



孙虹钢◎编著



这是一部关于我国古代女性人生智慧和感悟的书
更是一部涤荡和滋养现代女性心灵世界的书
她凝结着数千年的女性智慧和文明积淀
她是箴言，是教诲，更是人生的启蒙

好女孩一定要
学习女儿经

女儿经

好女孩 一定要学习



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

好女孩 一定要学习 女儿经

孙虹钢◎编著



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

《女儿经》大约成书于明朝，作者已不能确考。明清之间，经过不断增删修订，形成了多种版本，内容也不尽相同。

《女儿经》是中国古代对女子进行思想道德教育的教材，它以预防“闺门之教不先，而伦常因以衰薄，女妇未闻训诫，虽贤者质美，罔知大义。愚者狃于习稟，益成骄妒，又何怪哉”为目的，系统规定了女子为人处世的行为准则。由于受当时历史条件的限制，里面自然少不了诸多封建思想，比如三从四德，但排除那些糟粕后，《女儿经》中的很多内容还是值得肯定和赞扬的，比如在为人、处事、治家等方面，它倡导敬老爱幼、宽以待人、严于律己、举止得体、注意礼貌、勤俭节约、珍惜粮食、讲究卫生等，这些东西都是值得今天的我们提倡和学习的。

《女儿经》在编写体制上采用三言韵语，既便于记诵，又通俗易懂，它只需要很少的解释就可以使女子获得多方面的知识和熏陶，所以普及性极强，至今仍有一定的影响，对中华民族及周边国家妇女的伦理思想有不可估量的渗透作用。

在封建社会，尽管妇女在社会中的地位低下，但他们也常常有着绝顶的智慧，这种智慧因受到社会的排斥和压迫而不能施展，从而也就不能为社会作出较大的贡献。如果它不受到摧残而能充分发挥，那么人类历史的发展速度将会更快。现代社会为妇女展示聪明智慧、体现人生价值搭建好了广阔的平台，社会主义精神文明建设呈现出了健康向上的良好态势，社会道德风尚也发生了很大的变化。但是，我国女性道德建设方面仍然存在着许多问题，女性社会的一些领域和一些地方出现了道德失范，是非善恶不分，这严重影响了社会道德，有违法律，有伤风化。

如今，现代女性美德建设已经成为公民道德建设的一个组成部分，

社会大力提倡以男女平等、尊老爱幼、夫妻和睦、勤俭持家、邻里团结等为主要内容的家庭美德，鼓励人们在家庭中做一个好成员。培育和发扬光大女性基本道德的优良品质，对净化人们的心灵，优化人文环境，有一定的文化支撑意义。

从某种意义上说，女性的素质决定着一个民族的素养，女性的道德素质决定着一个民族的道德素养。如今，中国妇女已经成为社会主义市场经济发展的重要生力军，成为健康、文明的社会生活方式的积极实践者。因此，对妇女进行道德教育，可以帮助她们树立自尊心，这也是提高全社会道德水平的极为重要的前提。但要实现女性道德教育的成功，就必须扬弃中华民族女性道德传统，科学地分析和批判《女儿经》，剔除其封建思想，吸取其民主性的精华，赋予其新的、具有时代意义的内涵。

今天，我们在编写的过程中采用了目前流传最为广泛的《女儿经》版本，不仅对原文作出了详细的翻译，还在此基础上注入了一些新的认知和感悟，并在启示中与现代社会紧密结合在一起，使读者更能简单准确地了解《女儿经》的内容，并吸取其中的精华。我们希望这本书能够得到广大家长和女性的欢迎，并且能够起到一定的借鉴和教育作用。

