

现代父母必备知识系列

用糖和香料做成你的女儿

# 小公主

写给不同年龄段女孩的父母

苏婧 张文杰 / 编译

养育  
经典

好奇的小公主

Nurture

快乐的小公主

your daughter

with 高贵的小公主

sugar

and

perfume

当代世界出版社

用糖和香料做成你的女儿

# 小 公 主

——写给不同年龄段女孩的父母

苏 婧 张文杰 编译

当代世界出版社

**图书在版编目 ( C I P ) 数据**

小公主/苏婧, 张文杰编著. —北京: 当代世界出版社, 2003. 4

ISBN 7 - 80115 - 629 - 3

I . 小 ... II . ①苏 ... ②张 ... III . 姑娘 - 家庭教育 IV . G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 017573 号

---

**出版发行:** 当代世界出版社

**地 址:** 北京市复兴路 4 号 (100860)

**网 址:** <http://www.hmok.net>

**经 销:** 全国新华书店

**印 刷:** 中国文联印刷厂

**开 本:** 880 × 1230 毫米 1/32

**印 张:** 12.125

**字 数:** 250 千字

**版 次:** 2003 年 4 月第 1 版

**印 次:** 2003 年 4 月第 1 次

**印 数:** 1 ~ 5000 册

**书 号:** ISBN 7 - 80115 - 629 - 3/G·36

**定 价:** 24.80 元

---

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

## 前言——

# 如何善用本书

为了能使自己的女儿像一位公主那样美丽、优雅和高贵,我看到过不少父母作了方方面面的准备。他们有的每周都兴冲冲跑去参加培训课,以期得到切身的经验;有的则忙着购买从胎教音乐磁带到学步车等等一系列物品。虽然这意味着花费不少时间,但作为父母,他们无疑已经下定决心,要帮助自己的小宝贝尽可能完美地成长。记得我当年得知自己将为人父时,不分好歹买了一大堆相关书籍,并且准备了一个很高档的大笔记本,准备在理论上大大提高一番。如今这个笔记本已密密麻麻记满我的心得。

简而言之,我们不仅希望女儿聪明、漂亮,能够顺顺利利走完这一生;我们还希望她具有更多的美德、勇气和智慧,从而有能力去享受这世间所有值得留恋的东西。如今我的女儿已经长成一位亭亭玉立的姑娘。每次她回家都使我眼前一亮,她的活泼、她的高雅、她自然而然流露出的那种明艳气质,使整个家变得温馨恬静,一种不可抵御的爱、兴奋与骄傲之感瞬间袭满我的全身!虽然付出了那么大的心血,我还是总忍不住暗自感谢上天赐给我这么美好的礼物!

当然,我们虽然付出了极大的辛劳,但也没必要将培养一位公主的工作量说得过于夸大其辞。实际上每个人都完全有机会塑造出自己的小公主。长久以来,我为一些家长朋友不得要领、方法不当而深感遗憾,所以决定补充整理这些心得,希望这个世界可以因此而多诞生一份美丽。

为了使读者朋友能更好地利用这些原则与方法,我把它们归纳为三个部分,分别代表在不同阶段应该注意的重点。本书则解答了我以为应该关注的15个方面共约45个问题,掌握这些曾经使我获益匪浅。最后,祝您的女儿也成为您最大的自豪和骄傲!

编者

# 目 录

## 前 言 如何善用本书

### 第一部分 好奇的小公主

#### 第一章 我们已经准备好

- 一 与胎儿一起做运动 / 4  
你快乐,所以我快乐/我要漂亮的小公主/妈妈帮你做体操
- 二 为了她的健康 /13  
忙碌不是借口/做个温柔母亲/我可以服药吗
- 三 当小公主降临时 /20  
这就是女孩子/是花,总要开放/谁能决定小公主的未来

