

BETWEEN MOTHER AND DAUGHTER

女儿，花季别迷茫

一位外交官母亲给十六岁女儿的人生建议 白莲/编著



吉林文史出版社

BETWEEN MO

DAUGHTER

女儿，花季别迷茫

一位外交官母亲给十六岁女儿的人生建议 白莲/编著



吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女儿, 花季别迷茫 / 白莲编著. — 长春: 吉林文史出版社, 2005.2

ISBN 7 - 80702 - 166 - 7

I. 女… II. 白… III. 青春期-家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第014425号

女儿, 花季别迷茫

Between Mother And Daughter

作 者: 白 莲

责任编辑: 林革华

责任校对: 林革华

封面设计: 李栋工作室

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本: 880 × 1230毫米 32开

字 数: 110千字

印 张: 7

版 次: 2005年4月第1版

印 次: 2005年4月第1次印刷

书 号: ISBN 7 - 80702 - 166 - 7 / I · 38

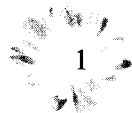
定 价: 18.80元

版权所有 翻印必究

前言

花季是美丽的，花季是迷茫的；花季是激情的，花季是危险的。每个人都有一段属于自己的花季，在那个梦般的花季里我们做了些什么，想了些什么，都还记得吗？曾经的青春在光阴的脚步下都已被悄然尘封，而依稀飘出来的影子也逐渐变得模糊，似乎那段青涩的时光只能从泛黄的日记本里来找寻、重温……

岁月如水，如今的我们都已远离那段时光了，而作为我们血脉相延续的下一代却又悄然走进那梦般的年纪。这让我们既有羡慕又有担忧。羡慕的是将有一段如花的时光在等着他们来度过；担忧的是，花季里的摇摆和躁动让我们这些做父母的不禁为那些稚嫩的面庞隐隐地感到不安。我们知道，不能再用传统的方法来教育下



一代了，毕竟，用现代人的眼光来审视传统教育，它则显得过分地苍白和无知。

社会的进步在给我们带来巨大惊喜的同时，也衍生了一个我们从未遇到过的烦恼：对于现在过于早熟的孩子我们该怎么办？要像父辈对待我们那样给予孩子一段空白的教育让其自由生长吗？不，绝不能！我们的经验告诉我们，青春期的孩子是好奇的，是冲动的，是什么都想尝试的。时代的断层让我们绝不能用回避教育的方法来对待他们，如今的孩子已不是当年的我们，他们在成长的过程中接触到太多复杂的东西，这些是我们始料未及的，如果在这期间不对他们加以正确的引导和教育，很可能让孩子原本灿烂的花季因失去阳光而枯萎！

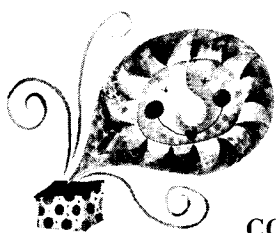
在《女儿，花季别迷茫》这本书里，编者将东西方的青春教育知识融会贯通，用书信体的形式，以一位美国外交官母亲的口吻，给 16 至 18 岁的女儿提供了人生建议。书中，针对青春期女儿容易出现的困惑加以了正确的引导；对女儿可能出现的问题，站在客观的立场上给予了明确的回答。在里面我们了解更多的是：如今的孩子到底在想些什么？她们会有哪些困惑而又不愿说？如何能够正确地对待青春期里的孩子并加以良好的教



育？怎样才能做个和女儿有着充分信任的好母亲？……

相信这些对于一个母亲来说，是有着极大的帮助的。

你在岸边，你的孩子在彼岸，相信这本书就是连接两岸的那座可靠的桥梁，它将带着你跨越烦恼、跨越代沟、跨越年龄，让你更贴近女儿的心，同时也会让你的女儿更加信任你。希望读过这本书后，你从中学到的东西会让孩子有一个绚烂多姿、健康向上的花季！



目录 CONTENTS

第一章 我们的美丽法则 /1

1. 妈妈的美丽法则之一：内在美比外在美更为重要 /3
2. 妈妈的美丽法则之二：你必须尽你所能做到最好 /6
3. 做你自己 /9
4. 讲究仪容，善待自己 /12
5. 秀发，你的名片 /15
6. 巧克力、奶昔，难以割舍的女孩情怀 /19
7. 女性社交的禁忌 /22
8. 一切美好皆从微笑开始 /25

第二章 心灵驿站——自己的房间 /29

1. 自信，成功的基石 /31



- 2. 那些成长的五味瓶 /34
- 3. 梦想的力量 /38
- 4. 给自己哭的权利 /42
- 5. 幽默的力量 /47
- 6. 施与的幸福 /51
- 7. 自己的房间 /54

第三章 心中的靡菲斯特 /59

- 1. 克服恐惧与孤独 /61
- 2. 认识生命 /66
- 3. 当生活击倒你时 /70
- 4. 打造一个有个性的你 /73
- 5. 长大成人必须知道的四个事实 /78
- 6. 消灭你心中的魔鬼 /81

第四章 向左走？向右走？ /85

- 1. 学会选择 /87
- 2. 不要独自悲伤 /90
- 3. 勇于定下心中的目标 /93



4. 人要有积极的心态 /96
5. 每一天都是上天的恩赐，享受它吧！ /99

第五章 交友 /103

1. 网络时代的远与近 /105
2. 朋友是一笔财富 /109
3. 灵魂之友 /113
4. 拒绝孤独 /118
5. 与人交往的秘诀——先去喜欢别人 /121
6. 交友秘诀——倾听的艺术 /124
7. 男孩——是敌是友？ /128
8. 同男孩的交往：妈妈老套的忠告 /133

