

教子书坊

# 女儿，把你的手给我

—— 一个教育人妈妈17年的女孩培育实践手记

DAUGHTER, GIVE ME YOUR HANDS  
Notes on 17 years' practice of fostering a girl from a mother

蒙 谨◎著

家教畅销书作者蒙谨倾情分

家长心灵的女孩培育心得

一位教育人妈妈多年的教养女儿私手记  
= 真实入微的母性体悟 + 丰富实效的教女方法

17年女儿教养实录, 160个典型案例, 300万字教育实践笔记精华浓缩  
全面解析女孩成长的身心变化, 全程提供优秀女孩的培育方案



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

教子书坊



# 女儿，把你的手给我

—— 一个教育人妈妈17年的女孩培育实践手记

蒙 谨◎著

电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

**图书在版编目 (CIP) 数据**

女儿，把你的手给我：一个教育人妈妈 17 年的女孩培育实践手记 / 蒙谨著 .  
北京：电子工业出版社，2012.1  
(教子书坊)

ISBN 978-7-121-15023-4

I . ①女… II . ①蒙… III . ①女性—家庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 229034 号

责任编辑：牛晓丽

特约编辑：梁卫红

印 刷：北京市顺义兴华印刷厂

装 订：三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：17.5

字数：252 千字

印 次：2012 年 1 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：(010) 88258888。

