



爱上独一无二的自己

你就是城堡里的公主

Fifty Things
I Want My Daughter To Know

要让女儿知道的 50件事



张美妮 主编

天津社会科学院出版社

要让女儿知道的50件事



蔡虹 刘英梅/编写

天津社会科学院出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

要让女儿知道的 50 件事 / 张美妮主编.
天津: 天津社会科学院出版社, 2005. 4
ISBN 7-80688-193-X

I. 要... II. 张... III. 家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 025612 号

出版发行: 天津社会科学院出版社
出 版 人: 项 新
地 址: 天津市南开区迎水道 7 号
邮 编: 300191
电话/传真: (022) 23366354
(022) 23075303
电子信箱: tssap@public.tpt.tj.cn
印 刷: 北京东方七星印刷厂

开 本: 787 × 1092 毫米 1/32
印 张: 3.5
字 数: 5 千字
版 次: 2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷
印 数: 1~8000 册
定 价: 14.80 元



版权所有 翻印必究

书号 ISBN 7-80688-193-X/G · 387



序 言



如果我有一个女儿,当然希望把她锻造成一位“公主”。让她美丽、高贵、自信、优雅,获得像公主那样的幸福。

上一代人所受的教育,典型场景莫过于每学期都要写的一篇作文——《我的理想》,而所有孩子对于未来的想象力都是出奇的贫乏,答案总是要做科学家或者“人类灵魂的工程师”。学校教育的指导性在于告诉你如何考上大学;家庭教育仅限于教导基本的生活常识——吃饱穿暖的问题。长大以后,我们才开始见识到好东西,学习品位、欣赏艺术、认识自然。我们成长的过程中,靠自己一步一步摸索着前行,从各个地方吸取零碎的经



验。千辛万苦，才成就了理想的事业、美满的婚姻、以及生活的趣味。可是，我们无法摆脱一些心灵桎梏，总是不放松、顾虑重重、压制自我、不习惯社交、想象力久已不用已经衰弱了……

等这一切都趋于理想状态，慎之又慎的，才决定生下怀抱中花朵般的孩子，当然力求给她们最好的教育。这是一个全方位的教育计划，涉及诸多细节。一方面是满足自己未尽的梦想，例如小小女孩子只穿蓝白两色，或者全是粉红色加缎带、蝴蝶结的打扮；在阳光房里弹钢琴之类。不过这一代父母计较的好像都在这些枝节上，倒不会强制设定孩子的人生轨迹——一定要做自己没有做成的医生、科学家或者什么大人物。另一方面，今日的教育最强调的是培养孩子开朗的性格和良好的综合素质，而不是以前的“三步曲”——学习好、拿三好学生、挤过高考的独木桥。现在的母亲们还希望女儿性格可爱、有美丽的品位、能够欣赏音乐、享受大师的艺术作品、不会封闭、没有社交恐惧症。这



些都会影响孩子的一生。

社会日趋复杂,许多阴暗面也要让孩子知道,从而能避开伤害。疯狂的药丸、性,以及因冲动、惧怕竞争、承受不了压力等带来的很多伤害可能是致命的。价值观也在变化,唯唯诺诺的绝对奉献型女人、极端的“铁姑娘”、缺乏个性或者过分娇滴滴的女孩都已不再受欢迎。小小女孩子总会长大,希望她成为一个美丽、聪明、乐观、而又健康的女性。

编者



目 录



1. 爱上独一无二的自己	1
2. 如果你不爱自己,别人也不会爱你	3
3. 保持最新鲜的自我	5
4. 永远对自己有自信	7
5. 幸福在于追求的过程	9
6. 寂寞总会过去	11
7. 明日的果,源自今日的因	13
8. 尽情地去	15
9. 虚荣有时候也是一种动力	17
10. 每个真心都是弥足珍贵的	19
11. 拥有生活的调味剂	21
12. 对待生活要豁达	23
13. 耐心等待转机	25



Fifty things I want my daughter to know

14. 不公平永远存在	27
15. 立志要趁早	29
16. 相信直觉	31
17. 知识就是力量	33
18. 世界上是有气质这回事情的	35
19. 保持柔软的内心一角	37
20. 不要无病呻吟	39
21. 斯文不等于害羞或者不说话	41
22. 不要大惊小怪	43
23. 拒绝“药丸”	45
24. 敢于发表意见	47
25. 不要为逞一时之快而干傻事	49
26. 尽力做到最好,但不要逞强	51
27. 内衣最好光鲜干净,虽然别人未必看得到	53
28. 让房间和你的外表一样干净漂亮	55
29. 每天寻找一件美丽事物	57
30. 开始阅读	59
31. 学会保护自己	61
32. 离那些让你不舒服的人远一点	63
33. 不要跟陌生人回家	65



