

那些女生该懂的事

50个有效缓解青春疼痛的私家秘方

饶雪漫

作品

The Things That a Girl Should Know
Sharon Weir



译林出版社

那些女生该懂的事

50个有效缓解青春疼痛的私家秘方

The Things That A Girl Should Know

Sharon Woods

饶雪漫 作品

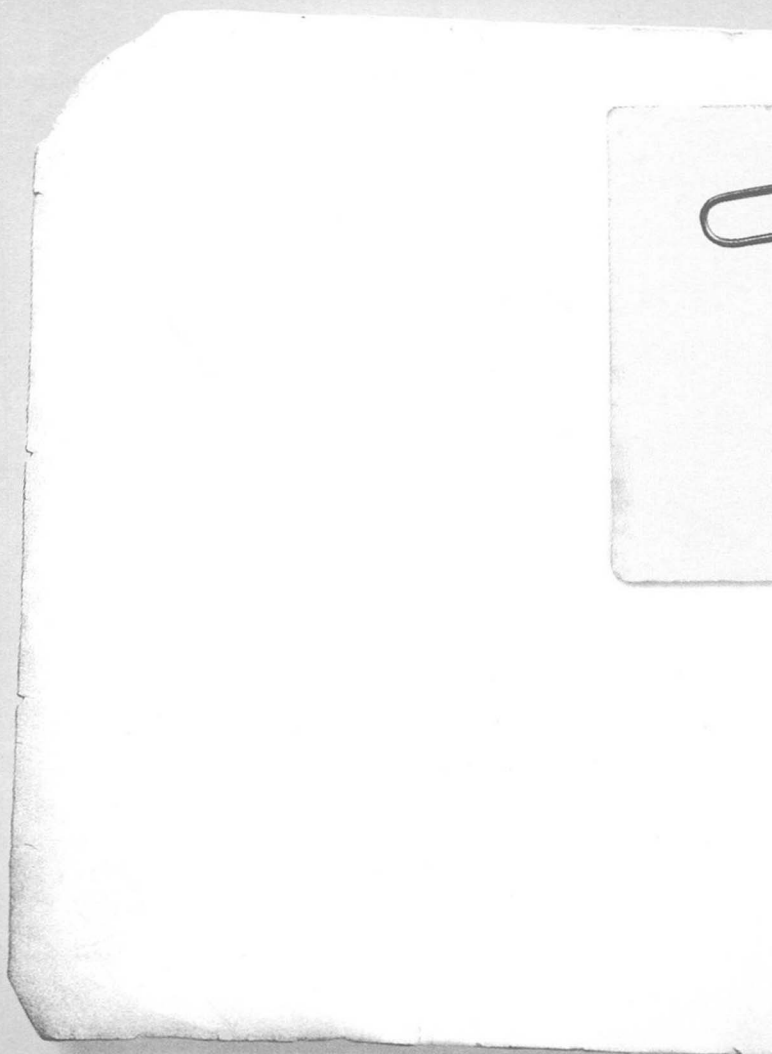
那些女生该懂的事 / 饶雪漫著. — 南京: 译林出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5447-3323-6

I. ①那… II. ①饶… III. ①随笔-作品集-中国-当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第232052号

书 名	那些女生该懂的事
作 者	饶雪漫
策 划	孙莉莉
责任编辑	陆元昶
特约编辑	连若琳 侯佳佳
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 译林出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子邮箱	yilin@yilin.com
出版社网址	http://www.yilin.com
印 刷	中国电影出版社印刷厂
开 本	787×1160毫米 1/32
印 张	8
字 数	100千字
版 次	2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5447-3323-6
定 价	29.80元



自序

树洞的意义

我的微博有一百多万个粉丝，但我做了一件看似很疯狂的事——开放私信。

坦白说，一开始开放它，是因为不会设置。后来一直开着，是担心大家有心事的时候无处投递。无论如何，“发送失败”这四个字，总是令人沮丧。

因为开放，于是有了下面的故事：

有个叫“Candy静”的女孩，每天坚持在微博上跟我说晚安：

晚安，饶大，今天我这里25度，我开始穿裙子。

晚安，饶大，我觉得我越来越喜欢陈医生了。如果我患了孤独症，你可以治好我吗？

晚安，饶大，一个星期坚持不吃晚饭，我瘦了不到半斤，够傻。

晚安，饶大，隔壁班的班花脸上起了青春痘，我感觉她想死。

.....

