

非常 郅 妈 养育女儿的 非常之道

妈妈必须教给女儿的事

郅莹 著

女儿是妈妈生命的延续
更是妈妈人生经验的传递



NLIC2970602346





妈妈必须教给 女儿的事

郗莹 著



漓江出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈必须教给女儿的事 / 郜莹著. —桂林: 漓江出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5407-4790-9

I. ①妈… II. ①郜… III. ①女性—生活—知识 IV. ①Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第235576号

妈妈必须教给女儿的事

作 者: 郜 莹

责任编辑: 符红霞 高 珊

责任校对: 秦 灵

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 杜 森

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市安新南区356号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-3896171 010-85893190

传 真: 0773-3896172 010-85800274

邮购热线: 0773-3896171

电子信箱: ljcs@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 850×1310 1/32

印 张: 5

字 数: 70千字

版 次: 2010年1月第1版

印 次: 2010年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-4790-9

定 价: 25.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换



001 > **自序：** 从教养女儿到认知自己

第一部

打造后天“优质”美女

- 008 > 优质美女自救守则一：爱清洁
- 013 > 优质美女自救守则二：需保养
- 018 > 优质美女自救守则三：明妆扮
- 025 > 优质美女自救守则四：学才艺
- 031 > 优质美女自救守则五：懂微笑
- 036 > 优质美女自救守则六：心要甜
- 041 > 优质美女自救守则七：言好话
- 047 > 优质美女自救守则八：善幽默

第二部

女人第二性

- 058 > 做个美丽有脑的女人
- 064 > 只做女强人，不做男人婆
- 070 > 争强不争抢，好胜不好妒
- 075 > 保有女性慈爱柔软心
- 080 > 女人要有两张名片
- 087 > 女人可以说“不”
- 094 > 一定要做女强人吗？
- 100 > 人生要有梦

第三部

要“乐婚”还是要“乐活”？

- 110 > 结婚不是女人必走的路
- 114 > 嫁得好不如嫁得对
- 121 > 门当户对很重要
- 125 > 不要与夫家为敌
- 130 > 不靠入豪门养活自己
- 136 > 女人可以家庭事业兼顾
- 140 > 女人一定要有闺密
- 146 > 父亲是女儿生命中的第一个男人
- 152 > 剩女也能做胜犬

自序

从教养女儿到认知自己



我常爱以自身曾抚养过一儿一女的经验，来跟许多年轻夫妻提供建议。

“如果只打算生养一个孩子，最好祷告上帝能赐给你一个女儿。因为女儿所带给为人父母的养育乐趣，往往比儿子多上许多！”

然而养育女儿的快乐虽多，但在一个女孩成长为女人的过程中，女孩的父母也远比男孩父母更多了些焦虑与不安。因为几乎所有的父母，都希望自己的女儿能长成优雅幸福的公主、端庄和美的女神。然而从现实生活中所看到的，却有不少小女孩因为父母的施教不当，无法从一块拙石被雕琢成美玉，无法如灰姑娘般改写命运，在“灰堆”里度过了黯淡的一生。

其实不论你想把女儿培养成牡丹还是玫瑰，首先必须具备的观念是：教养男、女孩是有差别的，女孩有女孩的培养方法。父母首先必须充分去认知、全心去接纳女孩所特有的性格上的优缺点，引导她去了解自己先天的优、劣势，培育其扬长避短发挥所长的能力。

女孩虽具有先天娇弱的特性，但是父母却不可要女孩处处示弱，凡事都替她去作承担。要培养女孩成为一个刚柔并济，拥有独立自主精神的女性，以便适应往后竞争激烈的社会生活。

虽然外表容貌不是女孩的全部资本，但却仍不容忽视，协助女儿明了如何利用妆扮、内涵的打造，来成为一个“优质”美女。

我们还要告诉女儿的是，能得到旁人“怜香惜玉”是极其稀少且幸运的，因此与其祈求别人珍惜自己，不如自己宠爱自己、维护自己的身心健康幸福，树立“只有自己才能给自己想要的幸福生活”的观念。而一个懂得自尊自爱、有品有德的女人，才能获得旁人的尊重，并获得幸福。

由于女孩喜欢用和谐的关系来诠释对社会的认知，因此，培养女孩的交友能力也格外重要。

撰写这本书的初始，原本只是想跟一些家有女儿的妈妈唠嗑上一些通过与女儿朝夕相处，以及对其他女孩的细微观察，所得到的如何将女儿培养、塑造成为一个可爱、美丽、独立的“优质女人”的经验。然而在动笔撰写后，随着一个个来自真实生活中的事例的铺展，我却逐渐意识到——

