



美丽成长从智慧开始，完美蜕变从本书开始

好女孩美丽成长

——女孩子枕边的N个美丽故事

廖以容◎编著



GIRL



YZLI0890169563

每个女孩都是一块美玉，成玉与否，幸福与否，美丽与否，只有经过精心地打磨才知。
所以好女孩要想成为优雅、幸福、美丽的公主就要参透“美丽成长”的真正内涵：

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

好女孩美丽成长

——女孩子枕边的N个美丽故事

GIRL

廖以容◎编著



YZLI0890169563

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

好女孩美丽成长：女孩子枕边的N个美丽故事／廖以容编著．—北京：中国人口出版社，2012.12

ISBN 978-7-5101-1479-3

I. ①好… II. ①廖… III. ①女性—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第280322号

好女孩美丽成长

廖以容 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京凯达印务有限公司
开 本	710毫米×1000毫米 1/16
印 张	16
字 数	212千
版 次	2013年2月第1版
印 次	2013年2月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1479-3
定 价	29.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子邮箱	rkcbs@126.com
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

前言

Preface

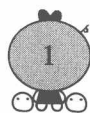
有人说，女孩是上天赐给父母最好的礼物。没有哪个父母不希望自己的女儿成为高贵、优雅、幸福的公主，没有哪个父母不希望自己的女儿能够健康美丽的成长，但并不是所有的父母都能如愿以偿，并不是每个女孩都能拥有美丽的花环。正所谓：美玉离不开能工巧匠的精心雕琢，女孩要想美丽成长离不开自身修养的修炼和提升。

那么，女孩要想美丽成长具体需要做些什么呢？本书将会帮助你找到答案进而完成这个梦想。

《好女孩美丽成长》是一本专门写给女孩们的书，它广泛借鉴了世界上最经典、最动人、最具说服力的成长故事，从自信、优雅、人缘、真爱、个性、习惯、学习、心态、快乐、理想等方面涉及了女孩成长中需要的每一个主题，使女孩们在知识、思想和行为上都能有一个全新的发展。虽然故事短小精悍，但是具有极强的说服力，而且篇篇都蕴藏丰富的教育功能和深刻的教育意义，不仅会给正行走在成长之路的女孩们送来一盏明灯，激发她们对社会、对人生的积极思考，并且会点燃她们人生的智慧火花，使女孩们见微知著。

本书并不是传统的罗列故事，而是在故事的后面还紧紧地围绕“美丽成长”的主题，增加了“女孩励志课堂”和“美丽成长智慧库”两个板块，不仅丰富了知识，增加了趣味性，还激发了女孩们深深的思考。

本书不但为女孩们开启了一扇领略人间美景的窗口，还为女孩们





的健康成长营造了一片纯净的天空，让女孩们在经典故事中寻找自己的影子，在享受读书的快乐的同时，还要把自己与故事中的人与事作比较，有则改之，无则加勉，而且能够深深地感受到成长的快乐，这是送给女孩们的一份珍贵的礼物。

一份机缘可以改变人的一生，而《好女孩美丽成长》就是成长中女孩的一份美妙的机缘，因为它可以点亮你的智慧，净化你的心灵，增长你的知识，成就你的理想。最后，笔者希望阅读本书的女孩们都能够美丽、健康的成长，愿所有的女孩都能成为人世间一道亮丽的风景，不要有任何悔恨、任何迷茫，做个内外兼修的美丽女孩。

好女孩
美丽成长
HAO NU HAI
MEI LI CHENG ZHANG



目录

Contents

前言

第一篇 彰显自我——成为优雅个性的“俏”公主 1

第1章 蕙质兰心——优美的艺术，优雅的生活 / 2

1. 优雅的女孩最美丽 / 2
2. 绿色玻璃球 / 4
3. 一双粗糙而美丽的手 / 6
4. 价值百万的项链 / 8
5. 自我欣赏，更要自我认知 / 10
6. 一套美丽的蓝色连衣裙 / 13
7. 一部轮椅里的孝心 / 15
8. 诚实，同样会赢得成功的掌声 / 17
9. 没有摘过桃子的女孩 / 19
10. 一双鞋里的诚信 / 21
11. 家，孩子成长的摇篮 / 23

第2章 我就是我——让美丽的青春特立独行 / 26

1. 特立独行的通过测试 / 26





- 2.做青春的主人 / 28
- 3.享受精致的生活 / 30
- 4.玩具王国的“公主” / 32
- 5.形象与品位的力量 / 34
- 6.一个老管家特别的爱 / 36
- 7.做女儿“奇谈怪论”的忠实听众 / 39

第二篇 美丽成长——阳光心态的女孩最快乐

41

第3章 轻舞飞扬——快乐是女孩的青春密码 / 42

- 1.一幅名叫《生活》的画 / 42
- 2.你就是生活的主人公 / 44
- 3.微笑是成功的资本 / 46
- 4.孤独永远是一个人的舞蹈 / 48
- 5.有价值的10分 / 49
- 6.一件小事可以影响他人一生 / 52
- 7.心中有爱的女孩最快乐 / 54
- 8.停下来享受美丽风景 / 56
- 9.如花的心情价值无限 / 58
- 10.最美丽的护士 / 60

