

陪她歡樂陪她愛，陪她成長陪她笑

媽媽和女兒 的悄悄話

關心、尊重、諒解、分享和溝通，陪她一起快樂成長
Dialogue between a caring mummy & a sassy daughter.

媽媽
與女兒
快樂共讀
成長書

青春期的女兒很難溝通，很叛逆嗎？步入中年的媽媽很古板，很煩人嗎？

辣媽咪說：「媽媽吃的鹽巴，比孩子吃的飯還要多得多。」

俏美眉說：「現代人飲食講究低糖、低鹽、低膽固醇，鹽巴吃多了有害健康！」
很顯然父母用傳統觀念和經驗來教育孩子，已經無法讓孩子接受了，青春期的孩子需要的愛是：關心、尊重、諒解、分享和溝通，陪她一起快樂、一起成長。

金毓菡 ◎ 著

國家圖書館出版品預行編目資料

媽媽和女兒的悄悄話：陪她歡樂陪她愛，陪她成長陪她笑 / 金毓茵 著。——一版。——

臺北縣中和市：意象文化，2009.01

面；公分。——(Youth；03)

ISBN 978-986-84074-8-0 (平裝)

1. 子女教育 2. 親子關係 3. 女性

528.2

97024419

Youth 03

媽媽和女兒的悄悄話——陪她歡樂陪她愛，陪她成長陪她笑

著 作 / 金毓茵

策劃編輯 / Eddie

美術構成 / Eddie

封面設計 / 意象創作

責任編輯 / 陳聿昕、綦汶意、陳維玲

出 版 / 意象文化事業有限公司

製作發行 / EShine創意出版

發 行 所 / 台北縣中和市中正路752號8樓

電 話 / (02) 8931-5686

傳 真 / (02) 8663-8291

E-MAIL / ed16@ms64.hinet.net

網 址 / <http://www.vdm.com.tw/>

總 經 銷 / 商流文化事業有限公司

地 址 / 台北縣中和市中正路752號7樓

電 話 / (02) 2228-8841

傳 真 / (02) 2228-6939

出版日期 / 2009年1月 一版一刷

定 價 / 220元

郵政劃撥：50083011 戶名：意象文化事業有限公司

版權所有・翻印必究

如有缺頁、誤裝，請寄回更換，謝謝。

陪她歡樂陪她愛，陪她成長陪她笑

媽媽和女兒 的悄悄話



一起快樂，一起成長

女兒是媽媽生命的延續，從出生那一天開始，女兒天天成長，媽媽與女兒的互動似乎也不斷的在發生變化，突然有一天，媽媽發現，女兒不再是貼心小寶貝了，母女間的對話好像變得不一樣了。

女兒剛出生時，嗷嗷待哺；女兒一歲時，學會了第一個詞：「媽媽……」

女兒五歲時，開始會幫累了一天的媽媽揉揉手掌捶捶背……

女兒說：「媽媽，妳累嗎？我來幫妳捶捶背。」

媽媽說：「真是媽媽的乖女兒，好懂事哦，媽媽好高興！」

女兒十歲時，似乎開始有自己的小秘密了，偶爾會跟媽媽談談心……

女兒說：「媽媽，我跟妳說一件事，但要先打勾勾保證不會告訴別人哦！」

媽媽說：「什麼事啊？先說出來聽聽看，小孩子還會有什麼秘密啊？」

女兒十三歲時，開始進入叛逆的青春期的，覺得和媽媽有

些代溝，無法溝通……

女兒說：「妳不要管那麼多好不好，什麼都不懂，就愛瞎管！」

媽媽說：「妳這孩子怎麼這麼不懂事，我吃的鹽比妳吃的飯還要多得多，怎麼說我不懂呢？」

慈祥的媽媽語重心長地教育女兒的時代，似乎已經一去不復返了，傳統的母女關係，頻頻出現危機，「媽媽→女兒」的單向教育，讓女兒感覺無比厭煩，而女兒前衛的思想，也讓媽媽無法接受。

女兒是媽媽貼心的小寶貝，這話應該不會錯的，但時代的改變，社會的資訊來得太多、太快了，女兒的生活方式遠遠出乎媽媽成長時的經歷，女兒越來越時尚前衛，媽媽也必須跟著越來越摩登時髦才是啊！樂觀、成功、開明、時髦的辣媽咪，才不會讓女兒逃之夭夭，離妳越來越遠。

