

Pei Nü'er  
Yiqi Zhiangda  
甜甜妈 著

# 陪女儿 一起长大



专家的视角，家长的体会，专业的教育分析，对女儿全心全意的爱，  
全都被融合在一本书中

陪伴女儿的每一个细节 + 对优质家庭教育的总结 =  
让孩子在爱与自由中快乐地成长

爱心妈妈、资深教育专家甜甜妈与你一起分享最有爱、最实用的教子秘诀

# 陪女儿 一起长大

Pei Nier  
Yiqi Zhangda

甜甜妈 著



 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

---

图书在版编目(CIP)数据

陪女儿一起长大 / 甜甜妈著. —北京: 北京理工大学出版社, 2015.4  
ISBN 978-7-5682-0181-0

I. ①陪… II. ①甜… III. ①女性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015)第008415号

---

---

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮政编码 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中画美凯印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 16.5

字 数 / 191千字

版 次 / 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

定 价 / 32.00元

责任编辑/王俊洁

文案编辑/闫风华

责任校对/周瑞红

责任印制/马振武

---

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换



## 前言

女儿甜甜会说话之后，她那些可爱的话语以及天真可爱的神态，经常惹得我和先生捧腹大笑，给我们留下了很多温馨的回忆。

每次，我带着甜甜走在大街上，她看到小猫、小狗就喜爱得不忍离开，会拉着我的手撒娇道：“妈妈，你给我生几个小猫、小狗好不好？”她过生日的时候会告诉爸爸：“爷爷是属公老鼠的，我是属母老鼠的。”最让我忍俊不禁的是，她拉完屎之后，会拉着我去看她的小便盆，问：“臭不臭？”每当回想起这些美好的时光，我都深感甜蜜。

有一天，下班回家，甜甜欢呼着向我跑来，紧紧地抱着我，向我撒娇。那一刻，我突然意识到她在一天天长大，既而想到了自己，不知道自己小时候是什么样子，是怎么一天天长大的，说过什么好玩的话，做过什么“人神共愤”的事情，在成长中留下了什么“亮点”……最后干脆打电话给妈妈，问及此事。妈妈的回答让我大失所望：“都三十几年前的事情了，哪还能记得那么清楚……”挂了电话，原本很期盼的内心一下子失落起来，不仅自己不记得成长中的点滴，连妈妈也忘记了，那段记忆成了一片空白。

再看看甜甜，我突然意识到，在甜甜成长的过程中，很多有意义的事情也会随着时间的流逝而褪去色彩，最终消逝在岁月的长河中。她长大之后，假如问起我她小时候的事情，我那时候的回答必定会如同妈妈的回答一样。所以从那时候开始，我将之前写的育儿日记又翻了出来，继续记录甜甜每天的学习和生活。

在记录甜甜生活和学习的过程中，我也渐渐总结出很多适合女孩的教育方法。现在再回头读一读，发现这些教育方法很有普遍性，对其他家长也有很大的借鉴意义。也正是在记录甜甜成长点滴的过程中，我渐渐意识到，随着甜甜的不断成长，我也随之“成长”起来，和她一起面对挫折后的失落，一起迎接成功后的喜悦，一起拥抱博大的自然，一起迎接竞争的挑战……似乎时光倒转，我又一次经历了童年，将妈妈忘记的事情完完全全地重温了一次。

后来我渐渐萌发了写书的念头，最终有了这本书的诞生。在整理书稿的时候，甜甜的倔强、上学之前的哭闹、生气时的言行、学习的苦乐……一幕幕都涌在了我的眼前，我的内心因此而充实。我很庆幸，在甜甜的成长过程中，针对她的各种表现摸索出了正确的教育方法，使我们之间的关系亦师亦友，有母女间的亲密又不失朋友间的默契。

我在内心中期盼：我的女儿——甜甜，在今后的人生道路上，要一直保持这份本心，做个有理想、有爱心、有担当的女孩子，希望纯净的女儿，不仅有一个美丽的外表，更要有一个强大的内心，展现无与伦比的魅力，成为大家都喜爱的人。当然，我也希望她能够在学习上“建功立业”，在小学阶段打下坚实的基础，将来考上好的大学，找到喜欢的工作，实现自己的人生价值。