#### 第二章 第一把金钥匙

- 一 你会照料她吗 /30  
我们该做些什么/多抱抱她吧/让她动起来
- 二 了解我们的小公主 /40  
令人困惑的事/糖和香料一样的女孩儿/向生活学习

|            |                           |      |
|------------|---------------------------|------|
| 三          | 开启智慧之门                    | /47  |
|            | 大师的忠告/你的女儿就是天才/从塑造心灵开始    |      |
| <b>第三章</b> | <b>我们的玫瑰园</b>             |      |
| 一          | 千万别太冷清                    | /57  |
|            | 好热闹/慎重的决定/给她布置好书房         |      |
| 二          | 在爱中成长                     | /63  |
|            | 海伦的幸福/善与爱的种子/我们一齐看电视      |      |
| 三          | 美丽的家                      | /71  |
|            | 小公主的艺术世界/美丽的乐园/“一流家庭”     |      |
| <b>第四章</b> | <b>大家一起来跳舞</b>            |      |
| 一          | 她想要什么                     | /79  |
|            | 初尝五味/与闹钟比赛/今晚不插电          |      |
| 二          | 我自己能做到                    | /86  |
|            | 母亲的一只手/这事儿由我决定/来点儿鼓励      |      |
| 三          | 小小主人公                     | /92  |
|            | 她变懒了吗/“君子协定”/关闭投诉部门       |      |
| <b>第五章</b> | <b>玩个痛快</b>               |      |
| 一          | 每个女孩儿都是天才                 | /101 |
|            | 神奇的小艾米/我们的“发动机”/早一天开始吧    |      |
| 二          | 世界在你眼中                    | /109 |
|            | 阿基米德的启示/你记忆,因为你热爱/意想不到的收获 |      |
| 三          | 小公主的梦想                    | /119 |
|            | 我认为/小小梦幻家/破坏狂的实验室         |      |

## 第二部分 快乐的小公主

### 第六章 家族聚会

- 一 玩是正事 /134  
库娜的委屈/比爸爸更聪明/我们的探索家
- 二 游戏中的知识 /142  
小维尼的卡片/“冲浪”女孩儿/别把家庭当学校
- 三 妈妈请放心 /149  
开放孩子的天空/规则越少越好/我最不喜欢的

### 第七章 星星总是使我欢笑

- 一 她会学习谁 /158  
真正的优雅/比责备更美好的/最好的问候
- 二 你可以做到 /165  
铃儿响叮当/布兰妮的演讲/请你跳舞,好吗
- 三 如何让人喜欢 /174  
拒绝嘲笑/请说声谢谢/快乐感恩节

### 第八章 登上艺术天梯

- 一 小公主的音乐之旅 /183  
美妙的音乐小钟/与婴儿一起歌唱/打造音乐之家
- 二 涂鸦世界的童心 /192  
妈妈的样子/我喜欢的色彩/泰戈尔的品位
- 三 让我们一起来跳舞 /199  
天使的翅膀/踏着节拍起舞/在自由里飞翔

### 第九章 特殊的游戏

- 一 让我们学会动手 /210

|   |                      |      |
|---|----------------------|------|
|   | 你是依赖者吗/这是你的责任/在劳动中成长 |      |
| 二 | 勤快的奥秘                | /219 |
|   | 味道真不错/我爱小推车/我不喜欢强迫   |      |
| 三 | 每天都是新奇的              | /226 |
|   | 从几岁开始/自己做饭吃/你可以做得更多  |      |

## 第十章 坚定立场

|   |                      |      |
|---|----------------------|------|
| 一 | 面对生活的笑容              | /234 |
|   | 你是最出色的/小猫回来了/勇敢一点    |      |
| 二 | 心灵缘何美丽               | /243 |
|   | 海因茨盗药的故事/什么是公平/那是我的错 |      |
| 三 | 学会坚强                 | /251 |
|   | 自己爬起来/又一次考验/我要坚持     |      |

