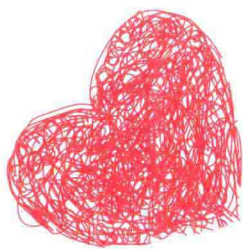


# 做女儿 第一个闺蜜

和青春期的女儿谈谈心

梅寒/著



Open hearts  
to each other



你的小公主长大了！

她不专注学习？她想要一部手机？她竟然变得叛逆？她谈恋爱了！

你不再是她最信赖的人……

女儿迈进最困惑的青春期的，妈妈要做最贴心的“百科全书”  
看“天使妈妈”如何成为青春期女儿的闺中密友

贵州出版集团  
贵州人民出版社

# 做女儿 第一个闺蜜

和青春期的女儿谈谈心

梅寒/著



贵州出版集团  
贵州人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

做女儿第一个闺蜜 / 梅寒著. -- 贵阳: 贵州人民出版社, 2013.3

ISBN 978-7-221-10668-1

I . ①做… II . ①梅… III . ①女性—青春期—家庭教育  
IV . ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 004548 号

## 做女儿第一个闺蜜 Zuo Nüer Diyige Guimi

---

作者 梅寒

责任编辑 张静芳 范春雪

贵州人民出版社出版发行

贵阳市中华北路 289 号 邮编 550004

发行热线: 010-59623775 010-59623767

北京诚信伟业印刷有限公司

2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本 710mm × 1020mm 1/16

字数 200 千字 印张 14

ISBN 978-7-221-10668-1

定价 25.00 元

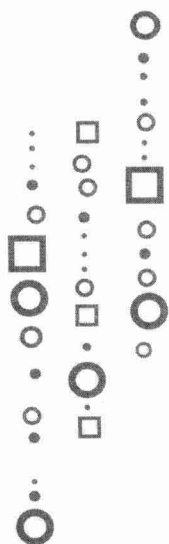
---

版权所有·翻印必究 未经许可·不得转载  
如发现图书印刷质量问题, 请与本社联系。

# 目 录

## 第一章 让孩子轻松跨入青春期

- 1 告别儿童节 / 2
- 2 身体的小秘密 / 6
- 3 打开孩子内心的窗 / 9
- 4 付出汗水，收获快乐 / 13
- 5 不自私的女孩很可爱 / 16
- 6 做一个有底蕴的女孩 / 18
- 7 如何看待自卑 / 20
- 8 不用叛逆来惩罚父母 / 23
- 9 学会选择，学会拒绝 / 26
- 10 简单也是一种快乐 / 29
- 11 不完美也是一种圆满 / 31
- 12 做一个不抱怨的快乐女孩 / 34
- 13 活泼而不流于幼稚 / 38
- 14 积极参与就是一种胜利 / 42

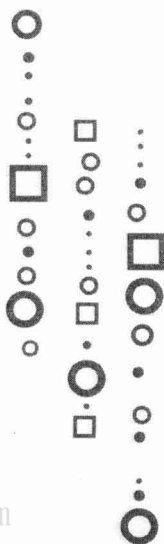


## 第二章 与孩子谈谈爱

- 1 孩子，父母也需要你的关爱 / 46
- 2 让家成为孩子最可信赖的港湾 / 49
- 3 家长眼里的一位好老师 / 52
- 4 多看师友优长处 / 55
- 5 与最好的朋友也要“亲密有间” / 57
- 6 不戴有色眼镜看人 / 60
- 7 跟孩子说说嫉妒 / 63
- 8 爱在我们身边 / 66
- 9 天下父母都不易 / 69
- 10 过度关爱也是一种伤害 / 73
- 11 有一种爱，曾披着“无情”的外衣 / 76
- 12 遇上撒谎的孩子怎么办 / 79
- 13 永远不要伤害爱你的人 / 83
- 14 暗恋也是一种美 / 85
- 15 如何教孩子正确对待早恋 / 88
- 16 孩子，听妈妈跟你说说爱情 / 93

