

# 你一定要 告诉女儿的 那些事

李海泉 王晓辉 郭春光 / 编著



柔而不弱 质而不俚 喜而不娇

让她于平安幸福中慢慢花开  
保护她的第一次成长

亲子沟通  
必读本  
★★★★★  
家庭教育  
参考书

 中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

# 你一定要告诉女儿的那些事

陈斌\编著

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

对于男孩和女孩的性格，很多父母都存在误解，总觉得男孩是粗线条的，女孩是细线条的；男孩可以打骂，而女孩只能呵护。其实，每个孩子的性格并不都由性别决定，而主要是由孩子本身的脾气秉性决定的。父母要想更好地教养女孩，就一定要告诉女孩很多事情。

本书从女孩身心发展的规律入手，告诉父母应如何去了解女孩的脾气秉性，并且最大限度激发女孩的天性和内心的力量，让女孩顺应天性地成长；也提醒父母在养育女孩的过程中应该注意的问题，从而让女孩更加健康快乐地成长。

### 图书在版编目（CIP）数据

你一定要告诉女儿的那些事 / 李海泉，王晓辉，郭春光编著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2019.11  
ISBN 978-7-5180-6196-9

I. ①你… II. ①李… ②王… ③郭… III. ①女性—安全教育—青少年读物②女性—习惯性—能力培养—青少年读物 IV. ①X956-49②B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第089641号

---

责任编辑：王 慧 特约编辑：王佳新 责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年11月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15

字数：178千字 定价：39.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



## 前言

每一个拥有女儿的父母，都想成为女儿一生一世的守护者，永远陪伴在女儿的身边。在女儿穿上婚纱的那一刻，爸爸一定会想起女儿成长过程中的种种情形，而妈妈也许会突然想起女儿出生的那一刻，想起她与自己亲昵的片刻。不管出生的时候是什么情景，此时此刻，这个被爸爸妈妈呵护着长大的女孩，已经成为亭亭玉立的成熟女性。孩子总要长大，父母即使再不舍，也需要接受孩子的成长。正如台湾作家龙应台所说，所谓父母子女一场，只不过意味着，你和他的缘分就是今生今世不断地目送他的背影渐行渐远。

养育一个完美的女孩，是很多父母的心愿。女孩就像一株蓬勃生长的小树，在不知不觉间绽放生命的新绿。也有可能在一时刻，就绽放出绚烂的花朵。在女孩成长的过程中，父母总是提着心吊着胆，陪伴孩子一起成长，见证着孩子渐渐地从稚嫩走向成熟，尤其是在女孩经历青春期的时候，父母更是担心孩子有朝一日会早恋。不得不说，当父母的总是牵肠挂肚，这是生命的本能，也是无法避免的牵挂。

每个女孩都是世界上最美丽的花朵，她们各自有各自的美丽，那么俏丽娇艳，那么与众不同。作为父母，我们一定要更加理性地面对女孩的成长，在宠爱女孩之余，也要把很多事情都告诉女孩，从而未雨绸



缪，让女孩拥有更强大的生命的力量。

父母既要爱女孩，也要与女孩保持适度的距离，不过度介入女孩的成长。此外，女孩的心敏感细腻，与男孩截然不同，父母也要以合适的方式对待女孩，才能在女孩的成长过程中给予女孩更好的陪伴，帮助女孩健康快乐、收获多多。

作为爸爸妈妈，我们对女孩的关注与照顾应该是全方位的，也要记住，不是有爱就能当好优秀的父母。唯有了解女孩的身心发展规律，并知道女孩想要得到怎样的帮助、想要得到更多的尊重和自由，爸爸妈妈才能做得更好。