如果做妈妈的，不能跟着女儿一起朝向“优质女人”之途共同成长的话，那妈妈所有耗费在打造女儿上的心血都将是枉然。

相信你一定听过一句老人言：

“男人要娶一女人为妻之前，最好能去看看这女人的母亲。”

一位医生朋友则说：

“女人若想知道自己中年后的身材是肥是瘦，看自己的母亲就可以得到八九不离十的答案。”

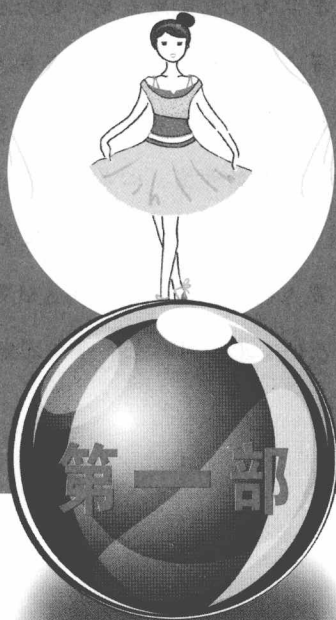
这两句话的主要内涵意在说明——

母亲对于女儿的未来有着重大的影响！

因此，在养育女儿时最基本也是最重要的一点，就是在培养女儿由灰姑娘变身为美丽优雅的公主时，做妈妈的也要同时伴随女儿的成长，将自己提升为高贵的母后。我在回顾养育女儿的过程里，充满感激地发现：上天赐给妈妈一个女儿，其实是提供给妈妈一个可以透过观察、了解女儿发育成长时，所面临的境遇与挑战，更好地了解自己、进而省思“寻找自我”的机会啊！

有了如此感悟后，于是我将原先所设定的写作概念做了一个修改，将撰写主题扩张为一本能协助妈妈、女儿共同思考、讨论、尝试和发现，双方都可以达到身心灵成长的书籍。

这本书我仍维持一贯的“都妈文风”，以轻松说故事的形式，就自己从女孩成长为女人的历程，与教养女儿或失败或成功的经验，及透过在新浪撰写博客、演讲、办亲子活动等与众妈妈、老师、孩子的交流采集到的真实生活中的事例，让读者恍若在观看一幕幕家庭肥皂剧的方式，从对女孩外表容貌身体的呵护、关心，到内在智慧的开发、心灵的滋养、人际的交往、感情婚姻的幸福……诸多女孩在成长为女性的过程中必须去思考面对的许多问题，提供一些不同的观察角度与观点建议。让妈妈透过跟女儿一起轻松共读此书，不仅能理解、认识自己的女儿，同时也能重新省察认知真正的自己。



打造后天 “优质”美女

当郅妈还是郅姑娘时就喜欢帮人做媒，曾将现在的丈夫介绍给自己一位好友，但丈夫却看上当媒婆的我。

我问丈夫为何会舍弃更符合贤妻良母标准的女友而追求我，丈夫说：

“一时头脑不清被你美色所惑，而且希望能借着你的外在美，改良一下我家下一代的外貌基因。”

我既生气又带点得意地捶他道：

“你们男人就是这样，看女人就会看外表！”

“你们女人还不是一样，喜欢长得帅的男人。这是人之常情，一个人总要先有看得顺眼的外表，才会让人有意愿与他接触交往，去发现他的内在美啊！”

的确，外表引人注目的男女通常较易博人好感，不论在求学、求职或交友上多少都能占些便宜。但就如同希望娶或嫁一个美女帅哥改良下一代的外貌一般，都不是绝对的事，至少对我个人而言并非如此。

长得丑的我一路行来，不仅没有仰靠外貌让自己少省打拼之苦，甚至还因受到嫉妒而遭人下绊子，讲话一向“实在”的女儿说：

“肯定是你的言行或个性有让人看不顺眼之处！”

女儿的话引发我回想起在社会、婚姻中历练多年后，与一些大学同学再重逢时，许多人都惊讶我的改变，甚至一些男同学还用半开玩笑的口吻说：

“早知道你会变得这么好相处，当初就敢来追你啦！”

可见年轻时特立独行的性格，与经常不加修饰过于粗糙直率的言语，的确有太过张扬而令人望而生厌之处。由此可见，外表的好看与否，对于成为一个“优质”女人，并不具有绝对加分之效。

