

好妈妈好女儿

做女儿的 好闺蜜

创建良好
母女关系的
60条建议

陆丽晨

著

资深教育专家教你温暖的
轻松的母女相处之道

智慧的父母成就优秀的子女

成为女儿的好朋友

让她在信任和陪伴中成长

AI DE JIAOYU

爱的教育

亲子成长书系

CIS



湖南少年儿童出版社
HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE

好妈妈好女儿

做女儿的 好闺蜜

——创建良好母女关系的
60条建议

陆丽晨
著

CS



湖南少年儿童出版社
HUNAN CHILDREN & YOUNG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

做女儿的好闺蜜：创建良好母女关系的60条建议 / 陆丽晨著. —长沙：湖南少年儿童出版社，2014.11

ISBN 978-7-5562-0269-0

I. ①做… II. ①陆… III. ①女性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第121233号

做女儿的好闺蜜 ——创建良好母女关系的60条建议

总策划：吴双英 李 理

责任编辑：熊 楚

装帧设计：陈 筠

质量总监：郑 瑾

出版人：胡 坚

出版发行：湖南少年儿童出版社

地 址：湖南省长沙市晚报大道89号 邮编：410016

电 话：0731-82196340 82196334（销售部） 0731-82196313（总编室）

传 真：0731-82199308（销售部） 0731-82196330（综合管理部）

经 销：新华书店

常年法律顾问：北京市长安律师事务所长沙分所 张晓军律师

印 刷：湖南天闻新华印务邵阳有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16

印 张：13.25

版 次：2014年11月第1版

印 次：2014年11月第1次印刷

定 价：22.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：若发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

自

序

一代好女人，十代好儿孙。

如果一个家庭中有一位好妈妈，那么，这个家庭就有了欢乐，有了康宁，家人就会享有无尽的幸福。

老舍先生曾经说过：“失去了慈母便像花插在瓶子里，虽然还有色有香，却失去了根。”在有母女关系的家庭里，妈妈就是女儿的根，是女儿汲取生命营养的源泉。

缺少母爱的女儿会长期心理失衡，她会时常感到孤独、失望、忧虑，进而出现情绪低落、心浮气躁、性格孤僻、行为叛逆等不良现象。

培养一个好女儿，首要的条件是有一位好妈妈。妈妈和女儿相处的关系就像闺蜜一般亲密。

有一位女儿曾这样描述她的妈妈——

小时候大人问我，长大了想做什么，我总是肃然答曰：想当妈妈。

妈妈，是我的第一个闺中密友，也是我的第一个启蒙老师。她教我认卡片，学拼音，做加减，织毛衣，叠青蛙，系鞋带……她一直那么美丽，那么温柔，我有时做了些悄悄“偷吃”糖果、棒冰，给小鸡洗澡的糗事，她最多举着毛线针唬我：“一，二……”我胆小，一般情况下，“三”还没说出口我就缴械投降了。

妈妈，是我唯一仰慕的明星。记得当全家打扮好准备上街时，我总不肯走。因为妈妈穿裙子实在太美了，她抢了我的风头，结果总是以我也换上小短裙，以大人们恭维我是爱丽莎公主而告终。

长大了的我，因为懂得，所以欣赏。

妈妈有着半生坎坷的经历。这些经历磨炼了妈妈的勇气和魄力，也成就了妈妈的事业。这种精神就如她的青春一样灿烂，与她的美相互辉映。妈妈的精神总是激励着我，要像妈妈一样积极、乐观、勇往直前。

妈妈是我人生中第一个，也是唯一一个模仿、学习、崇拜和攀比的对象，更是我生命中的知心朋友。

还有一位母亲是这样描述她与女儿的母女关系的——

女儿出生后，我一直带在身边。自然分娩，母乳喂养，母女同寝，所有的一切，很好地维系了我们母女的感情。女儿认识的第一个人是我，会叫的第一个称呼是妈妈。不管我工作有多忙，也会抽出时间与她交流。一两岁时讲故事——三四岁时背唐诗——五六岁时玩游戏——七八岁时散步、爬山——十岁后开始一起探讨问题……我们一路走来，一路欢歌。

