

# 妈妈讲给 女儿的悄悄话

MAMAJIANGGEINVERDEQIAOQIAOHUA

■ 李昊 编著

一本充满母女亲情和智慧的教子经典

一些妈妈必须告诉女儿的成长经验

培养最杰出的女生  
造就最优秀的女性

 中国长安出版社

# 妈妈讲给 女儿的悄悄话

MAMAJIANGGEINVERDEQIAOQIAOHUA

■ 李昊 编著

一本充满母女亲情和智慧的教子经典

一些妈妈必须告诉女儿的成长经验

培养最杰出的女生  
造就最优秀的女性

 中国长安出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

妈妈讲给女儿的悄悄话/李昊编著. —北京: 中国长安出版社,  
2006. 3

ISBN 7-80175-432-8

I. 妈... II. 李... III. 人生哲学—青少年读物  
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 017144 号

---

**妈妈讲给女儿的悄悄话**

---

**著者:** 李昊 编著

**出版:** 中国长安出版社

**社址:** 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

**网址:** <http://www.ccapress.com>

**邮箱:** ccapress@yahoo.com.cn

**发行:** 中国长安出版社 全国新华书店经销

**电话:** 010-65270593 65270433

**印刷:** 北京星月印刷厂

**排版:** 九天科技公司

**开本:** 640×960 毫米 1/16

**印张:** 17

**字数:** 220 千字

**版本:** 2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

**印数:** 1-5000 册

---

**书号:** ISBN 7-80175-432-8

**定价:** 26.00 元

(如有印装错误 本社负责调换)



这是一个最好的年代，这是一个最具诱惑的年代。

展望未来社会，女人获得成功的机会必将要比以往任何时候加起来都要多得多。但是由于竞争的日趋激烈，女人要想把握住这种机会也绝非易事。这在很大程度上需要女人从小时候起就开始一步步培养自我的生存能力。而事实上，这个培养的过程，很大程度上取决于妈妈对女儿的指导，所以妈妈实在很有必要给自己的女儿开展一堂丰富而又生动的人生课程。这门课程应该包括女儿的品格、修养、礼仪、学习、生活、身心健康等多个方面。妈妈应该在女儿的成长过程中将这些方面一点一滴地、逐步地渗入到女儿的脑海中。

事实证明：母亲往往比父亲更能给女儿在成长的过程中以巨大影响，母亲更易与女儿在各方面进行深层次的交流。一些成功的女人在总结其成功经验时，所提及的最重要一条就是小时候母亲对自己的教诲。妈妈对女儿说的话即使再平淡无奇、漫不经心，也往往会让女儿备受感动、深受启发，甚至可以左右她的一生。由此可见，如果妈妈慎重地、系统地、全面地、详细地告诉女儿成为一个优秀女人的方方面面，那么必会让女儿铭记一生，受益一生。

妈妈应该告诉女儿，在未来的社会，女孩子要想活出自己的价值，活出自己的精彩，取得自己的成功，就不应该成为一个弱不禁风、羞涩万千的小家碧玉，要能大胆地表现自己；妈妈应该告诉女儿，做人要诚实守信、自强自信；妈妈应该告诉女儿，要懂得宽容，懂得博爱，懂得与人为善，妈妈应该告诉女儿……

妈妈告诉女儿还有很多很多，本书的立意即在于此。尽管书中所列的还不能说是面面俱到，但编者通过对各种家教书籍的精心阅读和对生活细心观察，尽量使笔锋触及到了女儿成长的方方面面，而且做了比较独到的论述，相信会让那些望女成凤的母亲大获裨益。当然，由于编者能力所限，书中也会出现一些不足和错漏，希望广大读者予以批评指正。

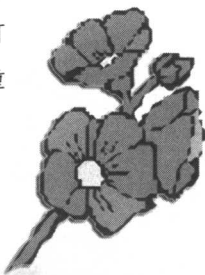
### 第一章 正确认识自己，女孩应该重视的

认识自我是一个人一生中最重要的事情。认识了自己，你才能做自己的主宰，以良好的心态去应对一切事情。而所谓的成功，也正是由那些抱有积极心态和不懈努力的人所取得。

1. 正确认识自我 ..... 2
2. 最值得你相信的只有你自己 ..... 5
3. 人生道路该怎样选择 ..... 8
4. 摆脱焦虑带给你的困扰 ..... 11
5. 不要让你的心情忧郁 ..... 13
6. 克服自卑心理，树立坚强的自信心 ..... 16
7. 从现在起开始珍惜每一刻 ..... 19
8. 战胜恐惧 ..... 22
9. 要对生活常怀感恩之心 ..... 24
10. 摆脱精神过敏 ..... 27
11. 自己的事情自己做，不要靠别人 ..... 29
12. 不要盲目追星 ..... 31
13. 三人行，必有你师 ..... 34