第4章 羽化成蝶——女孩蜕变的痛苦与快乐 / 63

- 1.把最好的留在最后 / 63
- 2.最动听的琴声 / 65
- 3.黑夜时莫忘星星的闪耀 / 67
- 4.人生就是一道选择题 / 69
- 5.寻找快乐，享受生活 / 72
- 6.最佳女律师 / 74

- 7.美丽的萝卜花 / 76
- 8.善良会赢得信任 / 78
- 9.做一朵铿锵玫瑰 / 81
- 10.胆小是一种懦弱的心态 / 83
- 11.坚定的信念可以战胜任何困难 / 84
- 12.乐观会助你战胜不幸 / 86

第三篇 气质修炼——德才双馨的女孩最美丽

89

第5章 真爱无价——与人玫瑰，手有余香 / 90

- 1.只要有爱，哪里都是天堂 / 90
- 2.爱心不能用金钱来衡量 / 92
- 3.免费的账单 / 95
- 4.人本善良 / 97
- 5.百宝箱里的父爱 / 99
- 6.爱心葡萄 / 101
- 7.出色的消防队员 / 103
- 8.盲人牌的秘密 / 105
- 9.没有账户的银行存款 / 107
- 10.贝贝与小猫咪 / 110

第6章 墨香飞舞——智慧是青春的通行证 / 113

- 1.我在队伍的第21位 / 113
- 2.知识是天使的翅膀 / 115
- 3.爱读书的“小神童” / 117
- 4.“读书大王”的秘诀 / 118
- 5.勤奋是成功的阶梯 / 120
- 6.从丑小鸭到白天鹅的蜕变 / 122





- 7.守住诺言就会迎来成功 / 124
- 8.要大胆开发自己的兴趣 / 126
- 9.机遇就在你注意的瞬间 / 127
- 10.自由是一种快乐的学习 / 130
- 11.知识要有用武之地 / 131

第7章 俏手灵心——好习惯决定好人生 / 135

- 1.一本书改变了可心 / 135
- 2.每一分钱都来之不易 / 137
- 3.思考与实践创造奇迹 / 139
- 4.从身边的小事做起 / 141
- 5.勤奋帮她赢得金山 / 142
- 6.专注创造奇迹 / 144
- 7.一本只有“勤俭”两字的书 / 147
- 8.借口是弱者的挡箭牌 / 149

第四篇 “EQ”女孩——兼收并蓄的人生

153

第8章 自信法宝——开启成功之门的钥匙 / 154

- 1.自信是最大的本钱 / 154
- 2.永远坐在前排 / 156
- 3.奇迹要自己创造 / 157
- 4.做本色自我 / 159
- 5.信心可以创造奇迹 / 161
- 6.很体面地回家演唱的歌唱家 / 162
- 7.“自信罐”里的成功 / 164
- 8.不要做自己的敌人 / 166
- 9.自信是成功的助力器 / 168
- 10.卓越铸就成功 / 170

第9章 宏伟理想——未来掌握在自己手中 / 173

1. 两种选择，两种人生 / 173
2. 永不贬值的梦想 / 175
3. 一句诺言改变一生 / 177
4. 不要为短暂的停留错过前面的风景 / 179
5. 超越自我，不要忘记随时“充电” / 181
6. 一位70岁才拿起画笔的画家 / 183

第10章 自由飞翔——小女子勇闯大世界 / 186

1. 嘲笑会让你失去好人缘 / 186
2. 友善待人，赢得信赖 / 188
3. 赞美的力量 / 189
4. 分享的快乐 / 191
5. 覆水难收的闲话惹的祸 / 193
6. 有尊严的名片 / 195
7. “小可怜”与雪丽的故事 / 197
8. 玻璃球里的爱心 / 200
9. 正视缺陷是一种美 / 202

第一篇

彰显自我——成为优雅个性的“俏”公主

HAO NÜ HAI
MEI LI
CHENG ZHANG



罗曼·罗兰说，“没有伟大的品格，就没有伟大的人，甚至也没有伟大的艺术家，伟大的行动者。”所以说，好的品质是促使人拥有“正向积极”能力的催化剂；而坏的品质则会使人走在“反向道路”上越走越远。所以塑造好人性中最基本的品格，对一个人的一生尤为重要。



第1章

蕙质兰心——优美的艺术，优雅的生活

1.优雅的女孩最美丽

言谈举止是衡量女孩自身修养的一个标尺，是一种美，一种境界。但是，做一个优雅的女人并不是一件容易的事，需要女孩从小就修炼自己。下面这个故事很值得大家借鉴：

一天，一个8岁的小女孩问妈妈：“妈妈，路边的花儿会说话吗？”