當辣媽咪遇到俏美眉的時候，媽媽與兒女間的關係也悄悄地發生了變化，原來母女情同「姊妹」的關係，可以讓生活更美！

尋找化解煩惱的錦囊妙計，一起快樂地向前衝；彼此扶持，相互安慰，母女成功總動員；一起商討對策，互相打氣加油，各自追逐自己的夢想；女兒時尚，媽媽摩登，聯手打

【前言】

造無敵時尚的現代人……

原來俏美眉偶爾是調皮的，辣媽咪有時也是狡猾的，母女吵架的日記天天都有，一起打鬧，一起瘋，有時還會爭風吃醋，一起爭奪帥氣老爸的愛！

這就是新時代的母女關係，是媽媽與女兒雙向的互動模式，媽媽和女兒共同成長，一起分享生活裏的點點滴滴。讀完辣媽咪和俏美眉的對話，你會發現辣媽咪與俏美眉的關係即溫馨，麻辣，又摩登！

金毓丞 2008.11.16

前言：一起快樂，一起成長

Chapter 1 只要快樂，不要煩惱

成長中的女兒有煩惱，媽媽也會有煩惱，女兒的煩惱來自成長、交友、學業、愛情、工作等，媽媽不但要關心女兒、照顧女兒，還要幫助女兒抒解煩惱；女兒也要想辦法幫媽媽解決問題。

母女如同姊妹，共同尋找化解煩惱的錦囊妙計，一起快樂向前衝！

1. 俏美眉的青春期 10
2. 辣媽咪的一條魚尾紋 14
3. 沉默不是最好的辦法 18
4. 俏美眉的壞脾氣一觸即發 21
5. 特殊的競爭對手 26
6. 俏美眉暗戀的對象 29
7. 辣媽咪的初戀情人 34
8. 得與失之間的選擇 39
9. 俏美眉臉上的小痘痘 43
10. 快樂的小管家 48
11. 有意思的學校日 52
12. 用諒解來消彌代溝 56
13. 魚和熊掌要怎麼兼顧 60

【目 錄】

Chapter 2 母女成功總動員

誰說走向成功的路是艱辛和苦澀的？辣媽咪與俏美眉並肩戰勝困難，母女共同品嚐成長的快樂！辣媽咪灌輸俏美眉輕鬆成功的意識，在談笑中告訴俏美眉如何從懵懂的少女成長為成功的女人。

辣媽咪的鼓勵是俏皮的，俏美眉的建議是火辣的，母女互相支持，共同邁向成功，相互分享成功的喜悅與經驗。

1. 踏出獨立生活的第一步 66
2. 辣媽咪的獎金 71
3. 俏美眉的人際關係 77
4. 俏美眉暑假打工記 81
5. 俏美眉「網路成癮症」 86
6. 誰說女子不如男？ 91
7. 第六個鬧鐘響了！ 95
8. 是誰比較喜歡找藉口？ 99
9. 勇敢的踏出第一步 103
10. 馬拉松長跑的勝利者 108

Chapter 3 我的未來我做主

媽媽和女兒對未來的看法和追求都有所不同，但都不強逼對方按照自己的意願去做，而是彼此自由追求。媽媽有媽媽的思考，女兒有女兒的想法，人生的路雖然不同，卻可以互相為謀，共同追逐夢想。

1. 媽咪，我已經長大了 114
2. 學鋼琴不等於當音樂家 118
3. 貼在書桌前的男生照片 123
4. 愛情標準大論戰 126
5. 辣媽咪出國的機會 130
6. 俏美眉歌唱比賽的自選曲 134
7. 女生愛美不是錯 138
8. 不要再給我過多的愛 144
9. 不要不好意思說『不』 148
10. 用我的長處PK你的短處 153
11. 第二外語 157
12. 填寫志願卡不可輕忽 161

