从心理学上说，女孩的情绪情感要比男孩更活跃，她们对外界环境变化的感知也比男孩更敏感。妈妈的这种限制，会直接伤害女孩的心灵，使女孩形成错误的心理成长模式。一旦错误的心理模式固定下来，女孩的未来就变得黯淡了。

比如，有些妈妈总是唠叨：女孩，能有什么大出息？经常听到

这种唠叨的女孩，会形成两种心理模式：一种模式是认为自己是女孩，没有必要作出大成绩，因此她会形成懒惰心理，不愿意奋斗，只会享受；而第二种模式则是产生不服输的心理，她会特别想用行动证明女孩也比男孩强，这种女孩好胜心强，事事不甘落后。她愿意奋斗，但永远处于和男性对立的状态，甚至会发展成和所有人对立。这种女孩大多在事业上非常成功，然而在人际关系和婚姻上却差强人意。

当然，不同的女孩，其心理特征可能会有所不同。妈妈要想做好女儿的说明书，不但要了解女性心理特征，还要了解她独有的心理特征。

在教育女儿的过程中，妈妈要给女儿更多的自由，尽可能做个旁观者，观察她内心深处的真正需求，并依据这些特性和需求，在合适的时间、合适的场合进行恰到好处的指导。

那么到底什么是合适的时间和场合，什么又是恰到好处的指导呢？对于不同的女孩来说，指导是不同的。本书为妈妈提供了生活中经典情境下的教育案例，并给出了具体的指导方法。

尽管教育是一个大的话题，但在具体的事件上，还是可以细化、量化的。就如我们可以把急脾气的小女孩一天发脾气的次数定为某个等级，然后使用适合孩子的方法，慢慢减少她发脾气的次数，直到她完全改变这一恶习为止。

