

想要**把握自己的人生**，就必须从**人生中的每一个细节**入手！



10-18岁青春期， 与女孩谈人生 的100个细节

云晓 主编 10-18sui qingchunqi
yu nihai tan rensheng de 100ge xijie

100则至理名言，100则实用的人生窍门

让女孩**更有思想、更有能力、
更有素养、更有智慧！**

青春期女孩，最需要的一本



10-18岁青春期，
与女孩谈人生
的100个细节

图书在版编目(CIP)数据

10-18岁青春期,与女孩谈人生的100个细节 / 云晓

主编.—北京:朝华出版社,2010.11

ISBN 978-7-5054-2552-1

I.①1… II.①云… III.①女性-人生哲学-青少年读物 IV.①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第218133号

10-18岁青春期,与女孩谈人生的100个细节

主 编 云 晓

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 李 磊

责任印制 张文东

封面设计 荆棘设计

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.mgpublishers.com

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

版 次 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2552-1

定 价 28.80元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

序 言



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儿，也会遇到很多烦恼的事儿，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、让自己更漂亮的秘密、让自己更受人欢迎的技巧……这都是行走于未来，你



10

18

岁青春期
与女孩谈人生的

100

个

细节

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：

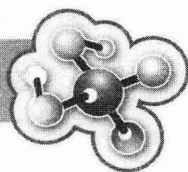
第一，在这个世界上，你的父母永远是最爱你的人，请爱他们吧！

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 003

- ◎ 认识美丽外貌的两种内涵
- ◎ 女孩,必须要知道一些美丽的秘诀

话题2 遭遇挫折 008

- ◎ 挫折是什么
- ◎ 如何战胜挫折

话题3 自己并不完美 013

- ◎ 完美的内涵
- ◎ 如何正确追求完美

话题4 缺乏勇气 018

- ◎ 什么是真正的勇敢
- ◎ 如何拒绝不勇敢

话题5 我并不聪明 023

- ◎ 正确认知聪明
- ◎ 我不聪明怎么办

话题6 幸福在哪里 029

- ◎ 有关幸福的内涵
- ◎ 幸福在哪里





10

18

岁青春期
与女孩谈人生的

100

个
细节

话题7 愿望落空时 034

- ◎ 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 039

- ◎ 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 044

- ◎ 改变是一种必然
- ◎ 我们为何拒绝改变
- ◎ 积极适应改变

话题10 犯下不理智的错误 051

- ◎ 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 057

- ◎ 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 065

- ◎ 对待激情的正确态度
- ◎ 如何保持适度的激情

话题2 自信 069

- ◎ 自信心培养两步走
- ◎ 培养自信心的几种方法

话题3 上进心 075

- ◎ 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	078
◎ 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	083
◎ 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	086
◎ 我们为什么会感到孤独	
◎ 当你感到孤独时,不妨这样做	
话题7 自尊者,人必尊之	090
◎ 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	094
◎ 愤怒情绪产生的两种常见原因	
◎ 选择正确的发泄渠道	
话题9 成功的六大关键	098
◎ 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	103
◎ 找出消极心态产生的原因	
◎ 远离消极心态,我们该怎么做	
 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	109
◎ 矛盾是如何发生的	
◎ 怎样化解矛盾	



10

18

岁青春期,与女孩谈人生的

100

个细节

话题2 朋友的价值	115
◎ 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	120
◎ 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	
◎ 恋人之爱——最美好的爱	
话题4 家的意义与价值	124
◎ 家是什么	
◎ 常回家看看	
话题5 了解父亲	129
◎ 你了解父亲多少	
◎ 如何增进父女感情	
话题6 理解母亲	135
◎ 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	141
◎ 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	144
◎ 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	147
◎ 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 151