### 第二章 珍惜友情，女孩应该记住的

自从世界出现人类以来，相互交往就一直存在，它是一种取之不竭的生活资本。没有交往，人类连最简单的活动也不可能进行。而在你现在这个阶段，学会交往的最主要意义就是重视与同学之间的友情，学会与同学互帮互助，友好相处。



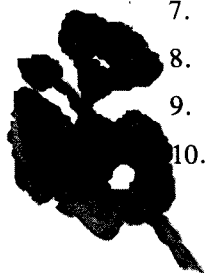
# 目录 CONTENTS

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 1. 重视友谊，在交往中成长 .....    | 38 |
| 2. 如何获得珍贵的友谊 .....      | 40 |
| 3. 珍惜与同学之间的情谊 .....     | 43 |
| 4. 坦诚以待，是交往的基本要求 .....  | 45 |
| 5. 善于倾听，从内心接受对方 .....   | 48 |
| 6. 常怀宽容之心，要善于谅解对方 ..... | 51 |
| 7. 理解是人际交往的润滑剂 .....    | 54 |
| 8. 相互学习，优势互补 .....      | 57 |
| 9. 争当学生干部 .....         | 59 |
| 10. 给自己寻找一个榜样 .....     | 62 |
| 11. 与老师谈谈心 .....        | 64 |

## 第三章 塑造良好品格，女孩应该思考的

品格比天资更重要，它能决定你的人生。而一个人的品格也总是会让别人知道的。品格是一种内在的力量，它无需借助任何手段，也能对你的人生的成败得失直接发挥作用。

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 1. 明辨是非，分清善恶 .....       | 68 |
| 2. 做宽容、善良、博爱之人 .....     | 71 |
| 3. 讲诚信，不要欺骗别人 .....      | 74 |
| 4. 摆脱虚荣心，不要与别的孩子攀比 ..... | 77 |
| 5. 勤俭是你累积成功的资本 .....     | 81 |
| 6. 把宁静与和谐带入心灵 .....      | 84 |
| 7. 从逆境中突围 .....          | 87 |
| 8. 随时做自我反省 .....         | 89 |
| 9. 养成乐观的生活态度 .....       | 91 |
| 10. 要能保持理智 .....         | 94 |



## 第四章 培养正确学习习惯，女孩应该关注的

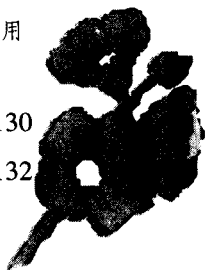
只有通过不断的学习，你才可能知道很多。你知道的越多，你就越有力量。而要想将学习坚持下去，学得更有成效，那就离不开对好的学习习惯的培养，这种习惯一旦养成，你的学习就会轻而易举，自然而然地取得的成效。

1. 知识就是力量 ..... 98
2. 兴趣是最好的老师 ..... 100
3. 要对所学的东西产生兴趣 ..... 102
4. 勤奋刻苦是最能决定学习效果的 ..... 106
5. 虚心好问，要善于请教他人 ..... 109
6. 及时地调整学习计划 ..... 111
7. 选择适合自己的学习方法 ..... 114
8. 积极地提出问题和回答问题 ..... 117
9. 培养独立思考的好习惯 ..... 119
10. 要培养创造力，善于创新学习 ..... 122
11. 养成主动学习的好习惯 ..... 124
12. 掌握良好的记忆方法 ..... 126

## 第五章 养成良好生活习惯，女孩应该懂得的

生活的花朵只有付出努力才会绽放，我们虽然不能控制生活，但是我们能够和它斗争，从它的手中抢得幸福。而这斗争的重要武器之一就是良好的生活习惯。养成良好的生活习惯，就好比是储存幸福的资本，它会不断地增值，让你一生都受用不尽。

1. 要劳逸结合，不要有太多负担 ..... 130
2. 作息要合理，保护好身体 ..... 132





|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 3. 多做运动, 锻炼身体很重要 .....   | 134 |
| 4. 凡事多动手 .....           | 136 |
| 5. 主动形成良好的生活习惯 .....     | 138 |
| 6. 要远离不良的生活习惯 .....      | 140 |
| 7. 要培养独立生活的好习惯 .....     | 143 |
| 8. 摆脱小皇帝、小公主的角色 .....    | 146 |
| 9. 要学会储蓄 .....           | 148 |
| 10. 要养成善于和他人合作的好习惯 ..... | 151 |
| 11. 培养良好的生活习惯 .....      | 154 |