总之，希望本书能帮助妈妈学到不唠叨也能教出高贵女孩的方法。最后，祝天下所有的妈妈，都能做好女儿的人生说明书！



目 录

contents

推荐序	女孩属于她自己，教育才是母亲能做的	1
前 言	妈妈教育得法，才能做好女儿的人生说明书	1

第 1 章 女孩的心里到底在想什么？ 1

有多少女孩的特性你不知道？

女孩总比男孩敏感多心，女孩总比男孩爱哭爱笑。
为什么我一个眼神，她就能看出我的需要？
为什么老师和家长都很喜欢小凡，班上同学却很讨厌她？

女孩心有七窍，所以容易“多心”？ 2

为何她什么都不肯跟我说？ 8

乖巧女孩问题更多？ 14

为什么她总是阴晴不定？ 20

小小年纪，女孩就能察言观色？ 26

第 2 章 唠叨不讨好，孩子也遭殃 33

唠叨会腐蚀女孩的高贵品质

说一遍不听，说两遍不听，第三遍怎么说她才听？
身为女孩，她怎么像个毛头小子，一刻不消停，
从来不安静？

她爱唠叨，是因为你爱唠叨 34

想要她高贵，就别总指责 40

妈妈嘴不停，女儿心不静 46

唠叨，叨走女孩的快乐 52

你没耐心，她才更没耐性 57

第3章

为什么妈妈总是忍不住要唠叨？ 63

把疼痛都给我，把疼爱都给你

面对青春萌动的美少女，我该如何帮她度过暗流涌动的特殊时期？

为什么我说东，她偏往西，爸爸一来，她却乖乖跟着向东行？

一个小小的实验，就让小小电视迷放弃看电视，转而捧起书，还如饥似渴地阅读？

你的经验对孩子一定有用吗？ 64

遥不可及的未来是她现在最需要的吗？ 70

你心疼她，她未必非要感激你 76

话说得好听，才招人听 82

天天说，她也不会照着做 88

唠叨，并不会让孩子感受到你的爱 94

第4章

听听女孩心声，试试换位思考 101

她的话，你不听进来；你的话，她就听不进去

学习没精打采、做事有气无力，如何才能提高她的热情、鼓舞她的士气？

怎样做，孩子才能乖乖听话、自觉学习、规律作息？

小碗“语出惊人”，妈妈尴尬不已，爸爸啼笑皆非，原来都是妈妈遮遮掩掩惹的祸。

“为什么您总觉得我不靠谱？” 102

“您自己也粗鲁，就别怪我顶撞！” 108

“我有我的想法，您干嘛总干涉？” 113
“总教我做人要诚信，您却说话不算数！” 118
“您一点儿也不坦诚，叫我如何信任您？” 124

第5章 学会放手管理 131

给她自由，她才能展翅飞翔

用话逼她，她都不好好学习；不逼她，她会好好学？
管太多她嫌我啰唆，管太少又怕她发生危险，如何做才能两全其美？

两岁的小雅就能自己吃饭、穿衣，还能安静看书，自制玩具？

教她独立，但也要适当亲近她 132

巧妙使用自然惩罚法 139

妈妈以身作则，孩子才能严于律己 145

给她主动权，她会更出色 151

创造机会，让她多动手、多实践 158

第6章 对待孩子也要平等 165

与其高高在上指导她，不如和她并肩作战

宁宁妈妈很不解，为什么小荷总能想到办法，而宁宁总是显得很没主见？

不发一言，就能让脾气暴躁、性格执拗的小安，变得温顺乖巧、端庄大方？

小语妈的一番话，居然能让妈妈茅塞顿开，使得大难题迎刃而解？

优先采纳她的问题解决方案 166

大人说话，允许小孩插嘴 172

遇上麻烦，问问她的意见 178

就事论事，少评对与错 184

第7章 释放压力，才能更好教养 191

内心的欲望少一点，唠叨就会少一点

我越遵循她的步调，她就越能达到我的要求？
妈妈苦口婆心教时，她没有兴趣学，还唱反调；妈妈
不教时，她却更爱学习，还兴致冲冲，这到底是为什么？

不求最好，反而会更好 192

换上笑容迎接她回家 198

妈妈不以成绩论“英雄” 204

放下不必要的担忧 210

用心感受孩子的爱 216

给自己减压，就是给孩子减压 222

第8章 这样做，沟通才会更有效 229

宁肯沉默，也不说错

愁容满面、垂头丧气的晓彤，就因为妈妈的一句话，
瞬间烟消云散、舒心畅怀？

妈妈用何妙招使得尴尬懊恼、大哭不止的以丹立马
对她推心置腹、破涕为笑？

一向说话礼貌、行为周到的小初，却对同学文文吹鼻子
瞪眼、出言不逊，还归咎于她那位“嘴碎的妈妈”？

体察孩子的真实需求 230

理解她，你们才能找到共鸣 236

关心她关心的问题 242

用孩子的语言和她聊天 248

恰到好处地鼓励她、赞扬她 254

第1章

女孩的心里到底在想什么？

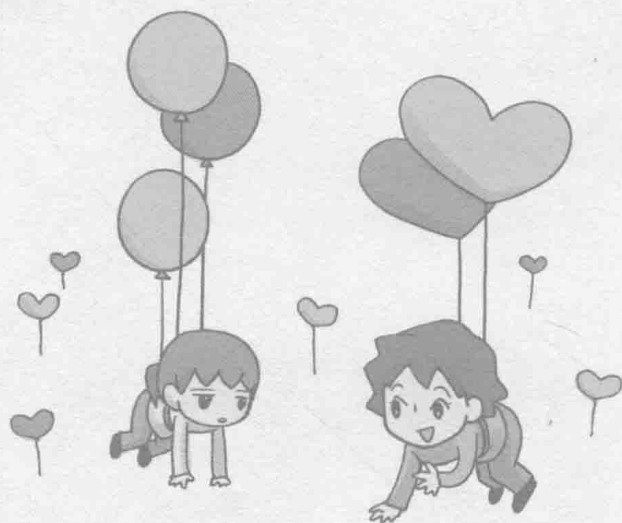
有多少女孩的特性你不知道？

女孩总比男孩敏感多心，女孩总比男孩爱哭爱笑。

为什么我一个眼神，她就能看出我的需要？

为什么老师和家长都很喜欢小凡，班上同学却很讨厌她？

女孩心有七窍， 所以容易“多心”？



妈妈：说了多少遍，怎么就是记不住？真不知道以后我不在身边你该怎么办。

女儿：我最笨、最差，要是没人帮助就无法生存。

解答：女孩总是很“多心”。这是因为女孩的听力比男孩好，而且她比男孩细心，总能捕捉到细节，听出更多弦外之音。这也使得女孩比男孩更容易受唠叨伤害。

在学校里，老师很少对女孩说严厉的话，因为女孩自尊心似乎比男孩更强，即使看起来“没心没肺”的小丫头，也会忽然因为某人的一句话泪水涟涟。给她一百个拥抱，一万个安慰之后，她才会抹掉眼泪；再给她一个笑话，她才会破涕为笑。可没有几秒钟，她又会蹙眉低首，就刚才的话幽幽地再提上几个伤心的问题。真是“才下眉头，又上心头”。

女孩的心理防御能力比男孩低。有时候说话的人还没开始“打”那个震慑人心的“雷”，听话的小女孩就已经“阴云密布”，做好了“下雨”的准备。女孩不但能听懂话外之音，还能预知下文！

别踩她的情感小地雷

敏儿是个胖乎乎的姑娘，她脸蛋上的两个小酒窝盛满笑意时，就更让人忍不住想亲一口。可敏儿的妈妈说，这两个小酒窝里经常盛的不是笑，而是哭。

一天妈妈给敏儿在网上订购了一套鲜艳的黄色运动衫，这正是敏儿喜欢的。可是衣服小了点，敏儿穿起来有点紧。妈妈轻轻捏了捏敏儿小肚子上的肉肉，皱着眉头咂着嘴说：“哎呀，这个号码不应该小啊。”妈妈本是无心之言，她正在盘算着该不该到网上换大一号的衣服。

