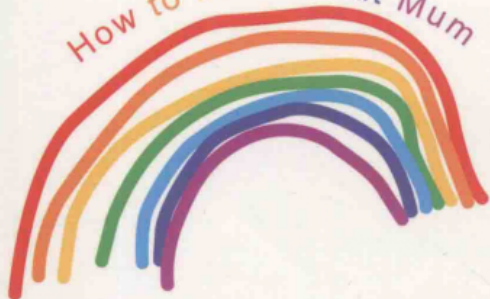


How to be a Great Mum



国民的生命，与其说掌握在当权者手中，
不如说握在母亲手中。

妈妈养育女儿的23个经典法则

妈妈和女儿 一起长大

女儿小的时候，帮她扎根；女儿长大了，给她翅膀。女儿未来的成功很大程度上取决于妈妈的教育。作为同是女性的妈妈来说，她更能懂得女儿的需要，更能懂得女儿的心思。如果说爸爸给予女儿的是坚强、勇敢、保护，那么妈妈给予女儿的则是温柔、韧性、唯美。

曾强 编著

云南出版集团公司
云南人民出版社



国民的生命，与其说掌握在当权者手中，
不如说握在母亲手中。

（中国）国家图书馆

妈妈养育女儿的23个经典法则

妈妈和女儿 一起长大

曾强 编著

云南出版集团公司
云南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈和女儿一起长大 / 曾强编. — 昆明 : 云南人民出版社, 2011.11

ISBN 978-7-222-08412-4

I. ①妈… II. ①曾… III. ①女性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第223996号

策划组稿: 刘诚林 和晓玲

责任编辑: 杨昆芹

特约编辑: 杨 森

责任校对: 杨昆芹 和晓玲

责任印制: 段金华

书 名	妈妈和女儿一起长大
作 者	曾强 编著
策 划	北京海润源文化有限公司
出 版	云南出版集团公司 云南人民出版社
发 行	云南人民出版社
社 址	昆明市环城西路609号
邮 编	650034
网 址	www.ynpph.com.cn
E-mail	rmszbs@public.km.yn.cn
开 本	645×952 1/16
印 张	13
字 数	150千
版 次	2011年12月第1版
印 次	2013年6月第2次印刷
排 版	北京海润源文化有限公司
印 数	5001-7000
印 刷	北京鹏润伟业印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-222-08412-4
定 价	25.80元

尊敬的读者: 若你购买的我社图书存在印装质量问题, 请与我社发行部联系调换。

发行部电话: (0871)4194864 4191604 4107628(邮购)

前言：妈妈决定女儿的一生

两百年前，拿破仑有一次在与贡庞夫人交谈时问道：“传统的教育体制似乎一无是处，为了使人们受到良好的教育，我们缺少什么呢？”“妈妈。”贡庞夫人回答说。这个回答深深地打动了这个法兰西第一帝国的皇帝。“不错！”他说，“在这一词里包含着一种教育体制。那么请您费心，务必要培养出知道怎样教育自己孩子的妈妈。”

与养育男孩相比，大多数妈妈对教育女孩更有信心。因为母女间往往有着相同的性别、相似的身体发育和心理变化……

女孩来到这个世界上，与妈妈天然就有种心灵相通，相比较与爸爸的关系，女儿对妈妈总是更和谐、更亲密，任何东西都没有办法剪断她们之间的这种脐带式的关系。也正是由于这样一种特殊的关系，女孩从小就对妈妈特别依恋和亲近。

只要听到妈妈的声音，或是看到妈妈在摇篮边看着自己，女孩就会变得很安静。她总张着小嘴笑，或是踢蹬着小腿来表示对妈妈的欢迎。

正是在妈妈的启迪下，女孩发出了第一次咿呀声，学会了第一个动作……她们在人群中能够准确地一眼就认出妈妈。

当女孩渐渐长大，她会寸步不离地跟着妈妈。与妈妈一起做家务、买东西等，不管是干什么，只要和妈妈在一起，女孩都会很高兴。而这其中，她们也渐渐学会了倾听、观察和模仿：

她们倾听妈妈的话语，是温柔的，还是蛮横的；

她们观察妈妈对待别人的态度，是热情的，还是冷漠的；

她们模仿妈妈的动作，妈妈做事情的方式；

.....

