



# 好母亲

## 63个要点培养女儿的

文  
静  
◎  
编著

- 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依赖他人的女孩。
- 因为只有这样，  
你才能在未来更好地生活下去。

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。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降临的价值。

中国华侨出版社



# 好母亲

## 63个要点

### 培养女儿的

这个世界手心向上的人  
永远也把握不了自己的命运，  
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。

文 静◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好母亲培养女儿的 63 个要点 / 文静编著. — 北京: 中国华侨出版社,  
2014. 5

ISBN 978 - 7 - 5113 - 4584 - 4

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 (2014) 第 083121 号

## ● 好母亲培养女儿的 63 个要点

---

编 著/文 静

责任编辑/茶 靡

封面设计/智杰轩图书

经 销/新华书店

开 本/710 毫米 × 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/2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 4584 - 4

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](http://www.oveaschin.com)

e-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)



## 前言



几年前的一个晚上，我走进女儿的房间，我那粉雕玉琢的女儿已经睡着了，看着她天真的小脸，看着她闭起来的眼睛，看着她微微翘起的嘴角，看着她那随着呼吸一起一伏的小胸脯，顿时整颗心都变得柔软起来。是啊，这世间有什么比母亲凝视着自己的女儿更幸福的事情呢？于是我开始畅想起她未来的样子，活泼可爱，聪明灵巧，有一颗豁达的心和积极的人生态度……但是想着想着心情突然就焦虑起来，因为这么多年的经历已经让我深深地体会到，在这样一个社会里，一个女孩要面对的环境、承担的责任、面对的诱惑、经历的事情远比那些大大咧咧的男孩子们要复杂，如果我的女儿被坏环境影响、受了不好的诱惑、经历了让人痛苦的事、走进了不够幸福的人生，那么我这个做母亲的，该是多么的痛苦啊！于是我下决心要为我的女儿写一本书，一本可以给她成长指导的书。

我的女儿要有一个好身体，因为身体是一切的本钱，一个女孩有了好身体才能有幸福的未来，我希望她美丽、青春常在，希望她爱自己、永远健康，不被隐疾所困扰；

我的女儿要有一个独立的精神，因为独立的女孩才能主宰自己的命运，做自己想做的事情，过自己想过的生活，脚踏实地实实在在地赢得属于自己的幸福；

我的女儿要有一个好的审美观，因为一个有着正确审美观的



女孩才能在这个世界上绽放出更多的光彩，更好地将自己展示出来，并因此而自信、乐观；

我的女儿要有一个好的人生观，她可以有梦想，但是同时也要是一个现实主义者，有自己的主见，不轻易因为他人的话而改变自己的主意，有个性却又能适度从众；

我的女儿要有一颗友善的心，爱自己也爱身边的人，为自己身为一个女孩而骄傲，与父母家人友好相处，乐于帮助有困难的人，心中充满爱和希望；

我的女儿要有一颗能够抵挡诱惑的心，喜欢什么会通过自己的努力赚回来，不自私也不过度大方，不贪婪也不存投机之心，祥和宁静，永远美好；

我的女儿要有一个好的爱情观，珍视自己，珍视爱情，在不懂爱情的年纪不跟人恋爱，在不能承担的时候不轻易说爱，把最好的自己留给未来；

我的女儿要有一颗大爱之心，懂得从细节上关心他人，真心帮助他人，乐于做别人的忠实听众，对世界充满感恩……

为了让女儿能够做到这些，我翻阅了无数心理学、教育学的专业书籍，也从许多成功家长的身上学习经验，结合自身这么多年的人生阅历，终于写成了这么一本书，我希望这本书不仅能给我的女儿以人生的启迪，同时也能给世界上的众多降临到人间的天使们和她们的妈妈以帮助，若能如愿，那将是我最大的荣幸。

妈妈们，我们是女儿的第一个朋友，是女儿的第一位引路人，我们的教育方法是否得当，将会影响女儿的一生。所以就让我们一起想女儿之所想，解女儿之所惑，给女儿的成长之路增添一份保障、一份健康吧。我相信，在我们的共同努力下，每一个女孩都能成为天使。





## 第一章 孩子，爱是相互的

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。

1. 给别人留点阳光，他也会把收获的灿烂送给你 / 2
2. 是别人的希望，也是自己的希望 / 6
3. 做别人忠实的听众，他们一定会喜欢你 / 11
4. 给人一个台阶，留一份容人的雅量 / 17
5. 注重细节，小事往往更容易让人感动 / 23
6. 做个真心帮人解决问题的女孩儿 / 27
7. 用感恩之心，去经营生活中的点点滴滴 / 32
8. 换个位置，你就能理解别人了 / 38