# CONTENTS

目

录

序 女孩的成长，需要妈妈更多的爱 / 3

第01章 妈妈是女孩最好的教育者 / 11

做人真的比成绩重要——教育女孩要注重品格培养 / 11

妈妈说我的潜力是巨大的——要相信女孩的发展潜力 / 15

我独立，我快乐——针对女孩的性格、气质来施教 / 19

我不和姑姑的有钱男友结婚——给女孩创造良好的家庭环境 / 23

“我是好妈妈，你是好爸爸”——父母的身教和言教同等重要 / 27

像爸爸那样保护你——不要疏忽父爱的力量 / 30

第02章 别让女孩在爱的泥潭里窒息 / 33

我是妈妈的公主，爸爸的“情人”——教育女孩要严中有爱 / 33

第一次炒菜，锅里还有泥巴——不能忽视对女孩的挫折教育 / 37

我不做阿谀谄媚的人——让女孩拒绝依赖 / 41

我是意志坚强的小魔女——女孩的意志需要磨炼 / 46

男人的肩膀没有自己的可靠——坚定、自强能树立女孩的自信 / 50

自己的事情自己负责——责任心是女孩健全人格的基础 / 54

终于找到考得不好的原因了——让女孩学会自由地管束自己 / 58

### 第03章 做女孩的朋友，跟女孩一起成长 / 62

谁动了我的抽屉——尊重女孩提出的合理要求 / 62

妈妈不只是我的提款机——充分的信任会激发女孩的做事能力 / 66

让讨厌我的人也为我喝彩——会倾听的女孩有素养 / 70

妈妈说我行，我真的就行——赏识和激励能改变女孩的命运 / 75

妈妈当年也暗恋过帅男生——要平等地和女孩聊天 / 79

我向妈妈要零花钱——学会和女孩商量问题 / 84

妈妈从不看我的手机短信——给女孩留出自由的私人空间 / 88

妈妈还向我道歉呢——允许女孩批评你的不足之处 / 92

用一百块钱买来的教训——批评女孩要以正面引导为主 / 96

### 第04章 有德行的女孩最命好 / 100

做精神上的“富贵女”——提品修德是教育女孩的核心内容 / 100

我的幸福和父母有关——孝心有助于女孩心灵的成长 / 106

我没有你有钱，但我有自尊——女孩有自尊才能自爱 / 110

把笔记本电脑还给陌生的叔叔——有诚信的女孩更可爱 / 114

“可怜”的姐姐原来是个大骗子——女孩的同情心要善加控制 / 118

因为她需要照顾，我才留下——女孩的爱心是美德的种子 / 122

我不能在这个时候离开你——善良是女孩精神世界的阳光 / 126

用什么感谢你，我的老师——感恩让女孩的灵魂更健康 / 130

### 第05章 打造女孩高雅脱俗的气质 / 134

做饭桌上最后一个夹菜的人——懂礼仪的女孩有涵养 / 134

女儿

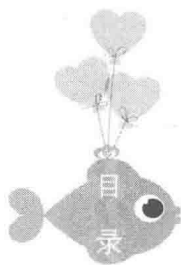
把你的手给我

——一个教育人妈妈

17

年的女孩培育实践手记

8



让自己的美不可替代——仪表美是女孩自然的流露 / 139

对不起，我不能太晚回家——女孩的言行举止要得体 / 143

现在还不能穿吊带裙——女孩穿衣打扮要得当 / 147

书读多了，贪欲就少了——博览群书开阔女孩的视野和见识 / 151

我也想当白天鹅——用艺术陶冶女孩细腻的情感 / 156

琴棋书画，我样样“通”——培养女孩多种兴趣、才艺特长 / 160

温柔也是一种美——打造女孩水样温柔的气质 / 164

## 第06章 让女孩养成终生受益的好习惯 / 168

我的美丽是“吃”出来的——不挑食的女孩身材更苗条 / 168

同学叫我“和事佬”——会说话的女孩人缘好 / 173

我的好成绩是“学”出来的——女孩爱学习不如会学习 / 178

十五岁，我成了万元户——女孩要懂点理财知识 / 183

笨女孩的“第一名”——女孩要养成勤学好问的习惯 / 187

我的另类低碳生活——女孩节俭是一种美德 / 191

## 第07章 关注女孩的心灵成长 / 195

家永远是你的避难所——让女孩在理解、宽容中成长 / 195

不要理那些不怀好意的人——告诉女孩，温柔不是软弱 / 199

相信你能坚持下来——点燃女孩信心的火把 / 203

和自己好好相处——让女孩乐观地面对生活 / 207

为什么你会为此烦恼——教女孩学会反省自己的不足 / 211

笑一笑，什么事都可以过去——教女孩驾驭情绪这匹野马 / 214

相信你才是最棒的——让女孩用积极的心态做人 / 218

我看你什么事都可以解决——协助女孩战胜坎坷与磨难 / 221

## 第08章 陪伴你的女孩平稳地度过青春期 / 225

- 妈妈和你谈谈女人那些事——让女孩懂得保护自己的贞操 / 225
- 不要过早尝试性生活——让女孩正确保护自己的“神秘领域” / 229
- 做一个“挺”胸的美女——让女孩正视丰满的胸部 / 234
- 这几天妈妈来给你做饭——为女孩每月的那几天送上祝福 / 238
- 健康才是最美的——让女孩正确对待减肥 / 242
- 真爱你的人是在对的时候出现的——让女孩平安地度过网恋期 / 245
- 我可以保持沉默吗——正确对待女孩的叛逆情绪 / 250

## 第09章 帮女孩摆脱女性常见弱点的束缚 / 255

- 你越来越勇敢了——胆小、爱哭的女孩容易自卑 / 255
- 你要相信自己的判断——多疑敏感的女孩容易受伤害 / 259
- 只和你自己作比较——虚荣心会蒙蔽女孩的双眼 / 263
- 公平竞争的成果是最甜的——嫉妒心是女孩心灵的毒瘤 / 267
- 凡事豁达一些，效果会更好——任性的女孩不讨人喜欢 / 270
- 退一步，你好她也好——不做心胸狭隘的女孩 / 274

## 后记 / 278

教子书坊



# 女儿，把你的手给我

—— 一个教育人妈妈17年的女孩培育实践手记

蒙 谨◎著

电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京·BEIJING



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

**图书在版编目(CIP)数据**

女儿，把你的手给我：一个教育人妈妈 17 年的女孩培育实践手记 / 蒙谨著.  
北京：电子工业出版社，2012.1  
(教子书坊)

ISBN 978-7-121-15023-4

I. ①女… II. ①蒙… III. ①女性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 229034 号

责任编辑：牛晓丽

特约编辑：梁卫红

印刷：北京市顺义兴华印刷厂

装订：三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编：100036

开本：720×1000 1/16 印张：17.5

字数：252 千字

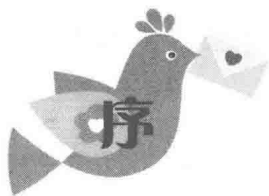
印次：2012 年 1 月第 1 次印刷

定价：29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 [zltts@phei.com.cn](mailto:zltts@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：(010) 88258888。