## 第三章 与孩子谈谈成长与成才

- 1 能创造奇迹 / 98
- 2 人生需要自立 / 101



- 3 自信是获得成功的关键 / 104
- 4 改变世界，从改变自己开始 / 106
- 5 做最好的自己 / 109
- 6 人生没有草稿纸 / 112
- 7 环境不是成长的决定因素 / 114
- 8 笨鸟慢飞 / 118
- 9 人生不会被注定 / 121
- 10 哪一段青春都不容易 / 124
- 11 做时间的主人 / 128
- 12 持之以恒，拥抱成功 / 130
- 13 成功来自正确的放弃与坚持 / 133

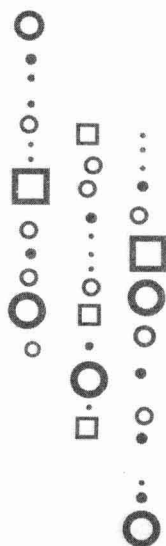
## 第四章 与孩子谈谈修身与处世

- 1 宽容别人就是善待自己 / 138
- 2 守卫诚信之花 / 140
- 3 能自制的人，就是最强有力的人 / 143
- 4 自省才能进步 / 146
- 5 自尊有力量 / 149
- 6 不做欲望的奴隶 / 152
- 7 付出比接受更快乐 / 156
- 8 做善良人，传递爱的温暖 / 158
- 9 学会沟通，从家开始 / 161

- 10 教孩子拥有正确的名利观 / 164
- 11 不自伤者不受伤 / 168
- 12 给心灵注入资本，让心灵变得强健 / 171
- 13 别把轻狂当魄力 / 175
- 14 莫让“关照”害了你 / 177
- 15 热爱创造奇迹，执著收获成功 / 180

## **第五章 与孩子谈谈这个世界**

- 1 与孩子谈谈这个世界 / 184
- 2 跟孩子谈谈阅读 / 187
- 3 一切都要给高考让路吗 / 190
- 4 状元榜，何时休 / 193
- 5 越来越“薄”的教科书 / 195
- 6 我爱这片多情又多难的土地 / 197
- 7 含蓄之美 / 200
- 8 别让电视夺走你的想象力 / 203
- 9 拯救男孩，还是拯救男孩的家长 / 206
- 10 不点击也是一种惩戒 / 209
- 11 学历与能力哪个重要 / 211
- 12 出名要趁早吗 / 213
- 13 成功没有时刻表 / 215





告别童年，孩子懵里懵懂地跨入了青春期。  
进入青春期的女孩，无论是身体还是心理，都在悄悄发生着一系列的变化，各种各样的小烦恼也随之而来。这时候，最能给她答疑解惑的应该是妈妈……

## 第一章 让孩子轻松跨入青春期



## 1 告别儿童节

“六一”儿童节，淼淼学校举行游园活动，游园完毕，进行少先队队员退队仪式连同共青团员的入团仪式。

头天中午，淼淼就坐在饭桌前把这件事向我们宣布了，最后又怅然若失地添了一句：“明天就是我能过的最后一个儿童节了，以后就再也不能过了……”

“嗯……”我和她爸爸低头吃饭，谁都没把这个当回事儿。

她咕哝了一句什么，便上学去了。说的什么，我们也没听清。

下午放学后，爸爸外出没回来，淼淼坐在桌前跟我随意聊：“妈妈，我们学校普通班的孩子差不多人人手里都拿着手机了。作为一名初二的学生，你觉得有这个必要吗？”

“我觉得没有这个必要。第一，你们天天在学校里，没有那么多的业务要联系；第二，现在的手机信息乱七八糟，你们又分辨不出好歹来，可能会给你们带来不好的影响。若真有什么要紧事联系，可以找老师帮忙。”

“哦。”

