

# 怎样培养女孩

THE EDUCATION  
OF GIRL

王开敏 / 著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

· 新世纪父母教子的经典读本 ·

培养好女孩是为民族做出巨大贡献

国内媒体争相报道、

联合国教科文组织高度关注的**平民教育家**

**“母亲文化”**的倡导者和实践者

引导您的女儿从混沌走向文明的启蒙手册

我们提醒您：科学使用本书，不要盲目照搬。

# 怎样 培养女孩

王开敏 / 著  
THE EDUCATION  
OF GIRL



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样培养女孩/王开敏,著. — 武汉:武汉大学出版社  
2010.10

ISBN 978-7-307-07861-1

I . 怎 … II . 王 … III . 女性-家庭教育 IV . G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010 )第 102404 号

责任编辑:夏敏玲 责任校对:王 建 版式设计:王 晨

---

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:cbs22@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:湖北恒泰印务有限公司

开本:950x1260 1/32 印张:5.25 字数:119千字 插页:2

版次:2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

ISBN 978-7-307-07861-1/G · 1622 定价:18.00元

---

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。



## 女儿——母亲文化的传承者

我把养育孩子当作母亲的人生之“道”来看待，在这人生之道的实践中悟出人生的真谛。作为《母道》密不可分的一部分，我又创作了两个姊妹篇《我的男孩教育》与《怎样培养女孩》，从中国特有的国情及性别教育的角度探讨如何养育男孩和女孩。

一个家庭诞生一个女儿，其实是一个民族的诞生，养育女儿，其实就是在养育这个民族。而培养成功一个女孩，那就是优化了我们的民族。

女性的特质和魅力，体现在绝大多数女性都有从女儿到母亲的转变，曾经的女儿会成为母亲。将自己母亲灌输的文化意识潜移默化地传递给下一代，当下一代成长为母亲，又将进行新一轮“文化接力”——正是有这样的自然现象存在，才有了人类，有了文化。“文化”，包括“母亲文化”，都是由人构建的，它同时又塑造了文化中的人。重视这种文化构建，将有助于我们女性抵抗强势文化构建的控制能力，并能在这种环境中找到两性和谐



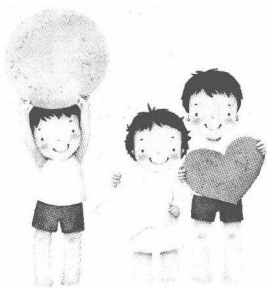


元素，找到解构男性文化密码的钥匙。

在写这本书的过程中，我时时回忆起母亲对我的养育，她的文化的最大体现在于对女孩培养的高度认可。她没有重男轻女的思想，有的只是作为人应有的平等。在那种重男轻女的时代，她则更强调自己是“重女轻男”。她给予我的高度认可，奠定了我一生幸福的根基。感谢我的母亲，她虽然已离开我 20 多年了，但她的文化思想将在我的血液中永远流淌；感谢母亲，她的文化熏陶贯穿于我生活的点点滴滴，并在我当母亲的过程中发挥着重要的作用。

我的助手刑文旭、左毅参与了本书的案例搜集和整理。作为 80 后的年轻人，他们也高度认同和接受母亲文化，并希望以后能养育女儿，认为这将是一件非常有成就感的“事业”。在本书未出版之前就有如此收获，让我倍感欣慰。

人类的素质和命运归根结底受到母亲素质的制约，母亲的母性越是发展得充分，女儿所得到的关爱、呵护就越丰富，她将来才能释放出伟大的母爱。母爱的升华带来了人类的进步与发展。向全世界养育女儿的母亲致敬！因为有了她们的存在，人类才有今天！





