

青春  
阅读

◎要想把握自己的人生，就必须从人生中的每一个细节入手！

# 和青春女孩 说未来，谈人生

云晓◎著

◎让女孩更有思想，更有能力，更有素养，更有智慧！

◎青春女孩最需要的一本人生指南与成长智慧书！



朝華出版社

# 和青春**女孩** **说**未来，**谈**人生

- ◎人生中，你可能**遇到**的问题；
- ◎修炼你的内心——人生中收获**美好未来**的基础课；
- ◎亲情、友情、爱情——人生中那些**幸福**的学问；
- ◎行走于未来——你要掌握的那些**处世之道**；
- ◎注重生活细节——成长为**最幸福**的**完美女性**；
- ◎**轻松迈过**人生的那些陷阱——人生可以从容一点、惬意一点。

女孩，请仔细阅读这本书吧，你将从中汲取到智慧和力量！

上架建议：心理励志

ISBN 978-7-5054-3703-6

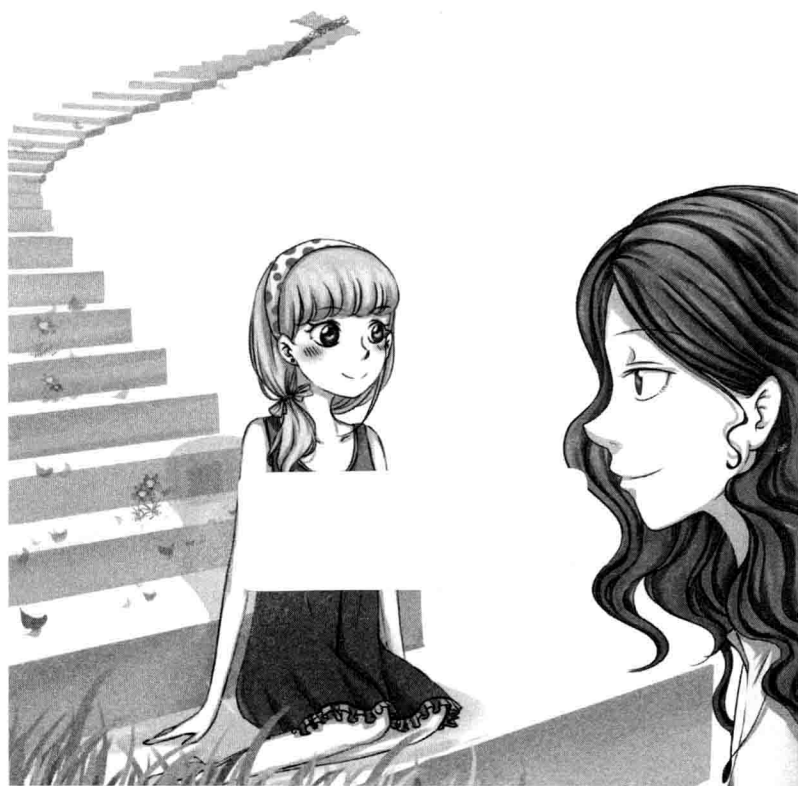


9 787505 437036 >

定价：29.80 元

# 和青春期女孩 说未来，谈人生

云晓◎著



朝華出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

和青春期女孩说未来,谈人生 / 云晓著.

—北京:朝华出版社,2014.8

ISBN 978-7-5054-3703-6

I.①和… II.①云… III.①女性-青春期-心理健康-健康教育 IV.①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 174499 号

## 和青春期女孩说未来,谈人生

作 者 云 晓

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 赵 红

特约编辑 胡 泊

责任印制 张文东

装帧设计 千一凡文化

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 200 千字

印 张 16.5

版 次 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-3703-6

定 价 29.80 元

---

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



## 序 言

写给女孩：

对于女孩来说，青春期是怎样的一个“季节”呢？

如果用两个词形容，那就是：**多姿多彩，但也多愁善感！**

你的身体、你的思想、你的生活，都开始像花朵一样悄然绽放。与此同时，你也渐渐步入了这个成人的世界、人生的大舞台。

在多姿多彩的生活中，你会遇到很多高兴的事，也会遇到很多烦恼的事，甚至是很多难以抉择、难以决断的困惑事，比如，你遭遇到了挫折，你被校园中的是是非非所困扰，你因外貌问题而深感自卑，你和同伴之间产生了矛盾……这时候的你，应该如何更从容、更智慧地处理好这一切呢？