从某天起一直到今天，二百二十七条私信，二百二十七声晚安，来自她。

她熟悉我的每个故事，故事中的每个人物，她习惯每晚跟我道声晚安然后入睡。她从不要求我回复，只是耐心而宽容地让我旁观她成长的轨迹。我们并不认识，却早已经是朋友。

还有个叫“安全感丢了再也找不回来”的孩子，她的私信是这样的：

我恨罗阿呆。

我恨死罗阿呆。

我要砍了罗阿呆。

有什么办法可以让罗阿呆直接下地狱？

.....

这样的私信，维持了十三天后，戛然而止。

十三天，一个年轻姑娘恨的期限，短如花期。我点开她的微博，她已经在享受美食，等待和别人的约会，听一首新出炉的情歌，涂淡蓝色的指甲油。曾经

那么刻骨的仇恨就像从来都不曾有过。

至今，我不知道罗阿呆到底是谁，又做了什么对不起她的事情，但是我知道，放下就好。可以不必原谅，但放下就是成长。

很多天后，这个水瓶座的姑娘对我说：“谢谢你，我的树洞。”

原来如此。

但，哪怕只做一个沉默的树洞，也是我坚持的意义。

2011年，我的《那些不能告诉大人的事》出版以后，书中公布的家长QQ群和孩子QQ群一夜爆满。公司前台堆满了大家给我寄来的信件，甚至有妈妈拉着女儿，千里迢迢地来找我，指着她女儿哭着对我说：“救救她！”

我用两个小时，听完了她们的故事，然后我对她妈妈说：“她没事，有事的是你。”

女孩在一旁哈哈大笑起来。治愈她，仿佛只用了一秒。从办公室出来，她妈妈跟我讨要秘诀。其实秘诀无他，唯有聆听和信任。

你相信她是好的，她就是好的。

你觉得她浑身是毛病，她没病也有病。

可是，除了不停的指责谩骂和无休无止的担心，

你好好地认真地听她说过一次话吗，哪怕只是一秒？

或者，你有没有在某时某刻她表现优秀的时候真心对她说“女儿你真棒”？

很遗憾，答案往往都是：没有。

每当这时，我总是想，当妈妈还是女儿的时候，那些该懂的事，她懂了吗？

如果没有，那么我们是不是都应该一起来学一学？

一眨眼，夏天又来了，我坚持了七年的女生夏令营又一次从开营到闭营。身边很多人来来去去，只有我，还一直勇敢无畏地站在这里。

其实很多时候，我也怀疑我自己。像我这样一个除了码字只会码字的人，常常幽默感不够，号召力不强，不知道我到底能为你们做些什么，会不会辜负你们对我的信任，能不能真的在你不那么好的时候安慰你。所以我又写了这一本小书，送给你，每个在成长中摇摇摆摆的女孩子。

在总有那么一点小遗憾的人生路上，我的野心是：教会你如何认识自己，学会爱自己，懂得与周围的世界打交道，并在受伤后能不断地自我修复和自我重建，从而获得更为轻松快乐的人生。

