

王咏星●编著



好妈妈是女儿 第一位老师

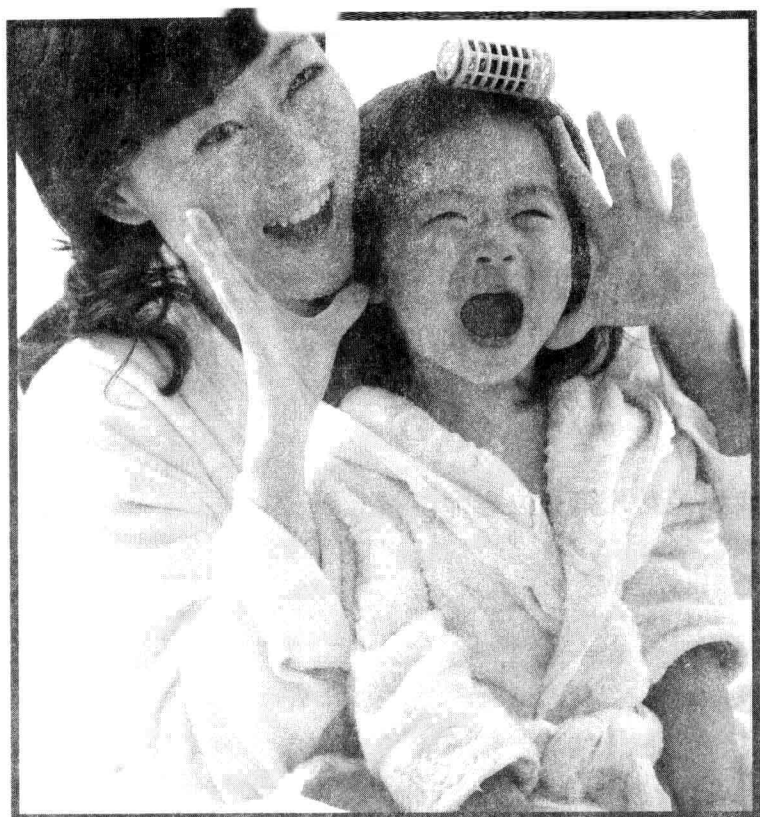
好妈妈改变女儿一生

妈妈理解女儿、信任女儿、夸奖女儿的态度常常影响女儿一生
妈妈溺爱女儿、呵斥女儿、管教女儿方法的差别也会影响女儿一生

地震出版社

妈妈是女儿第一位引路人，
妈妈培育方法的好坏影响女儿一生

妈妈是女儿第一个朋友



好妈妈是女儿 第一位老师

王咏星●编著

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

好妈妈是女儿第一位老师/王咏星编著. —北京:地震出版社,2010.9

ISBN 978-7-5028-3788-4

I. ①好… II. ①王… III. ①女性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 158491 号

地震版 XT 201000173(XM0014)

好妈妈是女儿第一位老师

王咏星 编著

责任编辑:江 楚

责任校对:庞亚萍

出版发行:**地震出版社**

北京民族学院南路 9 号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68455221

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:北京晨旭印刷厂

版(印)次:2010 年 9 月第一版 2010 年 9 月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:200 千字

印张:13.5

印数:0001~10000

书号:ISBN 978-7-5028-3788-4/G(4428)

定价:25.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)



俗话说：家长是孩子的第一任老师。

这句话非常有道理，家长不仅是孩子的第一任老师，而且是对孩子潜移默化影响最大的老师。因为孩子来到这个世界后，最先接触的就是自己的爸爸、妈妈，接触最多的也是自己的爸爸、妈妈。

爸爸、妈妈的言行举止会给孩子的人生带来非常大的影响。所以，不管是爸爸还是妈妈，都会对孩子的成长起到决定性作用。

在中国的家庭教育中，妈妈与爸爸所起的作用是不同的。

相比在外面挣钱养家的男人而言，作为世界上最伟大的爱——母爱的主体，妈妈往往会把毕生的心血都倾注在孩子身上。

对女儿来说，因为都是女性，妈妈也就理所当然地成为了女儿最好的老师。

假如这样问妈妈们：“你爱自己的女儿吗？”

她们一定会毫不犹豫地回答：“当然！哪有当妈的不爱自己女儿的呢？”

假如再问妈妈们：“那么，你的爱女乐于接受吗？”

妈妈们可能就要想一想再回答了。

在大多数家庭中，妈妈扮演着帮助女儿解决生活中出现的困难的角色，或者，向女儿提供各种自己认为有用的东西，但是，那

些东西与女儿所需要的并不是等同的,做妈妈的必须考虑什么是女儿真正需要的。

作为妈妈,要想让女儿快乐地成长,要想成为女儿的朋友,要想让女儿拥有幸福的人生,必须用智慧的眼光去看待女儿的世界,用智慧的方式走进女儿的世界。

好妈妈懂得夸奖女儿,哪怕是端来一杯水,也会赞美女儿说:“有个女儿真好!”