妈妈的一言一行，一颦一笑都是女孩模仿的对象。女儿就仿佛是妈妈的影子，妈妈是什么样子，女儿通常就是什么样子。

女孩的模仿能力是天生的，也是超强的。她不但模仿、汲取着妈妈身上的优点，与此同时，也在生活的许多细节中感受着妈妈所传递的各种负面的信息。比如，妈妈对生活的抱怨和不满，对工作的辛苦和容貌的消极情绪等，都会在潜移默化中传递给女儿，吞噬着女儿的乐观、自信心、幸福感，对其心理健康发展极其不利。

妈妈就是女儿的榜样，她不但教会女儿如何生活、如何正确地认识自己、如何做一个女人，而且对塑造女儿的性格以及其人生观、价值观的形成等具有决定性的作用。女性犯罪心理学的调查报告指出：通过对多名有过犯罪经历的女孩进行心理咨询，其中，很大一部分女孩把自己遇到的麻烦归罪于妈妈。其原因主要有两点：一是从小被妈妈疏远，没有得到足够的母爱；二是没有从妈妈那里学到良好的习惯和优秀的品质。

妈妈决定着女儿将会成长为一个什么样的人。所以，做妈妈

的一定要切记自己在女儿心目中的偶像身份，并努力地扮演好自己的偶像角色。请记住：你若想让女儿成长为一个什么样的人，做妈妈的首先自己要成为那样的人！

既然，妈妈对女儿的影响如此之大，那么，作为女孩的妈妈，应该怎样做才能成为女儿的好榜样？如何才能培养出优秀的女孩呢？

首先，做妈妈的要把对生活的美好愿望和感受传递给女儿，并引导她追求美好、祥和的生活。

好妈妈总是善良、乐观、细致的，她们总是表现得温柔贤惠，对自己的生活表现出极大的满意度。在女儿的成长过程中，她们会充当这样一些角色：

家庭的护理师，时刻保护女儿的安全；

家庭的厨师和清洁工，时刻准备着满足每个人的需要；

家庭的“和事佬”，总是尽力抹平家庭成员间的感情冲突；

家庭的快乐天使，总是把对生活的满意和快乐传递给家人；

.....

通过这样的妈妈，女儿会亲身感受到每天能和家人开开心心地在一起是最大的幸福；每天照顾亲人的饮食起居也是最大的幸福；假日里和家人一起出去聚餐、旅游、体验大自然的美好也是一种幸福……是的，生活中的一切都是那么美好。

其次，妈妈要做女儿的贴心人。

都说女儿是妈妈的“贴心小棉袄”，然而，在女儿没长大之前，妈妈往往扮演着女儿“贴心小棉袄”的角色。

当女儿哭泣的时候，妈妈应在旁边陪伴，并紧紧地拥抱她；

当女儿想说话的时候，妈妈要放下手头所有的事情，认真地跟她交谈；

当女儿想要与人分享自己的心情时，妈妈会是她最先想到的；

.....

特别是女孩进入青春期后，情绪很不稳定的她常常会莫名其妙地发脾气，这时，妈妈虽然不能使女儿在短时间内心情变好，但妈妈的贴心容忍往往会阻止女儿坏脾气的蔓延，并帮助女儿度过一个稳定的青春期。此时的女儿也会因为体会到妈妈的苦心，而与妈妈更加亲近。

福祿培尔曾说：“国民的命运，与其说是操纵在掌权者手中，倒不如说是掌握在母亲手中。因此，我们必须努力启发母亲——人类的教育者。”不管女孩是在儿童期，还是青春期，妈妈都应贴心地、无私地奉献自己对女儿的爱。当然爱也是讲究技巧的，理智的爱才会让女孩健康成长。

目录

前言：妈妈决定女儿的一生/1

进入女孩的内心世界/1

书籍是妈妈送给女儿最好的礼物/13

为女儿增加一点男性气质/22

女孩更渴望爱与关注/29

给女儿理性教育/37

从劳动中培养女儿/43

培养女儿的交往能力/54

把握最佳时机发掘女儿能力/66

给女儿自由发展的空间/74

培养女儿的幽默感/83

让女儿的天赋获得最大的发展/92

培养女儿的抽象思维/107

用艺术来滋养女儿/115

不要让弱者成为女儿的代名词/122

培养女儿的独立性/133

给女儿一个安全的港湾/139
告诉女儿美丽的真正含义/147
沟通是教育女儿的最佳方法/153
举止优雅——培养真正的小淑女/162
让女儿不再腼腆、害羞/166
培养好性格的女儿/174
培养高情商的女儿/185
给女儿赏识教育/195