## 第六章 讲究礼仪, 女孩应该学会的

“世界上最廉价, 但能得到最大收益的一种事情就是礼仪”。  
你要想获得成功, 就必须懂得注重礼节、讲究礼仪的重要性。  
不仅如此, 具备应有的礼仪也是对人生负责的一种表现, 是一种最高的智慧, 它往往比一切学识都重要。

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 1. 以微笑待人 .....          | 158 |
| 2. 适度赞美能让你更加成功地做人 ..... | 160 |
| 3. 要能与人为善 .....         | 163 |
| 4. 批评别人不能过于直接 .....     | 165 |
| 5. 敢于拒绝, 勇于说“不” .....   | 167 |
| 6. 不能忽视你的形象 .....       | 170 |
| 7. 学会幽默能让你广受欢迎 .....    | 172 |
| 8. 勇敢地向陌生人介绍自己 .....    | 174 |
| 9. 不要太爱面子, 脸皮不能太薄 ..... | 176 |
| 10. 尊重别人, 别人才会尊重你 ..... | 179 |
| 11. 勇于承认错误, 真诚道歉 .....  | 181 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 12. 骄傲自大要不得 ..... | 185 |
|-------------------|-----|

## 第七章 心灵之美，女孩应该追求的

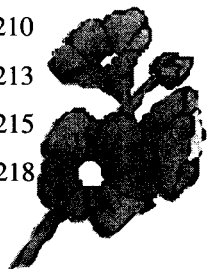
美的东西并不总是最漂亮的东西，外表的美丽也并不能证明你拥有真正的美。真正的美，固然有外貌方面的因素，但这并不是决定性的，真正的美首先决定于你的心灵状态和精神面貌。一个品质高尚、心灵纯洁的女孩，才是永远年轻和美丽的。

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 1. 什么是真正的美丽? .....    | 188 |
| 2. 优秀的女孩最漂亮 .....     | 190 |
| 3. 自信的女孩最美丽 .....     | 192 |
| 4. “孤芳自赏”不是真正的美 ..... | 194 |
| 5. 身材的诱惑 .....        | 197 |
| 6. 可爱的女孩很美丽 .....     | 199 |
| 7. 拥有一颗美丽的心灵 .....    | 202 |

## 第八章 青春期困惑，女孩应该战胜的

青春期是女孩子成长的最关键时期，在这一时期，女孩子在生理和心理上都会或多或少地出现一些问题。但是，你不必为这些问题惊慌，只要应对得当，你就一定能轻松快乐地度过青春期。

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 1. 青春期的生理标志 .....  | 206 |
| 2. 不是月亮惹的祸 .....   | 208 |
| 3. 预测经期的方法 .....   | 210 |
| 4. 如何得到好感觉 .....   | 213 |
| 5. 解决“疼痛”的方法 ..... | 215 |
| 6. 不要有错误观念 .....   | 218 |



- 7. 自慰的苦恼 ..... 221
- 8. 胸部烦恼早消除 ..... 224

## 第九章 情感误区，女孩应该避免的

早恋不是一种成熟的爱，它是无果的花。如果将青春消磨在没有理智的感情游戏中，你最终所能尝到的只会是惆怅与痛苦。

- 1. 异性关系的变化 ..... 228
- 2. 从暗恋开始 ..... 230
- 3. 暗恋怎样去处理 ..... 232
- 4. 友情的距离很难把握 ..... 234
- 5. 如何区别友情与爱情 ..... 237
- 6. 与男孩交往，要学会尊重 ..... 239
- 7. 迷恋男老师，怎么办？ ..... 243
- 8. 同男同学交往要有平常心 ..... 246

## 第十章 抗拒性骚扰，女孩应该正视的

“性骚扰”现象的低龄化倾向已经越来越明显。所以在生活和学习中，女孩子应该具有正确的自我保护意识，在面对那言语轻薄、手脚不净的社会不良分子时，一定要能找对方法，保护自己，免受骚扰。

- 1. 对女孩子的性骚扰 ..... 250
- 2. 危险从何而来 ..... 252
- 3. 对于言语轻薄者最好充耳不闻 ..... 254
- 4. 不严肃的反抗会让攻击者得寸进尺 ..... 256
- 5. 避免性骚扰的一些方法 ..... 258