## 女儿——母亲文化的传承者 ..... 1

### 第一章 养育女孩——最伟大的文化体现 ..... 1

育是文化的孕育 /1

养育是文化的延续 /3

培养是文化的传播 /6

爱学习的母亲造就爱学习的孩子 /10

爱学习的妈妈，给孩子更好的成长氛围 /11

母亲的教育重在“身教”而非“说教” /13

### 第二章 女儿的出生 ..... 15

宝贝，你是妈妈的骄傲 /15

科学、亲密体贴的照顾 /17

做个称职的母亲，尊重孩子对母亲身体的需要 /17

环境过渡，让宝宝重温母体记忆 /18

微笑天使，传递爱的无声讯号 /20

别吝啬“手中”的幸福 /21

从“言语”中习得沟通的第一课 /22





细心呵护女婴私密处 /24

不可不知的其他育儿细节 /25

起名有讲究 /27

给她一个温馨的生活环境 /30

调整一：我是妈妈的骄傲，女

儿是我的骄傲 /30

调整二：打破1:1 /31

调整三：改善与周围孩子的关系 /32

调整四：你不是“无龄妈妈” /33

调整五：100%的精力和时间付出 /34



### 第三章 成功育儿，也需要学习人力资源

管理 ..... 37

选择固定的儿科医生 /37

父亲能为女儿树立男性标准 /38

与家庭成员分工协作 /40

家庭人力资源大整合 /40

婆婆是容易“搞定”的 /41

同龄孩子母亲网络构建 /43

信息共享，为家庭减支增收 /44

资源互利，免去劳心劳力的精力浪费 /44



### 第四章 良好的习惯培养（低幼期） ..... 46

微笑，人际交往的润滑剂 /48

“惯”穿于生活的方方面面 /50



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 养成良好的盥洗习惯           | /50 |
| 养成良好的作息习惯           | /52 |
| 培养“小公主”的家庭责任感       | /55 |
| 养成良好的饮食习惯           | /57 |
| 培养气质要从“娃娃”抓起        | /59 |
| 时刻让女儿“信心十足”         | /59 |
| “乐观开朗”的个性对女儿尤为重要    | /61 |
| 让女儿养成尊重长辈、尊重他人劳动的习惯 | /63 |
| 做个懂礼貌的小公主           | /67 |
| 从小培养女儿的运动细胞         | /69 |
| 游泳：增强新生儿体质          | /69 |
| 爬行：婴儿运动的主要方式        | /70 |
| 运动：塑造完美体形的最佳途径      | /71 |



## 第五章 能力培养及潜能

### 开发（儿童期） ..... 73

|                 |     |
|-----------------|-----|
| “小公主”的交际课程      | /73 |
| 仅仅“口齿伶俐”是不够的    | /73 |
| “小公主”要学会倾听      | /75 |
| “自卑”是女孩人际交往的绊脚石 | /77 |
| “假小子”更容易与人交流    | /80 |
| 女孩的交际能力不是天生的    | /81 |
| 电话、网络礼仪不可忽视     | /82 |
| 用电话传递自己最亲切的声音   | /83 |
| 做“网络世界”的乖乖女     | /86 |







别把独生女养成“独女” /87

让她学会关心他人 /87

让女儿受挫并不完全是坏事 /89

进餐礼仪很重要 /91

在亲戚朋友家过夜 /95

锻炼适应新环境的能力 /96

学习尊重和认可他人 /97

让女儿成为出色的“小买手” /99

购物礼仪不可忽视 /99

增强女儿的自主能力 /103

引导女儿合理消费 /106

会购物,更要会理财 /107

公共场所,细节体现优雅 /109

在影剧院做文明观众 /110

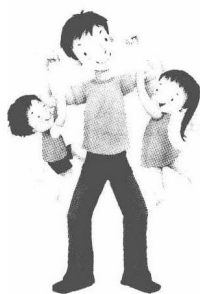
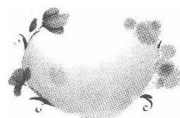
在场馆遵守社会公德 /113