仔细阅读这本书吧！相信看过之后，当你再遇到困惑的时候，一定会有所启迪；遇到难事的时候，定能收获智慧；遭遇困境的时候，也能备受激励……

本书将向你呈现一些如何让自己更自信的方法，让自己更漂亮的秘诀，让自己更受欢迎的技巧……这都是行走于未来，你所必须掌握的一些人生窍门、人生指南！



想要把握自己的人生，就必须从人生中的每一个细节入手！

最后，请一定记住这样两则金玉良言：

第一，在这个世界上，你的父母永远是最爱你的人，请爱他们吧！

第二，成长的困惑不可避免，但方法总比问题多。快乐是永恒的，烦恼终会成为成长过程中美丽的记忆！

我以一位母亲的心，写作了这两本书——衷心祝愿你——我的孩子，在未来的人生路上，一路走好！

作者 云晓

## 目 录

## 第一章 人生中， 你可能会遇到的问题

|                  |    |
|------------------|----|
| 话题1 美貌离我很远 ..... | 3  |
| ● 认识美丽外貌的两种内涵    |    |
| ● 女孩，必须知道一些美丽的秘诀 |    |
| 话题2 遭遇挫折 .....   | 8  |
| ● 挫折是什么          |    |
| ● 如何战胜挫折         |    |
| 话题3 自己并不完美 ..... | 13 |
| ● 完美的内涵          |    |
| ● 如何正确追求完美       |    |
| 话题4 缺乏勇气 .....   | 18 |
| ● 什么是真正的勇敢       |    |
| ● 如何拒绝胆怯         |    |
| 话题5 我并不聪明 .....  | 23 |
| ● 正确认知聪明         |    |
| ● 我不聪明怎么办        |    |



|                        |    |
|------------------------|----|
| 话题6 幸福在哪里 .....        | 29 |
| ● 有关幸福的内涵              |    |
| ● 幸福在哪里                |    |
| 话题7 愿望落空时 .....        | 35 |
| ● 看清楚自己内心的真正想法         |    |
| ● 怎么让合理的愿望得以实现         |    |
| 话题8 校园生活的是是非非 .....    | 40 |
| ● 如何正确面对是是非非           |    |
| ● 被是非所扰时怎么办            |    |
| 话题9 生活中那些无可避免的改变 ..... | 45 |
| ● 改变是一种必然              |    |
| ● 为何拒绝改变               |    |
| ● 积极地适应改变              |    |
| 话题10 犯下不理智的错误 .....    | 52 |
| ● 找出犯错误的原因             |    |
| ● 摆正对待错误的态度            |    |
| 话题11 艰难的抉择 .....       | 58 |
| ● 做出抉择要遵循的几个原则         |    |
| ● 人生中几个重要的抉择           |    |

## 第二章 修炼你的内心

——人生中收获美好未来的基础课

|              |    |
|--------------|----|
| 话题1 激情 ..... | 67 |
| ● 对待激情的正确态度  |    |
| ● 如何保持适度的激情  |    |





|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 话题2 自信 .....          | 71  |
| ● 自信心培养两点认知           |     |
| ● 培养自信心的几种方法          |     |
| 话题3 上进心 .....         | 77  |
| ● 和身边优秀的人多比一比，激发上进心   |     |
| ● 和昨天的自己比一比           |     |
| 话题4 积极乐观 .....        | 80  |
| ● 用积极的眼光看待问题          |     |
| ● 当你觉得压抑时，不妨这样放松      |     |
| 话题5 必须有自己的价值标准 .....  | 85  |
| ● 不能损害他人和社会的利益        |     |
| ● 不能违背自己的道德和良知        |     |
| 话题6 感到孤独和寂寞 .....     | 88  |
| ● 为什么会感到孤独            |     |
| ● 当你感到孤独时，不妨这样做       |     |
| 话题7 自尊者，人必尊之 .....    | 92  |
| ● 关于自尊的几种释义           |     |
| ● 如何呵护自尊              |     |
| 话题8 尽量减少自己的愤怒情绪 ..... | 97  |
| ● 愤怒情绪产生的两种常见原因       |     |
| ● 选择正确的发泄方式           |     |
| 话题9 成功的六大关键 .....     | 102 |
| ● 成功必备的六要素            |     |
| ● 清楚自己内心对成功的定位标准      |     |



话题 10 远离消极心态 ..... 107

- 找出消极心态产生的原因
- 远离消极心态,你该怎么做

## 第三章 亲情、友情、爱情

### ——人生中那些幸福的学问

话题 1 和父母产生矛盾 ..... 113

- 矛盾是如何发生的
- 怎样化解矛盾

话题 2 朋友的价值 ..... 119

- 正确理解“朋友”一词的含义
- 如何拥有朋友

话题 3 各种各样的爱 ..... 124

- 父母之爱——最易得却最易被人遗忘的爱
- 朋友情谊——最真挚的爱

话题 4 家的意义与价值 ..... 128

- 家是什么
- 常回家看看

话题 5 了解父亲 ..... 133

- 你了解父亲多少
- 如何增进父女感情

话题 6 理解母亲 ..... 140

- 母爱——天底下最无私的爱
- 何以报亲恩



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 话题7 在祖父母身上取经 .....    | 146 |
| ● 祖父母的价值              |     |
| ● 给予祖父母应有的重视，抽时间多陪陪他们 |     |
| 话题8 当你坠入爱河 .....      | 150 |
| ● 步入爱河之前或之中你应当考虑好的事情  |     |
| 话题9 父母离婚 .....        | 153 |
| ● 这不是你的错              |     |
| ● 尊重父母的选择             |     |
| ● 单亲家庭并不可怕            |     |
| 话题10 亲近的人去世 .....     | 157 |
| ● 生老病死，大自然永远不变的规律     |     |
| ● 向身边人倾诉情感，接受他们的安慰    |     |

