



Flaemmya
Dainvershuude Brussel

好妈妈

在这个世界上，手心向上的人永远也把握不了自己的命运，
强烈的责任感告诉我，我必须让你成为一个不被依赖感所困的女孩。
因为只有这样，你才能在未来更好地生活下去。

对女儿说的 66句私房话



文 静◎编著

女儿，你千万不要觉得自己不重要，
相反应该坚信自己的明天必然会迸发出与众不同的绚丽色彩。

在不久的将来，你将会成为世人面前的一道瑰丽美景，
向整个世界证明上帝要你来临的价值。



中国华侨出版社



Huomama
Guanyanshuode lilushikaji Sifangshi

好妈妈

对女儿说的 66句私房话



文 静◎编著



中国华侨出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

好妈妈对女儿说的 66 句私房话 / 文静编著. —北京: 中国华侨出版社,
2013. 7

ISBN 978 - 7 - 5113 - 3398 - 8

I. ①好… II. ①文… III. ①女性 - 家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 053582 号

●好妈妈对女儿说的 66 句私房话

编 著/文 静

责任编辑/筱 雁

封面设计/智杰轩图书

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2013 年 7 月第一版 2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 3398 - 8

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



第一章 引性养身

——孩子，做女人不是件容易的事

孩子！妈妈只想让你知道做女人不是一件容易的事，不想说太多过来人的话，只是希望你可以更好地珍惜自己，爱护自己。当你从一个女孩儿晋升到一个女人的时候，可以拥有更多女人应该有的福分，必定少走些弯路总归是好的。

-
1. 女孩儿一出生，就已注定要经历一些小麻烦 / 2
 2. 别过分贪凉，不然长大后有你好受的 / 6
 3. 前胸鼓起之时，你就有了女人的特质 / 11
 4. 月经是你的“老朋友”，让它好好的来好好的走 / 15
 5. 慎用药物，有些药绝对不能吃 / 19
 6. 珍爱双眼，“近视”不是“进士”的象征 / 24
 7. 胖了不要紧，正确面对就能想瘦就瘦 / 28
 8. 爱不爱干净决定女孩儿一辈子的福分 / 32



这世界属于你自己的幸福。

我的女儿拥有一个美好的现实，因为一个有着正确价值观的女孩才能在这个世界上绽放出更多的光彩。她开始展现自己。

第二章 无求施舍

——世界如此现实，女孩儿必须独立

这个世界手心向上的人永远也把握不了自己的命运，或许妈妈不应该为你过多描绘它现实，或许我应该尽可能的让你在童话世界里再多待一会儿，但强烈的责任感告诉我，我必须让你成为一个不受依赖感所困的女孩。因为只有这样，你才能在未来更好地生活下去。



世界如此现实，女孩儿必须独立

9. 世界上没有免费的午餐，想吃必然要付出代价 / 38

10. 像个人一样站在那，别人才能看到你 / 42

11. 只有自己赚来的钱，花着才是最踏实的 / 47

12. 别人不会看你的柔弱，只会看你的价值 / 51

13. 想主宰自己的命运，就先别渴求他人怜悯 / 55

14. 要相信！地球离开谁都照样要自转 / 59

15. 改变不了别人，就有所选择的改变自己 / 63

世界如此现实，女孩儿必须独立

世界如此现实，女孩儿必须独立

世界如此现实，女孩儿必须独立



第三章 审美有道

——没走对路的美，不叫漂亮

爱美是女人的天性，作为女孩子更是有追求美的权利。但今天妈妈要说的是，对于美你一定要有自己的标准。真正的美不在于它金钱的价值，也不在于它有多少时尚文化的气息，而是在于它是不是能够满足你身上特质的需求。真正的美应该渗透到你的骨子里，没走对路的美，绝对不是漂亮。

17. 先想要做什么样的人，再看要穿什么样的衣服 / 70
18. 彰显自我韵味，才是永恒不变的时尚 / 73
19. 保持自我特质，过度模仿等于没有自己 / 77
20. 有些东西可以观赏，但未必真适合你 / 81
21. 想做自己的形象顾问，就先辨明你的心性 / 84
22. 世界崇尚个性，漂亮是为你的气场服务的 / 87
23. 用直觉选择色彩，别人有建议权没有决定权 / 90
24. 漂亮不能跨界，每个年龄段的美都不容错过 / 93