把女孩养育成带刺的玫瑰，让她既娇艳欲滴，又铿锵有力，最重要的是能表现出自己的样子，这才是最好的！

编著者

2019年6月



## 目录

### 第01章 这就是女孩：女孩和男孩不一样 || 001

这就是与男孩截然不同的女孩 || 002

女孩大脑和男孩大脑不同 || 004

女孩拥有X染色体 || 007

不要以思维局限女孩的成长 || 008

养育女孩，父母要避免认知误区 || 010

要多多关注与挚爱女孩 || 012

多愁善感的女孩容易受伤 || 014

战胜自我，绝不怯懦 || 016

避免女孩总是依赖父母 || 017

### 第02章 在长大别害怕：了解正在悄悄变化的自己 || 021

胸部为何越来越大了 || 022

乳房里的肿块是怎么回事 || 024

为何两个乳房不一样大呢 || 026

如何挑选文胸 || 027

为何私密处会长出毛毛呢 || 030



我的头发怎么白了 || 032

小屁屁怎么流血了 || 035

我的体重为何这么重 || 038

我的身高怎么没有变化了 || 040

### 第03章 有修养懂礼貌：女孩好举止，彰显好教养 || 043

以美好的形象示人就是尊重 || 044

礼貌称呼他人很重要 || 046

保持正确的姿态才能给人留下好印象 || 049

有气质的女孩让人过目难忘 || 051

要善待和珍爱自己 || 054

要尊重长辈 || 056

及时向别人表示感谢 || 058

要勇敢地承认错误 || 061

### 第04章 懂自律习惯好：做对事，让你成为自己想成为的人 || 065

爱美的女孩一定要爱干净 || 066

保持健康饮食，摄入均衡营养 || 068

保证充足的睡眠时间 || 071

勤于动手，把分内之事做好 || 074

远离电子产品，与书香为伴 || 077

女孩要学会消费 || 079



第05章 开眼界立目标：女孩要走出小天地，使用追梦的权利 || 083

女孩要放眼世界 || 084

要想成功，一定要有目标 || 085

以名人作为榜样 || 088

要激发和保持创造力 || 090

成为谦虚而又自强的女孩 || 093

第06章 披朝气灭悲观：女孩有自信就拥有快乐和勇敢 || 095

女孩女孩，你别哭 || 096

自信的女孩最美丽 || 098

黑夜给了我黑色的眼睛，我却用它来寻找光明 || 100

女孩要有巾帼不让须眉的气概 || 104

战胜困难，成为人生强者 || 106

第07章 情商高人缘好：好人缘女孩与自私任性说再见 || 109

女孩，你要远离社交恐惧症 || 110

女孩之间的友谊 || 112

唯有努力付出，才会有所收获 || 115

好女孩从不任性妄为 || 118

不要假装幼稚或者成熟 || 121

当女孩也不要小心眼 || 124

勇敢地接受批评 || 126



第08章 勤学习有追求：独立的女孩才有追求幸福的能力 || 129

女孩要掌握知识和技能，才能独立 || 130

不要被考试驱使 || 132

天才也必须非常努力，才能成就自己 || 135

为了自己而努力学习 || 137

正确对待女孩抄作业的现象 || 139

任何时候，都不要以笨蛋自居 || 142

假如你不能考上好学校 || 144

第09章 有爱心懂感恩：善良的女孩自有“福报” || 147

努力做好自己的事情 || 148

学会承担起自己的责任 || 150

要一诺千金，信守诺言 || 153

不要拿别人的东西 || 155

不要随随便便伤害弱小者 || 158

在不妨碍他人的情况下照顾好自己 || 160

第10章 健康长大不烦恼：做不完美的快乐女孩 || 163

女孩要远离忧郁的困扰 || 164

远离嫉妒，让心自在 || 166

女孩要战胜自卑 || 169

要相信自己是最棒的 || 171



- 我真的不想上学 || 173
- 第11章 情窦初开的青春：保护好自己，与异性保持合适距离 || 177
- 不要过于亲近异性，也不要刻意疏远异性 || 178
  - 当女孩开始喜欢一个人 || 180
  - 怎样面对一见钟情的爱情呢 || 183
  - 女孩不要盲目追星 || 186
  - 不要陷入网络的恋情之中 || 188
  - 女孩为何会喜欢男老师呢 || 191
  - 如何向青春期女孩讲述性知识 || 193
  - 女孩如何面对性骚扰 || 196
- 第12章 别害怕谈论“性”：每个人成长中都会遇到这个问题 || 201
- 接吻就会生孩子吗 || 202
  - 处女是什么意思 || 205
  - 女孩为何会有性幻想呢 || 207
  - 什么是避孕套 || 209
  - 人流——你不可不知的痛 || 212
- 第13章 爸爸妈妈对你说：女孩，保护好自己才是对生命最大的珍惜 || 215
- 生命教育不可缺失 || 216
  - 当被孤独感包围，女孩应该怎么办 || 218



你一定要告诉女儿的那些事

怎样才能避免失眠呢 || 221

好女孩要远离烟酒 || 224

不要过分看重金钱 || 226

参考文献 || 229

## 第01章

### 这就是女孩：女孩和男孩不一样



有人说，女人来自金星，男人来自火星。其实，女人和男人的不同，在孩童时期就表现出来了。小女孩儿相对文静，喜欢合作，也很善于人际交往，在饮食方面倾向于甜蜜的食物；而男孩则更加活泼顽皮，总是喜欢冒险，也会给自己惹很多的麻烦。男孩跟女孩的不同到底是如何而来的呢？其实，男孩与女孩在生理方面就存在着本质性的不同。女孩的染色体是X，男孩的染色体是Y，这就是本质区别的所在。对于女孩来说，在拥有X染色体的那一刻，就注定了她作为女性与男性截然不同的生命蓝图。