## 第二章 每个女孩都是一道瑰丽的风景

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，你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，向整个世界证明你的价值。

- 9. 女孩儿永远是这个世界上最亮丽的风景 / 44
- 10. 你要为这个世界不断加入感性的色彩 / 47
- 11. 施行生命的救赎，而不是随波逐流 / 51
- 12. 张开智慧的双翼，才能打开幸福之门 / 54
- 13. 找准定位，开创美好未来 / 58
- 14. 自豪于自己孕育生命的职责 / 63
- 15. 女儿生来就是父母的贴心小棉袄 / 67
- 16. 做个让别人记住你的气质女孩 / 72





### 第三章 成为一个不依赖他人的女孩

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世界有多么现实，或许我应该尽可能地让你在童话王国里再多待一会儿，但强烈的责任感告诉我，我必须让你成为一个不依赖他人的女孩。因为只有这样，你才能在未来更好地生活下去。

- 17. 世界上没有免费的午餐 / 78
- 18. 像个人一样站在那，别人才能看到你 / 82
- 19. 经济独立才能做人独立 / 86
- 20. 别人不会看你的柔弱，只会看你的价值 / 89
- 21. 想主宰自己的命运，就别渴求他人怜悯 / 93
- 22. 要知道天下无不散之筵席 / 98
- 23. 改变不了别人，那就改变自己 / 102





## 第四章 诱惑是裹在糖衣下的伤痛

世间的诱惑数以万计。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，就越要提高警惕。

- 24. 想得到就自己努力去争取 / 108
- 25. 舍与得的尺度 / 111
- 26. 成功没有捷径 / 114
- 27. 别为不可能实现的事牵扯自己太多的精力 / 119
- 28. 小心走好自己脚下的路 / 122
- 29. 别因好奇将自己推向无法逆转的悬崖 / 124
- 30. 贪心是一切悲剧的开始 / 128





## 第五章 对于“美”你一定要有自己的标准

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。真正的美不在于它有多少时尚的气息，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，与你的气质相符，美绝对不只是漂亮。

- 31. 先想要做什么样的人，再看要穿什么样的衣服 / 134
- 32. 彰显自我气质，才是永恒不变的时尚 / 138
- 33. 保持自我特质，过度模仿等于没有自我 / 142
- 34. 有些东西可以观赏，但未必真的适合你 / 145
- 35. 想做自己的形象顾问，就先辨明自己的心性 / 149
- 36. 世界崇尚个性，漂亮是为你的气场服务的 / 152
- 37. 用直觉选择色彩，别人有建议权没有决定权 / 155
- 38. 漂亮不能跨界，每个年龄段的美都不容错过 / 159





## 第六章 女儿，你真正想要的是什么

长久以来，很多人都在宣扬真理的重要，但大多数人却难以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，就千万不要轻易放弃，坚决地将这条路走下去。

- 39. 女孩儿要做梦想家，也要是个实践者 / 164
- 40. 专注于每一个选择，自信于每一个决定 / 168
- 41. 别人说的未必不对，但也未必全对 / 174
- 42. 只要决定去做的事，就绝对不能虎头蛇尾 / 178
- 43. 不管别人怎么看，你的每一天都要精彩 / 183
- 44. 即便面对非议，也能奏出动听的旋律 / 187
- 45. 只有经受得起挫败，才能迎来真理的青睐 / 192
- 46. 个性也要符合时代的标准 / 196
- 47. 排除干扰，拒绝随波逐流 / 201





## 第七章 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。当你从一个女孩儿成长为一个女人的时候，少走些弯路总是好的。

- 48. 女孩儿一出生，就已注定要经历一些小麻烦 / 206
- 49. 别过分贪凉，保暖是女人一生的事 / 210
- 50. 胸部开始发育，你就有了女人的特质 / 215
- 51. 月经是你的“老朋友”，让它好好地来好好地走 / 219
- 52. 慎用药物，有些药绝对不能吃 / 224
- 53. 珍爱双眼，“近视”不是“进士”的象征 / 228
- 54. 胖了不要紧，正确面对就能想瘦就瘦 / 232
- 55. 爱不爱干净决定女孩儿一辈子的福分 / 236





## 第八章 切记：爱并不是拉拉手那么简单

不知道什么时候，你已经开口问我什么叫作爱情。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，真正的爱并不只是拉拉手那么简单，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。