我喜欢这样的母女关系。

我在女儿眼里不是一个严厉的母亲，是一个可以倾诉、值得信任、遇事可以商量的朋友。我总是耐着性子听她讲学校里的故事，引导她去帮助需要帮助的同学。我以为，作为母亲，最重要的是引领孩子走上健康的生活轨道，做一个有责任、有爱心的人。

女儿渐渐长大，有了思考和辨别的能力，我们之间便多了些平等民主的交流。在选择让女儿学钢琴还是古筝的问题上，我们曾有过一次比较激烈的冲突。我的意见是学钢琴。我认为钢琴高雅而有品位，而她却对古筝情有独钟。我们公说公有理，婆说婆有理，各抒己见，争得面红耳赤。当时我很生气：“怎么有这么不听话的女儿？！”经过一个晚上的思忖，我还是决定尊重她的意见。次日清晨，我揽一下她的腰，说：“听你的，小靓妹！”她高呼万岁，雀跃不已。我知道兴趣是最好的老师，既然她已有自己的主见，我就要尊重她的意愿。

我与女儿有过一次有关男女同学关系的对话。她对我说：“妈妈，班上有个男生喜欢我，还说长大了会来娶我。”当时我一愣，想不到她会跟我谈这么敏感的话题，我问：“然后呢？”女儿说：“他在我脸上亲了一下，就跑开了。”我以轻松的语气对女儿说：“这证明你的人缘好，有魅力。要更加努力地完美自己，才能得到更多同学的欣赏。”我有意将她的“喜欢”说成“欣赏”。她懂事地点点头。我又说：“但身体的某些隐私部位，是不能给任何人碰的，哪怕是最亲密的人，包括老师、爸爸、妈妈。”我要让她知道，女孩子的自尊自重比什么都重要。

不知从何时起，我们这种愉悦的对话，主角已非母女，而成了两个女人，一对好朋友。

这是多么令人欣赏、赞美、羡慕的母女关系啊！

台湾学者曾仕强在《百家讲坛》节目中曾经说过一句话，你跟谁有仇，很简单，你就宠坏你的女儿，然后嫁给他的儿子，那么他全家就完了。

可见，女人，妈妈在家庭中的作用是何等的重要。这就是我们之所以将这本书的主题确定为《做女儿的好闺蜜——创建良好母女关系

的 60 条建议》的缘由。

在现实生活中，尤其是有独生子女的家庭里，要么存在父子、母子关系，要么存在父女、母女关系，而在这四种人际关系中，由于男人之间、女人之间所共有的生理、心理等特质，使得父子关系、母女关系成为最容易出现矛盾的家庭关系。关于父子关系，我们已在《做儿子的好伙伴——创建良好父子关系的 60 条建议》一书中做出了详尽讲述。本书仅就母女关系问题，希望通过生动鲜活的家庭事例和故事，以及深入浅出的分析说理，能为读者提供一些创建良好母女关系的方法和建议。这本书写给身为母亲的读者，也写给终将成为母亲的女儿的读者，同时也供所有关心女孩子成长的人士阅读参考。

《做女儿的好闺蜜——创建良好母女关系的 60 条建议》试图运用现代家庭教育理念，按照教育心理学的科学规律，从中国家庭中母女关系最常出现的问题出发进行心理学分析，并给予科学的指导和建议。为了更形象生动地说明问题，在书中引用了较多的对于母女关系具有典型教育意义和参考价值的信息、资料，由于条件所限，书中未能全部表明原始出处。对此我们深表歉意，谨向这些资料的提供者表示衷心的感谢。