Fifty things I want my daughter to know

- 34 世界上没有丑女孩,只有懒女孩 67
- 35 不用减肥 69
- 36 聪明的女孩才会吸引人 71
- 37 让男孩子们来追你 73
- 38 找男朋友不要只看外表,性格最重要 75
- 39 好的爱情是透过一个人看到世界 77
- 40 童贞一旦失去了,就永远不会再拥有 79
- 41 世界上合适你的人不会只有一个 81
- 42 不要随便答应什么 83
- 43 你并不需要所有的人都喜欢你 85
- 44 欣赏你的朋友 87
- 45 你的偶像一定会改变 89
- 46 尊重他人 91
- 47 不要伤害别人 93
- 48 靠自己,不要总想依靠别人 95
- 49 你要自己挣来你的生活,然后享受它 97
- 50 你最好是有自己的目标和理想 99

Thing One



Love yourself, Who is unique.

第 1 件事

爱上独一无二的自己

你就是城堡里的公主！

或许你住在小地方、老旧的城区

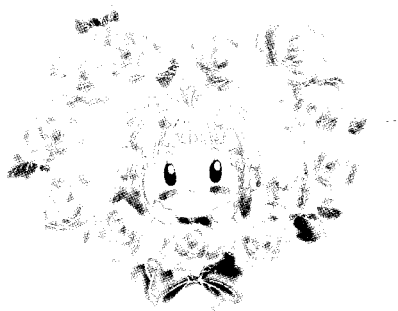
是一个平胸的小女生，脸上还有小痘疤

或许校园啦啦队员们一直在耳边叫嚣

——美少女战士啦啦啦

而你，自觉是丑小鸭

一个人寂寞地看《公主的日记》



不过,奇迹终会发生
你将建成自己的城堡
一朝破茧而出
大放光彩,路人皆知
爱你的人将会来到
把你当作世界上惟一的珍宝

编者的话

世界上的每个人都是独一无二而且美丽珍贵的,顺着自己的路走下去,就会创造自己的一片天地。

Thing Two



People won't love you unless you love yourself.

第 2 件事

如果你不爱自己,别人也不会爱你

如果你不爱自己

一时学穿粉红外套加卷发

一时“歌特”式模样扮酷

穿上蓝袜子

就以为加入了“有内涵女性”俱乐部

这只会让旁观的人头昏眼花,

说:好一个傻瓜

每次换装成功

你总是默默祈祷那人投来欣赏的目光



你发誓,可以

牺牲时间

牺牲自由

牺牲尊严……

你拱手奉上一切

只会换来如破布般被抛弃

如果你不爱自己

别人也不会爱你

因为你先给自己挂上了“不珍贵”的降价大牌

编者的话

为别人而活、毫无自我的女孩,也得不到别人的爱。珍爱自己的人,才会得到他人的尊重和喜爱。

Thing Three



Keep yourself fresh forever.

第3件事

保持最新鲜的自我

婴儿都是天使降落凡间

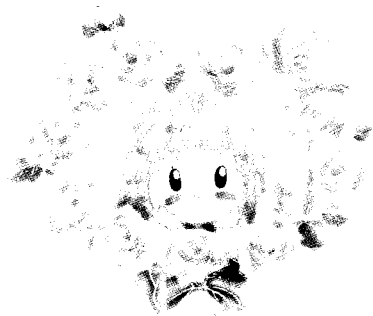
人人天性各异

本来各有使命

惟恐被刻板的教育塑成统一的型号

你偶然流露的天真性情

让人觉得是那么可爱



每一天

经过阴晴、哭乐、影响与被影响

你应该再将自我之处

重新发现、珍藏、并一再发扬

编者的话

成功就是发掘自我的特点，并将之发扬广大。

Thing Four



Be sure of yourself forever.

第 4 件事

永远对自己有自信

相信自己

你就会获得力量

当你感觉自信的时候

别人看到的

是闪光的眼睛和挺直的脊梁

自然献上心悦诚服



或者顺理成章

向左,还是向右

选择时刻存在

每一条路都通向不同的未来

或早或晚也有不同的美满结果

那就相信自己,勇敢向前

编者的话

一个自信的人所散发出来的精神魅力让人折服。当你自信的时候,就会处在更好的状态,也就更容易成功。