## 女孩的成长，需要妈妈更多的爱

女儿小语没出生前，我听周围人说得最多的一句话就是：“女孩比男孩听话，比男孩好管。”当女儿出生后，我才深深地体会到：小女孩的心思，真是难以捉摸。

小语六岁时，我带她到亲戚家玩。亲戚家有一个比她小一岁的男孩。那个男孩很护家，无论小语玩什么，他都不让。为了安慰小语，我就说：“你是姐姐，要让着弟弟一点。好吗？”

她默默地点点头。亲戚家的小男孩可能是在家里霸道惯了，即便是小语坐他家的沙发，他也不让。

亲戚跟我说，她儿子吃软不吃硬，我就哄他：“我听你妈妈说，你很有礼貌、很懂事，来，你说让小语姐姐坐哪儿？”

他听了，才答应让小语坐在茶几前的小凳子上。

那天，在回家路上，我见小语满脸不高兴，一句话也不说，就对

她说：“小语今天表现真好，知道让着小弟弟了。”

没想到小语生气地说：“妈妈不诚实，爱说谎话。”

我一惊，问道：“我什么时候说谎话了？”

她说：“那小弟弟明明不讲道理，欺负我，你不帮我，不批评他，还夸他，不是在说假话吗？”接着又生气地说：“你不喜欢我，却喜欢坏孩子。”

听了她的话，我一时真的不知道该如何向她解释了。

相比于男孩，女孩有更好的自制力，在大人面前，更容易调整自己的情绪，或是把小心思隐藏起来，但她内心深处更需要理解和关怀，更渴望爱和安慰。

一般来说，女孩四到六岁是性别敏感期，这时做妈妈的要多关注她，多倾听她内心的真实想法，鼓励她说出自己的不同想法，并让她按照自己的想法行事。

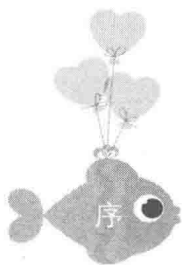
几年前，有位亲戚痛苦地找我倾诉，说她和丈夫想尽一切办法把女儿送进贵族学校，可是女儿在学校里的表现让她心寒不已。

原来，女儿认识了一个网友，之后竟然逃学去千里之外的城市见网友。幸好她和丈夫及时发现，提前坐飞机赶到那个城市，在火车站堵住了女儿。

女儿回家后大发脾气，嫌妈妈和爸爸干涉自己的生活，不再同他们说一句话。

这位亲戚难过地说：“我们说轻了，她不理我们；说重了，她就离家出走。她爸发现她和一个男网友聊一些肉麻的话，多次劝她都不听，一气之下打了她一个耳光，她竟然报了警。”

说到这里，亲戚流泪了，说：“我和丈夫拼死拼活地挣钱，还不是为她好！她吃的、穿的、上的学校，全是最好的，可她就是不知



足。我们的爱，还不如一个连面都没见过的网友呢！”

亲戚和丈夫很能干，自己创业，据说家资已上千万。当年夫妇俩打拼事业时，不满三岁的女儿住在奶奶那里，直到他们赚钱后，才把女儿接到身边。

为了补偿女儿，夫妇俩就拼命地在物质上满足她。

我对亲戚说：“钱只能给孩子带来瞬间的快乐，而永久的快乐则来自妈妈心底那温暖的爱。也许她渴望的正是这种爱，她失意时，你一个亲昵的拥抱会让她更感动。”

亲戚一愣，过了好一会儿才说：“她和我吵架时，总是说，谁稀罕你们的钱！我小时候你们为什么不对我好一点？当时我还以为她是一气之下说的呢。”