在本书编写和出版过程中得到了很多同行和朋友的帮助，湖南少年儿童出版社聂欣和其同事为本书的编辑出版付出了辛勤劳动，在此

表示由衷的感谢。本书由陆丽晨执笔，李理、吴双英策划、定稿。由于水平和能力所限，书中难免存有偏颇和不当之处，望广大读者批评指教。

目 录

一、母亲是女儿成长的模板

1. 女儿的优秀从母亲开始 002
2. 女人的富足在灵魂 005
3. 好心态是传家宝 009
4. 让女儿过上整洁有序的生活 012
5. 告诉自己，成绩不是最重要的 015
6. 让女儿与书成为好朋友 018
7. 贤淑的女人永远不过时 022
8. 善良也是一种美丽 025
9. 说话得体的女孩儿更可爱 027
10. 帮女儿养成运动的习惯 030
11. “完美”是一种陷阱 033
12. 不妨“见面分一半” 036
13. 不妨做个“甩手掌柜” 039
14. 大气不是男孩子的“专利” 042
15. “性化”女孩儿并不美丽 045

二、母爱是条长长的河

- 16. 换一种方式和女儿沟通 050
- 17. 爱女儿，就应爱她的性别 053
- 18. 不要按自己的意愿任意“打扮”女儿 056
- 19. 帮女儿树立自信 059
- 20. 每一朵花都是美丽的 063
- 21. 把好做女人的“第一道关” 066
- 22. 引导女儿正确面对被误解 069
- 23. 帮助女儿积极面对心理危机 072
- 24. 女孩儿的“刁蛮”要有底线 076
- 25. 过激的情绪需要疏导 078
- 26. 一个人的世界很孤单 082
- 27. 妈妈是最好的护花人 086
- 28. 如何应对女儿的初恋 089
- 29. 失恋是个迷局 092
- 30. 学点儿选择男友的“学问” 095

三、母亲是女儿成长的阶梯

- 31. 赞美是生命的阳光 099
- 32. 才干是练出来的 102
- 33. 勇敢同样也属于女孩 105
- 34. 引导女儿制订好人生目标 108
- 35. 要给女儿争辩的机会 111
- 36. 家务劳动也是一项必修课 114
- 37. 交往也是女孩儿的必修课 118
- 38. 女儿考试成绩不佳，妈妈该怎么办？ 121
- 39. 把父亲拉进女儿的生活 125
- 40. “含羞草”也可以伸展枝叶 128
- 41. 如何帮助女儿纠正偏科 131
- 42. 学会与优秀的人共舞 135
- 43. 寻找一个事半功倍的好办法 138
- 44. 学会科学地规划时间 142
- 45. 做女儿的保健医生 145

四、母亲是女儿最真挚的朋友

- 46. 同一件事有不同的说法 149
- 47. 女儿的兴趣需要保护 152
- 48. “家丑”可以适度外扬 155
- 49. 沟通不需要眼泪 158
- 50. 学会如何与被“寄养”的女儿沟通 161
- 51. 离婚可以不伤及女儿 164
- 52. 不要让自己的愁苦生根发芽 167
- 53. 任性的女孩儿最吃亏 170
- 54. 母亲的冷漠很伤人 174
- 55. 我是一个小“扁”人 177
- 56. 继母女也可以融洽相处 180
- 57. 要给女儿自己选择的空间 184
- 58. 养育之恩不是债权 188
- 59. 当心母亲的过度依赖 192
- 60. 批评也需要尊重 195

一、 母亲是女儿成长的模板

妈妈和女儿是两个能够重叠的影子，妈妈往后看时，影子与女儿重叠，女儿往前看时，影子与妈妈重叠。相同的女性基因，使母女两人有着太多的相似。

女儿的行为往往是妈妈的缩影。妈妈良好的修养或不良的陋习，都会通过潜移默化、润物无声的熏染传递到女儿的身上，表达为女儿的言行举止。



1. 女儿的优秀从母亲开始

女儿对母亲的模仿是立体的，从外表的穿衣打扮，举手投足，到内心的坦荡与局促，圆融与逼仄。

课间，一群学生围着班长交学费，场面很乱，班长一个人有些手忙脚乱。“用铅笔在大票的角上写下名字，交了钱的在这儿签字……”班长边吆喝边数着递上来的一张张钞票。婷婷也挤在人群中，她在每张钞票上都写下了自己的名字，等着班长接手中的钞票。一支笔传到她的手里，“签字！”她没有多想随手写下熟悉的三个字。“叮零零……”上课了，人群呼啦啦散去，各归各位。婷婷发现钱还在自己手里！她下意识地快速把钱装进了口袋里。