让我欣慰的是，长大后的甜甜也一直如我期盼的那样，小学、初中、高中，一路走了过去，直到考上她心仪的大学。我相信这些都离不开最初良好的教育方法；我也一直坚信，一个好女孩，在小学阶段就需要不断地“包装”自己，让自身无限地接近完美，如此才能为将来的优秀打下坚实的基础。

谨以此书，献给那些和我一样深爱着女儿的家长们！



## 第一章 先改变自己，再改变女儿

俗话说得好，“龙生龙，凤生凤，老鼠的儿子会打洞”，孩子的一言一行都会受父母的影响。想要女儿做出改变，妈妈就需要提前做出相应的改变，而不是将双眼紧紧地盯在女儿身上，强硬地要求她应该做什么，不应该做什么。也就是说，作为母亲的我们，在教育方法上做出了好的改变，女儿身上才会出现好的改变，这种改变是双向的，而不仅仅是要女孩单方面做出的。

让女儿做到的，自己要先做到 .....	2
多肯定和赞美，少批评和斥责 .....	6
不做女儿的“监工” .....	10
别替孩子做决定 .....	13
给女儿一个犯错的机会 .....	17
给女儿做梦的权利 .....	21

## 第二章 和女儿做朋友，而不是对手

我从来都不会站在女儿的对立面，不做她眼中的“恶人”。我这样做，并不是出于毫无原则的溺爱，相反，我是站在女儿朋友的角度和她相处的，我时刻告诉自己：我是她的妈妈，同时也是她的朋友。很多妈妈在女儿面前爱显权威，不肯舍弃家长的身份，不觉间已经将自己置身于女儿对手的角色，这样做是很不明智的。



别把自己当“家长” .....	26
我和女儿一起成长 .....	30
不做女儿讨厌的“唠叨虫” .....	34
敢于向女儿敞开心扉 .....	37
女儿，你慢慢来 .....	41
尊重女儿的建议，哪怕你觉得很好笑 .....	45

### 第三章 给女儿爱，更要给女儿规矩

爱女儿，要坚持必要的原则，假如因为爱而摒弃了规矩，那么这不是爱，而是慢性毒药。所以在女儿很小的时候，我就开始给她立规矩，告诉她哪些方面是“高压线”，不能碰触；哪些方面是“道德舞台”，需要积极“演出”。遵守最基本的规矩，这样的女孩才最有魅力，其人生之路也会更加宽广。

三分规矩七分爱 .....	50
要规矩，也要自由 .....	54
培养女儿对规矩的敬畏之心 .....	59
碰触了“红线”就要惩罚 .....	63
给女儿树立一个“守规矩”的榜样 .....	67

### 第四章 你能依靠的，最终还是你自己

在甜甜很小的时候，我就告诉她：“自己能做的事情要自己做，即使是现在不能做的事情，也要有长大后做好的准备。”我之所以这么说，就是希望她能明白，作为一个女孩子，特别是漂亮的女孩子，依赖别人似乎很容易，但是真正能够依靠的还是自己。我希望她能成长为一个“强大”的女孩，在娇柔的外表下不失坚定的自信，能依靠自己的双手，完成尽可能多的事情。

谁也没有帮助你的义务 .....	72
总有一天你要自己走 .....	76
别人看中的是你的价值 .....	80
你若不自信，谁替你坚强 .....	84
学会自我暗示和自我激励 .....	88
天上不会掉下馅饼 .....	92

## 第五章 习惯是给女儿的最好教养

我一直都惊叹于习惯的巨大力量，好的习惯会不断地推动一个人前进，积累强大的正能量；坏的习惯则让人在不自觉中积累负能量，损毁整体美感，严重危害将来的生活和学习。所以我自小就很重视甜甜的习惯培养，一个个好的习惯，是我给予她的最棒的成长礼物。

你尊重别人，别人才会尊重你 .....	96
勇于承担责任 .....	100
做一个守时的好女孩 .....	104
别把今天的事留到明天 .....	108
分享是快乐的 .....	111

## 第六章 学习不仅仅是老师的事

在我看来，让小女孩喜欢学习的前提就是热爱学校、热爱老师、热爱同学，并对学习充满兴趣，只有这样，她才会对学习充满热情并不断地成长进步。所以没有必要刻意在女孩的学习上花太多的心思，而是想办法让孩子爱上学校、爱上学习。从这一点出发，让女孩爱上学校，喜欢上学习，也就不仅仅是老师的事情了，需要我们在生活中不断地引导，培养女孩好的学习习惯，激发她更大的学习热情。