进入女孩的内心世界

中国教育家陈鹤琴曾说过：“家庭教育必须根据儿童的心理始能行之得当……总的来说，他们是——好游嬉的；好奇的；好群的；好模仿的；喜欢野外生活的；喜欢成功的；喜欢别人赞许他的。”

表面看起来，与好动、冒险的男孩相比，养育文静乖巧的女孩似乎要容易得多。然而，事实并非如此。与男孩相比，女孩子有其独特的个性和关注点，同样需要妈妈用心去理解她们的内心世界，用心去教育和引导。

相对于男孩而言，女孩更注重人与人之间的关系，因此，女孩从很小的时候起就会更屈从于他人的需求，比如遵从长辈的话，愿意根据他人对自己的要求而尽力表现得听话乖巧。所以很多女孩都表现得顺从听话，而缺乏自己独特的个性和卓绝的能力。

相对于男孩而言，女孩更敏感和脆弱，更容易依赖他人。从妈妈受孕那一刻起，女性染色体基因便被女性荷尔蒙激活，这些荷尔蒙在女孩出生之前就已经为她规划了未来，决定了女孩细心、

安静、敏感、温柔等天性。雌性激素对女孩的感情生活有着重要影响。它控制女孩情绪的的稳定、思考的过程、做事的动机、爱好、焦虑以及如何处理外来的压力和性冲动。当雌性激素活动不稳定，就会使女孩的情绪产生波动。如果雌性激素过低，女孩就会感到孤独、生气、易怒、悲伤、失望、缺乏自尊，所以女孩比男孩更加敏感。

相对于男孩而言，女孩的语言能力更强，她们说话比男孩早，表达自己也比男孩更清楚。这是由于，女孩的大脑从右向左发育的速度比男孩要快。大脑的左半球是语言中枢，所以，女孩通常比男孩更早、更生动、流利地使用语言。男孩到4岁半才能讲清楚99%想要表达的内容，而女孩3岁时就能做到了。到了16岁，女性联系着大脑的左右半球的神经纤维——胼胝体比男性大25%，使女人的左右脑半球交流更多，更容易用语言表达情感。

相对于男孩而言，女孩对噪音更敏感，更容易辨别出父母的声音、能更准确地读懂别人脸上的表情，甚至是很细微的表情。

相对于男孩而言，女孩对痛觉更敏感。

相对于男孩而言，女孩的记忆力更好。

相对于男孩而言，女孩考虑得更全面。

.....

是的，女孩与男孩有着太多的不同，女孩与男孩有着太多的差异，因此，教育女儿的时候也要把握女孩的心理特点来施教。相对而言，养育女孩面临着更多的挑战 and 传统思维的误区。

成功的家庭教育是讲究父母分工协作的。在女孩的教育过程中更应如此。对于女孩而言，妈妈不仅是女儿的榜样，教会女儿如何生活、如何正确认识自己、如何做一个女人，更对塑造女儿

的性格以及其人生观、价值观的形成等具有决定性的作用。从这个意义上来说，妈妈现在的生活状态，往往决定着女孩未来的生活态度、生活方式！

有人说：“大人和孩子分别属于两个不同的世界，如果说大人的世界是现实的‘陆地’，那么孩子的世界就是美丽而纯洁的‘海洋’。”

在孩子的世界里，万物皆有灵性。她们喜欢和小动物说悄悄话，喜欢为布娃娃洗脸、穿衣服……孩子的内心世界不但丰富多彩，而且爱憎分明，她们对事物的理解只有“是”与“非”；对人的评价不是“好”就是“坏”……有些事情在成人的眼里是错误的、可笑的，但在孩子的世界里却是真实和正常的。

要想让自己的孩子健康、快乐地成长，做妈妈的就需要从“陆地”走向“海洋”，走进孩子的内心世界，看看她们到底在想些什么。妈妈要了解不同年龄阶段孩子的心理特征，因为随着时间的推移，在孩子的身体成长的同时，她们的心理也是在不断变化的。只有充分了解了各个阶段的心理特征，才能真正地走进孩子的内心世界，真正地做到因材施教。