# 第一章

## 正确认识自己， 女孩应该重视的

认识自我是一个人一生中最重要的事情。认识了自我，你才能做自己的主宰，以良好的心态去应对一切事情。而所谓的成功，也正是由那些抱有积极心态和不懈努力的人所取得。





## 1

## 正确的认识自我

一个人怎么才能够正确地认识自我呢？通过观察是不可能的，必须通过行动。去尝试完成一个目标吧，那么，你立刻就会知道，你是一个什么样的人。

传说，在希腊中部帕尔那索斯山上的阿波罗神庙的门楣上有一句箴言：“人啊，认识你自己吧！”。数千年来，这句话穿越时空，一直在给人类以理性的昭示和警醒。“认识自己”被刻在神庙的门楣上，似乎包含阿波罗对人类的全部教导。当然，像这种神谕完全是古人的迷信，你不必过于认真对待。但是，像“认识自己”这样明确而又具体的劝世良言，无疑已经不是纯粹的迷信所能涵盖了，它包含了希腊人对人类和世界的睿智的看法。

古今中外的伟大人物之所以能取得成功，正是由于他们具有可贵的自知之明，在现实世界中认准了属于自己的最佳人生位置，并由此设计和塑造了自己的人生。古希腊大哲学家苏格拉底在当时被公认为是最富智慧的人，人们都尊敬地称他为“众师之师”。他的一些弟子们曾专门去询问德尔斐庙的女祭司皮提亚，是否还有比苏格拉底更富智慧的人，神的答复是否定的。然而苏格拉底本人却认为自己是很有无知的。

事实上，一个人要想真正地认识自己，了解自己是非常困难的。亚里士多德说过：“对自己的了解不仅仅是最困难的事情，而且也是最为残酷的事情。人，这个奇怪的生灵总是在企图永远逃避现实！”法国伟大的现实主义作家，大文豪巴尔扎克在年轻时办过印刷厂，当过出版商，经营过软木材，开采过废弃的银矿，但所有这些都



有取得成功，相反弄得自己债台高筑。这在很大程度上正是由于他没能正确地认识自己，缺乏足够的自知之明所致。后来，他终于发现了自己的写作天赋，潜心写书，终于成为一个闻名世界的作家。当然，年轻时丰富、坎坷的生活经历对巴尔扎克的小说创作肯定有很大的影响。没有早年的生活体验，巴尔扎克也就不可能写出《人间喜剧》这部“人生的百科全书”。但在这里，你应该体会到的重点是：一个人一生的时间和精力都有限，我们不可能把所有的生活都体验一遍然后再挑选一个最适合自己的位置。毕竟，大作家不是每个人都能当，也不是每个人都想当的。所以我们一定要用尽可能短的时间，充分地认识到自己到底是一个什么样的人，找到自己最适合的位置，充分地发挥自己的才能。伟大的人物之所以成功的秘诀，就在于认识自己，并以此为出发点，最大限度地寻找自己的最佳人生位置，设计和塑造自己。

正确地认识自己，等于给自己打下了一个良好的事业基础，有着事半功倍的作用。尽管人有聪慧和愚笨之分别，但人与人之间智力的总和并无多大差别，天才毕竟是少之又少，没有才能的人更是世所罕见。现实中，也有很多智力平平的人干出了一翻惊天动地的大事业，才华出众的人却默默无闻的例子。当然，更多的人都平庸地走完了自己的一生，这不是因为他们没有才能，而是在他们有生之年没有发现自己的才能；世界上许多人之所以获得成功，最主要的原因是他认识了自己的才能。人是自己幸福的造就者，要想成功，必须先认识自己的才能。

只有正确认识自己，你才能坚强地生存，不会为别人的讽刺打击所摧毁；才能在遇到困难和挫折时，永葆信心、希望和力量，与困难、挫折斗争到底；才能在需要做出选择时，果断地给出最佳答案。正确认识自我，还必须认识到，不要过高估计自己的才能。在现实生活中，同样存在着许多盲目自信的人，他们同样没有认清自己的真实才能，以为自己无所不能，以为自己能干好所有的事。可事实是他们根本没有干那一行的能力。可想而知，他们的结局肯定



