



新一代知心姐姐 刷刷 作品

女孩成长
行为指南

专门写给

10-14岁女孩的
成长指南

一秒钟变公主

刷刷 著

女孩的淑女宝典



CIS



湖南少年儿童出版社



新一代知心姐姐 **刷刷** 作品

女孩成长
行为指南

一秒钟变公主

刷刷·著

女孩的淑女宝典



CTS



湖南少年儿童出版社
HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

一秒钟变公主：女孩的淑女宝典 / 刷刷著
· 一长沙：湖南少年儿童出版社，2015.7
(女孩成长行为指南)
ISBN 978-7-5562-0844-9

I . ①—… II . ①刷… III . ①女性—服饰美学—青少年读物
②女性—礼仪—青少年读物 IV . ① TS976.4-49 ② K891.26-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 006278 号

Yimiao zhong Bian Gongzhu Nühai De Shunü Baodian

一秒钟变公主：女孩的淑女宝典

总策划：欧阳沛

作者：刷刷

责任编辑：欧阳沛

质量总监：郑瑾

封面设计：曹思远

视觉设计：百愚文化

特约校对：百愚文化

出版人：胡坚

出版发行：湖南少年儿童出版社

地址：湖南省长沙市晚报大道 89 号 邮 编：410016

电 话：0731-82196340 82196334 (销售部) 82196313 (总编室)

传 真：0731-82199308 (销售部) 82196330 (综合管理部)

经 销：新华书店

常年法律顾问：北京市长安律师事务所长沙分所 张晓军律师

印 制：长沙市精美彩色印刷有限公司

开 本：710×960 1/16

字 数：120 千字

印 张：8

版 次：2015 年 7 月第 1 版

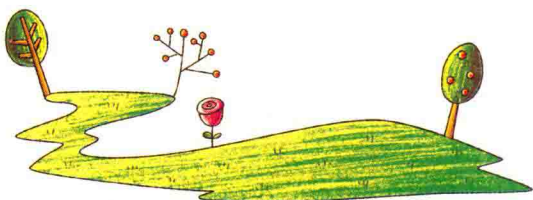
印 次：2015 年 7 月第 1 次印刷

定 价：22.00 元

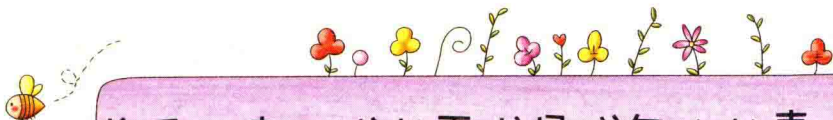
版权所有 侵权必究

服务电话：0731-82196362

质量服务承诺：若发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。



序



尊重儿童的成长需求是成年人的责任

孙宏艳

和以往任何一代相比，这一代少年儿童的成长恐怕都更富有挑战性，他们生活在新媒体时代，面对多元的文化和价值观、生活方式，他们学习压力大，缺少朋友，生活环境中充满诱惑，甚至更容易被伤害。

保护少年儿童快乐成长是成人社会的责任，国家的发展与进步需要健康快乐的下一代。在这方面成年人可以达成共识，但往往陷入自说自话的尴尬。大人说的话孩子听不懂，大人做的事孩子不领情。产生这种状况，是因为我们很少站在孩子的角度看问题、想问题，没有真正成为儿童的大朋友。

保护儿童快乐成长，要特别尊重儿童的特点和需求，维护儿童的权利，要站在儿童的立场，思考儿童的问题。正如习近平主席所说，“每个人都是从孩子长大的”，因此我们要用孩子的视角看待儿童的生活，了解孩子们的烦恼，满足

孩子们的需求。习主席在六一儿童节“以大朋友的名义”向全国五十六个民族的小朋友祝贺节日，以身作则为成人世界提供了与儿童相处的范例，就是成年人要与孩子平等，要成为大朋友。唯有这样，我们才能真正了解儿童的需求，才能与儿童有共同的语言和共同的欢乐，才能更好地帮助儿童健康成长。

刷刷姐姐可谓小朋友的心灵密友，她长期和少年儿童接触，经常到孩子中间去，对少年儿童的心灵烦恼了解得细致入微。好朋友离开我怎么办？脚臭怎么办？被同学敲诈怎么办？想要名牌怎么办？遇到性骚扰怎么办？个子矮怎么办？爱吹牛怎么办？总想把同学的东西弄到手怎么办？……这些烦恼就是女生的“闺房密语”，刷刷姐姐仿佛一个大朋友，写给小朋友的每一个故事都那么恳切，那么有操作性，孩子们读了这些故事，就能找到对付烦恼的办法。