- ◎ 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 155

- ◎ 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 159

- ◎ 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 162

- ◎ 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 167

- ◎ 善良
- ◎ 体贴
- ◎ 细心

话题 5 用微笑去征服所有人 171

- ◎ 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 175

- ◎ 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





10

18

岁青春期，与女孩谈人生的

100

个细节

话题7 说话也有大学问 178

- ◎ 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 183

- ◎ 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 189

- ◎ 为什么要读书
- ◎ 一定喜欢读书吧

话题2 珍爱自己的身体 192

- ◎ 健康
- ◎ 饮食
- ◎ 睡眠
- ◎ 身材
- ◎ 穿着打扮

话题3 你运动吗 196

- ◎ 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 199

- ◎ 女人的最佳生活状态——财权在握
- ◎ 如何理好财

话题5 下厨的哲学 202

- ◎ 不会饿肚子
- ◎ 彰显出对来宾的热切关怀

- ◎ 有成就感
- ◎ 在厨房忙碌,是为了让家更温馨

话题6 旅行的快乐 205

- ◎ 旅行是人生不可缺少的经历
- ◎ 旅行小贴士

话题7 热爱音乐 208

- ◎ 音乐是最值得提倡的消遣方式
- ◎ 音乐是疗伤时最好的药
- ◎ 音乐是催人奋进的“兴奋剂”