好妈妈懂得肯定女儿,容易发现女儿点点滴滴的进步。

好妈妈懂得耐心地帮助女儿认识错误,让女儿学会对自己的行为负责。

好妈妈懂得用信任的目光看女儿,深信自己的女儿是好女儿,哪怕她有过失。

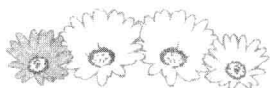
好妈妈懂得女儿是需要管的,规矩是需要学的。

好妈妈懂得帮助女儿从小养成良好的行为习惯,是对女儿一生负责。

好妈妈懂得放手不等于放纵,关爱不等于溺爱。

最好的妈妈不是大声呵斥,而是耐心教导;最好的妈妈不是含沙射影,而是用心与孩子沟通;最好的妈妈不是老师,却胜于老师。

真诚地希望本书能给那些身为妈妈的朋友们一点小小的帮助,真心地祝福妈妈们健康幸福,合家快乐!



目 录



第一章 好妈妈是女儿的好老师

一、学习上的好老师 / 2

激发女儿的兴趣 / 2

教育要因材施教 / 5

只要想学就不晚 / 7

让女儿不再厌学 / 8

妈妈上心,女儿上进 / 10

成绩不代表一切 / 13

科学地对待成绩 / 14

二、课堂外的好老师 / 16

用理论指导实践 / 16

没事多把劳动搞 / 17

让女儿自然成长 / 19

暑假不要“打架” / 20

三、成长中的好老师 / 22

挖掘女儿的潜能 / 22

生活技能不能少 / 23

莫为面子伤女儿 / 25

把希望都说出来 / 27

第二章 好妈妈是女儿的好朋友

一、了解女儿的心理 / 32

上了锁的日记本 / 32

化解女儿的脾气 / 34

心事只跟闺密讲 / 37

我不是小女儿了 / 39

二、让心灵保持联系 / 41

倾听是最美的语言 / 42

你和女儿是平等的 / 43

将批评裹上“糖衣” / 44

将代沟变成“纽带” / 47

让女儿学会独立思考 / 50

好朋友是聊出来的 / 51

把关心写在纸条上 / 54

语言威胁等于纵容 / 57

三、用心与女儿沟通 / 58

巧妙地让她认错 / 59

每天给女儿三个拥抱 / 61

把女儿当成大人 / 63

沉默也是一种教育 / 64

最有效的沟通术 / 66

四、忙里偷闲常相伴 / 67

抽空多陪陪女儿 / 68

“约会”大自然 / 70

与女儿齐头并进 / 71

多举办家庭聚会 / 72

第三章 好妈妈是女儿的好榜样

一、言传身教最有效 / 76

跟着好人学好人 / 76

注意自己的言行 / 79

在言行中提高女儿的挫折抵抗力 / 81

二、爱自己才能爱女儿 / 84

不要苛求完美 / 84

让女儿诊断你 / 86

不带烦恼回家 / 88

第四章 好妈妈是女儿的心理导师

一、了解女儿的心理变化 / 92

为何女儿不自信 / 92

为何女儿爱虚荣 / 94

为何女儿爱嫉妒 / 97

战胜考前焦虑症 / 99

克服社交恐惧症 / 102

二、满足女儿的心理需要 / 106

尊重女儿 / 106

赞美女儿 / 108

宽容女儿 / 110

把选择权还给女儿 / 112

让女儿享受爱 / 114

妈妈相信你行 / 115

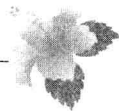
三、呵护女儿的心理健康 / 117

培养阳光少女 / 117

运用心理暗示 / 118

远离“五毒” / 120

第五章 好妈妈是女儿的情感导师



一、跨越早恋的门槛 / 124

疏导比围堵更有效 / 124

禁果吃不得 / 126

是友情还是爱情 / 127

化早恋为友情 / 128

换位思考效果好 / 132

二、鼓励女儿交朋友 / 134

女儿交友不插手 / 134

女儿变“鲜花” / 136

第六章 好妈妈是女儿的家庭医生



一、关注女儿的发育 / 140

让女儿了解发育的各个阶段 / 140

消除女儿的敏感心理 / 142

长个犹如竹拔节 / 144