## 这就是与男孩截然不同的女孩

在一首流传已久的童谣里，人们说女孩是用蜜糖、香料等美好的东西制作而成的，而男孩子是用剪刀、青蛙和小狗的尾巴等东西做成的。仅从这个描述，就可以看出女孩是美好的代名词。女孩拥有那么多美好的东西，为此总是呈现出乖巧文静、合作友好的样子；相比之下，男孩得到的是那些很让人感到麻烦和头疼的东西，为此他们呈现出来的状态也是让父母感到很抓狂和无语的。面对这么美好的女孩，父母如何才能引导女孩更加健康快乐地成长，收获真正幸福完美的人生呢？

在对待男孩的时候，父母的态度往往相对粗暴，因为他们觉得男孩是坚强的，而且具有很强的承受能力。在对待女孩的时候，父母总要小心一点，希望给女儿最美好的事物，也希望把女孩变成高贵优雅的公主，让女孩成为娇艳欲滴的带刺的玫瑰。怎样培养女孩呢？这是让很多父母常常感到苦恼和困惑的问题。父母既希望女孩变得与众不同，又希望女孩在各个方面出类拔萃。这是父母一心一意想要达到的目标。其实，女孩之所以呈现出女性的显著特点，是因为她们的身体里有大量的女性荷尔蒙。在女性荷尔蒙的作用下，女孩形成了女性独特的性格特点，如安静、柔和、温顺。和男孩相比，女孩是更善于经营人际关系的，所以女孩代表着合作，而男孩则怀揣着英雄的梦想，总是想变成骑



士，从而能够在生命的历程中展现出与众不同的风采。

从这个角度来看，男孩与女孩在本质上就很不同，而不是因为父母对他们的教育方式不一样，所以他们才呈现出不同。当然，除了雌激素会对女孩的成长和发育起到决定性作用之外，其他激素也会让女孩表现出女性独有的特点，如孕激素、催产素。女孩体内还会有少量的睾丸素，这决定了女孩将会表现出母性的柔美和悲天悯人的情怀，而不会表现出强烈的攻击性。

女性作为情绪化的代表，感情非常细腻，很容易在人际关系中打动他人的心。女孩与男孩在成长方面的确有明显不同的特征，女孩喜欢的游戏男孩不喜欢，例如，女孩喜欢跳房子，玩积木，更喜欢相互合作而很少具有排他性。和女孩相比，男孩则喜欢刀刀枪枪，喜欢汽车、轨道车，喜欢各种工具和器械，他们在一起玩打怪兽的游戏，而他们彼此之间与其说是合作者，还不如说是竞争者，因为他们都很勇猛好斗，都希望自己能够在比赛中胜出。

与同龄的男孩相比，女孩更擅长语文，因为这一时期女孩的语言能力发展得比男孩更好，语言表达更加顺畅。直到初中前后，女孩在语言上的优势才会渐渐减小，男孩也会以后起之势追赶上女孩。比起女孩来，男孩的空间感更好，他们有强烈的方位感，可以准确判断自己所处的位置，也可以相对顺利地到达想去的位置。

细心的爸爸妈妈会发现，女孩很容易与他人之间建立友好的关系，这是因为她们很注重合作，也喜欢向他人敞开心扉倾诉自己的内心。在女孩的心目中，人际关系是非常重要的，为此她们会花费很多的时间和精力去建立和维护人际关系。也因为女孩心思细腻，感情非常敏感，所以她们更能够体谅他人的感情，并表现出更加强大的社会性。



当然，女孩并非她们所表现出来的那样单纯、毫无目的。实际上，三岁的女孩就有很神秘的心思。和同龄的男孩相比，她们显得更加成熟，思维能力也更强。因为生理条件的限制，女孩的力量远远不如同龄的男孩，所以女孩只能采取斗智的方式获得胜利。当然，对女孩而言，温顺并不是一件纯粹的好事情，尤其是现代社会竞争很激烈，女孩在组织家庭之后同样要在社会环境中通过竞争赢得一席之地，所以女孩既要有个性，也要有强势的表现，更要学会适当地妥协，和适时地进步。只有让各个方面的能力相互融合，女孩才能更加强大。