## 第三部分 高贵的小公主

## 第十一章 说话越来越大声

|   |                      |      |
|---|----------------------|------|
| 一 | 神圣的“成人阶段”            | /262 |
|   | 生命的仪式/羞涩的女孩/月经忌讳     |      |
| 二 | 我需要你们的陪伴             | /271 |
|   | 女儿,你很美/为自己而打扮/爸爸,别躲我 |      |
| 三 | 不可缺少的一课              | /280 |
|   | 最美丽的事情/勇敢的母亲/什么是愚蠢的  |      |

## 第十二章 快乐的学校历程

|   |                     |      |
|---|---------------------|------|
| 一 | 让学习快乐起来             | /290 |
|   | 玛格丽特的秘诀/老师真有趣/烦恼的阿美 |      |



|                     |                           |      |
|---------------------|---------------------------|------|
| 二                   | 终身的好习惯                    | /297 |
|                     | 永远不特殊/利萨的“栅栏”/爱护“心灵之窗”    |      |
| 三                   | 轻松的秘诀                     | /305 |
|                     | 分数并不意味着一切/放开你的手/当老师来“告状”时 |      |
| <b>第十三章 过去随风而逝</b>  |                           |      |
| 一                   | 善待自己                      | /314 |
|                     | 投掷的感觉/尊重愤怒/梦与现实的距离        |      |
| 二                   | 父母的眼神                     | /320 |
|                     | 你有心事吗/放心吧,爸爸/不必紧张         |      |
| 三                   | 你会恋爱吗                     | /326 |
|                     | 她开始约会了/以爱的名义/什么是幸福        |      |
| <b>第十四章 每天都是庆祝日</b> |                           |      |
| 一                   | 家门外的世界                    | /335 |
|                     | 可以不抱怨吗/孩子,早点回家/小小来访者      |      |
| 二                   | 我有朋友了                     | /341 |
|                     | 学会不生气/请接受批评/黑暗中的公主        |      |
| 三                   | 个性女孩儿                     | /349 |
|                     | 告诉我你的想法/我是“一等公民”/这是你的权利   |      |
| <b>第十五章 探索世界的勇气</b> |                           |      |
| 一                   | 为未来预演                     | /358 |
|                     | 为什么会出色/最好的顾问/勇敢的挑战者       |      |
| 二                   | 榜样的力量                     | /364 |
|                     | 谁是领头羊/我的偶像/性格塑造者          |      |
| 三                   | 坚持你的梦想                    | /373 |
|                     | 热情有多高/感谢母亲/冒险者的回报         |      |

# 好奇的小公主

## 第一部分



# 我们已经准备好

节奏与乐调有强烈的力量  
浸入心灵的深处，如果教育方式  
适合，它们就会用美来浸润心  
灵。形象地说，孩子是一朵花，它  
的美丽与否要看人们对这株植  
物养护得如何。应当在花朵怒放  
之前很早就要设法使这朵花开  
得美丽。

母亲慈祥的笑脸是人生最美丽的风景。

——高尔基

少年，形象地说，那是一朵花，它的美丽与否要看人们对这株植物养护得如何。应当在花朵怒放之前很早就要设法使这朵花开得美丽。

——苏霍姆林斯基

## 一 与胎儿一起做运动

4

### ✧你快乐，所以我快乐

迈克尔和杰西是一对新婚夫妇，两个人的性格都很开朗。他们有一个共同的爱好——音乐，这使得他们婚后生活幸福而甜蜜。

有一天，杰西发现自己怀孕了，经检测是个女孩儿。迈克尔大声地哼着舞曲，将杰西托在双臂上绕房间舞了两圈，他们高兴坏了。

他们决定，要让孩子继承他们俩共同的音乐爱好，要让她能歌善舞，给周围的人带来欢乐和笑声。杰西以前只是听女友谈过胎教，可那时的她对此心不在焉，现在轮到自己了，她分外重视起来。周六的时候她一个人逛了一下午的书店，买了一大摞关于胎教的书。没想到晚上迈克尔也抱回了一大堆关于音乐启蒙的书。夫妇俩在“书堆”中度过了周末，从那以后便开始为实施胎教做准备。