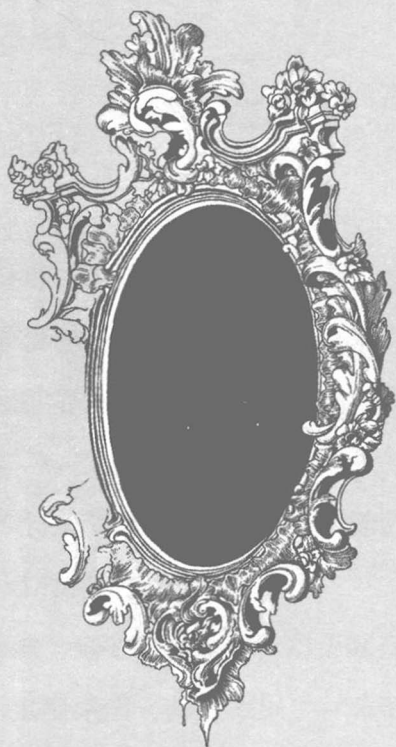
但愿如我所愿。

目录

- 12 秘方1 培养一颗善于发现美的心，胜过学会一万种美容方法
- 18 秘方2 美丽和智慧不是冤家，千万别让美丽成为你犯错的借口
- 22 秘方3 爱你的人，一定会觉得你美，但他绝不会只因为你的美丽而爱你
- 26 秘方4 真实的人都是不完美的，不完美的也才是真实的
- 30 秘方5 个性是你独特的标签，但不是你伤害朋友的理由
- 34 秘方6 你不是天使，你没有翅膀，所以不必对一个人太好
- 40 秘方7 心灵的伤害可以修复，但身体的伤害有可能永远不能
- 44 秘方8 并非这世界陷阱重重，是你自我保护意识不够
- 48 秘方9 不是你的幸福不够多，是你感知幸福的能力太低
- 52 秘方10 你的悲伤不是全世界都要知道，要学会一个人的担当
- 56 秘方11 不要购买超过自己实际能力的东西，不然你会活得很憔悴
- 60 秘方12 爱自己不是自私，只有自己强大了，才有力量拥抱你爱的人
- 64 秘方13 你可以演，但你不要演得迷失了自己
- 68 秘方14 你没有病，不需要去看心理医生
- 72 秘方15 代沟不能逾越，但是你可以将它隐形
- 76 秘方16 成年之后，你和大人的错，各买各的单
- 80 秘方17 永远不要看不起你的父母，在他们需要保护的时候第一个站出来
- 84 秘方18 在友情里，你受的伤太多，是因为你对友谊的期望值过高
- 90 秘方19 当你学会宽容别人的不足，你就成就了一个更完美的自己
- 94 秘方20 学会好好说话是你拥有良好人际关系的关键一步
- 98 秘方21 不要怕反对别人，也不必介意别人反对你
- 104 秘方22 对不喜欢的人，你可以忍也可以狠
- 108 秘方23 你可以不说谢谢，但一定要懂得感恩

- 114 秘方24 给别人留的余地，也是给自己留的退路
- 118 秘方25 不要轻易许诺，但许下的诺言再难也要去实现
- 122 秘方26 尊重别人的隐私，如同尊重你自己的
- 126 秘方27 流言算什么，弄不死你，你就赢了
- 130 秘方28 偶像就是偶像，绝对不是你的朋友
- 134 秘方29 输在起跑线，不代表不能够赢在终点站
- 138 秘方30 赚钱养梦，自己的梦想自己买单
- 144 秘方31 乱箭齐飞有可能一个不中，有重点的人生才有方向
- 150 秘方32 知道自己最合适做什么，比知道自己最想做什么更重要
- 154 秘方33 离成功往往只差一步，是因为你的字典里少了一个叫做“坚持”的词
- 158 秘方34 不要怕失败，每个成功的人都曾经带着失败上路
- 162 秘方35 追求生活中绝对的公平，你怎么死的你都不知道
- 166 秘方36 人生本来就有很多事是徒劳无功的
- 170 秘方37 无论你得到多与少，请不要放弃自己的成长
- 176 秘方38 你的暗恋，其实是爱情里最美的表情
- 180 秘方39 暧昧不是罪，但它一定有毒
- 184 秘方40 想彻底改变你的那个他，先把地球自转方向改了
- 188 秘方41 有时候他离开你，真不是不爱你，只是想喘口气而已
- 196 秘方42 看好你的钱包，小心倒贴成为你会呼吸的痛
- 200 秘方43 别怕分手，挥别错的，才能与对的相逢
- 204 秘方44 你离前度有多远，你就能有多幸福
- 208 秘方45 你们的爱情再伟大，也要找到一个可以安放的地方
- 212 秘方46 面对闺蜜的爱，“不过问”往往是最好的支持
- 216 秘方47 除了爱情，你的生活中还有其他重要的东西
- 220 秘方48 爱情是自己享受的，不是拿来晒给别人看的
- 224 秘方49 千万不要为了恋爱而恋爱，否则爱情会离你更远
- 228 秘方50 只要你还有爱的能力，你就拥有幸福的一万种可能
- 232 后 记 没关系，我们都是这样长大的







NO.1

培养一颗善于发现美的心，
胜过学会一万种美容方法

清晨打开邮箱，第一封未读邮件的标题是：可怜的丑女，此生到底有没有逆袭的机会？

我猜写这封“知音体”信件的女生是个零零后。她口口声声说自己长得不好看，什么胖啊矮啊，腿粗啊，眼睛小啊，头发稀疏啊，她很坚定地认定身边所有的不如意都跟自己的长相有关。信中她问了我这样一个问题：“雪漫阿姨，恕我冒昧地问一句，你也长得很难看，你是如何战胜自卑获得成功的呢？”

看到这句话的时候，我直想跳脚，拜托——我没有觉得自己长得很难看！！！！

你之所以会这么想，是你对美的认知出了偏差。

好看的标准到底是什么？这个问题恐怕真的很难回答吧。

姑娘们天天拼了命地喊减肥，个个想做瘦美人，但唐朝人家还以胖为美呢。

都说樱桃小嘴是丽人标志，偏偏舒淇和姚晨大嘴也有人爱。

那些总是嫌弃自己长相的姑娘，有个问题我不知道你们有没有想过，那就是——你和这个世界上任何一个人都长得不一样。就算是你有一个双胞胎的姐妹，她也跟你有着很多细微的差别。你的模样是上天赐你的礼物，也是你存在于这个世界最独特的标签，你不珍惜就罢了，你有什么理由嫌它难看？