学习，有压力才有动力 .....	116
寻找让女儿喜欢上学的“吸铁石” .....	119
永远争取坐前排 .....	124
好的学习习惯要趁早培养 .....	128
阅读帮女儿找到语文学习的捷径 .....	132
引导女儿进入英语世界 .....	136
女儿偏科那一年 .....	141
书店就是我家的“第二书房” .....	145

## 第七章 可以不漂亮，但一定要优雅

一个漂亮的女孩，不管走到哪里都会是别人瞩目的焦点。但是假如这个女孩缺少优雅的气质，那么她的美丽外表将会失色不少，如昙花一般，不会长久。一个女孩，可以不漂亮，但是不能缺少优雅的风度，口吐温言，展现大智慧，从容面对生活和学习，处处微笑待人，让幽默为自己加分，更兼得多才多艺，这样的女孩想不引人注目都难！

让优雅从嘴里“飘出” .....	150
美丽容易让人留意，但智慧才能让人记住 .....	154
从容是女孩最美的风景 .....	158
让微笑装点人生 .....	162
让幽默给自己加分 .....	166
才艺是优雅最好的羽衣 .....	171

## 第八章 美德是女孩最美的光辉

一个女孩需要美丽的外表，更需要神圣的品德光环。在这个社会中，一个诚信、正直、进取的女孩更容易被周围的人认同，而一个懂得自尊自爱的女孩，更会

成为别人眼中的榜样。所以我一直很重视甜甜的品德教育，在她很小的时候就引导她做一个诚实、正直、自尊自爱的女孩。

社会是一本书，爱心是最美的文字 .....	176
诚信是女孩最美的光环 .....	180
做一个正直的“天使” .....	184
进取的女孩才富足 .....	188
自尊自爱是需牢记一生的“人生箴言” .....	193
节俭的女孩子才受欢迎 .....	197

## 第九章 有一种成长叫感恩

在甜甜的成长过程中，她一直都心存感恩，对我感恩，对爸爸感恩，对爷爷奶奶感恩，对周围一切帮助过她的人都心怀感恩。这种感恩不仅让她看起来更真实，更有情意，而且提升了她的人格魅力，让她更受周围人的欢迎。

培养女儿的感恩之心 .....	202
做一个“索取”的母亲 .....	206
给奶奶洗一次脚 .....	210
将老师当成父母 .....	214
让女儿学会感恩他人 .....	217
感恩对手，你才能快速成长 .....	221
感恩挫折和失败，你会变得更有魅力 .....	225

## 第十章 安抚好内心住着的那个“小孩”

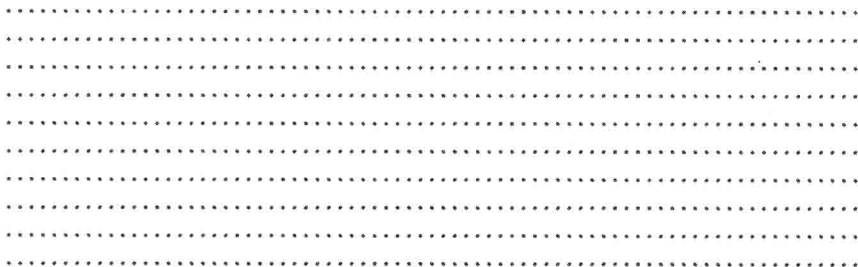
生活之路上，女孩渐渐成长的过程，也是内心世界成长的过程。在这个过程中，她会面对很多事情：遭遇挫折、迎接成功、获得赞美、饱受非议……这些都需要女孩有一个好的心态，让她能以最好的姿态面对生活和学习。

每天对自己说一句“我很快乐” .....	230
孩子，永远不要对自己说“我不行” .....	234
勇敢面对，没有什么怕的 .....	238
让女儿学会“失败不哭” .....	241
控制好愤怒这头野兽 .....	244
远离妒忌这颗“毒瘤” .....	247
给自己一个不抱怨的世界 .....	251