这两个喜爱音乐的人只要一进家门，必定打开音响。如今，杰西每天都要听一听舒缓轻柔或者是欢快流畅的曲子，来调整自己的情绪。虽然4个月的胎儿对声音还没有反应，但她已经能够听到声音。

除此之外，杰西还背诵了很多节奏感很强的小诗。

杰西总是边朗读，边猜测孩子的模样，她多么希望小家伙能早一天听着妈妈的声音，并给予她热切地回应——小家伙也许会动一动手脚呢。

这一天终于等到了，是在肚子里的小宝宝满6个月的时候。有一天，迈克尔下班回来了，杰西听到熟悉的门铃声，高兴地去开门，她笑着对肚子里的胎儿说：“嗨，我的宝宝，咱们一起去开门，看看是谁回来了？”杰西打开了门，迈克尔手捧鲜花站在门外。杰西高兴地笑了，她感到无比的幸福，是作为爱妻和准妈妈的那种幸福。就在这一刹那，她感到肚子里的胎儿轻轻地动了一下，吓了她一大跳，迈克尔赶紧扶了她一把，“没事的，我想是咱们的宝宝分享了我们的快乐！”

杰西说的没错，6个月之后的胎儿由于心速的加快，已经开始对声音有所反应了。她刚才的蠕动是因为听到了妈妈的笑声并且受到妈妈快乐情绪的感染。与妈妈亲密相处的几个月来，宝宝已开始一点点地学会分辨母亲的情绪。当母亲谈话或唱歌，情绪非常好的时候，腹中的宝宝也会分享所有的欢乐。她会动一动自己的小手或小腿，踢一下妈妈的肚皮，以此来表现她的快乐，并且告诉妈妈——“因为你快乐，所以我快乐。”

可是，迈克尔依然有些不放心的，于是夫妇俩去找医生。

医生告诉他们，在婴儿的五官中，听力发育得最早，虽然由于子宫的过滤作用，妈妈的声音较之胎儿出生后听到的有很大的不同，但是听到妈妈富有节奏的声音对胎儿来说根本没有什么困难。孕妇听优美动听的音乐不仅使自己情绪愉快，更重要的是这

种良好的情绪感受能通过神经系统传递给胎儿；另外，胎儿也可通过孕妇腹壁直接感受音乐，这可以促使胎儿感官功能的发展。

这种胎教的好处是不证自明的。加拿大著名的指挥家布罗特曾经说起一段亲身经历——

他第一次登台就可以不看乐谱进行指挥，旋律不断地浮现在他的脑海中，他十分惊异地将此事告诉母亲，母亲回忆说：“你指挥的曲子正是我怀你时经常演奏的曲子。”可见音乐胎教对孩子的影响有多么深远。

事实的确如此。小女儿出生后，对音乐异常敏感。每当她听到悦耳的钢琴声，就会流露出激动的表情。两岁时，她居然就能“咿咿呀呀”地哼出《致爱丽丝》的几个乐句来。听到这稚嫩的乐音，杰西一点也不奇怪。

人们往往有这样的怀疑：胎教到底有没有用？胎教到底有多重要？

胎儿能不能听到父母的声音？

腹中的胎儿是不是应该保持必要的安静？

过多的声音刺激会不会影响她的发育？

匈牙利儿童早期教育家认为，音乐刺激可以直接激起婴儿进行各种活动的意向，是引导婴儿成长的不可替代的因素，对于婴儿认识、情感、意志的发展都有重要的意义。

婴儿满怀好奇和探求的心理来到这个世界。她们睁开眼睛就要寻觅鲜艳、明快的色彩，看五彩缤纷的世界；她们竖起耳朵就要倾听母亲的声音和周围环境中丰富多彩的声响。美丽、鲜艳的色彩和图案可以满足儿童视觉的需要，而优美动听、欢快活泼的音乐是满足她们听觉需要的最好刺激。她们可以从音乐中领略到大自然流水淙淙、鸟语花香，蜂飞蝶舞的美妙场景。