【目 錄】

Chapter 4 超級無敵時尚掌門人

女兒眼裏的世界，永遠都是新的，麻辣小美女始終走在時尚的尖端。俏麗的媽媽也不落人後，發誓不當「老古董」，新技藝，新知識，新潮流都要追……

媽媽不恥下問，女兒不吝賜教，媽媽摩登，女兒時尚，母女聯手打造宇宙超級無敵時尚掌門人……

1. George Winston的演奏會 166
2. 辣媽咪的電腦老師 171
3. 辣媽咪和俏美眉夜店狂歡 176
4. 母女偶像大PK 181
5. 超級麻辣健身舞 186
6. 減壓妙招 191
7. 部落格上的秘密 195
8. 浪漫情人節 199
9. 有趣的網路語言 203
10. 保險套風波 207
11. 對面的帥哥看過來 212

Chapter 1

只要快樂， 不要煩惱

成長中的女兒有煩惱，媽媽也會有煩惱，女兒的煩惱來自成長、交友、學業、愛情、工作等，媽媽不但要關心女兒、照顧女兒，還要幫助女兒抒解煩惱；女兒也要想辦法幫媽媽解決問題。

母女如同姊妹，共同尋找化解煩惱的錦囊妙計，一起快樂向前衝！



1 俏美眉的青春期

「寶貝，吃飯啦！妳看媽媽今天做了什麼？！有妳最喜歡的蜜薯條、鳳梨蝦球……」辣媽咪興奮的招呼著俏美眉。

「老師給的功課還沒有做完，妳先吃吧！別等我了！」

「那也要先吃點啊！別這麼急嘛……」還沒等辣媽咪說完，俏美眉就匆匆跑回自己的房間，關上了房門。

時間過得真快，一眨眼的功夫，就快到十點了。辣媽咪有些著急，心裏想：「功課做了這麼久，怎麼還沒做完啊？奇怪！」辣媽咪輕輕的走近俏美眉的房門，靠在門上面仔細聽了一會兒，「咦！怎麼沒有聲音啊？」

「寶貝，寶貝……睡了沒？媽咪可以進來嗎？」辣媽咪敲了敲門。

「嗯，進來吧！」俏美眉的聲音傳了出來。

媽媽進到房裡時，俏美眉已經上床準備睡覺了。「妳還沒吃飯呢！怎麼就上床了？是不是哪裡不舒服？」



「沒有啦！只是不想吃東西！」俏美眉辯解說。

「嗯，那就是對媽咪的手藝沒有好感了！是不是啊？妳要知道媽咪可是家庭議會上一致認定的頂級大廚噢！」辣媽咪自信的拍著胸脯說。辣媽咪的動作逗得俏美眉捧腹大笑。

「妳還敢笑我，看我在妳身上彈段鋼琴，讓妳笑個夠，看妳招不招！」辣媽咪伸出了細長的手指，在俏美眉面前晃呀晃。

「呵呵呵……我說，我說！」俏美眉說完，彎下腰從床底下抽出一個置物桶。

「哇……巧克力、洋芋片，還是燒烤口味的。呀……還有這麼多好東西，都是我最喜歡吃的！」辣媽咪激動地抓著俏美眉的手臂大聲地說。

「好疼啊，媽咪！輕一點！」俏美眉大聲喊著。

「不對！怎麼這裏藏了這麼多好東西？不想跟媽咪分享是不是？哼！虧我還想著妳，為妳準備了那麼豐盛的晚餐，我生氣了！」辣媽咪回過神來，氣呼呼的瞪著俏美眉。

「不是啦！我正準備要告訴妳嘛！妳難道沒有發現我最近變胖了嗎？學校前些時間量身高體重，我的體重足足重了三公斤耶！如果再這樣繼續下去，過不了多久我就會變成一



個沒人要的恐龍妹了！所以，我決定減肥，從今天開始不吃晚餐了！」俏美眉堅定地說。

「哦！原來是這樣！那媽咪就原諒妳一回！真可惜啊！以後媽咪再做這些美味的佳餚時，妳就沒口福享受了，唉……」辣媽咪斜著眼睛看俏美眉，長長地嘆了口氣說，「看看我今天做的蜜薯條啊、鳳梨蝦球啦……」辣媽咪故意大聲念出今天做的幾道菜。