第四章 特立独行

——真理需要一份女孩儿的执着

长久以来，很多人都在宣扬真理的重要，但大多数人却难能具备那种探寻真理的执着。因此，作为现在的你，一定要先考虑一下你需要什么？真正想得到的是什么？假如这一切真的那么重要，真的被你视为理想划分到真理的方位，就千万不要轻易放弃，坚决地将这条路走下去。



- 25. 女孩儿要做梦想家，也要是个现实主义者 / 98
- 26. 专注于每一个选择，自信于每一个决定 / 102
- 27. 别人说的未必不对，但也未必全对 / 108
- 28. 只要决定去做的事，就绝对不能虎头蛇尾 / 112
- 29. 不管别人怎么看，你的每一天必须精彩 / 116
- 30. 即便是非议，也能奏出动听的旋律 / 120
- 31. 只有经历得起挫败，才有资格领受真理的青睐 / 125
- 32. 耍个性也要看是不是符合时代的标准 / 129
- 33. 排除干扰，随大流的事儿未必天天都要做 / 133



第五章 身负重任

——天使降临，往往背负着特殊使命

妈妈相信，每个女孩当初都是天上自在的天使，因为背负了特殊的使命才会降临人间。因此，你千万不要觉得自己不重要，相反应该坚信自己的明天必然会迸发出与众不同的绚丽。我相信，在不久的将来你将会成为世人面前的一道瑰丽美景，向整个世界证明上帝要你来临的价值。

~~~~~

- 34. 女孩儿永远是这个世界上最亮丽的风景 / 138
- 35. 你要为这个世界不断加入感性的色彩 / 141
- 36. 施行生命的救赎，而不是被魔鬼残杀 / 145
- 37. 张开智慧的双翼，才能打开幸福之门 / 149
- 38. 去做别人的指路灯，别在妒火中葬送了自己 / 153
- 39. 找到自己准确的定位，在未来做个有地位的女人 / 157
- 40. 自豪于自己孕育生命的职责 / 162
- 41. 女儿生来就是父母的贴心小棉袄 / 166
- 42. 上帝要你来就是要让别人记住你 / 170







## 第六章 抵制私欲

### ——诱惑是裹在糖衣下的伤痛

世间的诱惑数以万计，大千世界看似绚烂实际却暗含着诸多陷阱。人生最大的敌人不是恐惧而是诱惑。越是外表光鲜轻而易举就能实现的事儿，就越要提高警惕。妈妈看了太多在投机心理下深陷困局的人，也明白这张诱惑的血盆大口，究竟在静待着吞并着谁。那是包裹在糖衣下的伤痛，是你一生一世都不能触及的东西。

~~~~~

- 43. 想得到的，是要靠赚的而不是靠抢的 / 176
- 44. 不崇尚无休止的奉献，也不支持无休止的自私 / 179
- 45. 别总指望着天上会掉大馅饼 / 183
- 46. 投机之心不要有，别拿青春当赌注 / 187
- 47. 别为没谱的事儿牵扯自己太多的精力 / 191
- 48. 物欲横流的世界，女孩儿要小心金钱铺下的陷阱 / 194
- 49. 别因好奇将自己推向无法逆转的悬崖 / 198
- 50. 小便宜的背后，往往失掉的会更多 / 202



第七章 考量珍爱

——别觉得爱只是拉拉手那么简单

不知道什么时候，你已经开口问我什么叫做爱情。嘴边还时不时地透露一些班里谁对谁有好感的小秘密。这是值得庆祝的，因为你已对异性的爱有了一定的感应能力。但妈妈要说的是，真正的爱并不只有拉拉手那么简单，在你还没有想好怎么经营它面对它的时候，还是尽可能地让这一切晚点到来吧。

~~~~~

- 51. 含糊不清的暧昧最害人 / 208
- 52. 假如不确定你们未来的样子，最好还是先等等 / 212
- 53. 禁果没那么好吃，那是傻瓜式的牺牲行为 / 216
- 54. 喜欢需要智慧，不该说的时候别说出来 / 220
- 55. 如果还不能承担什么，就别动牵手的念头 / 224
- 56. 对的人在未来等你，别因眼前剥夺了见他的机会 / 228
- 57. 有权睁大眼的时候，千万别睁只眼闭只眼 / 232
- 58. 做好前期准备，将幸福照进现实 / 235





## 第八章 心怀大爱

——想别人怎么对你，就去怎么对待别人

女孩儿是代表感性的泉水，天生是带着爱来到这个世界上的。因此，妈妈希望你千万不要吝惜自己施与大爱的机会。当你用心地去面对每一个人，带着感恩之心去经营生命中的每一件事，幸福就来到了你的身边。你永远不用发愁得不到别人的帮助，也不会因为过度地无助而哭泣纠结了。