往下，没再说什么。吃过晚饭，她乖乖地去上晚自习了。

晚上回家，我就发现她的脸阴着，不太好看。问她有什么不开心的事，她摇摇头说没有，匆匆洗漱完就关门睡觉去了。

“淼淼好像不太开心呢，不知道为什么。”躺在黑暗中的床上，我开始担心她。

“你们今天下午闹不愉快了？”她爸爸问。

“没有啊，今天下午还跟我聊96班同学，说同学们都带手机了。”

“你怎么说？”

“我给她分析了目前不能带手机的原因。”

“那她又怎么说？”

“她也接受了我的意见。”

“哦……”

我们正悄悄聊着，还没聊出个结果来呢，隔壁屋里已传来她压抑的抽泣声。那声音由小到大，越来越清晰地传到我们的耳朵里。

我们两人一下子慌了，几乎同时从床上跳下来，去叫她的门。过了老半天，她才极不情愿地开灯、开门，让我们进去。我们看到她一个人把头埋在枕头里哭得伤心呢。

“森森，怎么了，哪里不舒服吗？”

“……”

“还是在学校受了什么委屈？”

“……”

“老师批评你了？”

“……”

不管怎么问，她回答给我们的都是抽搭声。急得我头上的汗都下来了，心里也有点莫名地火。但我还是告诉自己，要沉住气，她哭得这样伤心，总是有她的理由的。

到底还是她爸爸心更细一点，忽然想起明天的日子：“宝贝啊，爸爸妈妈原本想给你一个惊喜的，想明天早上再送你一份特殊的儿童节礼物，你是不是以为爸爸妈妈把你的节日给忘记了？”

“送什么礼物给我？”

老天爷，总算开口讲话了。看来，爸爸的话点到穴位上了，只是把我搞得有点措手不及。什么节日，什么礼物，我全没当回事呢。一直都以为她是读中学的孩子了，没想到还惦记着儿童节呢。

“这是人家少年时代过的最后一个儿童节了，过了明天，以后就是共青团员了，你们一点表示都没有……什么意思嘛……人家本来就要比别人少过一个儿童节，要是你们不让我那么早读书上学，我今年

才读六年级呢……” 淼淼见我们总算理解她了，话也慢慢多起来。

“既然都已经说破了，咱也不搞得那么神秘了。宝贝，说，你最渴望的礼物是什么，我们明天就去给你准备。”

“自己想。”

“买个大的玩具娃娃？”爸爸问。

“幼稚。”

“送你一套书？”妈妈问。

“从小到大，年年儿童节你都送我书，能不能换点新鲜的？”

“给你买套新衣服？”妈妈再问。

“我柜子里的衣服多着呢。”

“我看这样吧，爸爸送你一部小手机，你上学啊外出啊，方便我们跟你联系。你看如何？”爸爸再问。

“什么颜色的？”她不哭了，瞪大眼睛瞧着爸爸的脸。

绕了这么半天，问题就在这里。看着她那张还挂着泪的脸，我有点哭笑不得。

“天啊，你想要手机可以直说啊，让爸爸妈妈费劲猜这么半天。”我轻轻抬手抹抹额上的汗，长长地吁了口气。

“我还要怎么直说？我跟你还没开口谈多少呢，你就把种种不能带手机的原因给我摆在那里了，我再开口不是自讨没趣吗？”

“你妈妈的担心也是有道理的，现在有好多孩子都被手机信息给影响了，做一些不适合你们青少年做的事情。”爸爸说。

“你们就那么不相信我？每次外出，我都得借同学的手机给你们打电话报平安，你们好意思，我都不好意思了。给同学留联系方式，也全是你们大人的，我就不能有自己的空间吗？”一番话，倒说得我们有几分不好意思。