俏美眉聽得兩眼發亮，猛吞口水。正當辣媽咪敘述她如何精心製作這些美食時，俏美眉突然從床上跳了下來，不顧淑女形象的衝到餐廳。

「嗯，好吃！真好吃！」俏美眉吃得津津有味，並發自內心地讚美。

「妳不是說以後再也不吃晚餐了嗎？怎麼出爾反爾啊？」辣媽咪拉高聲調地問。

「我決定將節食計畫順延到明天！嘿嘿……」俏美眉得意地說著。

辣媽咪撫著俏美眉的頭髮，說：「我的傻女兒呀，人怎麼能不吃飯呢？妳買的那些零食多沒營養啊！而且說不定那些沒有營養的零食，正是妳變胖的罪魁禍首哦！想減肥可以



跟媽咪說啊！媽咪可以做些營養餐，既美味又不讓妳變胖，何苦讓身體受罪呢？何況妳的體型本來就瘦，胖一點反而會讓身材變得更好看呀！」

「真的嗎？那我現在的身材是不是比以前還好？」俏美眉著急的追問辣媽咪。

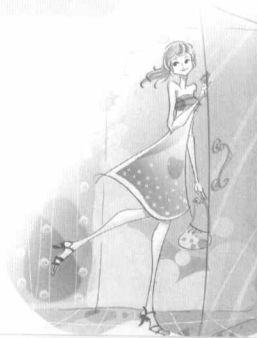
「當然嘍！要對自己有信心嘛！妳要向媽咪學習哦！妳看，哄妳吃飯這件事我就特別有自信……」辣媽咪自豪地說起剛才的事。

「妳原來是故意引誘我的呀！媽咪好壞哦！看我懲罰妳，『彈指神功』」

「哈哈……我也要反擊了……哈哈……」

麻辣媽咪妙絕招：

青春期的女孩最在意身材，但要保持美好的身材光靠節食是不行的，而猛吃零食更是大忌。有科學的營養搭配和飲食習慣，再加上適當的運動，才能讓妳擁有魔鬼般的好身材。



2. 辣媽咪的一條魚尾紋

辣媽咪呆呆地坐在鏡子前看著鏡子裡的自己，俏美眉暗暗偷笑著準備要嚇嚇辣媽咪，她躡手躡腳蹭到辣媽咪身邊，大叫了一聲：「媽咪！」

「嗯……」辣媽咪有氣無力的回答。

「咦，怎麼沒有嚇到你？不可能吧？」俏美眉失望的嘆了口氣。

辣媽咪自言自語說：「怎麼辦啊？」同時轉過身來，用求助的眼光看著俏美眉。

「就涼拌炒雞蛋啊！」俏美眉吐了吐舌頭，俏皮的回答。

「又在捉弄媽咪！不管你了，你今天自己吃泡麵吧！我罷工了！」辣媽咪生氣的說。

「嘻嘻……別生氣嘛！我的好媽咪！人家是跟你開玩笑呢！」俏美眉一邊撒嬌一邊幫辣媽咪捶背，「什麼『怎麼



辦』，妳今天怪怪的哦，都說些我聽不懂的話！」

「欸，妳仔細看看，媽媽今天有什麼不一樣？」

「沒有啊……和往常一樣啊，噢！是髮型變了！」俏美眉漫不經心的說。

「不是，妳看我這裏，是不是有一條魚尾紋？」辣媽咪用手指了指自己的眼角。

「這麼細啊！下回要讓我看這麼細小的東西，記得先叫我準備個放大鏡啊！」俏美眉誇張的睜大眼睛，朝辣媽咪指尖指的眼角仔細的看了看，捂着嘴巴笑著說，「沒什麼嘛！一點兒都不明顯！」

「妳小孩子不懂！有魚尾紋就證明媽咪不再年輕了，老了！以後買東西，人家就會叫我『歐巴桑』了！好悶哦！媽咪真的好羨慕妳喔！年輕有活力！」

「別急，別急！注意保養，魚尾紋自然就會不見啦！妳等著啊！我上網給妳找點秘方！保證讓妳神輕氣爽！」俏美眉自信地說完，就跑回自己的房間了。

「真的有秘方嗎？」辣媽咪疑惑地問。

沒一會兒，俏美眉就出來了，她手裏拿著一張列印好的