## 第一章

# 先改变自己，再改变女儿

俗话说得好，“龙生龙，凤生凤，老鼠的儿子会打洞”，孩子的一言一行都会受父母的影响。想要女儿做出改变，妈妈就需要提前做出相应的改变，而不是将双眼紧紧地盯在女儿身上，强硬地要求她应该做什么，不应该做什么。也就是说，作为母亲的我们，在教育方法上做出了好的改变，女儿身上才会出现好的改变，这种改变是双向的，而不仅仅是要女孩单方面做出的。



## 让女儿做到的，自己要先做到

在我看来，家庭教育的精髓蕴含于“榜样”二字之中：想要女孩成为什么样的人，我们首先就要成为那样的人，这是最重要的家庭教育原则。要知道女孩的眼睛是最精密的摄像机，她会将我们的一言一行都纳入自己的视野中。可以说，明天的她就是我们今天的样子。想让女儿做到的，自己要先做到，这样女儿的明天才会更美好。

甜甜上小学之后，我便有了每天晚饭后带她出去散步的习惯。记得有一天，我和她走着走着，路过一个小书摊，老板向我们打招呼，推销他的书：“过来看一看吧，这些都是很好的书。”

我们走了过去，在书摊前驻足。我随便拿起一本书翻看起来。老板一直说自己的书品质如何好，价钱很合理。这让我生出些许反感情绪，因为我发现手中的书质量并不怎么好，纸张会时不时地飘出些许异味儿，所以我的眉头就皱了起来，觉得这位老板很不实在。我脸上表情的变化被甜甜捕捉到了，她对书摊老板说：“叔叔，你可不能欺骗我妈妈，我妈妈可是什么都知道的。”甜甜的话让老板“哈哈”笑了起来，这也让我意识到一个问题：在她的心目中，我是榜样。

其实不光是我，很多家长在自家女孩的心目中也是榜样和偶像：她有了不懂的问题，家长会耐心地解答；她弄坏了东西，家长会奇迹般地“变”好；她做不到的事情，家长总是能很轻松地搞定……于是在女孩



子心中，家长是无所不能的，是她学习的榜样，希望自己未来也能变成这样。

但是生活中的我们，真的会如同女孩想的那样，永远成为她眼中的“榜样”，不断地提升自己吗？

甜甜回家之后和我说：“妈妈你知道不，我们班的小菲很讨厌，我们都不和她一起玩了。”我很奇怪，因为前几天，甜甜还跟我说和小菲玩得很好呢，怎么几天之后，突然就不在一起玩耍了？

“她爱骂人，还给我们每人起了一个外号，什么‘麻子’‘龅牙’，我不是有点黑吗，她就叫我‘黑泥巴’，所以我们都不喜欢和她一起玩了。”虽然我安慰她“同学之间要团结友爱”，但是内心却有些生气，我觉得小菲的家长在教育孩子上出了一些问题。

第二天我去送甜甜，正好在学校大门口碰到了小菲的妈妈。我很友善地同她打招呼，提醒她应该抽时间好好和女儿谈一下，不然等孩子长大了就不好教育了。但是小菲的妈妈却对我说：“我家的事情我自己都不说什么，你管得着吗？真是‘咸吃萝卜淡操心’！”我无语，只得低头走开。

还有一次，我从一位当老师的朋友那儿听到一个故事。在她任教的班上，有一个很爱动手打人的女孩。有一次，班干部让那个女孩打扫教室，她非但没有执行，还反唇相讥，最后大打出手，将班干部的脸抓了一道血痕。我的那位朋友便教育了她，可她很抵触，拒不认错。无奈之下，朋友只得打电话将女孩的妈妈叫到了学校。那位妈妈到了之后，没等老师和她说明情况，就冲女孩的头狠狠地打了一巴掌。

朋友对我说：“当时我看到那一幕，就可以理解那个女孩的举动。家长这么冲动暴力，家里的孩子必然会受到影响。”朋友话语间满是遗憾和无奈。我很理解，女孩平时看多了妈妈的冲动，时间久

了，不自觉地模仿起来，将从妈妈那儿学到的方法用在了自己的同学身上。在我看来，这是为人父母者的失败，他们为家中的女孩树立了一个负面榜样。

很多家长，总是要求女儿做好这个，做好那个，但是放在自己身上，这些“标准”没有一条能达到的。女孩把这些看在眼里，必然会产生这么一个疑问：连爸爸妈妈都做不到，为什么我却要做到？如此一来，教育的效果必然大打折扣，甚至起到相反的作用。