相比于男孩，女孩的心思更细腻、感情更脆弱，来自外界的任何一点风吹草动，都有可能牵动她敏感的神经。你一个哀怨的眼神，都有可能让她不安、惶惑、惊惧、痛苦。

女孩就好比那娇美的花，需要你耐心的呵护、关爱。若你的爱是阳光、雨露，她就会开出灿烂的花朵；若你的爱是狂风、骤雨，她就会早早凋谢，甚至于夭折……

在女孩眼里，母爱就是那温暖的阳光，父爱就是那凉爽的雨露，你们对她施以适度的爱，会让她的人生开出璀璨的花朵。

我读研究生时曾经采访过一位女画家。她向我讲起她的身世时，提到最多的是她的母亲。她说：“直到现在，每当我想起妈妈的微笑，我全身都会充满激情。”

她母亲是位普通的家庭妇女，因为父亲身体不好，家里的开销主要是靠母亲打零工来支撑的。她们家最丰盛的饭菜，就是每年除夕夜的年夜饭。

有一年春节期间，她父亲因病情加重而住院。母亲一边四处向亲戚借钱筹备父亲的医药费，一边在百忙之中安慰她和妹妹。

母亲微笑着说：“这就是生活，时不时地会吓唬咱一下。咱要是挺住了，就算胜利了。”

在母亲的鼓励下，她和妹妹准备好年夜饭后带到医院去陪父母。当时，值班医生和与她父亲同病房的人都被他们快乐的气氛所感染，大家在一起过了一个难忘、快乐的春节。

她说：“多年来，母亲不曾给我们买过漂亮的衣服、精美的食物，但她那乐观的爱、积极的生活态度让我和妹妹终生受用。长大后我才知道，母亲给予我们的，是丰厚的精神之爱。”

生活是一所不用付学费的大学，妈妈就是这所学校的老师，女孩能否成为一名优秀的毕业生，妈妈的教育起着至关重要的作用。

究竟什么样的教育，才是对女孩最好的教育呢？我认为，最关键的是培养她的人格品质，这才是家庭教育的目的。女孩最终要走向社会，接受人生新的洗礼与考验，承担生活赋予她的艰巨责任，她能否在社会上立足，取决于她所具备的素质和品格。