~~~~~

- 59. 给别人留点阳光，他也会把收获的灿烂送给你 / 240
- 60. 爱心是别人的希望，也是自己的希望 / 244
- 61. 做别人忠实的听众，他们一定会喜欢你 / 248
- 62. 给别人一个台阶，说不定他能把你举得更高 / 254
- 63. 关心在于细节，小事往往更容易让人感动 / 259
- 64. 做那个真心帮人解决问题的女孩儿 / 263
- 65. 用感恩之心，去经营生活中的点点滴滴 / 267
- 66. 换个位置，你就能理解别人了 / 272





第一章 引性养身

——孩子，做女人不是件容易的事

孩子！妈妈只想让你知道做女人不是一件容易的事，不想说太多过来人的话，只是希望你可以更好地珍惜自己，爱护自己。当你从一个女孩儿晋升到一个女人的时候，可以拥有更多女人应该有的福分，必定少走些弯路总归是好的。



女孩儿一出生，就已注定要经历一些小麻烦

那天你从外面回来，一脸的惊慌。妈妈，妈妈，我在学校厕所里看到了好多血，是有人受伤了吗？当时你年纪正小，最害怕的就是受伤流血，因为那很痛很痛啊。但是你在厕所里看到的血又与受伤流的血不同，今天妈妈就要告诉你，包括流血、包括你以后会经历的乳房发育、悄悄冒出来的小绒毛等，都是女孩子在成长中必然会经历的一些事情，这些事可能会让你觉得有一点困扰，觉得有些麻烦，但是这也是身为一个女孩必然都会经历的事情。

那一年的那一天，你呱呱坠地，用响亮的声音向世界宣告了你的到来。当护士阿姨告诉妈妈你是个女孩的时候，妈妈喜悦的心里就有了一点隐隐的小担忧，当然这种担忧不是因为不喜欢你，而是同样身为女人的妈妈知道，和男孩相比，做一个女孩必然要经历多一些小麻烦，所以孩子，为了让你能更加快乐地生活在这个世界上，妈妈就要把这些每个女人都必然会经历的小麻烦告诉你，让你做好准备，别被这些小麻烦所困扰。



首先要和你说的，就是男孩和女孩尿道的不同。男孩子的尿道长，站在那里便可以小便，完全不用担心被尿液弄湿衣服。但是女孩子在小便的时候就一定要蹲下来，因为女孩子的尿道短，而且撒尿的时候方向不会像男孩子一样固定。所以，如果你有时候被尿液溅湿了裤子，不要担心，也不要苦恼，这没有什么大不了的，每个女孩子几乎都有过这样的阶段。但是，同样是因为尿道短，女孩子患上尿道疾病的几率就比男孩子要高一些，所以，孩子，为了自己的健康，你一定要养成每天清洁外阴的习惯。每天用温开水洗一洗，不但可以清爽舒服，还能更卫生。你是个勤快的孩子，一定能做到的，对不对？

接下来我们就来聊一聊你在厕所里看到的血。也许某一天你会慌慌张张地从卫生间里跑出来告诉妈妈自己流了好多血，问妈妈自己是不是要生病了。孩子，妈妈在这里要告诉你，大多数的女孩子长到十一二岁的时候，身体就会出现一些变化，当然，你也不例外。女人会流血，其实是一种很自然的生理反应。每个月的那几天，就会有一位小仙女降临到你的身体里面，把你身体里积累了一个月的脏东西啦、细菌啦、毒素啦全部扯出来，这些不好的东西会随着血液从我们的身体里排出去，所以你看的那些从身体里溜出去的血都是小仙女为我们清理出身体的有害物质，当这些有害物质被排泄出去，你就能更健康地成长。当然，在小仙女为你清理身体的时候，可能你会觉得有一点疼、有一点不舒服，但是为了更漂亮、更健康，这些都是值得的，你说呢？

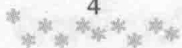
伴随着生理期的到来，你会发现，前胸会有一点点胀痛，原本只有一点点的小乳头也开始变大，乳晕变深，小花苞也渐