每次读刷刷姐姐写给小朋友的故事，都让我惊叹她如此了解小朋友的心思！现在我知道，刷刷姐姐是蹲下来和孩子做朋友的，满足儿童的成长需求、解除儿童的成长烦恼就是刷刷姐姐的梦想！



目录

第01节 寻找自己的美丽

002

接纳自己，爱自己，这是成为淑女的第一步。很难想象，一个连自己都不喜欢的人，会被别人接纳。

接纳自己需要发现自己的美，这样你才会拥有淑女的美丽人生——充满阳光与鲜花的人生。

第02节 淑女的误区

009

和雪纯一样，一个女生如果想做淑女，应该享受美好的事物，并和周围的人分享。这些事物应该是灿烂的笑容、温情友爱的语言和真诚宽容的心。

第03节 微笑的天使

019

微笑是淑女的身份证。即使没有共同的语言，只要一个发自内心的微笑，就足以贴近彼此的心；只要一个善意的微笑，千言万语也尽在不言中；只要一个默契的微笑，再远的距离也会瞬间拉近……

第04节 越礼貌越美丽

027

淑女应该是有礼貌的，礼貌是淑女气质的一种表现。它是自然、有个性、体贴、优雅、温暖的，它绝对不单指几句简单的客套话，更多的是一种为人处世的智慧，是对别人最基本的尊重。

第05节 古典美是一种气质

037

一个有品位的女生，她成熟机智，会不断地学习，不断地充实自己，修炼学识、修炼人格、修炼文化，提高自己的内在修养，让自己有美丽的心灵、高尚的品格、丰富的内涵，从里到外散发出动人的光芒！

第06节 淑女的真时尚

047

时尚是一种智慧，绝对不是穿几件漂亮衣裳，或者化一个时髦的妆，就能够代表的。真正的时尚女生，是非常优雅、斯文、安静的，她有着一颗非常热爱生活的心。

第07节 颜色迷的改变

056

其实，每一种颜色都有它的特征，关键在是否适合你。不是每个人穿什么颜色的衣服都好看，每个人都有自己特定的用色规律，你知道吗？

第08节 探访皮肤的秘密

068

皮肤是人体的第一道防线。它看得见，摸得着。皮肤在默默地诉说着身体的秘密，告诉我们身体里发生了什么，或即将发生什么，只是我们目前还无法完全理解，无法与之无障碍地交流。

第09节 俏短发的新主张

077

美丽的发型一定会成为女生青春中最珍贵的记忆之一，像爱惜发型一样爱惜青春，青春才不会虚度。

第10节 嘴唇的故事

085

女生一般是不需要化妆的，没错，健康的本色才是女生最大的亮点，不过，掌握一些必要的护唇技巧，在学校和社区组织的一些文艺演出中亮相，是女生的必修课。

第11节 眼睛里的光芒

094

眼睛是心灵的窗户。我们要呵护眼睛，也要学会用眼睛去看这个美丽的世界。

用眼睛欣赏风景，能愉悦心情。

用眼睛阅读书本，能增长知识。

用眼睛发现美好事物，能净化我们的心灵。

我们用眼睛找到了生命的意义。

第12节 恼人的香味

102

青春的味道像牛奶，是最自然的味道，如牛奶一般醇香。

青春的味道像青草，有春天的盎然生机，充满着大自然的气息。

青春的味道像朝阳，充满活力，热血激昂，有着对知识的渴望，对成长的热情。

第13节 改造牛仔服

110

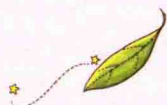
牛仔服饰作为舶来品，表现着休闲服饰文化，传达着自由、奋斗的精神，同时在发展演变中还不断地引入流行元素，始终代表着一种年轻向上、充满活力的形象，而这些也是当今世界最流行的时尚主题。

每个进入青春期的女孩都有淑女梦，但是淑女并不等同于外表美丽。



真正的淑女在美丽的外表下有着坚强的心，她会注意自己的举止，敢于接纳不完美的自己。

事实上，成为淑女是要经过磨炼的。





第01节 寻找自己的美丽

丽丽是一个小女生。

丽丽像一棵小草，没有张扬的个性，没有特别的嗓音，没有窈窕的身材，在班里引不起任何人的注意，只是寂寞地在一个人的世界里微笑。

丽丽像一颗微小的星，没有耀眼的光芒，没有出众的才艺，没有同学的追捧，总带着一丝忧郁的笑，与月亮为邻，孤独地站在宽广的暮色中。

丽丽像一朵野花，没有醉人的芳香，没有艳丽的色彩，总是悄悄地开在校园的某个角落，衬托着周围的风景。

哎……

世界对丽丽似乎不太公平，她身材矮小，身形偏胖，最令她伤心的是，开学后，她的脸上开始疯狂长痘！

长痘原本不算什么大事儿，丽丽是一个普通女生，她经历的是每个女生都会经历的事情。可是，悲哀的是，事情并不是这么简单，丽丽患有先天性听力障碍，对她来说，和别人正常交流有不少困难。