带女儿去旅行 /117

旅游前的准备 /118

享受最完美的旅行 /122

铭记旅途注意事项 /124



## 第六章 仪态、行为、思维的巩固和

提高 ( 青春期 ) ..... 126

“白天鹅”需要引导 /127

逛街,女性综合素质的展现舞台 /132

广告,不可偏听偏信 /133



|                          |      |
|--------------------------|------|
| 公共场合，请大方得体地出现            | /134 |
| 合理议价，尊重卖家                | /134 |
| 我家有女初长成                  | /136 |
| 青春期表现之一：情绪波动             | /137 |
| 青春期表现之二：自恋               | /137 |
| 青春期表现之三：渴望与异性<br>建立亲密的关系 | /138 |
| 与异性打交道，父母支招              | /139 |
| 招数一：学会分辨赞美               | /139 |
| 招数二：警惕施恩者别有所图            | /139 |
| 招数三：不要玩暧昧                | /140 |
| 招数四：不要轻易让异性牵你的手          | /141 |
| 招数五：避免肢体行为的不良暗示          | /141 |
| 招数六：注意自己的谈吐，避免开放性话题      | /141 |
| 招数七：理智面对“鲜花炸弹”           | /142 |
| 招数八：警惕同异性去宾馆见面或聊天        | /142 |
| 社交聚会展现高贵气质               | /143 |
| 参加活动前的准备                 | /144 |
| 进入聚会现场                   | /145 |
| 聚会中的小细节                  | /146 |
| 善于调节情绪，做文静女生             | /150 |
| 母亲是女人一生中最荣耀的角色           | /153 |





# 第一章 养育女孩——最伟大的文化体现

## 育是文化的孕育

“竹子开花啰喂……”超市里，胎教 CD 货架前，一位准妈妈跟着旋律轻声哼唱着，这熟悉的旋律仿佛来自儿时母亲的呢喃……一代又一代女性，都会在人生某个特定时期，重温自己儿时的记忆，将脑海里自己母亲所传递的懵懂而原始的情绪和意志传递给自己的下一代。

当胎儿渐成雏形，准妈妈就会不自觉地抚摸渐渐隆起的腹部。这日渐成长的小宇宙是母子共同构建的另一个世界。与女人相比，男人似乎总在为获得地球上一切美好的东西而不断打拼着，为什么女人总能那么轻易地得到满足呢？也许就是因为女人都会成为母亲。每一位怀孕的母亲，都是地球上最富有的人，婴儿在自己的子宫中轻轻蠕动，在母亲的心目中，那不仅是一个生命，更是母亲最引以为豪的资本。母亲的肚子因怀孕而变得浑圆，双手抚摸这孕育着生命的“圆”，这种感觉与抚摸同样孕育



生命的地球又有什么区别?! 这种感觉将奇妙地影响母亲，更将不可限量地影响孩子，尤其是女孩！

为什么是女孩呢？2009年8月，美国一项研究表明，女性倾向于用母亲抚养自己的方式抚养子女，但男性并不视自己的母亲为做家长的榜样。美国俄亥俄州立大学的研究人员跟踪调查了20世纪90年代父母养育子女的方式，其中包括为孩子朗读、打孩子屁股及表示关爱的频率等。研究人员将调查结果与这些父母的家长养育他们的方式比较后发现，第二代母亲通常以自己母亲当年养育自己的方式养育子女。而美国哥伦比亚大学神经生物学家弗朗西斯·查姆宾说，早先的跨物种研究显示，母性行为可以从母亲传给女儿。“如果你的母亲经常抱你，你也会经常抱你的宝宝。”所以说，母亲的角色非常重要，母亲照料女儿质量的高低将直接影响婴儿的发育，并影响着下一代母子或者母女。

母亲对女儿的影响之深之远不言而喻，因为母亲不仅遗传了自己的基因，同时也移植着自己的思维模式甚至行为模式。这种移植其实早就精心策划着了。你给未出生的女儿挑选的第一件粉红小外套、第一双天蓝色的小袜子、第一床鹅黄的褥褥、第一个透明的奶瓶……这一切将影响宝宝，人生第一次记忆的颜色和物品都在你的“预谋”中悄悄进行着。尽管你什么也没有对她说，但你已经开始用行动告诉她：“粉红小外套很可爱”、“天蓝色袜子很适合你”、“鹅黄的褥褥让你看起来更精神”、“奶瓶是透明的才干净卫生哦！”