对，淼淼讲得很对，都少年了，是应该有自己的空间了。其实，凡事有利也有弊，关键看你自己如何来对待。就如现在普及的网络，

有人沉溺其中，玩游戏上瘾，把学业、事业都耽误了；有人却能有效地利用网络提供的便利，学到很多东西为自己所用。我和妈妈相信淼淼的辨别能力与自控能力。”她爸爸最会顺势引导了。

“就是啊，看爸爸多相信我。”孩子终于破涕为笑了。

再看时间也不早了，我们便各自回去睡了。

第二天，正好也是休息日，一家三口转了半天手机店，终于给她挑了一款白色的音乐手机。功能很齐全，听歌，学英语，拍照片。拿过手机不到半天工夫， she 就把那些功能全部学会了。到下午，她的手机里已存入六七个新号码了。有要好的朋友的，还有两个是老师的。

她并没有如我们最初担心的那样，拿着手机上网，去浏览那些乱七八糟的信息。她去上学，手机就丢在枕头边上，只有周末要外出了，才会用一下。平日里也就用来听听歌，听听英语，偶尔也会玩一下里面的小游戏，在紧张的学习之余放松一下。

我们也完全尊重她，她的手机、日记就大大方方地放在床边，我们从来不去翻看。

“其实，在要不要给她买手机这个问题上，我早就在犹豫了。再过一年，她就要去读高中，要离开我们去住校了，给她带部手机是必要的。要是她自控力不好，到那时就更危险了，倒不如现在趁她在我们身边时，我们给她买了，也方便我们观察引导她。”爸爸的观点跟妈妈正好相反。妈妈一直觉得，手机对她这个年龄的孩子来说害处大于好处，所以，压根儿就没想过给她买。

大禹治水，不是靠堵，而是靠开沟挖渠疏导才会成功，对孩子的教育也是如此。靠严防死守是守不住的，要给她信任，跟她交流，帮她慢慢挥散内心里的一些迷茫，把她心底的一些结扣儿慢慢地解开，同时把你对她的爱与担忧传达给她。以爱为目的，以疏导为方法，孩子怎会不理解？

告别童年时代最后一个儿童节，她就算正式步入青少年时代了。

她渴望有自己独立的一片天地，有自己独立的交友空间。而我知道，此后，我们也要学习重新来适应为人父母的角色了。

### 2 身体的小秘密

那天是淼淼古筝九级考级的日子，她的考试时间安排在下午三点半。两点钟，她在老师家的琴房里紧张地练习。老师说，最好是在考前活动一下手指，免得到时上场手生手紧。

弹的是《月儿高》和《林冲夜奔》，两首曲子，其实她早已练得很熟了。不知为什么，那天的考前练习中，她却屡屡出错。老师着急了，妈妈也有些着急。那样的状态，如何去应对考试？

我们不敢安慰她，只说随便活动下手指就行了，真正到了考场上，状态就来了。她听不进去，脸上仍然没有半点开心的神色。我知道她有点紧张，但绝不是平时的状态。

一首曲子弹完，她停下来去了洗手间。五分钟，十分钟……十几分钟过去了，还没听到她的动静，我终于忍不住，站起身去敲洗手间的门。

“淼淼，还在里面？”

里面传来“哗啦啦”的冲水声，还有她低低的抽泣声。她竟然在里面哭。

“淼淼，来给妈妈开下门。”我以为她是因为精神压力太大了，“没关系的，淼淼，本来就不是什么大不了的事，考成什么样子妈妈都不怪你的啊。反正这两年咱已经把很多古筝曲子都学会了，也就达到了咱们的目的。”

“不是，妈妈。我……我流血了，好多好多血……衣服也弄脏了……我……”里面传来她断断续续的声音。我一下子慌了：“那赶

紧给妈妈开门啊！”

“不行，我现在什么也没穿，内衣、裙子全都弄脏了……”