其实我也曾经犯过相同的错误。记得有一次，我们一家三口去吃火锅，吃完饭后，先生去结账，而我则带着甜甜在窗边玩耍。窗户边摆放着几盆花，花盆里装满了各种颜色的鹅卵石。甜甜很喜欢，于是我便从花盆里面捡了两颗，让她拿着玩耍。

快到家的时候，先生发现了甜甜手中的鹅卵石，便问她从哪里拿的，甜甜一一道来。先生听了甜甜的话后问我：“当时你拿鹅卵石的时候，和人家老板说了没有？”我回答道：“没有。”先生听了之后说：“那就属于偷的。”

甜甜听说鹅卵石是偷的，就将石头塞进了我的手中，表示不喜欢了。我对甜甜说：“你先拿着玩吧，下次咱们再去吃饭的时候还给老板。”但是甜甜坚决不要，她问我：“妈妈，你拿别人的东西怎么不跟人家说一声呢？以前你不是经常告诉我不要偷拿别人的东西吗？但是你却没做到。”

甜甜的质疑让我很尴尬，平时我的确经常教育她，拿别人的东西前要和别人打招呼，但我这个教育者却没做到。于是我对甜甜说：“这次是妈妈错了，你以后可不要跟妈妈学啊，妈妈现在就改正过来。”之后我便拉着先生和甜甜返回了那家饭店，将鹅卵石放了回去。

这件事情过去没几天，母亲的脚扭伤了，没办法走路。我悉心照





顾，跑前跑后，足足有两个多月的时间。那时候正值盛夏，每天我都会给母亲擦洗身子，洗脚，偶尔还会背着她到楼下和那些老朋友们聊天。

有一天晚上，我给母亲洗脚，甜甜在身边，一边帮着我给姥姥洗脚，一边对我说：“妈妈，等你老得走不动路的时候，我也要给你洗脚。”看着甜甜稚嫩的小脸上一副很认真的表情，我情不自禁地笑了起来。

“妈妈，你不相信吗？我说话算数，就像你现在照顾姥姥一样。”甜甜很不服气地说道。显然我的笑声让她很不平，以为我不相信她的话。我连忙说道：“怎么会不相信你呢？妈妈相信。”听我这么说，她才笑了起来。

在女孩的成长过程中，妈妈不是老师，却比老师更了解自家的孩子，可以根据女孩的性格特点制定出更适合她的教育方法。但是我们在给予孩子目标和希望的同时，别忘了亲身示范，自己先一步做到，这样才能理直气壮地站在女孩面前，要求她做好。

教育无他，唯榜样而已。假如我们想让女儿成为怎样的人，首先自己就要成为那样的人，这是最重要的家教原则。



## 多肯定和赞美，少批评和斥责

生活中，肯定、夸奖家中的女孩，用欣赏一件完美艺术品的眼光欣赏她，她就一定会成为我们期望的样子。相反，假如我们处处批评女孩，斥责她的言行举止，她就会备受打击，觉得自己一无是处，最终的成长会偏离我们的期望。

记得有一次，甜甜的班主任向我反映，甜甜最近一周的家庭作业写得很潦草，很不认真，但是在学校里写的作业质量却很好。班主任还特意将甜甜的班级作业和家庭作业摆放在一起做比较，让我看。的确，两份作业不像出自一个人之手。

从甜甜班主任办公室出来之后，一路上我不断地反思自己。甜甜之所以有这样的表现，一定是我平时的教育方法出了问题，但是问题到底出在什么地方呢？我想了很久，一时找不到问题的答案。但是在之后辅导甜甜写作业的时候，我格外留了一下心，很注意自己的言行举止，并且很仔细地观察甜甜的反应。

没过几天，我终于发现了问题的症结所在：我在辅导甜甜写家庭作业时，说话的方式有问题。每天晚上，当我检查甜甜的家庭作业时，都会指出她哪些字写得不好，并且要求她擦掉重写，但是每次甜甜都不太情愿。于是我便批评她学习态度不好，责怪她三心二意，最终导致甜甜对自己不自信，家庭作业的质量也越来越糟糕。