防止女儿近视 / 146

二、青春期卫生习惯 / 148

帮女儿认识初潮 / 149

女儿痛经要调理 / 150

别忽视经期卫生 / 152

选择合适的卫生巾 / 154

帮女儿选择胸罩 / 155

警惕“少女病” / 157

耳鼻安全也重要 / 159

干净少女惹人爱 /	161
三、性教育十分重要 /	163
重视女儿的性启蒙 /	163
解决女儿的性烦恼 /	164
减少女儿的性幻想 /	166
保护女儿不被侵犯 /	168
四、做女儿的营养师 /	170
合理安排女儿的饮食 /	171
少女节食要慎重 /	172
防止病从口入 /	175
科学烹调合理饮食 /	177
五、运动成就好身体 /	179
生命在于运动 /	179
运动一定要合理 /	180
让运动成为一种乐趣 /	183

第七章 好妈妈是女儿的生存教练



一、培养独立意识 /	186
引导女儿多交朋友 /	186
早一步学会理财 /	188
要学会善解人意 /	191
二、灌输安全意识 /	195
拒绝被骗 /	195
小心谨慎防侵害 /	198
自我保护“十不要” /	200
防范“校园暴力” /	201
远离“校园江湖” /	203

第一章

DIYIZHANG

好妈妈是女儿的好老师

人生的路很长,也很难。为了女儿能健康快乐地成长,为了女儿能有一个幸福的人生,作为妈妈,你需要充当一个老师的角色,手把手地教女儿。

最好的妈妈不是大声呵斥,而是耐心指导;最好的妈妈不是含沙射影,而是说出自己的希望;最好的妈妈不是老师,却胜于老师。





一、学习上的好老师

作为母亲,都希望女儿能健康快乐,但同时也都希望女儿能更优秀一些。

于是,“慈母”变成了“严母”,逼迫女儿学习,给女儿报各种辅导班。学习和成绩成了妈妈和女儿交流时唯一的话题。考得好就往死里夸,考不好就往死里打。这都不是正确的方法。

教育女儿,最好让其找到学习中的乐趣。

女儿一旦找到学习乐趣,就会乐此不疲,主动学习。



激发女儿的兴趣



有这样一个故事:

有位老人与邻居的女儿们有些矛盾。每天,那些顽皮的女孩都要聚集在他家附近,向他的房子扔石头。老人想了各种各样的办法来阻止她们:叫警察,告诉她们父母,大喊大叫、威胁她们……但都不奏效;相反,女孩们越来越有劲,石头扔得更欢了。

经过思考,老人将女孩们召集起来,对她们说:“我现在慢慢地喜欢你们向我的房子扔石头了,为此我愿意向你们付钱,每人每天一块钱,作为你们向我的房子扔石头的回报。”尽管这个承诺让女孩们听起来感到很奇怪,但她们仍然非常高兴地接受了这个协议。于是,女孩们每天都在约定的时间里向老人的房子扔石头。老人呢,也如约付给她们每人每天一块钱。

这样过了几天,老人又把女孩们召集起来。他对女孩子们说:“很抱歉,最近我挣钱出现了一些困难,我无法每天付给你们一块钱了。你们看每人每天给你们5毛钱怎么样?”女孩们当然很不乐意,但她们嘀咕了一阵子还

是接受了老人的条件。

又过了几天，老人再次对女孩们说：“最近我的挣钱状况实在糟糕，我无法再付给你们每人每天5毛钱了，但我还是愿意付给你们每人每天一毛钱，你们看怎么样？”

女孩们很快地交换了一下眼神，其中的一个打破了沉默：“别想得太美了，谁会愿意只为了了一毛钱做这种苦差事呢？”

就这么着，女孩们走了，再也不来扔石头了。

这是怎么回事呢？为什么原来女孩们一分钱也得不到的时候，她们愿意扔石头？而现在好歹还有一毛钱可挣的时候，她们却不干了了呢？

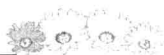
从这个故事中，我们能发现一个奥秘：只有把女儿的行动变成她们自己内心的渴望，她们做事情才会越来越有动力；反之，如果她们所做的事情不是出于自己的兴趣，她们做事情就不会有动力了。所以我们一定要把握住一个原则：变“要她做”为“她要做”，只要把女儿的兴趣调动起来，那她们自然而然就会去学习。所以，在我看来，最好的教育是自动化的教育，是自我教育。