旧社会的生产对于产妇来说，是与“阎王爷打照面儿”的危险过程。无论生男生女都会作为夫家的财产进行养育，真可谓是“亲子剥离”的痛苦经历。但是千百年来，母亲仍然是子女



来到这世上唯一的途径和最初的依赖。可以说，没有母亲，就没有她的子女及其家族的后代，所以女人不仅是“生”的唯一途径，更是“生”的唯一载体。

难道女人生下来的只有被称为“孩子”的这样一个实物吗？当然不是！我们“生”的是一生无法割舍的感情，“生”的是自我个体的延续，“生”的是家庭的一部分，“生”的是一个民族，“生”的是一个国家，“生”的是未来世界……没有女人的“生”，就没有生活的延续；没有女人的“生”，就没有不断繁荣的世界；没有女人的“生”，就没有进步的科学；没有女人的“生”，也就没有人类文化的不断进步。

如果没有女性，人类何以繁衍？没有母亲的十月怀胎，再优秀的男性也只是个细胞。人类文化是由男性、女性共同创造的。在创造文化的过程中，女性独自完成的“生”其实就是人类文化延续的重要载体。

## 养育是文化的延续

“母亲养育女儿，其实就是在养育这个民族。”试想，一个民族女性素养不高，那么，就算这个民族生的都是男孩，也无法从真正意义上使民族强大。因为，孩子最初的培养都是从母亲开始的。优秀民族的发源是母亲，文化生于母亲，动于母亲，甚至亡于母亲。所以，母亲才是民族文化的根源，是文化的母体。

女儿出生后，最好的第一素质教育人应该是母亲。可在当今



社会中，很多父母都会将孩子交给自己的父母或者保姆带，这样会使孩子失去最佳的启蒙。把女儿培养到 18 岁，让女儿成为一个合格的公民，这就是母亲对社会最大的贡献。有良好道德习惯的人，到哪里都是受人欢迎的。

一个民族素质的提高，突破口在母亲素质的提高。只有母亲素质提高了，在先进母亲文化的引领下，一大批成功的母亲教育出一大批成功的孩子，我们的民族才会强大。正所谓“母强子才强，子强国才强，国强民族才强”。

很多人都看过这样一篇文章，说的是某天，一个记者到山里看见了一个养羊的孩子，他们之间有一段值得回味的对话。

记者问：“孩子，你养羊为了什么呀？”

孩子说：“娶媳妇。”

记者又问：“娶了媳妇干什么呢？”

孩子说：“生孩子。”

记者接着问：“生了孩子又做什么呢？”

孩子说：“养羊，养了羊之后再娶媳妇生孩子……”

养羊，娶媳妇，生孩子……这种人生让听者觉得很悲哀。故事中孩子所接受的思想教育始终是围绕着“养羊，娶媳妇，生孩子，再养羊，再娶媳妇，再生孩子”的圈子循环往复。

另一个有趣的现象就是中国的“鬼”文化。很多年轻人仍对“不听话，鬼就来抓你”这样的“恐吓”记忆犹新。这是父母在养育子女的过程中，不自觉的“文化移植”。在我们还没有



具有对事物的鉴别能力时，不论是文化的哪种类型（糟粕或经典的），都会对我们的思想意识造成影响。更有趣的是，倘若母亲“怕鬼”，多半会将这种心理传递给她的子女。

“有什么样的妈妈，就有什么样的女儿。”“你简直和你的妈一样！”对于许多女人而言，最可怕的事情之一就是将来变得像自己的妈妈一样。一些妈妈给女儿提供的信息是模糊混乱的：“学我的样子”、“将来别像我这样”。

琼·贝克·米勒在她富有洞察力的著作《女性心理学新论》中指出：“好妈妈/坏妈妈是一个永恒的话题，而指责母亲比理解整个社会体系对妇女施加的限制要容易得多。”文化偏见给母亲和女儿带来了可悲的双重束缚。母亲们在试图保护女儿免受性别限制文化的伤害时无意中出卖了女儿。女儿们从传媒、自助手册、咨询师、自己的父亲甚至母亲本人那里，学会了把自己遭遇的麻烦归罪于母亲，因此也就失去了一个最重要的同盟者。

