

小事不是再是小事，而是培养女儿气质和智慧的机会

牛晓彦◎著

我家有女 初长成

好妈妈要告诉女儿的99个生活细节

◇ 这是我们娘儿们

给女儿的私密信

HAO MA MA YAO GAO SU NV ER DE 99 GE
SHENG HUO XI JIE

心理学博士、清华大学教授叶舟
哈佛大学教育学博士、金宝贝首席顾问王涛

联袂推荐

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



品牌代言人 著名电视主持人 宁远

牛晓彦◎著

我家有女 初长成

好妈妈要告诉女儿的99个生活细节

爱立方专家顾问团
(排名不分先后)

黄绛霖 教育心理学专家、儿童文学作家、婴幼儿早期教育研究顶尖专家
吕利萍 朝阳医院妇产科主治医师、妇幼保健中心首席专家
王 涛 哈佛大学心理学硕士、教育学博士、美国儿童发展研究协会会员
叶 舟 心理学博士、心理解脱师、北京大学、清华大学特聘教授



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

我家有女初长成: 妈妈要告诉女儿的99个生活细节 / 牛晓彦著.
—北京: 北京理工大学出版社, 2012. 3 (2013. 5 重印)
ISBN 978-7-5640-5416-8

I. ①不… II. ①牛… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 265758 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市金元印装有限公司

开 本 / 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 20

字 数 / 240 千字

版 次 / 2012 年 3 月第 1 版 2013 年 5 月第 2 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 30.00 元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

序 言

若 兰

每一个女孩子,都是一朵含苞待放的花朵。可是因为开错了时节,早早地枯萎。凋零的枝头,留下永远的疤痕。

在我的身边,就经历过这样几件事情。

第一件事情,发生在上大学的时候,艺术系的一个女孩子和男朋友特别的相爱。那个男孩子,在追她的时候,经常在她的窗户底下弹吉他,唱非常好听的歌曲。他们恋爱之后,经常在学校的植物园散步。有时候,男子弹琴,女孩子唱歌,看起来特别的浪漫。

男孩子经常给女孩子送花,打早餐,去大教室占位。对女孩子特别的好。可后来,那个男孩子又喜欢上了低年级的一个女孩子。就和女孩子提出分手。这个女孩子,不能接受这个现实,就选择了割腕自杀。因为抢救无效,最后付出了年轻的生命。

当时,她的父母赶到学校,哭得悲恸欲绝。她的母亲哭着说:“孩子,父母养育你这么大,难道你只在乎他,而不在于父母吗?”

可作为母亲,你告诉过女儿要活得坚强吗?

我的一个朋友,是妇产科的医生。

她告诉我,她感觉最痛心的事情,就是那些十六七岁的女孩子前来堕胎。而在上一周,就有8个女孩子前去打胎。那些女孩子,躺在手术台上,瞪着茫然的眼睛,麻木地接受手术。其中一个女孩子,因为连续三次堕胎,子宫内壁已经薄得像一张纸,以后不会再有生育能力……

天啊,这是什么后果?