接下来的时间竟然如此难熬！

下午，班长发现少了一个人的学费，大声嚷着：“谁签了字没交钱？这么下三滥的事也干得出来？到底是谁？”之后是老师面向全班学生的谆谆教诲：“老师相信你不是故意的，是混乱中的失误。谁都有失误的时候，失误了没关系，及时纠正过来就好。”

婷婷如坐针毡，但她不敢暴露自己，侥幸地认为老师是查不出来的，因为以前班里几起丢钱的事情都没有结果。

一天过去了。班长用钱角上的名字排除了大部分同学，嫌疑人锁定在五个同学身上。有人拉来证人证明自己交了学费，并指认自己交的钱是哪几张，嫌疑被排除了。老师开始找同学谈话，一个一个地谈，唯独没有找婷婷。同学们开始对婷婷指指戳戳了。

婷婷也叫上好朋友，向老师证明自己的清白。老师的目光今天格外犀利，婷婷有些心虚。“好好想想，你交钱的细节。”老师又转向婷婷的好朋友：“把你看到她交钱的过程描述一下。”好朋友实话实说：“我去厕所了，只看到她挤在人群里。”婷婷不想装下去了，但还不

想让自己太难堪：“老师，我记不清了，我回去问问妈妈，如果她没给我钱，我让她明天把钱送来。”

第二天，婷婷妈妈来了，她把钱补上。虽有些愧疚，但没有解释，只是关切地询问这件事会不会影响女儿的形象。老师知道，所有的一切妈妈是知情的。

女儿的形象，老师一定会维护，但女儿内心所受的煎熬，以及女儿自我评价，是否母亲会关注到？

“我是什么样的人？”从很小的时候起，每个人都在内心做着无声的回答。答案来自“我做了什么”的事实，也来自别人“她做了什么”的评价。心底坦荡的人，与心常戚戚的人相比，收获的肯定会截然不同，不仅是外在的品行，更有每天的心情。

在2006年“感动中国十大人物”的颁奖晚会上，年过花甲的林秀贞用30年的热心照顾孤寡老人、残疾人，帮贫解困，救人危难，用善心和善行温暖了许许多多的人们，使良善的风气在他们的村庄如一股清泉，汨汨流淌……

面对全国的观众，林秀贞“俺娘说了……”的习惯性语言，让人们知道她的行为楷模是她的母亲。

当她被人问起，如何会坚持照顾这些老人三十年，使老人们都安详地度过了自己的晚年？她这样回答：“我母亲怎么伺候我姥爷姥姥，那我都是亲眼看到的，我就是学着做的。”

当被人问起，千辛万苦图的是什么？林秀贞又提到她的母亲：“她经常伸出三个手指头，对我们说，三条道走中间，不能斜不能偏，一辈子只能做好事，不能做坏事。”

抗战时期，林秀贞的母亲是村妇救会会员。林秀贞亲眼见到母亲

做的好事多得数不清。母亲经常说：“人人都帮人，世上没穷人；人人管闲事，世上没难事。”林秀贞把母亲的话记了一辈子，她说：“我的愿望，就是让乡亲都幸福。”

母亲是林秀贞思想和行为的蓝本，在她眼里，母亲是自己永远读不完的一本书。母亲的言行和教诲，潜移默化，已经深入到她的内心，酝酿成为她三十年的善心和善行。

母亲是女儿心灵造型的设计者，人生道路的引导者。身为母亲，万不可漫不经心。每一位母亲都希望自己的女儿成为优秀的人，女儿的优秀需要从母亲开始做起，为女儿树立优秀的楷模。