“傻孩子，还怕妈妈看到不成？妈妈把你从一个小屁孩儿看大的。再说了，在这里，你不让妈妈来帮你，谁来帮你？”听她那么一说，我心里忽然“咯噔”一下，小丫头，来初潮了。

洗手间的门终于打开了一条缝儿，我闪身挤进去，又快速将那扇门关上。眼前的景象真是让我又心疼又无奈：她的内裤和裙子，鲜红一片，被扔在地上，她则赤条条地站在水龙头底下，满脸泪水，不知所措，只让水龙头里的水哗哗地冲下来。好在那水是温热的。看到我的那一刻，她还是本能地试图用手去遮挡。

“妈妈，我流这么多的血，好吓人……”

“傻孩子，恭喜你，你长大了。这是好事情啊，你们学过生理卫生吗？这叫少女初潮……”我一边安慰她，一边却在心里自责：粗心的妈妈啊，竟然一点儿也没有发现她的不安与慌乱。她的曲子弹得乱七八糟，是有原因的啊。时间紧迫，来不及说别的，眼下最要紧的是先帮她收拾这个乱局：“宝贝儿，你先在这里等五分钟，妈妈这就到楼下去给你买衣服，还要给你买些卫生用品……”

她乖乖地点头，任我安排。

出门后，跟她古筝老师低语了两句，我就急匆匆下楼了。好在这个对妈妈来说不是什么为难的事儿，老师是位女老师，一说就懂。我只是特意叮嘱她，不要让人去敲卫生间的门，也不要去问。

老师家楼下不远处就有家百货商场，一路小跑过去，很快就把需要的东西买回来了。

在那间小小的洗手间里面，淼淼抱怨那些血把她弄脏了。妈妈则告诉她，那抹艳丽的红色，是青春、生命的颜色。就像一朵花苞，最终总要绽放，要结出香甜的果实。她就像一朵小小的花骨朵，正在慢慢地绽放。妈妈还告诉她，花开的时候，更要特别珍惜自己的身体，

要注意保持身体的清洁卫生，要注意保持心情愉快，也要注意保持与异性之间的距离——因为那朵花已经具备了结出果实的条件……这些话，她全部羞答答地接受了。

知道不是一件坏事情，她就不再害怕。因为妈妈告诉她，有多少女人一生都在为这事揪心，都在盼着那月月绽开的红，有的却是遍访名医都不能够实现。别看只是一个女人最正常不过的生理现象，但对有些女子来说，却可能是一个奢侈的愿望。

知道这不但是一件坏事情，还能给她今后的生活带来幸福，她就笑了。她跟妈妈说，其实她知道那是什么，因为班上好多女生都已经经历了。她只是觉得好麻烦，所以一直不盼着自己也有。听妈妈这么一说，她才知道，原来，没有也是件麻烦事儿。

如今的卫生巾方便，不需要怎么教，她就知道如何用了。换好衣服，收拾好，再从洗手间里出来，她的脸上已露出淡淡的笑，略带一点羞红。

那天的考场上，她发挥得出奇地好，现场的监考老师都不由得朝她竖起大拇指。看来，之前被她弹乱的曲调，与她的技艺并无半点关系，是突如其来的少女初潮扰乱了她。

每个女子，都要经过那一段慌乱又无助的时光。淼淼是幸运的，因为今天的妈妈已经懂得如何慢慢引导她度过那一道心理的坎儿，那一道生理的坎儿。妈妈的十三岁，就没有那么幸运。那时家里日子清苦，大人们每天都在为糊口奔忙，孩子也多，几乎每一个孩子都是自己摸索着跌跌撞撞长大的。很多年过去了，我仍然记得自己的初潮，在一个夏天午后，悄悄染红了我的衣裳。我也知道那是什么，却不知道如何处理。那时没有卫生巾，卫生纸很快就会被洇透。那一天，我一次又一次换洗衣服，直到家里有限的几条裤子都被我弄脏，再没有换的了。天黑了，我只好独自一人端着洗衣盆去村边的河里。我告诉母亲说：“我去洗衣服了。”母亲竟然也没问。身上的血仍然流得厉