渐地鼓起来了。尤其是在每个月的那几天，你会觉得前胸有一点点胀痛，你发觉自己的注意力几乎都被这个小变化吸引了。你开始刻意回避那些男生，也不再和其他同学们疯跑，因为你觉得除了有点不好意思之外，在被别人碰到自己胸部的时候还会感觉很不舒服。你可能会问，妈妈，为什么长大的感觉这样不好？其实，孩子，这是每个女孩都必然会遇到的情况，你需要的，只是一个适应的过程。乳房发育对每一个女孩来说，都是一件值得高兴的事情。美丽的乳房是每个女孩的骄傲，所以，千万不要因为乳房发育给你带来的一点点不舒服而沮丧，你不知道有多少女孩子在成年之后因为乳房太小而自卑难过呢！还记得妈妈以前的同学姚阿姨吗？她那时候到咱们家来，你还拿水果招待她呢！姚阿姨人长得漂亮，但是却一直很自卑，因为和其他人相比，她的胸部实在是太小了，为此她还被几个同事嘲笑为“太平公主”，这当然不是一个什么好词语。姚阿姨不知道有多难过，她试过很多种方法试图让胸部丰满起来，但总是收效甚微。有一次姚阿姨对妈妈说，大约是因为她在十三岁的时候因为胸部发育觉得不好意思而用布条把胸部绑起来造成发育不完全，现在想想真是后悔啊！所以，孩子，勇敢地挺起你的胸部，给自己一个自信的微笑吧！

当然，除了我们在上面说的一些女孩子必然会遭遇的小麻烦之外，你还必须明白，伴随着年龄的增长，你还会遇到各种各样的小问题和小麻烦，这都是生命过程中必然会经历的，不是你一个人的专利，一个良好积极的生活态度会让你轻易解决这些问题和小麻烦。孩子，既然你生来就是一个女孩，那就好好珍惜自己做女孩的



权利，爱自己，也爱自己的身体以及身体上的每一个变化，相信你的人
生一定是幸福的。



妈妈的育儿心经

1. 告诉女儿她可能会经历的一些小麻烦。

当孩子的身体可能或者已经出现一些变化的时候，妈妈要告诉孩子：每一个女孩在成长的过程中都会遇到一些小麻烦，像月经，像乳房隆起，当这些小麻烦出现的时候，不要慌张，也不要郁闷烦躁，因为每一个变化都在帮助孩子成长，让孩子渐渐变得更加完美、更加健康。

2. 将解决小麻烦应有的态度告诉她。

孩子面对身体的变化可能有些不适应，这时候妈妈就应该告诉孩子，月经是怎么一回事，乳房发育又是怎么一回事，当然还可以适当引申到将来走入社会之后的生活，让孩子明白她身体内的这些变化都是很有必要的，应该积极地面对这些小麻烦，采用正确的方法来爱护自己的身体。



第一章

引性养身

孩子，做女人不是件容易的事





2.

别过分贪凉，不然长大后有你好受的

那天你从学校回来，满头大汗，扔下书包打开冰箱就去拿冰激凌吃，妈妈阻止了你，严厉地命令你把冰激凌放回去。虽然你乖乖地听了话，但是却用嘟起的小嘴和鼓起的腮帮宣示了自己不满。妈妈端来温水给你，你迟疑了一下，终于还是抵不过饥渴，端起水来一饮而尽。妈妈知道你生气了，你肯定在抱怨这么热的天为什么不让你吃冰激凌，是妈妈小气吗？当然不是。你是妈妈的命根子，妈妈爱你甚至胜过自己，怎么会吝惜一杯小小的冰激凌呢？之所以不让你吃冰激凌，是因为担心冰冷的东西会对你的身体造成伤害。你当然不能理解，天气热的时候，不是应该吃点冰凉的东西、坐在空调房里吗？这才是享受生活啊！其实这是一种很错误的生活方式，妈妈今天要和你说的，就是这个问题。

天气热的时候，喝杯冰水，吃个冰西瓜，来杯冰激凌……身体立刻就会舒服起来，暑气顿消。但是由此带来的伤害是什么呢？你很可能患上消化系统疾病。还记得去年姥姥生病住院的事情吗？那时候妈妈带着你回老家看姥姥，姥姥正住在医院里，挂着点滴，