因为听力障碍，丽丽在一群女生中显得有些与众不同。她比别人更懂事儿，更能听到心灵发出的声音。丽丽喜欢飞翔在天空的鸽子，所以每天下午放学，她都会到公园里看鸽子。偶尔，她会带一位朋友去，只不过陪她看鸽子的朋友并不是因为喜欢鸽子，而是遇到了解不开的伤心事。

面对别人的悲伤，丽丽显得格外焦急。她尽力用语言去安慰朋友，但因为听力障碍，常常闹些笑话。她的善良也打动了一些朋友，被安慰的人因为这份善良



而露出了笑容。

也许你以为丽丽生活在一个幸福的家庭吧？其实不然。丽丽是在单亲家庭中长大的，当发现她有先天性听力障碍后，爸爸无情地把她抛弃了，她不得不和妈妈相依为命。而生活的艰难，令妈妈经常将丽丽当成出气筒。

丽丽在妈妈面前隐忍着，在学校，也不得不继续隐忍。

因为听力障碍，她常常回答不出老师的问题，甚至被个别老师当成“傻瓜”。课间休息的时候，班里调皮的男生总会捉弄丽丽，拿她开玩笑……同情丽丽的人都说世界对丽丽太不公平，给她的阳光少之又少。丽丽在这样的环境中，逐渐变得沉默、沮丧起来。

然而有一天，当丽丽遇到一位老人后，她的世界瞬间照进了一米阳光。

老人曾是一名科学工作者，退休后常常到公园里边晒太阳边读书。他们相遇时，丽丽正在公园里一如既往地看鸽子。老人也喜欢鸽子，于是他们攀谈起来。熟悉后，丽丽好奇地问老人：“您手里的书好看吗？为什么您捧着书本不放？”老人慈爱地笑笑，摊开书，对着丽丽的耳朵为她诵读书里的内容。

因为听力障碍，丽丽在听老人诵读书本的时候格外用心，她不想错过任何一个字。在仔细听的过程中，丽丽发现自己居然有非同寻常的记忆力，她不仅能记住老人诵读的文字，还能根据文字展开想象，在脑海中勾勒出一片风景。这些惊喜的发现，让丽丽爱上了倾听。在老人缓缓的诵读声中，丽丽看到了属于自己的一片天空。

丽丽开始听课文的朗读录音，听英文听力训练光盘，听各种美妙的音乐，她甚至从学校的网站上下载了“维也纳新年音乐会”的全部录音。因为爱听，会听，





加上超人的记忆力，丽丽变了。她不但提高了学习成绩，而且可以唱动听的歌，给同学讲述交响乐带给人的心灵感悟。

“丽丽，你变了，你变得开朗、自信了！”