本来还满脸兴奋的敏儿，听了妈妈这句话后，脸一下子沉了下来。但她没有说话，只是抬头看看妈妈。

妈妈从眼角的余光看到了敏儿的表情变化，连忙说：“哎呀，你别多心，我不是说你胖，我是说这个号码小了。你现在正长身体，衣服大点好……”

妈妈的话还没有说完，敏儿就“哇”的一声哭了起来。她一边哭一边念念有词：“说什么号码小了，你就是嫌我胖。别人都嫌我胖，叫我小胖丫。你表面上不叫我小胖丫，实际上心里肯定很讨厌我胖，是不是？”

妈妈惊讶极了，看到小丫头手叉着腰站在那里，一副盛气凌人的样子，又觉得好笑。她忍住笑说：“我没有嫌你胖，妈妈怎么会嫌弃女儿呢？”

“你这话，不就是说我到了被人嫌弃的地步吗？呜呜呜……”敏儿



哭得更伤心了。“这是从何说起呢？你现在正长身体，稍微胖点也没有关系啊。再说你也不算胖啊，你没有看到真正胖的孩子呢，那腰比我的腰还粗……”

“胖，胖，胖，你一直说这个字！要是真不嫌弃我的话，为啥总说这个字？”尽管已经泪流满面，但敏儿仍然伶牙俐齿。

妈妈一时语塞：“你……你这孩子怎么这么多事？你从哪里听出我说你胖了？又从哪里听出我嫌你胖了？”

“你当我是傻子啊？你平时就说，千万不要吃太多，吃太多会发胖。女孩不能发胖，如果在少女时期发胖了，以后想瘦都不可能了。你还说有些女孩子因为胖找不着对象，也找不到工作。”



棒女孩教养妙招

Why：敏儿哭是因为平时从妈妈那里听到了太多关于胖的负面信息，不知不觉内心已经视“胖”为敏感词了。可是在穿新衣服时，妈妈却“捏着她的肉”“皱着眉”，还“咂着嘴”。这些行为都很容易让敏儿联想到“胖”“讨厌”这些词，所以她才会伤心难过。

How：1. 不要施加太多社会性压力给小女孩，比如肥胖。关于这一点，后面我会专门讲述。

2. 和小女孩说话时，注意观察她的表情，理解她的感受。小女孩的感受力很强，有时即使没有恶意的话，都可能使她产生不舒服的感觉。所以我们要注意观察孩子的表情和感受，尽量避免对她的伤害。

她是预测“后话”的小高手

雅利安从书房里走出来时，手里拿着一本书。她蹑手蹑脚地走着，似乎在躲避什么人，可她没有注意到妈妈就在客厅的花盆旁边擦拭花叶。

原本妈妈没有特意观察雅利安在做什么，可她发现雅利安蹑手蹑脚，

觉得很奇怪，再加上雅利安一会儿把书抱着，一会儿把它藏在衣服下，一会儿又背到身后，就更好奇了。

妈妈不由得问道：“雅利安，你在干什么呢？”

妈妈的声音很轻，但还是把雅利安吓了一跳。她尖叫了一声，那本书“啪”的一声落在了地上。妈妈更好奇了，她快步走过来。在妈妈走过来之前，雅利安已经把书捡了起来。

雅利安神色慌张，她紧张地看了看妈妈，故意晃了一下书，说：“我想看书呢。学校老师推荐的书。”

“我看到了，这是一本写青春期的书，你是想了解青春期是怎么回事吗？”其实妈妈早在雅利安把书背到身后时就看到了书的封面。

“不，我不想了解青春期，我只是……只是……老师让我做……老师留的作业。”雅利安显得更加慌张，语无伦次。

“这没有什么，我的乖女儿。你了解青春期问题，这很正常。你马上就要进入青春期了，需要了解这方面的知识。如果你愿意，我也可以给你讲讲青春期是怎么回事。”

妈妈很温和，她想起当年自己进入青春期时的茫然和无助，而自己的妈妈却视而不见。想到这，她不由得羡慕女儿有她这样一个开明又知识丰富的妈妈。

“不，不，不，不，不然，我就不看了……”女儿连连摆手，还双手奉上书。

“为什么？我吓着你了？我没有强迫你做什么啊？是你自己选择了这本书，我只是想帮你了解更多而已。”

妈妈很迷惑，她不知道到底哪里做错了。她只知道孩子很想了解这方面的知识，而她并没有阻拦孩子，反而想帮她。她本来还在为自己的开明沾沾自喜，而此刻女儿的拒绝让她感到茫然而恼怒。

“你已经跟我讲了很多青春期的知识了，什么卫生巾啊，什么内裤啊，什么生理卫生啊，什么情绪啊……我知道你又要讲这些。你的话里，让我觉得青春期像只大老虎一样让人害怕。可这本书把青春期描写得特别美好，我只想看看别人怎么说青春期，而不是听你说。”