在今天这应试的学习环境里，我们很难对课业成绩不在乎。但是，女儿在这环境里的压力很大，我们做妈妈的要尽量体谅她们。不要对女儿期望太高，更不要把自己没有实现的理想硬要在女儿身上实现。太高的、不合理的期望都只会给女儿太大的压力和对不起父母的罪恶感。不要把成绩看得太重，打好基础和真的理解远远比成绩重要。

尽量让你的期望合理化。如果看到不合理的或不可能的目标，女儿可能会就此放弃。尽量把自己对女儿的要求转成对女儿的建议，尽量不要把女儿和别人比。

工业化大生产最终要实现自动化，挣钱的高境界也是在于自动化。在教育上更是如此。在家教上，我们要追求的是“不需扬鞭自奋蹄”，追求的是“教是为了不教”，此即为“自动化的教育”。

再给大家讲一个故事：



一位太太带着她的两个孩子在吃午餐。一个是男孩，长得很壮实，有什么就吃什么。另外一个女孩，看起来很瘦，挑食，好多菜都不吃。太太让小女孩多吃点肉，小女孩执意不听。这位太太反复说了多次，没有半点效果，几乎要发怒了。

这时，一个服务员走近小女孩，在她耳边只轻轻说了几句话，就见这个小女孩对旁边的男孩“哼”了一声，于是大口大口地吃起肉来了。

那位太太特别奇怪，拉住服务员问她对小女孩说了什么，怎么这样灵验。

服务员笑着说：“您前几次带这两个孩子来就餐，我发现哥哥经常欺侮妹妹。我刚才就对您女儿说，‘哥哥不是欺侮你吗？吃了肉，你可以长得比他更胖、更有力气，他就再也不敢碰你了。’”

同样是让小女孩吃肉，为什么她的妈妈都快发火了，小女孩还死活不吃？而一个服务员只说了几句话，她就吃了，而且吃得还很多？

原因很简单，就是因为：这位太太对女儿提出的要求仅是她自己的需求，而不是小女孩的需求；但是服务员的话却激发了小女孩的需求，“我要增强体质，抵御外侮”，所以小女孩开始大口大口地吃肉了。

马不想喝水，任你怎么拽，它就是不愿靠近水槽。若想要它喝水，可以让它先吃点盐，吃了盐口渴，再牵它去喝水，没有不肯去的。

这位服务员的话虽然简单，但却蕴含着真正的智慧——把小女孩吃肉的需求激发出来了。我们所要追求的最好教育就是这种自动化教育，激发女儿自己想要学习的需求！



好妈妈秘笈

鼓励女儿为了学习而学习，不只是为了分数。鼓励女儿自己动手，而不是只要考试成绩好就可以了，要鼓励她对学过的知识活学活用，让她知道学这些知识对生活是有用的，而不是为了考高分。最重要的是要启发女儿主动地对自己的学习负责。

教育要因材施教

有这样一个故事：

古时候，有一个强盗，他把抓来的俘虏放在一张他特制的铁板床上，如果哪个俘虏的身子比铁板床长，就把他的身子砍下一截；如果哪个俘虏的身子比铁板床短，就把他的身子拉长一些，很少有俘虏能够活着离开这张床。

我们现在的学校教育就像这样，很少考虑学生的个性特点。老师讲一样的内容，有的学生虽然已经了解了，但还是叫他们上课听讲；而有的学生，听得一知半解，但老师讲完了就再也不讲了。我们用刻板的规定将千姿百态的人“整齐划一”，不同人按着同样的标准、同样的程序、同样的时间予以统一制造。

教育家吕型伟教授讲过他在上海进行的实验。

我试了一个班级，20个女孩都是常态的，不是天才。这20个女孩进来之后，老师围着每个人转，他能教得多快就多快。结果，这20个人中有3个人只花了7年时间就把12年的东西都学完了。我就允许她参加高考，3个都考到上海交通大学，13岁。剩下还有17个，不能让他们留级吧？照样给她们上课，照样给她们教育。第2年有16个人把中小学12年的课都学完了，考大学全考上了。只剩一个人，这个人也不能让他留级吧？我照样给她办班，最后也毕业了，也考上了。是不是偶然考上的大学？到了大学又怎么样呢？我就跟踪调查，特别是前面的3个小孩，在交大的3个小孩，我就跟踪看她们的发展。很有意思，这3个小孩在大学里面同18岁的那些女孩们在一个班级（不是少年班，一起编在普通班里面），在学习上没有一点困难，学得非常好。只是有一个缺点，就是他们是小孩，不像大人。比如说下课了别的大学生生在操场上踢足球、打篮球，这3个小孩在干什么