一个女孩子,就因为年轻时的无知,永远被剥夺了做母亲的权利。作为一个母亲,该怎么教导女儿自尊自爱?怎么引导女儿走好人生的每一

步？

第三个故事，是关于一个卖摩托车老板的事情。

他的门市，就开在一所中专的旁边。他很有钱，在这个城市，有好几个店面。

那些读中专的女孩子大都是十七八岁，正是爱美的年龄。

简直让人难以想象的是，这个老板，竟然染指无数个女孩子。有时候他给她们 100 多块钱，一套漂亮的衣服，一部手机，甚至是一双好看的鞋子，这些女孩子就自愿陪他过夜。

在她们幼稚的心中，她们的身体仅仅抵得上一双鞋子！正是因为没有经济能力，这些虚荣的女孩子很容易受到男人的诱惑。

而妈妈，有没有告诉女儿，怎么去面对人生的诱惑？

最后一个故事，是关于同事的一件事情。

同事的丈夫出车祸之后，全家人的负担都压在她一个人的肩头。但她在女儿的面前，从来都没有放弃过，总是表现得很乐观。

她总是教导女儿，人生充满波折，每个人都不可能一帆风顺。要勇敢地面对生活的挑战。

女儿在她的引导下，健康快乐地成长。女儿考上大学的时候，为了凑够高昂的学费，她就带着女儿向朋友们借钱。当我把钱交给她的时候，她对女儿说：“孩子，在你困难的时候，总有人会帮助你的。所以，任何时候，都不要放弃。”

这是我听到的最好的教导！

相比那些平时对孩子疏于管教，而在孩子出问题的时候雷霆震怒的家长，这是我见到的一个最睿智的母亲。面对生存的艰难，她让女儿体会到生活的艰辛，但也不忘记给女儿传递希望。

妈妈是女儿第一个朋友，妈妈是女儿第一位引路人，妈妈培育方法的好坏影响女儿一生。

每一个妈妈，都应该让女儿在自己的目光中，盛开出最美的花瓣。

拥有一个花朵一般的女儿，是一个母亲最大的幸福。每一个女儿，都是上帝赐给的天使。她带着童真，带着梦想，带着美好，来到妈妈的身边。每一个妈妈，在面对女儿那双清澈的眼睛时，都应该充满感动，充满幸福。

在对我可爱的女儿好宸时，我的心中就充满了这种感动。她从蹒跚学步的孩童，到一个亭亭玉立的少女，无有一刻不蕴涵着一个母亲深深的

期待。每一个妈妈,都有责任把女儿培养成一个优雅、卓越、健康、品学兼优的女孩。

在这个充满诱惑的社会,发生在一些女孩子身上的事情,让人扼腕叹息。我从一个母亲的角度来看,深深地为这些过早凋零的鲜花而惋惜。青涩的果子从枝头落下的时候,是谁的过错?毕竟,母亲是女儿的第一任教师。母亲对女儿的态度,直接影响女儿的一生。所以,一直以来,我都有一个冲动,想给天下的母亲写一本书,写一本如何引导女儿成长的书籍。