### 爸妈有话说：

孩子，你是最美好的味道，你一定要保持自己的纯真善良，也要与他人友好相处。当然，这并不是要你失去自己的个性，你可以保留个性，也应该适度地磨圆自己在其他方面的棱角，从而让自己既能够融入社会，也能够特立独行，这才是最好的状态。

## 女孩大脑和男孩大脑不同

心理学家提出，女孩与男孩的不同并不主要取决于天生的差异，女孩之所以表现得和男孩截然不同，是因为受到后天成长环境的影响。后天成长环境，包括很多复杂的因素，既包括家庭环境、父母的引导，也包括社会文化。毋庸置疑，这些因素的确会影响女孩的成长，但是从生理学的角度来说，女孩的头脑构造和男孩原本就是截然不同的，所以女孩才会表现出和男孩本质的不同。



在生命诞生之初，女孩儿就有一个完整的大脑，女孩的大脑由左右两个半球构成，而且有数百万细胞经过神经递质进行联系和作用。这直接决定了女孩在年幼的时候语言能力比男孩更强。相比起女孩，男孩的大脑则从右半球开始发育。等在右半球领先之后，男孩才会发展左半球。由于左半球掌管语言的神经中枢，所以男孩的语言能力发展会比女孩稍微滞后。

女孩的敏感性更强，触觉、听觉、味觉都非常灵敏。女孩能对之进行很好地体验，内心世界也比男孩更加丰富细腻。小女孩即使只抱着一个简单的洋娃娃，也可以和洋娃娃之间进行虚拟的语言沟通和心灵交流。

很多父母都惊讶于女孩能够很好地控制自己的情绪，保持安静和平和。实际上，这是因为女孩的大脑中有一种特殊的物质能够控制女孩冲动的情绪，所以，在两三岁前后，女孩就会表现出比同龄男孩更加稳定的情绪。此外，在女孩还很幼小的时候，她们的大脑已经开始分泌催产素。事实证明，即使是很小的女孩，也喜欢和洋娃相依相伴，这是因为她们天性就喜欢照顾弱小者。科学家经过研究发现，雌性的灵长类动物在面对幼小的婴儿、小动物以及其他需要它们发挥母性去照顾的对象时，大脑中同样会分泌催产素，而这也是让女孩充满母性光辉的根本原因。

现实生活中，很多女孩儿的记忆力明显比男孩的记忆力更强，这是因为她们大脑中最重要主管记忆的区域——海马趾发育得比男孩好。这就决定了女孩海马趾的神经元数量非常多，而且神经传递的速度非常之快。正因为如此，父母在向女孩传递任务的时候，可以一次性向女孩传递几个任务，女孩都能够按照顺序完成得很好。而当对男孩传递不止一个任务时，男孩却会表现出丢三落四、颠三倒四的现象。这一切都是因为男孩的海马趾没有女孩的海马趾大，所以男孩的记忆力没有女孩的



记忆力强。

这与我们的祖先在漫长的进化过程中分工不同有密切的关系。在远古时代，男性负责外出狩猎，女性则负责在家里照顾孩子、操持家务、采摘野果。为此，女性负责的事情是更加琐碎的，为了记住这些事情，女性必须增强自己的记忆力。在漫长的历史进程中，女性的海马趾变得越来越大，她们第一时间就能听到孩子的哭泣，也可以在危险到来的时候表现出坚强的韧性，努力地保护孩子。和女性相比，男性狩猎则只需要勇猛，而不需要过度思考。正是因为这样的进化过程，导致男性更加冲动好斗，喜欢竞争和角逐；而女性则喜欢彼此合作，密切配合，从而更好地完成任务。

在思维方式方面，女性更注重感性思维，她们在考虑很多问题的時候，都会从主观感情的角度出发；而男性则更注重逻辑性思维，因而男性表现出更加理性的特点。除了这些方面之外，女性的脑部结构在很多方面都与男性不同，所以女孩和男孩在成长的过程中也表现出明显的差异。想弄清楚女孩和男孩为什么有巨大的差异，我们就必须了解他们的大脑构造的不同，这样才能够从生理学的角度更加深入地了解女孩的大脑构造，才能够为养育女孩作好充分的准备。

### 爸妈有话说：

孩子，你是命运赐给爸爸妈妈的小天使，你代表着一切美好，你给全家都带来了希望。不管你做什么，爸爸妈妈都相信你是出于真善美的愿望，也愿意引导你感受生活的美妙和幸福。