她只有具备了坚定、自信、自强、独立、负责等良好品质，才能在激烈的竞争中“巾帼不让须眉”。

蒙谨

2011年10月于北京

# CONTENTS

# 目



序 女孩的成长，需要妈妈更多的爱 / 3

## 第01章 妈妈是女孩最好的教育者 / 11

做人真的比成绩重要——教育女孩要注重品格培养 / 11

妈妈说我的潜力是巨大的——要相信女孩的发展潜力 / 15

我独立，我快乐——针对女孩的性格、气质来施教 / 19

我不和姑姑的有钱男友结婚——给女孩创造良好的家庭环境 / 23

“我是好妈妈，你是好爸爸”——父母的身教和言教同等重要 / 27

像爸爸那样保护你——不要疏忽父爱的力量 / 30

## 第02章 别让女孩在爱的泥潭里窒息 / 33

我是妈妈的公主，爸爸的“情人”——教育女孩要严中有爱 / 33

第一次炒菜，锅里还有泥巴——不能忽视对女孩的挫折教育 / 37

我不做阿谀谄媚的人——让女孩拒绝依赖 / 41

我是意志坚强的小魔女——女孩的意志需要磨炼 / 46

男人的肩膀没有自己的可靠——坚定、自强能树立女孩的自信 / 50

自己的事情自己负责——责任心是女孩健全人格的基础 / 54

终于找到考得不好的原因了——让女孩学会自由地管束自己 / 58

### 第03章 做女孩的朋友，跟女孩一起成长 / 62

谁动了我的抽屉——尊重女孩提出的合理要求 / 62

妈妈不只是我的提款机——充分的信任会激发女孩的做事能力 / 66

让讨厌我的人也为我喝彩——会倾听的女孩有素养 / 70

妈妈说我行，我真的就行——赏识和激励能改变女孩的命运 / 75

妈妈当年也暗恋过帅男生——要平等地和女孩聊天 / 79

我向妈妈要零花钱——学会和女孩商量问题 / 84

妈妈从不看我的手机短信——给女孩留出自由的私人空间 / 88

妈妈还向我道歉呢——允许女孩批评你的不足之处 / 92

用一百块钱买来的教训——批评女孩要以正面引导为主 / 96

### 第04章 有德行的女孩最命好 / 100

做精神上的“富贵女”——提品修德是教育女孩的核心内容 / 100

我的幸福和父母有关——孝心有助于女孩心灵的成长 / 106

我没有你有钱，但我有自尊——女孩有自尊才能自爱 / 110

把笔记本电脑还给陌生的叔叔——有诚信的女孩更可爱 / 114

“可怜”的姐姐原来是个大骗子——女孩的同情心要善加控制 / 118

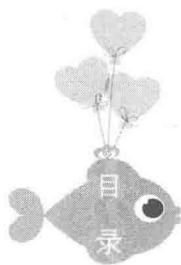
因为她需要照顾，我才留下——女孩的爱心是美德的种子 / 122

我不能在这个时候离开你——善良是女孩精神世界的阳光 / 126

用什么感谢你，我的老师——感恩让女孩的灵魂更健康 / 130

### 第05章 打造女孩高雅脱俗的气质 / 134

做饭桌上最后一个夹菜的人——懂礼仪的女孩有涵养 / 134



让自己的美不可替代——仪表美是女孩自然的流露 / 139

对不起，我不能太晚回家——女孩的言行举止要得体 / 143

现在还不能穿吊带裙——女孩穿衣打扮要得当 / 147

书读多了，贪欲就少了——博览群书开阔女孩的视野和见识 / 151

我也想当白天鹅——用艺术陶冶女孩细腻的情感 / 156

琴棋书画，我样样“通”——培养女孩多种兴趣、才艺特长 / 160

温柔也是一种美——打造女孩水样温柔的气质 / 164

## 第06章 让女孩养成终生受益的好习惯 / 168

我的美丽是“吃”出来的——不挑食的女孩身材更苗条 / 168

同学叫我“和事佬”——会说话的女孩人缘好 / 173

我的好成绩是“学”出来的——女孩爱学习不如会学习 / 178

十五岁，我成了万元户——女孩要懂点理财知识 / 183

笨女孩的“第一名”——女孩要养成勤学好问的习惯 / 187

我的另类低碳生活——女孩节俭是一种美德 / 191

## 第07章 关注女孩的心灵成长 / 195

家永远是你的避难所——让女孩在理解、宽容中成长 / 195

不要理那些不怀好意的人——告诉女孩，温柔不是软弱 / 199

相信你能坚持下来——点燃女孩信心的火把 / 203

和自己好好相处——让女孩乐观地面对生活 / 207

为什么你会为此烦恼——教女孩学会反省自己的不足 / 211

笑一笑，什么事都可以过去——教女孩驾驭情绪这匹野马 / 214

相信你才是最棒的——让女孩用积极的心态做人 / 218

我看你什么事都可以解决——协助女孩战胜坎坷与磨难 / 221



## 第08章 陪伴你的女孩平稳地度过青春期 / 225

- 妈妈和你谈谈女人那些事——让女孩懂得保护自己的贞操 / 225
- 不要过早尝试性生活——让女孩正确保护自己的“神秘领域” / 229
- 做一个“挺”胸的美女——让女孩正视丰满的胸部 / 234
- 这几天妈妈来给你做饭——为女孩每月的那几天送上祝福 / 238
- 健康才是最美的——让女孩正确对待减肥 / 242
- 真爱你的人是在对的时候出现的——让女孩平安地度过网恋期 / 245
- 我可以保持沉默吗——正确对待女孩的叛逆情绪 / 250

## 第09章 帮女孩摆脱女性常见弱点的束缚 / 255

- 你越来越勇敢了——胆小、爱哭的女孩容易自卑 / 255
- 你要相信自己的判断——多疑敏感的女孩容易受伤害 / 259
- 只和你自己作比较——虚荣心会蒙蔽女孩的双眼 / 263
- 公平竞争的成果是最甜的——嫉妒心是女孩心灵的毒瘤 / 267
- 凡事豁达一些，效果会更好——任性的女孩不讨人喜欢 / 270
- 退一步，你好她也好——不做心胸狭隘的女孩 / 274

## 后记 / 278

女儿

把你的手给我

——一个教育人妈妈

17

年的女孩培育实践手记

10