此外，我们还选录了曹大家的《女诫》、吕近溪的《女小儿语》等古代教女书籍中的一些积极思想，同样为广大女性所喜爱，聊作《女儿经》的参照、补充和延伸。

目 录

- 启示1: 勤快是一份幸福的沙拉 / 001
- 启示2: 孝敬, 也是一种责任 / 003
- 启示3: 从小养成爱讲卫生的好习惯 / 005
- 启示4: 积极学习, 充实自我 / 006
- 启示5: 勇于承认错误 / 009
- 启示6: 受人尊重先敬人 / 011
- 启示7: 注重细节才能把事做得更完美 / 014
- 启示8: 把节俭当成一种习惯 / 016
- 启示9: 女人不做“长舌妇” / 018
- 启示10: 说话要把握好分寸 / 020
- 启示11: 做一个孝敬公婆的好媳妇 / 023
- 启示12: 夫妻同心便是幸福 / 024
- 启示13: 做一个贤内助 / 027
- 启示14: 要学会体谅丈夫 / 029
- 启示15: 热情是世界上最大的财富 / 032
- 启示16: 帮助别人, 也就是帮助自己 / 034
- 启示17: 把礼貌带进婚姻 / 037
- 启示18: 不要用生气来经营爱情 / 039
- 启示19: 礼貌是交际的通行证 / 041
- 启示20: 邻里之间当和睦 / 043
- 启示21: 宽容是通往幸福的金钥匙 / 046
- 启示22: 善于反省自己的不足 / 048
- 启示23: 做好自己的本职工作 / 051
- 启示24: 把握好度就把握了胜利 / 053
- 启示25: 给老公留足面子 / 056
- 启示26: 学会变通 / 058

目 录

- 启示27: 修身是做人的基础 / 060
- 启示28: 做事要小心谨慎 / 062
- 启示29: 坐有坐相, 站有站相 / 064
- 启示30: 做一个时刻充电的女人 / 065
- 启示31: 控制好自己的情绪 / 068
- 启示32: 适时沉默是一种明智的行为 / 069
- 启示33: 在嫉妒中寻找平衡 / 072
- 启示34: 知足常乐不攀比 / 074
- 启示35: 尽职尽责地做事 / 076
- 启示36: 脚踏实地, 舞出人生精彩 / 078
- 启示37: 该闭嘴的时候就闭嘴 / 080
- 启示38: 没有规矩不成方圆 / 082
- 启示39: 喝酒要有节制 / 084
- 启示40: 学会拒绝 / 085
- 启示41: 好习惯从点滴养成 / 088
- 启示42: 谦让, 让人际关系更和谐 / 090
- 启示43: 做事不要太匆忙 / 092
- 启示44: 礼让是和谐的通行证 / 094
- 启示45: 勿以事小而不为 / 096
- 启示46: 认真做好每一件事 / 098
- 启示47: 学会关心他人 / 101
- 启示48: 做事要有耐心 / 103
- 启示49: 忍让, 人生的至高境界 / 105
- 启示50: 过分斤斤计较不可取 / 107
- 启示51: 说话要动脑 / 109
- 启示52: 小心祸从口出 / 110

目 录

- 启示53: 优化你的欲望 / 113
- 启示54: 让承担责任成为一种习惯 / 115
- 启示55: 不要搬弄是非 / 118
- 启示56: 停止你的抱怨 / 120
- 启示57: 不要背后论人是非 / 122
- 启示58: 爱他, 就要爱他的家人 / 124
- 启示59: 得饶人处且饶人 / 126
- 启示60: 换一个角度看问题 / 128
- 启示61: 遇事要冷静 / 131
- 启示62: 遇事后退两步 / 132
- 启示63: 勇于承担责任 / 135
- 启示64: 有礼貌的人到处都受欢迎 / 136
- 启示65: 大度能容, 容天下难容之事 / 139
- 启示66: 把眼光放长远一点 / 140
- 启示67: 莫逞一时口头之快 / 143
- 启示68: 做事要留有余地 / 145
- 启示69: 吃亏不一定是坏事 / 147
- 启示70: 做人要厚道 / 149
- 启示71: 做一个善解人意的女人 / 151
- 启示72: 学会倾听 / 153
- 启示73: 让道歉成为一种习惯 / 156
- 启示74: 心胸豁达才有好人生 / 158
- 启示75: 教育孩子, 家长引导是关键 / 160
- 启示76: 教育要从娃娃抓起 / 162
- 启示77: 抓好孩子的早期教育 / 164
- 启示78: 让孩子从事家务劳动 / 166