我希望通过我手中的笔,能告诉每个女儿,人生道路应该怎么走。告诉每个妈妈,女儿的人生,怎样才能走得圆满。希望天下的妈妈,都因为拥有一个优秀的女儿,而感觉到幸福。

写给女儿的话

新婚之夜,燃烧的红烛里,你是那个耀眼的烛心。

十月怀胎,一朝分娩,你在妈妈所有的期待中,像天使一样来到人间。

从蹒跚走路,到牙牙学语,穿过皎洁的夜晚,迎来清晨的暖阳,你像花瓣一样,悄悄地绽放。

穿越前世的红尘,握住你今生柔嫩的双手。

小小的女儿啊,你是妈妈前生遗落在百花丛中的水晶鞋。今世尘埃落定,变成妈妈心湖里一朵洁白的莲花。

再美的花朵,也要自己绽放。妈妈没有办法替你成长,但在那翠绿的季节,妈妈会擎一把小伞,替你遮挡生命里的狂风暴雨。让娇弱的你,在岁月的风尘中,更加健康地成长……

妈妈会在穿行的道路中,洒下点点的花瓣,让你踏着一路花香,走得更加婉转……



目录

CONTENTS

第一片幸运草：爱情是一种感觉，自我最重要 1

成长花语 1. 爱情不是童话，爱情是感情的一部分	2
成长花语 2. 不论任何时刻，在公共场合一定要控制好自己的情绪	4
成长花语 3. 男人的能力并不比女人强多少，要勇于承担	7
成长花语 4. 和异性在一起要注意的细节	10
成长花语 5. 柔情是女人的本性，所以请尊重自己的本性	12
成长花语 6. 撒娇可以让女人感觉更好	15
成长花语 7. 对女人而言爱就是被爱	18
成长花语 8. 孤单是很正常的事情，不要无谓地担心	21
成长花语 9. 对自己喜欢的人，要懂得珍惜	24
成长花语 10. 和自己喜欢的人一起享受生活中的点滴	27
成长花语 11. 如果可能，25 岁以后再谈恋爱	30
成长花语 12. 在爱中能一个人行走	33
成长花语 13. 懂得进退自如的艺术	36
成长花语 14. 世界上存在欺骗，不要把任何人看作是圣人	39
成长花语 15. 在长辈面前做个听话的孩子	42
成长花语 16. 读书的女人能更好地面对爱情	45

第二片幸运草：生活不在远方在细节 49

成长花语 17. 去别人家做客，别坐到人家的床上	50
成长花语 18. 抱怨这一次，不如感恩下一次	53



不要随便坐在别人床上:

好妈妈要告诉女儿的 99 个生活细节

成长花语 19. 捡东西或穿鞋的时候,一定要蹲下	56
成长花语 20. 多和同学朋友小聚一下	59
成长花语 21. 懂得克制,尽量远离街边烧烤	62
成长花语 22. 不论什么时候,一定要仔细刷牙	65
成长花语 23. 女人四十岁以前,保持苗条的身材很重要	68
成长花语 24. 你的朋友是为了提醒你,你的渴望在哪里	71
成长花语 25. 让朋友先挂电话,在电话里对着朋友微笑	74
成长花语 26. 小钱一定要送给朋友,人家还要记得感谢	77
成长花语 27. 告诉朋友你不是一个能够守住秘密的人	80
成长花语 28. 如果有可能,多和男孩子一起混混	83
成长花语 29. 你应该知道与人方便就是与己方便	86
成长花语 30. 外出可以背一个小包,不要把口袋弄得满满的	89
成长花语 31. 在女性朋友中寻求一两个购物圈外的知己	92
成长花语 32. 活出乐趣,活出精彩	95
成长花语 33. 贵族是一种抬起头的精神	98

第三片幸运草:用你的智慧扩大你的交流圈 101

成长花语 34. 对于别人的批评,先不要急于反驳	102
成长花语 35. 你的谦逊可以让周围的人都认可你	105
成长花语 36. 想要知道别人的想法,首先要学会倾听	108
成长花语 37. 不打断别人说话是最让人喜欢的礼貌	111
成长花语 38. 不在背后非议别人是最让人喜欢的礼貌	114
成长花语 39. 说话声音的高低并不能决定你说话的力度	117
成长花语 40. 不要做一个说起话来就喋喋不休的人	120
成长花语 41. 任何人可以和你的观点不一样,尊重很必要	123
成长花语 42. 流言止于智者,所以不要去传播八卦	126
成长花语 43. 你感谢的人越多,离成功就越近	129
成长花语 44. 为需要的人扶一下梯子	132
成长花语 45. 幽默的智慧是一个人最需要的社交技巧	135
成长花语 46. 倾听是最高境界的沟通	138
成长花语 47. 注视对方眼睛,让别人感受到你的尊重	141
成长花语 48. 用善良的心对待身边的朋友	144
成长花语 49. 和长辈在一起要懂得的礼仪	147



第四片幸运草:拥有好心态就能拥有好状态 151

成长花语 50. 相信自己其实就能掌控人生	152
成长花语 51. 明天会更好,这绝不是一句空话	155
成长花语 52. 懂得忘却是最好的宽容	158
成长花语 53. 包容别人可以更加开阔你的心胸	161
成长花语 54. 对生活的激情才是最宝贵的财富	164
成长花语 55. 多一点想象力,多一眼快乐的源泉	167
成长花语 56. 生活多愁苦,开个玩笑又如何	170
成长花语 57. 相信上帝,但是记着锁门	173
成长花语 58. 简单的女人最幸福	176
成长花语 59. 这个世界或许存在十全十美,但是你不需要	179
成长花语 60. 上天并不总是公道,洒脱一些过得好	182
成长花语 61. 贵族是一种精神,高贵的灵魂	185