是惨败而归。

既然认识自我是如此之重要，那么，你实在很有必要采取正确的方法来把握自己，充分地分析自己，给自己定位。首先要认识自己的能力，能力是指一个人能顺利完成一件事情所必需的内在条件，其中专门能力是符合某种专业活动要求的一些特殊能力的结合。一个人的能力类型与他的活动效果有着密切的关联。其次还要认识自己的气质，不同气质性格的人适合不同的工作。第三，还要正确认识自己的兴趣。如果一个人的兴趣是持续专一的，这有助于成功，但也容易导致知识不全面，无法触类旁通，影响取得更大的成就。如果一个人的兴趣属于分散的，没有一个中心兴趣，也必然无所大成。只有认识自己的兴趣，才能较好发挥兴趣的动力作用和支持作用。最后还要认识自己的意志类型，充分发挥意志的发动和制止这方面的调节功能，把自己的决心变为必胜的信心，坚持不懈的努力，那就一定会取得超凡的成绩！

世界上最重要的事就是认识自我。只有认识了自我，  
你才可能认识一切。

**悄悄话...**



## 2

# 最值得你相信的只有你自己

在每个人的心灵深处，都有一座巨大的矿藏即我们的潜能，如果你不去挖掘，你就永远都不会发现它。但这并不是说，每个人都可以轻易地把自己内心深处的巨大潜能挖掘出来。这需要你有着强大的自信心。

一个人要想实现自己的梦想，成为一个自己所想成为的人，就首先应该意识到自己是一个什么样的人，在思想上，把自己当作一个很重要的人。这就是说，你必须先相信自己，然后，你才可能会成为自己所相信的。

女孩子更应该谨记这样一条道理：你所最能相信的只有你自己，别人永远不可能决定你自己。在生活中，遇到难题时，我们不能先急着去找别人帮忙，而忘了这是自己的事，要想成为一个优秀的女孩就一定要具有自强自立的品格。当遇到困难时，你必须自己去解决，而不是首先想哪个朋友或亲人在这方面有优势？谁能帮你解决这个问题？当然，也不能把这个原则当作一成不变的真理。如果自己实在不能解决而朋友却能轻松地帮你处理时，你就也要善于求助朋友。

事实上，很多人尤其是女孩子最缺乏的恰好是自信，她们往往认为自己没有什么能力，在做事时也往往浅尝辄止，不去竭尽全力。然而，事实上有许多人，在没有成功以前往往显得庸庸碌碌，非常平凡的，可日后却成就了一番令人瞩目的事业。这会令许多以前认识他的人感到震惊，认为他取得那样的成就简直不可想象。其实在我们的力量没有受过检验以前，我们是不能明白自己究竟有多少潜

造就最优秀的女性





力存在的。自立自强是比朋友、金钱以及各种外界的援助更为可靠的东西，它能排除阻碍，战胜艰难，它能使各种冒险及发明最终成功。每一个人，包括女孩，都具有自立自强的能力。但是能充分发挥这种能力的人却很少，追随他人，依赖他人，让他人帮你干好一切事情自然比我们自己去努力去做要容易得多，但这往往会让我们成为一个百无一用的人。这实在是最要不得的想法。

一个人如果能够抛弃一切依靠，放弃一切外援，那么他最终一定会得到胜利。

自信自立永远是我们取得成功的最大法宝。相信自己，依靠自己是我们必须具备的一种心态，也是我们应该具有的一种责任。它需要你有一股勇气，这种勇气是坚韧的，不仅仅是表现在你死我活的残酷的战场上，而且也表现在平凡安静的生活中。这是一种心灵的考验。比如，当遭遇冷落时仍能泰然处之，当穷困潦倒时仍能不失雄心壮志，当受到误解时仍能心平气和。

自强的心态还要与坚定的意志和坚强的决心相联系。能阻碍我们成功的永远只有我们自己，战胜别人是每一个具有一定能力的人都可以做到，但是战胜自己却不是每个人都能做到的。自强是一个永无止境的追求，旧的问题解决了，新的问题又出现了；一个困难克服了，另一个困难又出现了。人生的过程就是不断地解决问题，克服苦难的过程。在这个喧嚣的社会中，抵制各种物欲的诱惑需要非凡的定力。成功永远不可能一蹴而就，它需一个慢慢的积累过程，需要一个从量变到质变的过程。无数白手起家者的经验告诉我们，一个人的成功主要不在其本人具有多高的天赋，也不在其有多好的环境，而在其是否具有坚定的意志、坚强的决心和明确的目标。理想是自强的源泉，试想人的活动如果没有理想的引导和鼓舞，那就一定会变得空虚、软弱、混乱而渺小。只要你能拥有一种坚忍不拔的精神，百折不挠地向你的理想迈进，那么就一定会有所收获，有所成就。

现实生活中，平庸之人遍地都是，但成功者却屈指可数，这其