目 录

-
- 启示79: 孝敬长辈, 让被爱的女儿更懂爱 / 169
 - 启示80: 让你的女儿心灵手巧 / 171
 - 启示81: 赶走懒惰这个恶魔 / 173
 - 启示82: 自省是一面镜子 / 175
 - 启示83: 对人要一视同仁 / 178
 - 启示84: 编织好的人际关系网 / 179
 - 启示85: 学会忍耐 / 181
 - 启示86: 可以糊涂的时候糊涂一把 / 183
 - 启示87: 对亲近之人不要姑息纵容 / 185
 - 启示88: 刚柔并济, 恩威并施 / 187
 - 启示89: 学会与同性和睦相处 / 190
 - 启示90: 主动表示友好 / 191
 - 启示91: 做个通情达理的女人 / 194
 - 启示92: 把自己视为主人 / 196
 - 启示93: 遇事要三思而后行 / 199
 - 启示94: 得失何妨两随意 / 201
 - 启示95: 永远保持一颗积极上进的心 / 203
 - 启示96: 不断奋斗才能获得成功 / 205
 - 启示97: 幸福与金钱不成正比 / 209
 - 启示98: 儿孙自有儿孙福 / 211
 - 启示99: 让委屈与幸福同行 / 213
 - 启示100: 选择乐观的生活态度 / 215
 - 启示101: 不要因小失大 / 218
 - 启示102: 不要太看重金钱 / 220
 - 启示103: 掌握与男同事相处的艺术 / 223
 - 启示104: 将避嫌进行到底 / 225
-



原文

女儿经，仔细听。早早起，出闺门。烧茶汤，敬双亲。

解说

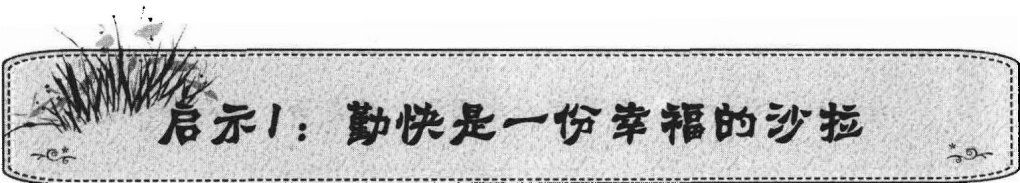
闺门：古代称内室的门，也指家门。《礼记·乐记》：“是故乐……在闺门之内，父子兄弟同听之，则莫不如亲。”

《女儿经》是女孩子都应该仔细听的。每天要早早地起来，轻轻地走出自己的房门，先去烧好水沏好茶，然后再恭恭敬敬地捧给父母双亲。

拓展延伸

中国有句古语：“百善孝为先。”这句话的意思是说，孝敬父母是各种美德中排在第一位的。如果一个人不知道孝敬父母，就很难想象他会热爱祖国和人民。

《孟子》说：“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。”我们不仅要孝敬自己的父母，还应该尊敬别的老人，爱护年幼的孩子，在全社会营造尊老爱幼的淳厚民风，这是我们新一代的责任。



启示1：勤快是一份幸福的沙拉

每个人，都是一个极其平凡普通的人。亦或者说，我们中的绝大多数人，都是极平凡普通的。虽然挣钱的多少，职位的高低有所区别，可是在漫漫的人生旅途中，这些都是极其平凡普通的小事。而在漫漫的历史长河中，我们要经营好自己的一生，该是需要多少技巧，多少心思，又需要多少技能和努力呀。所以我们要做一个勤快的人，只有勤快了，才能实现自己的人生价值，获得自己想要的东西，最终获得幸福。

孙青是广州人，学习上一直都很优秀，她的梦想是考入广东技校的“旅游宾馆管理”专业。可是造物弄人，命运对她开了个不大不小的玩笑！报考广州技校“旅游宾馆管理”专业的孙青，竟然因报考人数太少被并入烹饪班。学校还规定退读不退钱。尽管失望，孙青最终还是选择了服从，因为她知道这些钱全是父母的血汗钱。

在烹饪班里，孙青曾因投机取巧遭受老师的批评而幡然醒悟，也曾因被雕刀刺破手指而涕泪涟涟，但她始终不言放弃。在技校求学的三年时间里，孙青总是每天早上5点钟起床，5点半上班，然后洗菜剖鱼，从不避脏腥。酒店规定下午3点半下班，可孙青每次都要在酒店厨师的再三催促下才意犹未尽地离去，而此时已是华灯初上。

几个月下来，勤快的孙青赢得了众厨师的青睐，在擅长糕点美食的厨师的指导下，孙青如鱼得水，很快就掌握了各式糕点的制作工艺，其手艺也受到了越来越多人的好评。

一次，最欣赏孙青勤快和责任心的王师傅半是粤语半是国语地评价说：“孙青好比是一份蔬菜沙拉，简单却营养丰富，美味却不事张扬。”对孙青来说，勤快是成长的资本，在责任心的驱使下，人生也应是一道不断堆砌、不断完善的幸福沙拉！