“丽丽，你现在爱笑了！你笑起来好动人哦！”同学们发现丽丽的变化后，惊喜极了。

丽丽的变化令同学们刮目相看，她变得自信、优雅、宽容、睿智，越来越多的人愿意和丽丽做朋友，向她请教问题。

丽丽看到了另一个自己，那个多年来她渴望成为的自己——有知识、有朋友、有存在意义的女生。

丽丽受到鼓舞，开始大量阅读各种书。听力障碍让她在课堂上听的内容受限，她便在课余时间自学。因为勤奋和不气馁，她的成绩在期末一跃进了班级前十名。

尽管在这个过程中丽丽付出了比别人更多的时间和汗水，但是她想：如果我能从别人的眼睛中看到自己的美好，多付出一些也值得。能看到自己的美好，是一件幸福而骄傲的事儿。

丽丽开始接纳自己，肯定自己。她为自己写了一条座右铭：信任自己，关心自己，肯定自己，努力做自己的好朋友。





刷刷姐姐的话

接纳自己，爱自己

接纳自己，爱自己，这是成为淑女的第一步。很难想象，一个连自己都不喜欢的人，会被别人接纳。

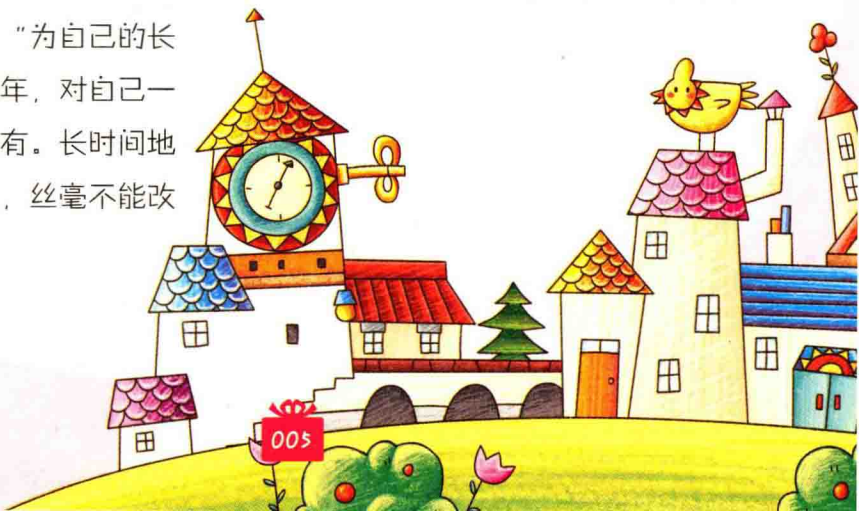
接纳自己需要发现自己的美，这样你才会拥有淑女的美丽人生——充满阳光与鲜花的人生。

剑桥大学教授莱斯特·瑟罗说：“接纳自己是成熟的表现。”一个不喜欢自己的人，不管有多大能耐，最后都会被自己击垮。

每个人的生命只有一次，而且不可选择。造物主似乎总喜欢与人开玩笑，让人的生命有这样那样的不足，或是长得不美，或是不坚强，或是智力不超群，或是运气不佳……面对这些，女生该怎么办呢？

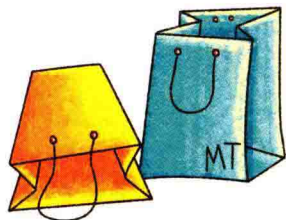
刷刷姐姐告诉你：挖掘自己的优点，接纳自己。接纳自己，自身的不完美也可能转化为完美。

有一个女生，长得不好看，从小被人叫为“丑女”。从幼儿园到小学，她像丑小鸭一般，处处受到嘲笑和排挤。进入中学后，某一天，她意识到一点：“为自己的长相自卑这么多年，对自己一点儿好处也没有。长时间地为长相而郁闷，丝毫不能改





变现状，还徒然令自己添了很多烦恼。既然容貌丑的现实无法改变，索性改变自己的态度，‘丑’出一个自我来。”于是，这个女



生一改以前待人处世的态度，从介意别人议论自己“丑”，到敢于用“我是个丑八怪”的自嘲方式来释放自己压抑的心，从畏惧与人交往，到主动坦诚地结识朋友，从自卑到自信，从黯然神伤到容光焕发。她变了。班里的同学渐渐发现，这个有些“丑”的女生其实并不丑，对她的评价也从“丑女”变成“最乐观、最自信、最快乐的女生”。

这种接纳自己，爱自己的心态让她从自卑心理中走了出来，不再为天生的缺陷所累，而是发挥自己的长处，获得了自信。后来，中考后一所重点高中向她投来了橄榄枝。当周围的同学羡慕地追问她为什么运气这么好的时候，她说：“或许我是别人眼中的小丑，但我并不会展露出一张忧伤的脸。我相信至善的心灵，对人慷慨必能获得真诚的友谊，我不吝啬微笑和热情，并以此感恩周围的一切。我要我面对的世界有花有果，有香有色，有笑有泪，而不是一片荒野，一望无际的沙漠。尽管我很丑，但是我幸福并快乐。‘丑’是我向世界证明自己的一面特别的旗帜。”

这位“丑女”的经历告诉我们，如果能接纳自己，就可能实现从自卑到自信的转变，这实际是一种“精神美容”哦。

其实，不管容貌是美是丑，生命对每个人都是平等的。若想让别人赞美自己，首先要克服自卑的心理，树立自信心，展现自





己优秀的一面。

女生们，你们应明白，生命中的不足与缺陷不可怕，可怕的是不愿意接受现实，不能以平常心对待自己，进而自惭形秽，自我贬低。

女生们，淑女并不一定是有美丽的容颜，但淑女一定是自信的，能发现自己身上的闪光点。

女生们，请牢记：发现自己的美，接纳自己，爱自己，是成为淑女的第一步。

自我发现“三步曲”