幼儿期（1~3岁）

幼儿期是决定人的一生发展的关键期，因此也是开展早期教育的重要阶段。这个时期的孩子已经能自如地独立行走，手部的动作也有了明显的发展，可以独自吃饭、玩耍。3岁儿童已开始有了自我意识，能够分清楚“你、我、他”。在这个时期，孩子开始有意识地去探索世界。

这一阶段的孩子学习和模仿能力、记忆力都超强。对任何事

物都充满着好奇心，总是不停地问为什么，并开始用稚嫩的语言表达一些新奇的东西。

在这个阶段做妈妈的应注意多教孩子认识一些字，并有意识地培养孩子的表达能力。另外，由于孩子对行为的判断力还很弱，她会毫无挑选地去模仿她们所看到的任何行为，哪怕是错误的、不当的。因此就需要妈妈去引导，以免孩子养成不良的习惯。

学龄前（4~6岁）

3岁后是孩子智力、思维和语言发展的重要时期，大脑重量已达到1000~1300克（成人为1400多克），这是脑功能健全发展的保证。

这段时期的孩子特别爱说话，即使一个人玩的时候也会自言自语地边说边玩，她们会把所接触到的对象都看作是有生命的，比如，天上的太阳、月亮，地上的树木、小河或公园里的动物、秋千等，都可以成为她们交谈的对象。跟小朋友或大人在一起时，话就更多。孩子们会交换看电视节目的感受，并会互相夸耀，“我去xx地方旅游过”、“妈妈给我买了条新裙子”。

这个时期的孩子具有丰富的想象力，在游戏、绘画、手工、讲故事等活动中会模仿成人学开汽车、学打仗游戏、玩过家家……随着年龄增长，这些活动的目的性、创造性也会相应增强。

另外，此时的孩子情绪已相当丰富，且十分容易表现出来，不太稳定，缺少控制，通常对鬼怪以及黑暗等有恐惧心理。此时，孩子已经出现如道德、理智等一些较高级的情感，能遵守一般行为规范。她们开始知道自己是男孩或女孩，自我意识有所发展。

因此,针对这一阶段的孩子,妈妈应注重提高孩子的认知能力,包括对观察力、记忆力、想象力、理解力等诸多能力的培养。同时,要带孩子走出家门,多与外界接触,让孩子融入到社会关系中,培养她们的人际交往能力。另外,还要注意对孩子的情绪进行引导和塑造。比如多表扬和赞赏孩子,增强她的自信心,并学会体谅别人,控制自己不良的情绪等。

学龄期(6~13岁)

这一阶段的孩子看似比较平静,其实很复杂,是孩子心理发展极不稳定的一个阶段,因为孩子即将进入青春期。在这一阶段,作为妈妈,要有预见性,针对孩子即将成熟的心理特征进行教育,让孩子安全、健康地度过这个阶段。

这段时期,孩子的认知特点是由具体向抽象、由低级向高级逐渐发展。妈妈在教育孩子时,要注重通过学习兴趣的激发来调动孩子学习的积极性。

这一阶段的孩子以学习为其主导活动,因而其大量情绪情感内容和学习活动和学校生活相联系。学习的成败、在班集体的地位、同伴间的关系,都会使孩子产生各种各样的情绪体验。妈妈应帮助孩子尽快适应学校生活,并稳定她们的情绪。妈妈要时常表扬和鼓励孩子,培养孩子的自信心和乐观精神,让孩子充满自信。还要注意正确引导孩子的行为,以免受到来自集体生活的一些不良影响。

青春期(13~17岁)

对于妈妈和女儿来说,青春早期可能是糟糕的也可能是美妙

的。当女儿对妈妈吐露成长过程中令人困惑的感受时，妈妈发现她们之间形成了一种更为亲密的关系。对于年轻女孩来说，非常重要是需要妈妈或其他年长的女性耐心倾听她对自己经历、想法和感受的表白。这段时期的女孩子的自我意识更加强烈，而且有了更多的自我主见，因此妈妈在给予女儿一些建议之前要首先赢得女儿的信任与尊敬。