我的两个孩子长相都遗传了夫家。儿子由于是丈夫容貌的“修正版”，再加以一般人对于男孩外貌的要求低于女娃，后来又因有傲人的身高，因此自小到大还是与“帅”字能挂上点儿边；外表长得套句自我描绘“看爸爸的脸就好像照镜子一样”的话的女儿则比较惨，从小时候和哥哥一起出去，大家会先看到哥哥夸赞道：“是个小帅哥哟！”然后眼光移到女儿，十之八九都会顿了一下然后支支吾吾地说：“嗯……妹妹长得像爸爸吧？”

留在记忆当中印象很深的一幅画面，是四岁的女儿躲在爸爸的怀里，用哀怨的口吻眼泪汪汪地说：

“我好希望能有个像妈妈一样，像漫画书里那种公主的尖尖下巴哟！”

虽然在她眼中爸爸是个大帅哥，但年纪小小的她也约略从旁人的言语中，感受出自己的貌不出众。因此曾向我抱怨道：

“真是不会生的妈妈，都没有把好基因遗传给我一点。”

我安慰她说：

“能拥有先天丽质外表固然是幸运的，但即便先天不足，仍可利用后天努力修成一个美女人。相信妈妈，只要我们一起同心来努力，一定能让你成为一个美女！”

这个哀怨自己没得到好遗传的小丑丫头，靠着我们母女俩齐心的努力，如今真的被改造成了走在路上会有男人回头的美少女了。

女儿由丑小鸭变成美少女的经验，让我深有所悟——

虽然能拥有一个天生美丽女儿的母亲很幸运，但生下一个丑小鸭女儿的妈妈，更该感谢上帝的恩赐，因为透过将丑小鸭变天鹅的过程，你将能得到更多培养女儿的成就感。

优质美女自救守则一：爱清洁

郜妈爱说笑

一个洗面奶的广告词是——趁早下“斑”，请勿“痘”留！

郜妈老花眼

长居美国的妹妹，近日和在美国纽约深造的外甥女见面后，发了一封电子邮件给我：“你家的丑小鸭变成美女了哩！”

妹妹跟外甥女已经有七八年未曾见面，对于她的印象还停留在满脸冒着青春痘，风吹过头发飘起一阵令人不愉快的油垢加汗臭味，身材像日本漫画书里丸子三兄弟失散多年妹妹——肉丸形状……与美丽完全沾不上一点边。

而说实在话，女儿会变成美少女我也很惊讶，不只因为她欠缺先天美女的条件，也由于她连美女后天改造的第一步——清洁习惯的养成都懒得去坚持。

比如说皮肤和头发偏油性的她，却懒于洗头、洗澡与洗脸，头发经常呈油面状的挂在头上，面孔油腻得可以煎荷包蛋，青春痘不仅在脸上出现，背部、肩膀手臂也布满了痘子、粉刺。

为了治疗她的青春痘，不仅领着她到处拜访皮肤科名医，更经常不顾荷包大失血的去购买许多强调可以治疗青春痘的护肤品，但却效果不彰。因为再好的产品也不是万灵丹，不可能立即就会产生巨大的效果。另外要防范粉刺、青春痘的产生，



清洁工夫极重要。若没培养出勤洗脸、洗澡、清洁皮肤的习惯，体内冒出的油会堵住皮肤孔，就会发炎形成粉刺、痘子；还有，要忌口油炸食品与刺激食品，不熬夜、多喝水……这些需要花时间坚持去做的事，女儿都因懒惰而不愿配合。

女儿既懒又丑的形象，到了去上海读大学时悄悄产生了些变化。首先改变的是天天开始勤加洗头洗澡。我猜想大概是结交了男朋友，才变得“女为悦己者容”起来，但女儿却说：

“妈，你想太多了！我只是想让自己舒服，别人也舒服而已。”

原来强调崇尚“自然美”的女儿，上了大学后在学校里遇见了许多“同好”。这些“同好”在冬天密闭的教室里所散发出来的“异香”，造成同室人很大的嗅觉困扰。由旁人嫌弃厌恶的眼神中，女儿开始体悟到——保持自己清洁芳香是与人相处的基本礼貌。

我欣慰女儿的改变，却又忍不住消遣她：

“你知道我们忍耐你的不礼貌有多久吗？”

女儿抛给了我一个卫生眼球：

“我不爱洗头洗澡还不是要怪你！”

见我哇哇大叫表示不服，女儿接着做说明：

“因为我很不喜欢你买的沐浴乳香味，还有那沐浴乳是滋润型的，或许你洗后会觉得肌肤水当当，但对我却因太过滋润而让皮肤变得更加油腻。洗发精也是如此，你买的太香、太滋润，让我感觉头发洗了和没洗一样，照样油腻腻的。”