第六章 花季里的敏感区 /137

1. 拒绝自伤 /139
2. 情感的困惑 /144
3. 与男孩一起过夜 /147
4. 今天，我们谈谈性 /150

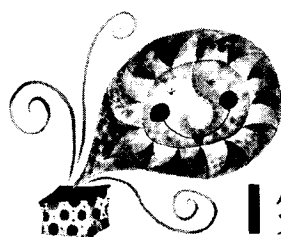
第七章 因为有爱，我们才不孤独 /157

1. 提高爱别人的能力 /159
2. 当美貌站在天平上 162
3. 恋爱中你会失去什么? /166
4. 如何面对失恋 /170
5. 如何面对问题男友 /174
6. 打开通往真爱之门 /177

第八章 恋爱中的宝贝 /181

1. 爱好与兴趣——恋人间不能丢弃的自我空间 /183
2. 贫穷与浪漫——恋爱中的二律背反 /185
3. 爱情AA制 /188
4. 恋爱中的谎言与秘密 /191
5. 恋爱中的宝贝 /195
6. 早婚的误区 /200
7. 母亲的爱 /203
8. 女儿，花季别迷茫 /207





第一章 我们的美丽法则



1. 妈妈的美丽法则之一： 内在美比外在美更为重要

亲爱的琳达，我注意到你最近越来越喜欢照镜子了。我知道你经常在街口的小超市购买那种比基尼式的三角裤，因为你现在穿的裤子都是低腰的，又经常穿非常短的上衣，这样搭配起来的效果就使露肚脐成为必然了。当你梳头发的时候，我很清楚地看到你露着一截肚子。同样地，当你弯腰捡东西的时候，你的后腰又露出了一大截。所幸，你没有像那些另类女孩一样，戴个鼻环，再在舌头上穿个孔，否则妈妈将很难与你面对面地坐在餐桌前共进晚餐了。

妈妈知道，如今的你已经十六岁，不再是从前那个



任凭我随意打扮的小姑娘了。你希望能够穿得大胆一些，穿得更吸引人，确切地说，尤其要穿得吸引男孩子们的注意。这个要求很自然也很正常。那么，我们就来谈谈女孩如何才是美丽的吧！

宠爱是别人给予的，优雅与美丽则是女性自己培养的内在魅力。真正的美丽是充实的内心世界、纯美的心灵付诸外在的真挚表现，是自信和完美个性的体现，而绝不是仅仅去靠一个鲜亮的外表来赢得别人的赞美。这就如同一个色泽诱人的苹果，如果里面有了蛀虫，它依旧逃脱不了被扔进垃圾筒的命运。

你或许会认为我的观点有些老套。那么，看看你最喜欢的影星奥黛丽·赫本是怎么阐释内在美的吧。

当奥黛丽·赫本受邀与大家分享她的美丽秘诀时，她曾经写下这样的文字：

“魅力的双唇，在于亲切友善的语言。可爱的眼睛，善于探寻别人的优点。要想得到苗条的身影，请与饥饿的人分享你的食物。美丽的秀发，在于每天有孩子的手指愉快地穿过。优美的姿态，来源于与知识同行而非独行。



“所以，在你成长的路上，你要有两只手，一只用来帮助自己，另一只用来帮助别人。

“女孩的美丽不在于她的穿着、身材，或者她的发型。美丽一定要从她的眼睛中找寻，因为那是通往心灵深处的窗口，那是‘爱’居住的地方。女孩的美丽不在于外表，而在于亲切的给予和热情。她的美丽会因此随着岁月而增长。”

亲爱的琳达，在读完这段文字之后，你有何感想呢？



2. 妈妈的美丽法则之二： 你必须尽你所能做到最好

你小时候经常趴在床上看妈妈化妆，现在你又时常陪妈妈一起去服装店购买衣服，在你眼中，妈妈一定是个爱打扮的女人吧。

从事外交工作以来，我陷入了一个关于美丽的两难境地。如果我热衷于政治，就意味着有失去美丽的危险。因为我肩负的社会责任越多，我的容貌可能就越丑陋。幸好，我很快意识到：即使是我要对社会负责任，我也并不需要看起来像一只狗那么难看。我应该尽可能地既拥有政治又拥有美丽，当然是尽我所能地美丽。从此，我在醉心于工作之余，也开始非常注意自己形象



了。这就是如今这个你心目中爱漂亮、追求美丽的妈妈。

妈妈的第二个美丽法则就是：“你必须尽你所能做到最好。”让我们注意这个最为关键的概念：尽你所能，而并不是其他人，比如影星、你的朋友等等。不要为了做到某件事就轻易地效法他人，改变自己。

这个原则听起来容易，真正执行起来却并不简单。然而年轻时的我却做到了，举个例子来说吧——

那时候，每个人都梦想成为Twiggy——一个仅有99磅重，棕色头发、蓝色眼睛的60年代红极一时的超级名模。她总是在公众场合穿着迷你裙出现。而当时的我却是一个有着绿色眼睛，115磅重的红发女孩。一位女友想要帮助我改变形象，我却站在浴室的镜子前面，根本不理睬她长篇大论的化妆与染发技巧，我对镜中的自己说：“我是上帝所造就的独一无二的最美丽的女孩。”时至今日，每逢遇到难事，我都会站在镜子前面，深深地吸一口气，然后对自己说：“我将会尽我所能做到最好。”

生活中，尽己所能同样会让人对你刮目相看。还记得爱因斯坦的那个故事么？在他上小学的时候，有一次