呢？跳皮筋。哪有大学生跳皮筋的？因为她只有13岁，跳皮筋是一点不奇怪。所以她的同班同学没有把她们当同学看，有的跑过来摸摸她们的头：“哎，小朋友，你们到这儿来干什么？”但是在学习上，没有人敢轻视他们。后来3个人到了美国，我继续跟踪调查，发展得很好，一直很好。多争得了5年时间，多宝贵。一个人生命有限，5年哪。如果我不是这样改革的话，她还要在小学里磨5年，那不是浪费生命吗？

最后，他得出了一个结论：人的潜力是很大的，但是每一个人是不一样的。

南怀瑾先生说过这样一句话：“现在天下父母以及所有老师都在做一件事——到底做什么事呢？——都在残害我们的幼苗。”当然，这一句话在一个做老师、做父母的人听起来是不太舒服，也不愉快的。但是很多的老师和父母确实在做着这样的事，做着把天才变成庸才的事。我有一个理念，那就是：每一个人都是天才，每一个人也都是庸才。天才就是选择了最适合自己的路，庸才则是选择了不适合自己的路。

说起来，中国父母“望子成龙”是世人所公认的。果真是“望子成龙”吗？大多数中国父母的“望子成龙”，只是盼子女考大学，而不是盼子女做大事、成大器。而在当今这个多元化的大变局的时代，学习、成长早由以前的“自古华山一条路”，变成了今天的“条条大道通罗马”。既然是条条大道通罗马，那么就要充分尊重个性，进行个性化的学习，走个性化的道路。

国外许多学者认为，传统的英才概念过于狭窄，实际上英才的概念是广义的，不仅表现出不同的才能，同时也反映出不同的类型和范围；不但表现在认知、艺术、体育等领域，而且表现在政治、商务、管理等方面；可能表现在学术成就上，也可能体现在其他领域的创造性精神状态中，也有可能反映在性格上、心理素质上，也可能表现在组织、领导天赋上。基于自身的个性来学习，我想这也是当今学习的真谛。



做成功的妈妈,首先应当帮助女儿弄清楚自己到底是一只鹿还是一只鹰,做到因材施教,因材为学,因材施用,让鹿去猛跑,让鹰去高飞!

只要想学就不晚

只要女儿有毅力,什么时候学习都来得及,都不算晚。

培养女儿的毅力应该从女儿感兴趣的东西入手。如果妈妈把自己当做一个女儿,和女儿共同学习,相信女儿一定会非常喜欢!

女儿的毅力不够,是外界吸引女儿的东西太多了,家长要考虑如何为同一事物加入新的元素,把一件枯燥的事变成好玩的事物,慢慢培养女儿的毅力。

兴趣固然是坚持的前提,但是女儿的兴趣有时是波浪形的,在某个时候她会对原本很感兴趣的事情厌倦了,并不代表她真的不喜欢,而只是兴趣疲劳了。这个时候可是个培养毅力的好时机。

云云有时去学画的时候会突然懒惰一下说:“我不想去学画画了。”“不是好久没见林老师了吗,他一定又会给大家讲笑话了。”稍微鼓励一下女儿,但是也不要太当回事直接说教,什么你一定要去,要给我好好学,我都交了学费了什么什么的。但是回家后,最好把话再说明一下:“你看,还说自己不去呢,去了以后你画得多好多开心啊。”女儿就会一下子理解了坚持其实就是一小步,是一种快乐,一种美丽的心情。

想培养女儿的毅力,不能只要求女儿,家长应先作出表率,并且多进行赏识教育。

作为妈妈,首先要鼓励女儿专心。不少女儿今天学钢琴、明天学电脑、后天再学绘画,到头来却什么都没有学好。不妨鼓励女儿一心一意专心致志地做某件她感兴趣的事,在获得成功之前绝不歇手。

其次积极参加体育锻炼。尤其是那些需要坚持才能完成的运动项目,