由此可见，做人一定要勤快。做一个勤快的人，做一辈子勤快的人，是我们幸福美好生活的基石。

启示2：孝敬，也是一种责任

生活中的每一个生命体，都是父母给予的。从我们出生的那天起，父母就把他们最真挚的爱，无私地奉献给了我们。我们成长的路途中，无不包含了父母的心血和劳作。所以，我们要孝敬父母，并将孝敬作为一种责任始终如一地承担下去。

孝心是一个人的品行中不可缺少的组成部分，我们每个人都应该知道孝敬父母，因为这是做人的准则。东汉时期有一位文化名人，他的名字叫黄香。黄香的官职并不高，其最高职务是魏郡太守，大约相当于一个四品官员。但他生命历程中有两个亮点：一是他9岁时母亲便去世，他对父亲格外孝敬，夏天将床枕扇凉，冬天用身体把被褥温暖后才让父亲安睡；二是他在很小的时候便广泛阅读儒家经典，精心钻研道德学术，能写文章，当时京师被誉为“天下无双，江夏黄童”。汉章帝还曾特许他到宫中藏书之所东观读书。孔子曾说：“孝悌也者，其为人之本欤？”尊敬长辈，友爱兄弟，是做人的根本。黄香的品行正符合这样的伦理道德标准。元代郭守正挑选了历史上二十四位孝子，辑成《二十四孝子》一书，作为做人的楷模，黄香名列其中。因此，自明清以来，黄香一直被人们所推崇，成为“孝”的代表人物之一。

黄香小时，家中生活非常艰苦。9岁时，母亲不幸去世，黄香非常悲伤。母亲生病期间，黄香一直不离左右，守护在母亲的病床前。母亲去世后，他对父亲更加关心，照顾得更加无微不至，尽量不让父亲操心。

冬天到了，天气非常寒冷，家里没有任何的取暖设备，难以入睡。一天晚上，黄香读书时感到特别冷，捧着书卷的手一会就变得冰凉。他想，这么



冷的天，爸爸一定很冷，他老人家白天干了一天的活，晚上还不能好好地睡觉。想到这里，小黄香心里很是不安。为了让父亲少挨冷受冻，他便悄悄走进父亲的房里，铺好被子，然后脱了衣服钻进父亲的被窝里，用自己的体温温暖了冰冷的被窝后，才招呼父亲睡下。黄香用自己的孝敬之心，温暖了父亲的心。黄香温席的故事，就这样传开了，街坊邻居人人夸奖黄香。

夏天到了，黄香家低矮的房子显得格外闷热，蚊蝇也很多。到了晚上，大家都在院子里乘凉，尽管每人都不停地摇着手中的蒲扇，可仍不够凉快。入夜后大家都困了，准备去睡觉，这时大家才发现小黄香一直没有在。

“香儿，香儿。”父亲忙提高嗓门喊他。“爸爸，我在这儿呢。”黄香一边说一边从父亲的房中走出来。满头大汗，手里还拿着一把大蒲扇。爸爸心疼地问道：“这么热的天，你干什么呢？”黄香回答说：“屋里太热，蚊子又多，我用扇子使劲一扇，蚊虫就跑了，屋子也显得凉快些，好让您睡觉。”父亲听后，紧紧地将黄香搂在怀中，说：“我的好孩子，蚊子是被你用扇子扇出去了，可你自己却出了一身汗呀！”

此后，黄香为了让父亲能够休息好，每天吃完晚饭后，他总是拿着扇子把蚊蝇扇跑，还要扇凉父亲睡觉的床和枕头，使劳累了一天的父亲早些入睡。

9岁的小黄香就是这样孝敬父亲的。人们常说，能孝敬父母的人，也一定懂得爱百姓，爱自己的国家。果不其然，黄香后来做了地方官，不负众望，为当地老百姓做了不少好事。他孝敬父母的故事，也千古流传。

黄香的故事告诉我们：孝敬父母不仅是一种责任，同时也是一个人立身处世的根本。所谓“百善孝为先”，如果一个人只顾自己舒适、安逸，自私得连自己的父母都不孝敬，又怎么会去关爱他人呢？