第五片幸运草:你的态度,决定你的未来 189

成长花语 62. 显露出的锋芒很可能是你失败的原因	190
成长花语 63. 果断转移,切莫三心二意	193
成长花语 64. 自主性才是最宝贵的精神	196
成长花语 65. 如果有机会,请展现你的才能	199
成长花语 66. 为了面子强出头,何苦	202
成长花语 67. 经验是积累出来的,所以要勇于尝试	205
成长花语 68. 理想最需要的是迈出第一步的勇气	208
成长花语 69. 选择是开始之前的必修课,一旦开始就要懂得坚持	211
成长花语 70. 规划好你的未来,你才可能有未来	214
成长花语 71. 不要以己之短攻人之长	217
成长花语 72. 留心生活,你的身边处处都是机遇	220

第六片幸运草:工作事业永远不会背叛你 223

成长花语 73. 没有不可能实现的目标,只有不努力的目标	224
成长花语 74. 独立的个体才能完成自己的信念	227
成长花语 75. 这个世界永远会有一双手帮你美梦成真	230



不要随便坐在别人床上:

好妈妈要告诉女儿的 99 个生活细节

成长花语 76. 不和别人比较,只做最好的自己	233
成长花语 77. 为别人铺路,才能扩大自己的交际圈	236
成长花语 78. 一起参加交际舞会的朋友,不要带到家里喝酒	239
成长花语 79. 慢节奏成功(把自己的事情交给别人做)	242
成长花语 80. 事业比男人忠诚,所以不要怠慢了你的事业	245

第七片幸运草:今天你不理财,明天财不理你

249

成长花语 81. 自己想要的东西自己买	250
成长花语 82. 重要的日子,送礼物给别人	253
成长花语 83. 相信你不觉得铜臭味恶心	256
成长花语 84. 规划自己的“钱”途才是王道	259
成长花语 85. 女人有自己的储蓄,才会有自己的品质生活	262
成长花语 86. 钱包里一定要有足够的备用钱	265
成长花语 87. 买家永远没有卖家精,不要贪小便宜	268
成长花语 88. 定期请朋友出来吃顿饭是一件很好的投资	270
成长花语 89. 女人的直觉是一种极具商业价值的财富	273

第八片幸运草:你的健康是最宝贵的财富

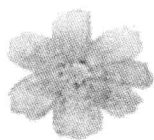
277

成长花语 90. 自我排毒的第一步:早餐很健康	278
成长花语 91. 新鲜蔬菜是身体的能量	281
成长花语 92. 让肠道动起来,小腰自然来	284
成长花语 93. 亚健康是漂亮的第一杀手	287
成长花语 94. 能在凌晨做的事情,在清晨绝对可以做得更好	290
成长花语 95. 懂点园艺的女人更像一朵花	293
成长花语 96. 少了任何人地球都会很好地旋转	296
成长花语 97. 适应社会的女人,才会有很好的免疫力	299
成长花语 98. 善待自己每一天	302
成长花语 99. 笑声不断是每天的必修课	305