话题8 学会融入自然 210

- ◎ 走进大自然的好处
- ◎ 全身心感受大自然的馈赠

话题9 选择未来的职业 212

- ◎ 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——人生可以从容一点儿、惬意一点儿

话题1 对诱惑坚决说“不” 219

- ◎ 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 222

- ◎ 抽烟
- ◎ 喝酒
- ◎ 吸毒





10

18

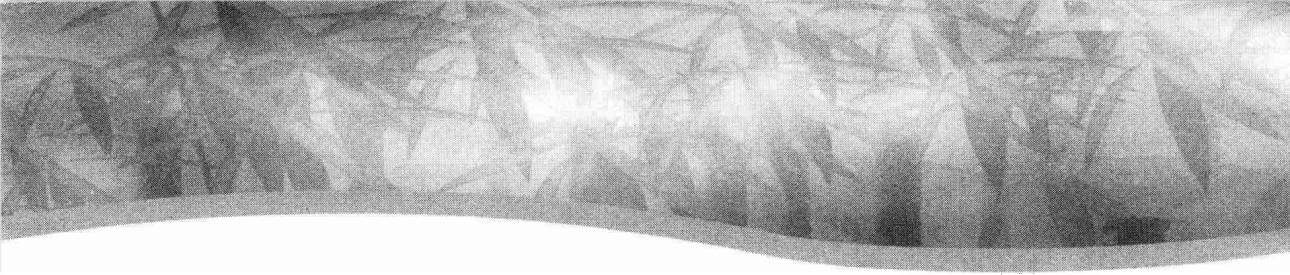
岁青春期,与女孩谈人生的

100

个细节

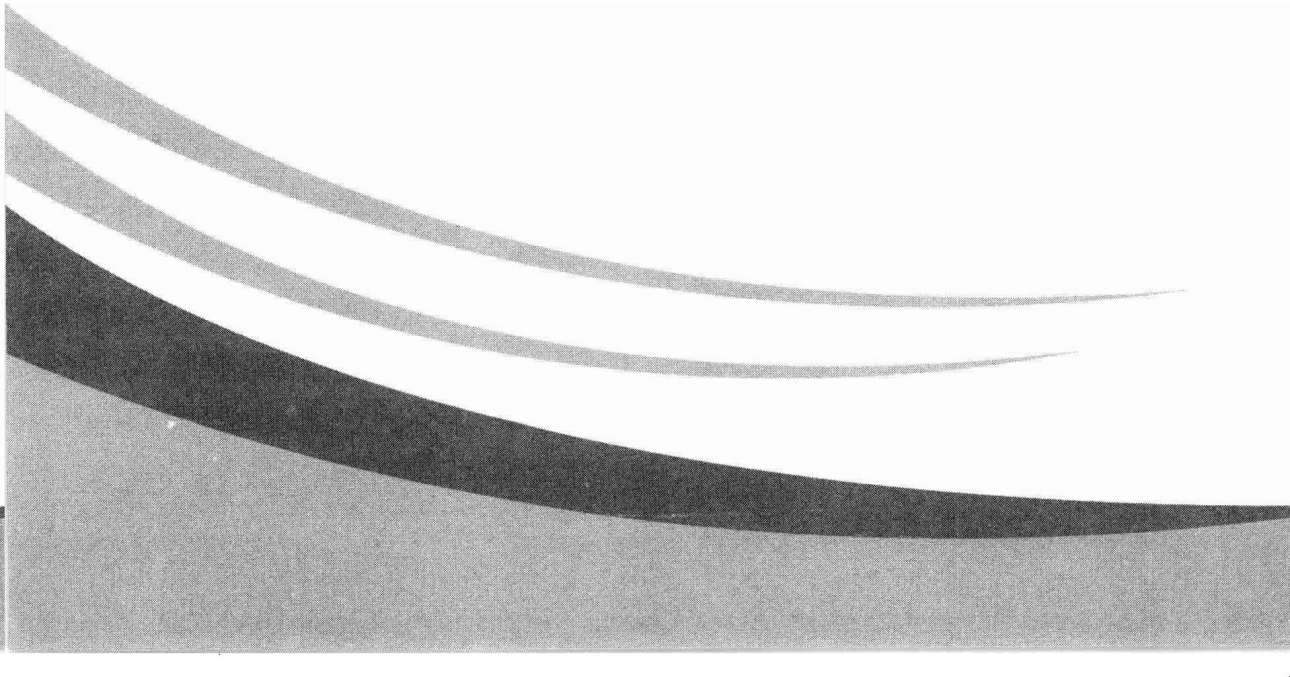
话题 3	生活中那些潜在的危險	225
话题 4	搭便车	227
话题 5	陌生人	229
话题 6	娱乐场所与舞会	231
话题 7	在朋友家过夜	233
话题 8	夜间出行	235
话题 9	见网友	237

后 记



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。”

作为女孩，我们每个人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，我们总会心生艳羡，不知不觉间拿自己去和她们比较。在一次次与别人比较的过程中，我们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。

不信，我们可以听一听女孩内心深处这些声音：

“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，我们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，但我们对于美貌的追逐若是超出了“爱美”的正常心态，就可能会造成很多不必要



的麻烦。比如说，为了追求苗条的身材，无休无止地减肥，到最后弄得自己食欲不振、乏力厌食；比如说，为了彰显自己的气质，一味去购买一些昂贵的衣服，弄得自己财力紧缺，生活紧张……

我就曾看过这样一篇报道：

一个15岁的女孩，因为嫌自己的眼睛太小不好看，便想要家人帮她去割双眼皮。家人不同意，这个女孩就拿着自己平时积攒的零花钱，偷偷找到一家无照经营的美容院。结果，因为美容院的技术不过关，女孩的眼睛在手术过程中被误伤，导致女孩一只眼睛失明……

美丽固然是一种让他人羡慕的资本，追求美丽却并不是一件容易的事，一旦过了度，就会造成让我们收拾不了的残局。

为此，很多女孩曾这样诉说苦恼：“难道美丽的就离我那么遥远吗？”

面对这样的烦恼和困惑，我只想告诉你，只要你真正懂得了美丽的内涵，美丽离你其实并不遥远。

◎ 认识美丽外貌的两种内涵

首先，天生的美貌其实是个不可测的陷阱。

在学习之路上，我们会发现这样一个奇怪的现象：小学时候漂亮的女生远多于中学时，而中学时又远多于大学时，最后能够取得一定成就的，大多是那些相貌一般的女孩。

这其中的原因何在呢？

其实这很好解释，漂亮的外貌，会受到外界更多的关注，会有更多被他人青睐的机会、有更多人说你的好话。漂亮的人，大多数会把时间更多浪费在照镜子、穿着、打扮方面。在孤芳自赏中，人也就有些飘飘然了，沉溺于自己的美貌中无法自拔，再无