让孕妇听音乐已作为胎教的一部分被美国不少年轻夫妇所采用。孕妇经常听和谐轻松的乐曲，腹中胎儿也会心旷神怡，母亲

会感觉到柔和而有节奏的胎动。美国马里兰州一些心理学家则提出，孕妇自己唱歌对胎儿更为有益。但如果让孕妇听声音高强的迪斯科和摇滚乐，胎儿则会在母腹内胡踢乱蹬，烦躁不安，医学家马克认为：强烈的噪音有可能造成胎儿先天性耳聋、畸形与低体重等缺陷。

除了让腹中胎儿听音乐外，父母还可以经常隔着腹壁呼唤胎儿，跟她说话，或唱歌给她听。专家认为，这种沟通父母孩子间感情的信息，能形成孕育、养育、教育孩子的最佳气氛。婴儿出生后听到父母呼唤的声音，会感到十分熟悉，具有安全感，对脱离母体后的陌生环境并不感到陌生，心理上很适应，往往智能发育也比较好。

因此，上面那些怀疑完全是没有必要的。

#### 专家建议：



父亲与怀孕的妻子应常在一起说说  
话，聊聊天，唱唱歌。

使妻子保持愉快的心情。

母亲除了使自己保持愉悦的情绪外，  
还应常为胎儿讲讲故事，朗诵一点诗歌，或者  
唱唱儿歌。

### ❖我要漂亮的小公主

安娜自从怀孕后，那双迷人的大眼睛便变得“色迷迷”起来，无论是在公司，还是在大街上，一见到美丽漂亮的女子，便



盯住对方不放，直到把对方“盯”得不是慌忙目光旁移，就是心里毛怵怵地急急逃遁。难怪一些同事们开玩笑说：“安娜，你是不是想当同性恋呀？怎么一见漂亮女人就看起来没完。”

安娜一语道破天机：“我呀，想生一个漂亮的小公主。听人说，多看姿色秀美的女人，能使我的小宝宝更加美丽。”

安娜为了生出漂亮孩子而追着看美人的举动自然有些偏颇，但她的这一做法，却也恰恰是胎教美学中的一部分内容。

美国的胎教专家指出，孕妇及她的丈夫对胎儿要有美的心灵、美的行为和美的语言。讲究艺术美，能够使孕妇和胎儿的精神生活进一步美化和优化，能够有效地促使主客观的统一和协调。

在古希腊时代，如果妇女怀孕，她的丈夫便经常带着怀孕的妻子去凝视美丽的人或神的雕刻。他们认为，这样会使他们的孩子姿容秀美。

这种审美感知式的美学胎教方法，在我国古代一些经典论著中也有论述。元代忽思慧《饮膳正要》中明确提及：“古人对胎教是有严格要求的……邪谬之色则勿视，靡靡之音则勿闻……行为起居遵循情理，所生之子女清秀、聪俊……欲令子女多有智力，则其母看鲤鱼或孔雀；欲令子女美丽端正者，宜佩白玉和珍珠；欲令子女英勇坚强，则多看展翅翱翔的雄鹰和撒腿疾奔的猎犬，如此好与美、恶与丑的影响均为‘胎教’也。”

传说，周的先祖太仁氏，生周文王聪慧过人，能够听一据百，就是因为太仁氏实施了胎教的措施所为。

古代的这些论述，今天看来难免有许多可笑之处，但其内涵的机理，却是与现代认识相吻合的。

日本的实子·斯瑟蒂克通过大量的胎教实践，认为胎教的成功秘诀是“爱和耐心”。她指出，审美理解、审美感知、审美想像、审美情感在孕妇的心灵中相互渗透、相互交融，形成一个整