母亲是家庭的息事宁人者？是厨师和清洁工？还是家庭权利的把持者？有些母亲相信“好妈妈”的神话，她们表现得温柔贤惠，而忽略了家庭成员的消极情绪。还有些母亲则扮演着“坏妈妈”的角色，不断地抱怨、发怒、厌倦和内疚。多数女人是两种类型的混合。而母亲的种种行为都将给女儿的身心发展留下难以磨灭的烙印。

然而，在女儿成长的整个历程中，母亲也在经历着重大的变化。对于母亲来说，女儿的出生意味着一种终生关系、完全理解的承诺、联系和支持的开始，对于女儿的“养育”与“培养”从此逐渐展开。“养育”区别于“培养”，它是自然发生的无意



识的“育”的过程，这通常是在孩子的婴幼儿期（0~3岁），所教育的内容一般为常识性的认知，比方“渴了要喝水”、“一天要吃三顿食物”、“女孩子应该蹲下来小解”，等等。这其中当然也因民族、地域或文化的不同而稍有差异。例如，生活在我国南方的父母会告诉孩子大米饭是正餐主食，而生活在我国北方的孩子则被告知粟米或者馒头是正餐主食——养育过程中，文化就这样在父母的不知不觉中灌输给了下一代。

有的时候，母亲在家庭中的地位，甚至决定着将来女儿在她的家庭中的地位；母亲是以事业为重还是以家庭为重，决定着将来女儿如何处理家庭与事业的关系；母亲是否有主见、是否善良、是否有爱心……决定着女儿的个性与品德。

丹丹总是一面照镜子，一面皱眉头，妈妈发现她这个毛病已经很久了，便问她：“宝贝，你为什么照镜子的时候总是皱眉头呢？”

“跟你学的呀。你照镜子时，总是一脸不满意的样子，好像每个人都会对自己不满意吧！”丹丹认真地说。丹丹说得没错，丹丹妈妈照镜子的时候总是看到自己的缺点：颜色单调的头发、皱纹日益增多的皮肤、一点点加重的双下巴……

由此可见，女儿不仅与妈妈的表情相同，当面对同一事物时，她们看问题的角度、得到的信息都是一模一样的。

## 培养是文化的传播

我经常接到妈妈们打来的求助电话：“王老师，我的孩子不





肯洗澡啊，一洗澡就哭，而且还总说脏话，真不知道她跟谁学的……”家长面对“不听话”的孩子实在很无奈，但家长所表述的问题确实是存在的！但这些都只是孩子的错吗？

刚出生的孩子就像一张白纸，上面会有什么样的颜色和图案取决于作为家长的你。难道当我们发现纸上有个黑点儿，就一味地责骂纸张有问题吗？更何况，这张纸的生产过程可是你全权负责的哦！所以，当孩子身上出现了一些不良行为或习惯的时候，我们首先应该检查一下自己。

好习惯的养成，离不开父母正确的教导，不过，我建议家长们遵循三个阶段来教育自己的孩子：

第一阶段是管教阶段。孩子在成长的原始期是没有“生活”概念的，他们对任何事情都有一定的好奇心，不知道躲避危险，也不会有羞耻意识，这个时候我们需要用一种“约束教育”来实现孩子的自知及自觉。比如告诉女儿：如何分辨“男厕”、“女厕”，不可以到“男厕”如厕，不允许陌生人脱她的“小裤裤”，等等。

幼儿园的李老师打电话给小静的妈妈张女士，向张女士讲述昨天中午小静午睡的情况，电话这头的张女士边听边笑了起来。原来情况是这样的：李老师昨天中午睡午觉前，给每位小朋友脱外套，准备安排孩子们午睡。不料一不小心，将小静的外裤和内裤一起脱了下来。小静当场就“哇哇”地大哭起来，尽管李老师重新给小静穿上了内裤，小静却一直哭着不肯入睡。

张女士解释，前几天才告诉小静，不可以让别人脱掉自己的小内裤，因为这样可能会有生命危险，必须大声呼救……李老师