

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 Girl Should Know
Rao Xueman



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 Werke

饶雪漫 作品

图书在版编目(CIP)数据

那些女生该懂的事 / 饶雪漫著. —武汉: 长江文艺出版社,

2017.4

ISBN 978-7-5354-9296-8

I. ①那… II. ①饶… III. ①女性—青春期—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第030925号

那些女生该懂的事

饶雪漫 著

选题产品策划生产机构 | 北京长江新世纪文化传媒有限公司

选题策划 | 金丽红 黎波 安波舜

责任编辑 | 李含 蒋淑敏

法律顾问 | 张艳萍

装帧设计 | 友雅

媒体运营 | 孙琪

创意策划 | 连若琳

内文制作 | 邱兴赛

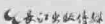
责任印制 | 张志杰

总发行 | 北京长江新世纪文化传媒有限公司

电话 | 010-58678881

传真 | 010-58677346

地址 | 北京市朝阳区曙光西里甲6号时间国际大厦A座1905室 邮编 | 100028

出版 |  长江文艺出版社

地址 | 湖北省武汉市雄楚大街268号湖北出版文化城B座9-11楼 邮编 | 430070

印刷 | 北京玥实印刷有限公司

开本 | 787毫米 × 1160毫米 1/32

印张 | 8.25

版次 | 2017年4月第1版

印次 | 2017年4月第1次印刷

字数 | 100千字

定价 | 29.80元

盗版必究(举报电话: 010-58678881)

(图书如出现印装质量问题, 请与产品策划生产机构联系调换)

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
- 232 秘方50 只要你还有爱的能力，你就拥有幸福的一万种可能
- 254 后 记 没关系，我们都是这样长大的

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 Werks

饶雪漫 作品

图书在版编目(CIP)数据

那些女生该懂的事 / 饶雪漫著. —武汉: 长江文艺出版社,

2017.4

ISBN 978-7-5354-9296-8

I. ①那… II. ①饶… III. ①女性—青春期—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 030925 号

那些女生该懂的事

饶雪漫 著

选题产品策划生产机构 | 北京长江新世纪文化传媒有限公司

选题策划 | 金丽红 黎波 安波舜

责任编辑 | 李含 蒋淑敏

法律顾问 | 张艳萍

装帧设计 | 友雅

媒体运营 | 孙琪

创意策划 | 连若琳

内文制作 | 邱兴赛

责任印制 | 张志杰

总发行 | 北京长江新世纪文化传媒有限公司

电话 | 010-58678881

传真 | 010-58677346

地址 | 北京市朝阳区曙光西里甲6号时间国际大厦A座1905室 邮编 | 100028

出版 |  长江文艺出版社

地址 | 湖北省武汉市雄楚大街268号湖北出版文化城B座9-11楼 邮编 | 430070

印刷 | 北京玥实印刷有限公司

开本 | 787毫米 × 1160毫米 1/32

印张 | 8.25

版次 | 2017年4月第1版

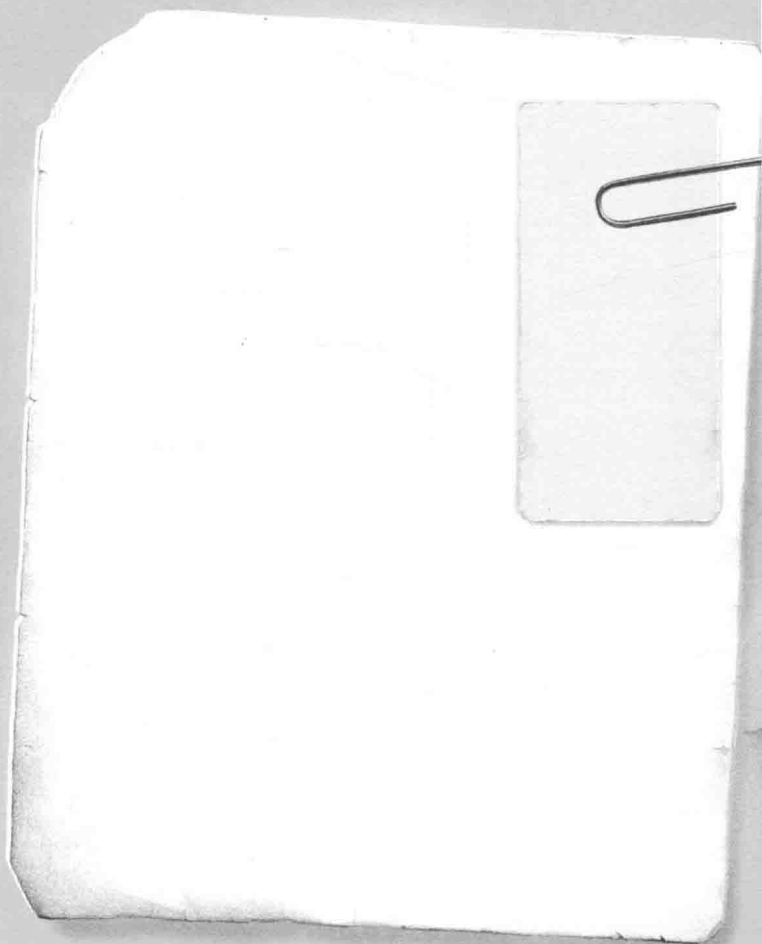
印次 | 2017年4月第1次印刷

字数 | 100千字

定价 | 29.80元

盗版必究 (举报电话: 010-58678881)

(图书如出现印装质量问题, 请与产品策划生产机构联系调换)



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，今天这里二十五度，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，持续了十三天后，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，我都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，然后我对那个妈妈说：“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，除了不停地指责谩骂和无休无止地担心，

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
- 254 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！！！！