有一句广告词说得不假——你本来就很美。对于拥有年轻资本青春洋溢的少女们来说，你的美真的已经够用了。说得通俗点你眼睛看到后心能感受到愉悦的东西都是美的，那些你还没有看到的美并不是它不存在，只是还欠那一阵吹开浮纱的风。

想漂亮很容易，网上有那种一秒钟变美女的视频，用点小方法，丑女也可以大翻身。那些变身前后的对比图，是不是亮瞎了你的眼？可是，有什么用呢，她总不能天天戴着个面具生活吧。回到家卸了妆，是啥样还是啥样，而看到她最真实面目的人，永远都是她最亲近的人，她长成什么样，对于他们来讲，其实都无

所谓。反倒是熟悉的人忽然变了个模样，怎么都会感觉家里像进了个贼似的不安心吧。

不过你不要误会，我的意思并不是说女孩子就不用收拾打扮自己。不管长成什么样，把自己弄得干净、清爽、舒服，懂点基本的美容知识，还是很有必要的。

五年前，我认识一个女孩，她是江西农村长大的，读中文系，家里条件很不好，也没什么自信，整个人都显得灰扑扑的。大学毕业后，我介绍她去了一家图书公司做实习编辑。再见到她的时候，我吓了一跳。要不是她开口说话，我还真不敢叫出她的名字来。

原来，她到那家公司负责做的是美容书。一开始是为了把书做好，她开始细心研究书中介绍的一些女生美容的小技巧，把书中附赠的碟片反复观看，并在自己的身上做试验，慢慢地她发现，自己开始有了改变——会化淡妆了，会弄头发了，会穿衣服了。几本书做下来，她已经从一个对美容一无所知的人，变成了半个美容达人。长痘痘用什么产品最好，什么眼线笔最好用不会晕染，皮肤过敏该怎么办，什么样的减肥方法是最有效的，什么脸型该配什么样的发型……她都可以快速地为你解答。

我问她：“你才去半年，怎么可以学这么快？”

她笑着回答我说：“了解最基础的美容知识，其实三天就够了。最关键的是，有很多的女生，都会忽略这三天。当你有天明白，这个世界上有个词叫做‘造型’的时候，你就再也不会为自己和明星之间的差距而感到自卑了。”

我始终认为十七八岁的姑娘就是一朵花，带着初初绽放的清涩和天然，比较可惜的是这个年纪的姑娘们却常常对这份与生俱来只有一次的美丽毫不自知。很多年轻女孩总觉得自己长得不好看，迫切地希望通过各种方式来改变自己的容貌，但又因为不懂什么适合自己，只是一味地追求新奇潮流的东西，反而弄巧成拙。又是刺青，又是鼻环，又是耳洞，把自己弄得乱七八糟，还自以为美得要命。更有甚者因为热衷于整容最后把自己弄成了“四不像”，到那个地步才开始想念原来的那个自己。

大家都说我的眼光很毒，每次找的书模都很漂亮。好多当过我书模的人，后来也大红大紫了。但其实，我用的很多书模都是普通的女生，比如《沙漏》封面的徐乐，《胆小鬼》里的杨丽璇。在拍我的书以前，她们也就是那种走在人堆里不容易被人看见的那种。但我们将她最美的一面挖掘出来，放大了呈现在众人面前，她立刻就变得不一样了。就连最熟悉她们的朋友也会说：“哎呀，没拍你的书以前，还真没觉得她们这么好看！”

可是，话又说回来，她不还是那个她吗？

所以说，很多时候，美还真的是一种感觉。当然有时候，它也有可能是一种潮流。比如大家都觉得单眼皮不好看，想尽办法去拉双眼皮。可是林忆莲最红的时候，还有很多双眼皮女生想把自己变成单眼皮呢。你有足够的本事，就引领潮流，而不是跟着潮流辛苦奔走。

还有一点也很重要，就是你对美的看法一定会改变。也许年轻时你会更注重一个人的外表，可当你读了很多的书，认识了很多的人，见过了很大的世界，不再是井底之蛙的时候，你会发现一件奇怪的事，以前你看不惯的人你会觉得她很美，而以前你觉得很美的一些人，你会突然觉得看不顺眼甚至会质疑自己过去的品味是不是出了问题。

我有个好朋友叫秦猫猫，如果你去到她的微博就会发现，她常常会把自己最丑最难看的照片发到微博上与大家共享，有的时候，连她爸爸和她老公都会骂她神经病，勒令她赶紧删掉。只有我们这些闺蜜才能真正体会到那些照片带给我们的喜感和欢乐。每一个古怪表情和每一双可怕的斗鸡眼后面，都藏着一颗笑对生活的强大女人心。