害，我索性就穿着衣服蹲在凉凉的河水中，任河水冲洗……母亲也不曾告诉过我，那个时期不能吃凉的东西，不能用凉水洗手洗脸。我住校，晚上跟同学去学校后面的冰棍儿厂买冰棍儿吃，一连吃下好几根儿……我那样做的代价极其惨重——痛经，一直跟随着我。每一次都痛得大汗直流，死去活来。去看医生，医生给开点药，却基本不起什么作用。差不多每人都送我一句话：痛经是正常的生理现象，没什么好办法，结过婚，生过孩子以后自然就好了。

后来，果然是这样子。

其实，那份痛苦是可以避免的。只是那时，我粗心的母亲不知道要教给我，又羞又怕的我又不好意思去问，就那么稀里糊涂地过来了。

妈妈不是万事通，但在年少的孩子面前，妈妈却应该是一个学习高手。孩子的青春期来临，给孩子讲讲青春期的相关生理知识，让她们了解自己身体的小秘密，给孩子准备几本实用又好读的青春读物，让她们自己去为那些不好意思跟人说的私密心事寻找答案，是很有必要的。

有了妈妈的引导与安慰，她很安然地面对自己每月的那几天。她很听妈妈的话，不吃凉的东西，不动凉水，很注意个人卫生，也尽量保持心情愉快。每个月的那些天里，她照样上学写作业，只是活动稍微比平时少一些。她没有什么烦躁，更无身体上的不适。妈妈终于放心了。

### 3 打开孩子内心的窗

踏进十三岁的门槛儿，不管你愿不愿承认，孩子还是有很多变化：变得比以前爱干净了，每天得洗两次澡；变得话少了，每天从学校回来，一头扎进自己的房间，我们想跟她说会儿话都不能，变得易怒，



不管我们语重心长还是一派严肃，对她的影响都不大。这些还不是让我们最苦恼的，最让人担心的是她拒绝跟我们做任何形式的交流。她先是不让我动她的书桌，再是不让动她床上的任何东西，之后发展到越来越严重的地步，连她的房间也不让我进去。偶尔进去拿点东西，她都瞪着眼睛跟我急：“拜托，请尊重我的隐私权好不好？”

她读初二了，政治课上学了中学生应该如何保护自己的隐私，就首先拿起法律的武器对准了我们。

我不能再像她小时候那样，强行让她开门，因为我知道，即便她像小时候那样听话，乖乖把门给我打开了，她心里想的什么，我还是一无所知。我想把她的心窗打开，却又束手无策。没有了语言的沟通，我们就被生生隔在了两个世界里，我在这头焦灼万分，她在那头瞪着警惕的眼睛时刻提防。

去年，院子里有一个十五岁的女孩，在新学期开学第一天从四楼一跃而下。在重症监护室住了半年，命保住了，但胸部以下全无知觉。她的父母百思不得其解，一个各方面发展都很优秀的孩子，为何要选择那样一条路。后来有一天，那位父亲上网，很偶然地在百度上输入自己孩子的名字，结果令他瞠目结舌：百度上，有关那孩子的消息有七十多条，不是关于孩子的跳楼，而是跳楼之前那个暑假的事——三四个女孩子发到网上的对那个孩子的人身攻击，语言之恶毒，让那位父亲不寒而栗。更让他痛彻肺腑的是，那一切，他们从来没从孩子那里听到过。

“我的孩子，她为什么不早说？”那位父亲在我们面前一遍又一遍地重复这句话，已经无泪。我能理解那位父亲的心情，我更心疼那个从始至终一言不发孩子。因为她，我对于我那个十三岁的、开始天天对我关门闭户的女儿，更加多了一重担心。

我该怎么办？她现在天天连话都懒得对我说了，进去就把门反锁了，我连进去打扫卫生的权利都没有了——说是要我尊重她的隐私