第二片幸运草



爱情是一种感觉，自我最重要





不要随便坐在别人床上：

好妈妈要告诉女儿的99个生活细节

成长花语1. 爱情不是童话，爱情是感情的一部分

初恋的男孩子，也不懂得爱情，所以尽量满足女孩子的要求，希望能给她一份世界上独一无二的甜美。然而，走到最后，会发现疲惫的心灵，已经承担不了女孩子对爱情的期盼。

所以，初恋虽然美好，但很少修成正果。

很多女孩子，对于爱情，都有过美好的幻想。

每个女孩子，都渴望自己像公主一样，遇到一个骑着白马的王子，带着自己走遍天涯海角。

每个女孩子多彩的梦中，都渴望遇到英俊、潇洒、多情、温柔的王子。成就一段甜蜜、幸福、美好的水晶之恋。

爱情，在很多女孩子的心中，都带着童话的色彩。

爱情确实有着神奇的力量。

爱情能够让暗淡的双眸充满色彩，能让寻常的生活充满乐趣，能让灰姑娘变得闪闪发亮。

孩子，你曾经也和我讨论过爱情。你也是将爱情披上一层神秘的色彩。

孩子，爱情不是童话，不要对爱情有太多的期待。

因为期待太高，就会要求太高。如果达不到自己的要求，就会感到深深的失望。

在很多女孩子的心里，爱情就是鲜花，就是巧克力，就是甜言蜜语，就是男孩子无怨无悔的付出。

妈妈也曾经从那样的梦幻中走过来。

那时候，我和很多女孩子一样，向往着童话里的爱情。向往有一个男孩子全心全意地呵护自己。

和初恋的男孩子在一起，希望他能够在生日里给自己一份惊喜。

希望他能在情人节的时候，给自己带来火红的玫瑰和香甜的巧克力。



希望在孤单、寂寞、失落、难过的时候，他能随时陪在自己的身边。
希望在失败的时候，他能帮助自己渡过难关。

甚至希望他像童话里的王子那样，有着点金之手，能满足自己的各种愿望。

但后来才知道，因为有太多的要求，所以走到最后，爱情会不堪重负。

初恋的男孩子，也不懂得爱情，所以尽量满足女孩子的要求，希望能给她一份世界上独一无二的甜美。然而，走到最后，会发现疲惫的心灵，已经承担不了女孩子对爱情的期盼。

所以，初恋虽然美好，但很少修成正果。

特别是现在很多韩国的电视剧，给女孩子很大的误导。在电视剧里，男主角大都是英俊潇洒而且多金，在遇到灰姑娘的时候，给她一份完美的爱情。

现实中，有太多的女子，都渴盼像灰姑娘那样，遇到自己喜欢的王子。可实际生活中，即便是王子，也不可能没有任何瑕疵。不管是查尔斯王子还是威廉王子，哪个不是绯闻缠身？我们又怎么能对寻常的男人要求太多？

作为一个女孩子，不要对爱情寄予太大的期望。因为期待太多，对方会感到不堪重负，而你也会因为爱情不是你心中的样子，而感觉到忧伤。

聪明的女孩子，会在心中想象爱情，但在现实生活中，能够正确地对待爱情。她在面对所爱的人的时候，知道他虽然有很多的缺点，但更关注的是他的优点。所以，才会在交往中，赏识对方，关注对方，喜欢对方。才会有美好的爱情。这样的爱情，即便是寻常，但也可以变成童话。