女儿拿给我看她所买的沐浴乳和洗发用品。那些品牌我都知道，也从广告宣传中约略得知它使用后的效果，但却从未购买过。原因出在受限“只不过是清洁用品，干吗讲究这么多”的心理因素，习惯是自己买什么家人就跟着用什么，全然没去思考过在购买清洁用品时，也该遵从家人不同的肤质、对香味和品牌的喜好，才能让每个人都能在清洁过程中得到身心愉悦的享受。

至于不爱洗脸，不能坚持擦用消除青春痘的保养品，她也有一套说辞：

“我根本不清楚擦了会有什么用处，全都是听你说的谁谁谁擦了有用的二手信息，说服力不够。”

“拜托，那些都是很贵的保养品耶！”

“反正又不是我掏钱买！”女儿扮了一个鬼脸说。

上了大学住校后，由于较易观察到其他女同学的清洁方式和所使用的清洁用品，彼此之间也会交换一些清洁保养的方法，加以开始爱美的她也经常上网去搜查一些美容信息，弄清楚了“美丽不是一天成就”、“只有懒女人没有丑女人”的真理，和买保养品的钱也不再是老妈出资而必须自己掏钱不容浪费，于是在摸索尝试中也得到了不少“后天美女自救”经验来跟我分享——

① 洗脸时先用温水让毛孔张开以便清洁，再用冷水做最后一次的清洁以利毛孔收缩；洗脸时也不要遗漏了耳后、鼻孔和发根处，这些地方都是容易残留“味道”的地方。



◆ 成年后的女儿



◆ 上中学时的女儿（左）



② 如使用的是添加一些药物成分的清洁用品，要经常更换品牌，以避免产生抗药性。而一般美容业界常常有所谓“彻底清洁”的说法，要求消费者购买一系列的化妆水、清洁乳液、特殊洁肤皂等等产品。事实上，皮肤的油垢有许多是我们自身的角质层与皮脂成分，是会不断产生的，永远不可能“彻底清洁”。强求彻底清洁的结果，反而会导致皮肤的过度耗损，使皮肤的负担增加，加速皮肤的老化现象。这也就是为什么愈常使用“彻底清洁”品的人，脸颊常常觉得干燥，会愈来愈依赖化妆水的原因。

③ 晨起洗澡可让人一天神清气爽，临睡前洗个热水澡则有利睡眠。

④ 夏天时可使用止汗剂喷在腋下，不但能止汗也能消除汗臭味。如果容易有脚汗，就在鞋衬底洒上一些爽身粉，并且不要每天都穿同一双鞋，让鞋子也有透气时刻。

⑤ 随时保持手部、脚部与指甲的清洁。

⑥ 刷牙时除了刷牙齿里外表面和用牙线清洁齿隙外，并要用刮舌板去清除舌苔，因为舌苔也会造成口臭。

⑦ 油性皮肤人的衣物、洗脸毛巾与浴巾最好以洗洁精来清洗，以利去除沾染到衣物上的体油味道。

郅妈教女经

一般所谓的“清洁乳液”，通常都内含过多的油脂成分，可能使皮肤的负担加重。洗面剂的选择以清爽、不油腻且泡沫柔细的产品为佳；温水的洗净力较好，微温的清水可以帮助油脂的清除；洗脸的次数以个人习惯为主，以洗完脸之后的三到五分钟有轻微紧绷感为清洁后的正常反应。

公说婆说



最爱宁子:

真的真的是判若两人啊!哈哈,有了前车之鉴,我也期待和你女儿有相同习惯的宁子将来“丑小鸭”变“天鹅”了。



畅儿妈妈:

以前没看到闺女丑小鸭的照片,以为天生是小天鹅,现在明白,知道该如何引导孩子了,我也有信心,期待畅儿变成小天鹅的那一天!



情深雨蒙:

郜妈,不公平,第一张照片是拍得不好。女大十八变,越变越好看。

不许说女儿“丑”。人家本来就是一只美丽可爱的天鹅。



郜妈回复:

谢谢蒙蒙妈对我们家女儿的肯定,不过女儿小时候长得真的不够好看(这点怪我不会生),我倒挺高兴她是后天美女,因为是靠努力来的。



清淡如菊:

我的女儿现在就是在最丑的时候,小痘痘层出不穷。我建议她先管住嘴,吃清淡东西,同时加强洗脸,现在好多了,看了你贴的照片,很有必要坚持下去,直到变成美女。



长袜子皮皮:

养女儿就是这样好,看着一天天蜕变。