首先，对女儿的外貌不要评头论足。外貌对青春期的女孩子特别重要，但几乎没有一个女孩会自我感觉良好。大多数不是认为自己太胖，就是太瘦。如果胸部隆起得比别的姑娘早了或晚了，都会觉得自己不对劲儿、和别人有区别。所以，做母亲的最好不要评头论足，谈论孩子的发型及身体和服装。

其次，对女儿的暴躁不要责备。处于青春期的女孩会变得反复无常，做事爱钻牛角尖。这种情绪上的变化多是由性激素分泌引起的，性激素在少女身上的作用要比男孩强烈得多。因此，母亲面对女儿的变化无常及顶撞不要责怪，也不要疑神疑鬼，不妨多采用机智、幽默的方法开导、指导孩子，使她平安度过青春期。

最后，不要过多地干涉女儿。青春期对少男少女会有许多冲击，生理的变化使少女的内心深处产生一种羞怯感。她们在生活中能逐步适应这种变化，不希望母亲过多地询问，因为她们认为与自己的好朋友谈论更合适。做妈妈的要把握好适度关心的原则。

英国的教育思想家洛克很早就提到过，家庭教育一定要慎重又慎重，不可掉以轻心，他说：“教育上的错误和配错了药一样，第一次弄错了，决不能指望用第二次和第三次去补救，它们的影响是终生清洗不掉的。”

每个孩子的智力都是相当的，孩子之间因智力引起的差距并不是很大，相反，后天的教育因素在很大程度上决定了孩子们的差距。所以，妈妈在教育自己的孩子之前，必须要知道一些常识性的、规律性的知识，要能够判断自己的教育方式是否正确。这样才能培养出优秀的孩子。

妈妈作为女性，在教育孩子的过程中也不免会有些失误，以下是每位妈妈都需要注意的几点误区：

无原则地向孩子妥协

相对于爸爸而言，妈妈的心更软一些，更容易向孩子妥协。很多时候，孩子的态度往往是由妈妈的态度决定的。做妈妈的一定要坚持自己的立场。不能总是在孩子哭闹、发脾气的时候就妥协，这会助长孩子的任性行为，并坚定孩子耍赖的信心。由此，孩子也将养成很多坏毛病，如任性、贪婪、虚荣等。

给予孩子过多的表扬

赏识教育的重要性已经成为妈妈教育孩子的共识，因此，她们常常把表扬孩子的话挂在嘴边，这样的确有助于帮助孩子树立自信心。然而，太多的表扬却会使孩子承受挫折的能力很差，经不起一点点的批评和打击，不利于孩子的成长。

做妈妈的要切记，表扬不能滥用。如果把孩子每天正常该做的事（如准时完成作业等）都拿来表扬，久而久之，孩子很可能就会把它当作谋取利益的交换条件，或是要挟家长的资本。另外，妈妈在表扬孩子时一定要具体地、明确地指出孩子哪里做得好，

同时还要指出孩子的不足，让孩子确立新的目标，不断超越自己，从而取得更大的成绩。

不给孩子做家务的机会

教育家苏霍姆林斯基曾语重心长地告诫妈妈们：“不要把孩子保护起来而不让她们劳动，也不要怕孩子的双手会磨出硬茧。要让孩子知道，面包来之不易。这种劳动对孩子来说是真正的欢乐。通过劳动，不仅可以认识世界，而且可以更好地了解自己。”

很多妈妈总是不给孩子做家务的机会，一方面可能是疼爱孩子，不想让孩子受苦，另一方面，也是因为孩子做不好，而耽误更多的时间，宁愿自己多辛苦点。但是，无论哪种原因都是不合适的。

“世上没有天生的懒孩子”，家务劳动启蒙教育的不足是导致孩子懒惰习气产生的重要原因。这种做法十分不利于孩子的成长，还会诱使孩子养成“好逸恶劳”、“好吃懒做”的坏习惯。让孩子适当地参加劳动不仅有利于增强孩子的体质，还有利于培养孩子对家庭的责任感，锻炼孩子的意志和毅力等。

与别人的孩子作比较

世界上没有任何两个孩子是完全一样的，每一个孩子都有自己的优点和缺点。做妈妈的不能因为望女成凤就总是拿别的孩子优点和自己的孩子相比，这样会使孩子的自尊心和自信心都受到巨大的伤害，很可能会使孩子变得萎靡不振，从此消极待世。