如果只是看到对方的缺点，只是挑剔，只是指责，只是攀比，再美好的爱情，都会走到穷途末路。

亲爱的女儿，你在面对所爱的人时，会责怪他不够优秀？不够体贴？不够善解人意吗？会渴望他变成童话里的王子，给你穿上水晶鞋吗？

如果你那样渴望的话，即便是王子，也会沦落成庸常的男人。

所以，孩子，爱情不是童话，爱情是感情的一部分。



成长花语2. 不论任何时刻，在公共场合一定要控制好自己的情绪

毕竟，人活在这个群体，都很在意自己的尊严。即便是一个很平庸的人，也在乎自己的脸面。在公共场合，被人斥责，就会感觉颜面扫地。

尤其是男人，非常在乎自己的形象。在很多男人的眼中，面子比自己的性命还重要。

对于男人来说，面子和尊严就是他存在于一个生活群体的骄傲。如果一个女人不在意他的尊严，他也不会在乎他们之间的感情。

有人在网上做过一个调查，就是男人不能容忍女人哪些性格？

答案各种各样。

有的男人不能容忍女人的小性子，有的男人不能容忍女人的唠叨，有的男人不能容忍女人的邋遢，有的男人不能容忍女人的浪费，有的男人不能容忍女人的虚伪……

各种各样的答案都有。

但所有男人都无法容忍女人的一个缺点就是在公共场合，不能控制自己的情绪，让男人难堪。

这个世界上，最丑陋的面孔，莫过于一张愤怒的面孔。这张愤怒的面孔，可以摧毁爱情的脉脉温情。

所有的人，都不愿意在公共场合受到别人的指责，不愿意面对一张冰冷的面孔。

毕竟，人活在这个群体，都很在意自己的尊严。即便是一个很平庸的人，也在乎自己的脸面。在公共场合，被人斥责，就会感觉颜面扫地。

尤其是男人，非常在乎自己的形象。在很多男人的眼中，面子比自己的性命还重要。

对于男人来说，面子和尊严就是他存在于一个生活群体的骄傲。如果一个女人不在意他的尊严，他也不会在乎他们之间的感情。



上大学的时候，班里有一对恋人，男孩子很平和，女孩子很漂亮，是别人眼中的金童玉女。

男孩子的性格很温和，对女孩子特别的好。

女孩子爱睡懒觉，每天早上，男孩子都会早早起来，帮女孩子打好早餐。

每次去上课，男孩子都提前帮女孩子占好座位。有时候，女孩子请假，男孩子就帮女孩子记好笔记。

每到周末，男孩子骑着自行车，带着女孩子穿行在大街小巷，感受这个城市的风尚。

女孩子害怕吃药。一旦生病，男孩子就会陪在她的身边，耐心地哄着她吃药。

有一次，我们去黄河边玩耍。女孩子不小心扭了脚，那个略微瘦弱的男孩子，竟然一步一步把女孩子背到车站。

那时候，我们都特别羡慕他们的感情。

在我们的眼里，他们的爱情，就像百合花那样，散发着迷人的芬芳，让我们也感受到那一缕一缕的花香。

可是后来，就因为一件事情，他们彻底地分手了。

男孩子担任学校一个文学社团的社长，工作比较忙碌。他每学期都要组织社团里的成员创作，然后刊发一本杂志。这其中，难免会和别的女孩子交往。

大三的下半学期，男孩子为了稿件的事情，和社团里一个女孩子忙得不可开交。

那个女孩子，主要负责校对和编排工作。这是一件很烦琐的事情。

尽管男孩子已经给女孩子做了解释，但女孩子看到男朋友和另一个女孩待在一起，就很不高兴。

女孩子生日那天，男孩子仍然在学校编辑部忙碌。女孩子跑到编辑部，和男孩子大吵了一架。男孩子忍无可忍地说：“你不要再胡闹了。”

他从来没有与女孩子吵过，只有这一次。女孩子一愣，没有思索，就挥手给了男孩子一巴掌。

那么多人都看着，男孩子的脸在一瞬间变得苍白。

他平静地坐下来，再也没有理会那个女孩子。后来，不管那个女孩子怎么道歉，怎么后悔，都没有挽回那个男孩子的心。



他对她那么好，尚且不能容忍她在大庭广众之下对自己的蛮横，何况寻常的男人？

所以，孩子，在你的爱情路上，你一定要控制自己的情绪。不管当时遇到什么不开心的事情，都不要把自己变成一个愤怒的女人。

在公共场合，愤怒是一把利刃。刺伤男人颜面的同时，也伤及你们的爱情。

不管遇到什么事情，都要先让自己冷静下来。不要让对方在公众之下感到难堪。

我和我的父亲，很少在别人面前吵架。

那并不代表我们之间没有矛盾。

有的时候，我们也会发生很不开心的事情。我也会感到非常的委屈。

但我知道，如果我在别人面前指责他的话，问题不但得不到解决，反而还会迅速恶化。而到了私底下，事情往往会迎刃而解。

所以，孩子，不管在什么情况下，都要控制自己的情绪。你从外面尊重你的爱人，他就会从心里尊重你。你们的爱情，才会走得顺利。