- 56. 含糊不清的暧昧最害人 / 242
- 57. 假如不确定你们未来的样子，最好还是先等等 / 246
- 58. 禁果没那么好吃，那是傻瓜式的牺牲行为 / 250
- 59. 喜欢需要智慧，告白需要看时机 / 254
- 60. 如果还不能承担，就别动牵手的念头 / 259
- 61. 对的人在未来等你，别因眼前剥夺了与他相遇的机会 / 263
- 62. 有些时候，千万别睁只眼闭只眼 / 267
- 63. 做好前期准备，将幸福照进现实 / 271





## 第一章 孩子，爱是相互的

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。



## 给别人留点阳光， 他也会把收获的灿烂送给你

女儿，王叔叔与你迎面走过，你却装作没看见一样，玩着手机从他的身边走过去，直到王叔叔热情地向你打招呼，你才尴尬地抬头回礼。当我问你为什么不主动和人打招呼，你说不知道该说些什么，而且寒暄本来就很无趣。孩子，说实话我听你这么说还真有些生气的，一个不喜欢和人打招呼的人，怎么体现自己的热情，又怎么能够获得好人缘呢？所以，孩子，妈妈接下来要和你说的，就是这个问题。

孩子，你渐渐长大，见到的人会越来越多，见识也会越来越广博，那么在你的脑海中，也一定有一些人是你看到第一眼就喜欢上他们的。或许是因为他们漂亮、迷人、亲切，也可能是你之前知道了关于他们的一些事，原因有很多种，但是这些你喜欢的人里，一定有一个共同的特征，那就是热情——这可能连你自己也没有意识到。

其实，在人际交往越来越紧密的现代社会，我们每天都会遇到很多人，所以给别人留下良好的第一印象就显得十分





重要，因为我们没有时间去深入了解到一个人，在大多数情况下，我们对一个人的了解就是源于大脑的直觉，因直觉而亲近或者疏远一个人。这听起来好像很幼稚，但是却是实实在在的事实。试想一下，如果你去参加聚会，一个满面笑容地对你打招呼、帮你找座位，而另一个却绷着脸站在那里对你视而不见，两者之中你会喜欢哪一个呢？当然是前者，这就是热情的魔力。所以，孩子，如果你希望自己也能成为一个受人欢迎的人，那就从现在开始，做个热情的人吧！一个有热情的人才能更容易让人亲近，也才能给人留下良好的第一印象。越是成功的人，就越是热情的，他们总是不吝于将阳光留给所有的人。看看下面的故事你就明白了：

岩岩刚刚走进高中校园的时候，同学们并没有怎么注意她，因为她皮肤黑黑的，看上去一点也不漂亮，成绩也不算出色，唱歌也属于一般水平，可以说，岩岩身上缺少的就是一种可以让人记住她的特点。即便是这样，岩岩还是有一个很突出的优点，那就是她很热情，就是靠着这份热情，岩岩成了班级里人缘最好的人。

刚到班级的时候，岩岩微笑着向每个人打招呼，言语极为热情。迎新晚会上，岩岩跑前跑后布置会场、整理桌椅、发放奖品、帮同学安排位置、给同学们拿吃的……总之，整场晚会中不断有人表演节目，岩岩也没有停止忙碌。晚会结束之后，同学们对热情的岩岩有了重新的认识，大家都乐意





和她做朋友，因为岩岩的热情会感染他们，他们和她在一起会觉得特别舒服。后来班级里选举班长，岩岩以很高的票数当选了。连老师都说，只有让岩岩做班长，班级里的矛盾才能减少到最少。

孩子，看到了吗？一个热情的人不但可以轻易获得好人缘，还能在关键时刻收获别人的信任，这是许多人都可望而不可即的。那么，怎样才能让别人感受到你的热情呢？只要做到下面几个方面，你就能得偿所愿。

主动与人打招呼，热情待人是最基本的礼仪。很多人在首次与人见面的时候，总是不愿意先开口说话，都是别人同他说了他才说。其实，如果你肯主动和人打招呼，那么别人对你的印象一定会更加深刻。所以，与人初次见面，一定要主动迎上前去，向人表示好感，可以说些如“久仰”、“一直想着你，今天终于见了，实在是太高兴了”、“近日可好”之类的话。当然，孩子，你们之间可能有一套自己的说话方式，但是热情却必须是贯彻始终的。你热情起来，别人才能受到感染，进而愿意与你交朋友，有了什么话也才会和你说。如果你不主动，对方也不主动，那么你们永远都不可能成为朋友。

让别人喜欢你，你就要首先喜欢上别人。孩子，或许你没有意识到，即便你不说，你对一个人有没有好感还是可以看出来的。当你的大脑指令显示自己不喜欢某个人的时候，你的一言一行、一举一动，甚至身体的姿态都会接受这种指