原文

勤梳洗，爱干净。学针线，莫懒身。



解说

女孩子应该经常梳洗自己的头发，使头发整整齐齐的。要常洗脸、洗澡，要讲卫生，爱干净。闲着的时候，应该学学针线活，千万不要做个懒孩子啊！

拓展延伸

一个女孩要想幸福，首先要注意讲究卫生，保护自己的健康。因为健康是一个人最大的财富，是幸福的基础，也是做人的责任。只要我们时刻谨记，并身体力行，那么无论什么样的疾病都是可以预防的。

另外，作为女孩子，还要不断去充实自己，使自己拥有适应社会的能力，这样你就能在竞争的社会中占有自己的一席之地。

启示3：从小养成爱讲卫生的好习惯

讲究卫生是一个人在涉世之初就要养成的好习惯。好的卫生习惯不仅关系到一个人的生活问题，更重要的是关系到一个人的健康问题。

一个健康的人一定是讲卫生的，而那些爱生病的人，在卫生习惯上往往都存在着一些小问题。所以，为了自身的健康，我们要从小养成良好的个人卫生习惯。

小冉的妈妈是某医院的医生，因为职业的关系，她特别注意培养女儿的卫生习惯。

妈妈跟小冉说：“要做个讲卫生、爱清洁的孩子，这样别人才会喜欢你。首先，小冉要从饭前便后洗手做起哦。”小冉就问妈妈：“为什么饭前



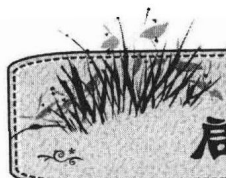
便后要洗手？”

妈妈告诉她：“因为双手每天要碰各种各样的东西，会沾染很多细菌，要是在吃饭前不洗干净，吃饭时把细菌吃进肚子里就会长出虫子来。有虫子，就要去医院打针吃药了。”

所以，每次小冉洗手时，妈妈都会为她准备好肥皂、擦手毛巾，放在小冉容易拿到的地方。妈妈还教会小冉洗手时把袖子挽起，手心、手背都洗干净。妈妈有时甚至还会耐心地给小冉作一遍示范。

一段时间后，小冉每天早晨起床后，自己洗脸、洗手。特别是吃饭前，再也不用妈妈来提醒，小冉会主动去洗手，打肥皂，把手擦干。现在，小冉已经完全养成了良好的卫生习惯。

其实，良好的个人习惯离不开爸爸妈妈的引导与监督，同时也与自己的坚持是分不开的。一个好的习惯的培养应循序渐进，坚持不懈。不要因“特殊”情况破坏已养成的习惯，更不要三天打鱼，两天晒网。只有持之以恒，才能让讲究卫生成为你一生的好习惯。



启示4：积极学习，充实自我

俗话说：“活到老，学到老。”在变化越来越快的21世纪，每个人既有的知识和技能很容易跟不上时代的要求，因此，生活在这个超前时代的我们，如果想快速驶入科技发展的高速公路，就需要不断地充电，进而充实自我。一个人只有充实自己，才能超越自我，才能获得成功，也才能让自己真正懂得人生的价值。

一家药店新招了两名员工，一个叫小方，一个叫小娜。两人刚进单位时，大家对她们的印象都不错。在工作中，两人认真向老员工学习，没多长



时间就掌握了药店员工的基本技能，不久就都顺利地转成了正式员工。

时间一长，大家开始发现她们其实还是有些不同。小方是个爱玩的女孩子，平时没事就与其他员工聊聊天。小娜则不同，她除了做好自己的本职工作外，还对其他业务很感兴趣。平时，小娜喜欢看药店所订的报纸期刊，阅读药学知识与药店管理方面的文章，丰富自己的知识结构。另外，她还自学电脑，考取了电脑程序员。在业余时间，小娜一直都在“充电”。小方看到小娜这样忙碌，不禁劝道：“我们都只是一个药店员工，干好自己的本职工作就行了，干吗要学习这些一时半会用不上的东西呢？”小娜说：“自己只是想多学点知识，说不定什么时候就用得上。”小方每天除了工作，就那样玩着、聊着，而小娜则忙着、学着。日子一天天过去，小娜的计算机等级证也到了手。由于勤奋，药店的所有业务她都能拿得起放得下，业余写的稿件也有几篇在专业报纸上发表。