## 第四章

### 行走于未来

#### ——你要掌握的那些处世之道

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 话题1 更受人欢迎的学问 .....  | 161 |
| ● 不要为了受欢迎而曲意逢迎他人    |     |
| ● 不要恃宠而骄            |     |
| ● 擅长人际交往            |     |
| 话题2 做个举止文雅的女子 ..... | 165 |
| ● 礼貌让你深具涵养          |     |
| ● 待人处事考虑周全，让你更显内涵   |     |
| 话题3 具备一定的领导才能 ..... | 169 |
| ● 用能力赢得别人的尊重        |     |
| ● 一定要有亲和力           |     |



- 能够知人善任，团结身边人

- 要有责任感

话题4 发挥女性特有的细腻优点 ..... 175

- 善良

- 体贴

- 细心

话题5 用微笑去征服所有人 ..... 179

- 微笑是对一个人最好的肯定与鼓励

- 微笑不单单是一种表情，更是一种感情

- 微笑是一种态度：爱生命，爱生活，爱自己

话题6 善于沟通 ..... 183

- 学会倾听，让你和别人的距离更近一步

- 懂得尊重他人，是良好沟通的关键

话题7 说话也有大学问 ..... 186

- 说话的技巧

- 与人交谈的细节

- 恰如其分地赞美别人

话题8 人际关系的秘密 ..... 192

- 人际关系——立足社会唯一不败的筹码

- 告别羞怯，告别独行侠的生涯

## 第五章 注重生活细节

### ——成长为幸福的完美女性

话题1 一定喜欢读书吧 ..... 199

- 为什么要读书

- 一定喜欢读书吧





|                   |     |
|-------------------|-----|
| 话题2 珍爱自己的身体·····  | 202 |
| ● 健康              |     |
| ● 饮食              |     |
| ● 睡眠              |     |
| ● 身材              |     |
| ● 穿着打扮            |     |
| 话题3 你运动吗? ·····   | 206 |
| ● 运动能带来什么         |     |
| ● 几种比较适合女性的运动方式   |     |
| 话题4 学会理财 ·····    | 210 |
| ● 女人的最佳生活状态——优雅富足 |     |
| ● 如何理好财           |     |
| 话题5 旅行的快乐 ·····   | 214 |
| ● 旅行是人生不可缺少的经历    |     |
| ● 旅行小贴士           |     |
| 话题6 学会融入自然 ·····  | 217 |
| ● 走进大自然的好处        |     |
| ● 全身心感受大自然的馈赠     |     |
| 话题7 选择未来的职业·····  | 219 |
| ● 选择职业——宜早不宜迟     |     |
| ● 怎样选择职业          |     |
| ● 与工作有关的几点忠告      |     |



## 第六章 轻松迈过人生的那些陷阱

——人生可以从容一点、惬意一点

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 话题1 对诱惑坚决说“不” .....  | 225 |
| ● 对诱惑坚决说“不”          |     |
| ● 增强对诱惑的抵抗力          |     |
| 话题2 远离烟酒和毒品 .....    | 228 |
| ● 抽烟                 |     |
| ● 喝酒                 |     |
| ● 吸毒                 |     |
| 话题3 生活中那些潜在的危险 ..... | 231 |
| 话题4 搭便车 .....        | 233 |
| 话题5 陌生人 .....        | 235 |
| 话题6 娱乐场所与舞会 .....    | 237 |
| 话题7 在朋友家过夜 .....     | 240 |
| 话题8 夜间出行 .....       | 243 |
| 话题9 见网友 .....        | 245 |
| 后 记 .....            | 248 |

# 第一章

人生中，  
你可能会遇到的问题





## 话题 1 美貌离我很远



### 女孩的烦恼



美丽的女孩总是很容易就能成为别人关注的焦点。我也想要受到别人的关注,我也想享受别人欣赏的目光,可是,我却生得如此平凡,没有漂亮的脸蛋,没有迷人的气质……每次想到这些,我都会感到深深的自卑。

每个女孩几乎都有一种追逐美丽的天性。面对身边人出众的外表、优雅的举止,总会心生艳羡,不知不觉间拿自己去和其他女孩比较。在一次次与别人比较的过程中,会发现自己有越来越多的不足,对自己的不满也随之越来越多。

经常听到一些女孩抱怨道:

“我怎么这么胖呀,什么漂亮衣服穿到我身上都很难看。”

“我的脸上有好多雀斑,在班级里都不好意思抬头。”

“我的眼睛好小,一点儿都不迷人。”

……

在这种不满情绪的作祟下,女孩或者会对自己的外表产生自卑,或者会在自己的穿着上大下功夫,或者会想尽办法改变自己的外在形象。

爱美之心人皆有之,这本无可厚非,但是对于美貌的追逐若