自我发现第一步：自评

写一写自己的优点。

外表优点：

比如皮肤、身高、头发、眉毛的特点等，只要是自己满意的地方，都可以写下来。

能力特长：

毛笔字七级、电子琴十级、小提琴九级、钢琴八级、葫芦丝七级……哈哈，实在是太多了，只要是参加训练，并且取得一定成绩的都算在其中。

个性优点：

这就更广泛了，比如开朗大方、善于表达、耐力好、能坚持、善良、有同情心、孝敬父母等等，都是自身的优点哦。



女生攻略



自我发现第二步：他评

把你身边的闺蜜统统找来，让她们认真地告诉你，你的优点有哪些。

闺蜜一定对你可爱的相貌、迷人的微笑、正直和善良的品格、对待朋友的真诚印象深刻吧。没错，这些都是修炼淑女的元素，都是你宝贵的财富，赶紧认真地把它们收集起来吧。

她们也许讲了你的不少缺点吧：性格软弱，太懒，说话不经大脑，常说错话让人难堪，脑瓜不灵活，做事丢三落四，经常没有自信……唉，好多啊！可千万不要气馁，这些缺点是考验自我的重要元素，改正缺点，你就离成功不远了。



自我发现第三步：测评

做一些了解自己的专业测试，比如人格测试、能力测试等。

很多网站和书上的测试其实是心理游戏，并不是真正的专业测试哦，所以，做专业测试一定要找准确的题来做，可以到心理咨询中心或者大医院的心理健康中心做测试。

当然，你也可以找学校的心理老师做测试，他们会根据结果给你一些有效的指导和建议哦！



第02节 淑女的误区

小美和雪纯是一对“死党”。

她们同住一个小区，各自的妈妈也在同一个单位，从幼儿园到现在，她们的关系一直很密切，是众人皆知的好朋友。

“小美、雪纯，你们为什么这么亲密？你们看起来完全是两个世界的人哦！”同学们经常发出这样的疑问。

是呀！

小美看起来娇滴滴的，是典型的“小可爱”；雪纯则相反，她长得不像她的名字给人的感觉那么“雪白”，她皮肤黝黑，个头比小美高出一截，走路、做事风风火火，遇到高兴的事儿便咧开嘴，像个男生一般发出爽朗的笑声。这些显著的差别，惹得大家把她们视为“‘小可爱’和‘假小子’”的组合。呵呵！

当然，这些差别丝毫不会影响小美和雪纯的友谊，在心底，她们把彼此看成最值得信任的人。

每天早晨，在清爽的晨风中，雪纯准时到小美家楼下等她一起上学。两个人有说有笑，亲密地并肩走向校园的身影，让人忍不





住感叹友谊是那么美妙。

但是，从上周开始，悄悄地发生了一些变化。

雪纯觉得亲爱的朋友——小美哪里不对劲。哪儿出问题了？雪纯说不上来。一天早晨小美和往日一样准时下楼，微笑着说“早上好”，然后挽起她的胳膊……哦！雪纯深吸一口气，心想：我知道哪儿出问题了。是小美给人的感觉变了，以前天真可爱的小美，最近变得盛气凌人，甚至有些自以为是了。

在课间休息的时候，小美悄悄将自己的衣服与其他女生的进行比较，如果谁比她穿得好看，小美就会朝谁射去怨恨的目光；体育课上，小美故意摔倒，享受男生们投来的关切的目光；自习课上，小美则对着铅笔盒里的镜子，欣赏自己的容貌，似乎全班女生中，她是最美丽的公主。

对这些事儿，雪纯没放在心上，她觉得这些不过是小女生的小小虚荣心在作怪。可是，接下来发生的事儿让雪纯按捺不住了。

这天，课间操时间，小美下楼的时候，头上的一枚发夹跌落在地。小美命令雪纯去捡，此时雪纯正和同学一边走，一边讨论数学难题，没注意到小美的话语，

气得小美大叫：“雪纯，你耳朵聋了吗？

你快帮我把发夹捡起来！”

“你——”雪纯看着面前飞扬跋扈的小美，惊得下巴差点儿掉地上。

什么时候小美的脾气变得这么差了？

雪纯捡起发夹递给小美，可是她接过发夹，跺跺脚，赌气转身走了。

“她这是怎么了？”一旁的同学凑到雪纯耳边问，“她为什么生气？发夹掉了，不能自己捡吗？”