两年后，两个人的命运截然不同：小娜在药店小有名气，因为能力强、业务熟，被提升为店长助理，而小方则在药店裁员中惨遭淘汰。为此，小方这才感到后悔：自己早先为什么不努力学习一些新知识，提高自己的素质呢？

由此可见，不断学习也是谋生的一部分，是生存发展的需要，是一种必需的“消费”，也是一种个人“投资”。因此，无论何时何地，每一个现代人都不要忘记积极学习，时刻充实自己，尤其是在竞争激烈的今天，必须要时时充实自己，提高自己的能力，否则就不能胜任现代化的工作，当然也就难以生存下去。正如有人所说：“你永远不能休息，否则你就永远休息。”未来的路在自己脚下，懂得不断充实自己，你的生存之路会更加平坦，更具光彩。要知道，充实自己，实际上是为未来的生存积蓄一份充足的力量。每当你学会一项技能时，你就多了一种生存的方法和技巧，也就朝成功更近了一步。

李阳曾说：“我疯狂，所以我成功。”他还曾十分感慨地说过：“我愿意把以后的精力放在两件事情上：一个是教育自我，另外一个是通过教育自我获得经验再传授给别人。”由此可见，一个人只有在工作的時候享受工作，才能通过工作全面地充实自己，提升自我。



香港首富李嘉诚也曾坦承：“我年轻打工时，一般人每天工作8到9个小时，而我每天工作16个小时。除了对公司有好处外，我个人得益更大，这样就可以比别人赢少许。面对今天如此激烈的竞争，这点更加重要。只要肯努力一点，就可以赢多一点。”他曾经鼓励港大的学生：“只要自身条件优越，有充足准备，那么在今天的知识型社会里，年轻人就更容易突围而出，从而创造属于自己的事业。”

像李阳、李嘉诚这样的成功人士都懂得不断充实自己的重要性，那么作为年轻的一代，我们就更应该增强这方面的意识。人们常说：活到老，学到老，学到八十仍嫌少。所以，在成功的道路上，人需要不断地充实自己。只有不断地充实自己，我们才能在“成功”的货币流通领域不断增值。有人说，“有理走遍天下”，“有礼走遍天下”，其实应该是“有才才能走遍天下”。学会充实自己吧，就算我们成不了全才、通才，也能成为一个具有自身价值的人。

原文

父母骂，莫作声。哥嫂前，请教训。

解说

教训：从错误或挫折中得到的经验。

对于来自父母的批评或者责骂，都不要回嘴，应该静静地听，想一想是不是自己做错了。同样，做妹妹的对哥哥嫂子也要尊重，应该多接受他们的教育和提醒。



拓展延伸

金无足赤，人无完人，每个人都有犯错误的时候，那么对于自己的错误，我们应该持有怎样的态度呢？首先，我们要虚心听取别人的意见，对自己的错误要有深刻的自我反省意识；其次，对于别人的批评，我们要辩证地来看待，千万不要抱有抵触心理，认为他人的批评都是不对的，或者认为这是他人在故意给自己难堪。只有这样，你才能真正地认识到自己的错误，并及时改正。

启示5：勇于承认错误

对于错误，聪明的人，襟怀坦荡的人，自当“闻过则改，有错必纠”。因为错误并不可怕，可怕的是不愿意承认自己的错误，这就像一个人得了疾病，先要承认病情，看清病根，才能对症下药一样。如果讳疾忌医，不看医生，不对症下药，那么小病就会演变成大病。有了错误不肯承认错误，改正错误，那就只能在错误的路上越滑越远，最终会酿成更大的错误。

人生难免犯错，所以当我们发现错误后，要勇于承认错误，从错误中吸取教训，因为“错误”意味着一个能帮助你成长的教训。其实，一个人如果能够勇于承认错误，并谨记在心，那即使犯了错误，也根本不算什么。

乔治·华盛顿在小时候，父亲送给他一把小斧头，他非常喜欢。为了试一试自己的力气和炫耀，他到处乱砍乱削。结果，一棵茁壮的小樱桃树被他砍断了。这棵樱桃树是由父亲奥古斯丁·华盛顿精心栽种的。

看着被砍断的樱桃树，乔治得意地对小伙伴们炫耀道：“看我的武器多棒！”

第二天，父亲发现小樱桃树断伏在地上，枝残叶破。他立即追查砍断樱