妈妈很耐心的回答：“噢，我亲爱的宝贝，花儿如果不会说话，春天该多么寂寞，谁还对春天翘首以盼呢？”

小女孩听了妈妈的回答满意地笑了。

小女孩长到了18岁，一天，她又问爸爸这样一个问题：“天上的星星会说话吗？”

爸爸深沉而认真地说：“噢，孩子，星星若能说话，天上就会一片嘈杂，谁还会向往天堂静谧的乐园呢？”

女孩听了爸爸的回答同样满意地笑了。

转眼间女孩长到28岁，已是个成熟的女性了。有一天，她又问做外交官的丈夫：“昨晚的宴会，我的言谈举止合适吗？”

外交官对妻子欣赏而自豪地说：“亲爱的，你简直棒极了，你

说话的时候，像叮咚的泉水，悠扬的乐曲，即使有千言也都能恰到好处，使人不厌烦；你静处的时候，似浮香的荷，优雅的鹤，即使静音也能传千言……亲爱的，能告诉我你是怎样修炼的吗？”

女孩很得意地笑了，并高兴地说：“8岁的时候，我从当老师的妈妈那儿学会了和自然界对话。18岁的时候，我从当作家的爸爸那儿学会了察言观色，什么话该说，什么话不该说。在上大学时，我从哲学家、史学家、音乐家、外交家那里学会了和什么样的人谈什么样的话。与你相爱后，我还从你那里学到了思想、智慧、胆量和爱！”

女孩励志课堂

优雅是女孩魅力的至高境界。因为优雅的魅力可以驱散面容的缺陷，可以抵御岁月的侵蚀。优雅是女孩内在美与外在美完美结合的体现。所以，女孩要想优雅，首先要充实内心世界，注重心灵的锤炼，让美好的气质在女孩的身上和心中生根、发芽，茁壮成长。

美丽成长智慧库

如何成为举止优雅的女孩？

气质是内在修养和外在行为谈吐的总和。优雅大方、自然的气质会给人一种舒适、亲切、随和的感觉。如果你想要拥有好的气质，具体可以从以下几方面入手。

首先，要从小多学习科学文化知识。知识可以武装人



的头脑，使思维变得敏捷、灵活而富有创造性，还可以开阔视野，积累丰富的社会经验。这些都会使你在言谈举止中透出智慧与大方，对优雅气质的培养十分有益。

其次，要养成良好的语言行为习惯，得体的谈吐会为你气质加分不少。

再次，要培养自己良好的道德品质。品德是良好气质的灵魂。只有拥有了美好的心灵你的气质才会得到升华。

最后，要注意服饰打扮。服饰是一个人精神面貌的体现。不要过分的追求奇装异服，得体的服饰才会给你的气质锦上添花。

2.绿色玻璃球

梅梅出生在一个比较富裕的家庭，父亲是一家公司的总经理，母亲是当地一所大学的老师。

她从小就像是一朵长在温室里的花朵，父母都对她有求必应，溺爱有加。在这种环境中成长起来的梅梅具有极强的个性，暴躁的脾气，情绪波动非常大，常常迁怒于他人。

这样的个性，让长大后参加工作的梅梅在单位的人际关系非常紧张，同事们都对敬而远之，搞得她很被动，也很无助。于是，梅梅便向大学里的死党丽丽诉苦。丽丽对她说：“梅梅，我很理解你现在的心情，如果你愿意听我一句劝告，那么你现在其他的都不要想，让自己安静下来，好好地享受一下宁静的生活。”

梅梅听了丽丽的话，开始试着放弃先前忙碌的生活。她向单位请了一个长假，想让自己能彻底地放松。休假之后的美子心态好了很多。此时，丽丽又建议道：“日后在你发脾气之前，不妨想想，究竟是哪一点把你惹怒了。我觉得有两种思考可供你选择：一种是让每件事情都在脑海里轮番上映，另一种则是顺其自然，让思想自己去决定。”说着，丽丽拿出了两个透明的刻度瓶，然后分别装了一半的清水，随后又拿出了两个塑料袋。梅梅打开一看，原来是两个玻璃球，一个是绿色，一个是白色。梅梅不明白丽丽的用意，于是问：“这是什么？”

丽丽解释说：“当你生气的时候，就把一颗绿色的玻璃球放到左边的刻度瓶里；当你控制住自己的时候，就把一颗白色的玻璃球放到右边的刻度瓶里。最关键的是现在你已经学会独立控制自己的情绪了。”

梅梅按照丽丽的办法实施了一段时间之后，果然有了一定的效果。有一次，丽丽来到梅梅家做客，当两个人把两个瓶中的玻璃球都捞出来时发现，那个放绿色玻璃球的水变成了绿色。

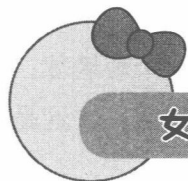
原来这些绿色玻璃球是丽丽把水性绿色涂料染到白色玻璃球上做成的。这些玻璃球放到水中后，绿色染料溶解到水中，水就呈现了绿色。

丽丽借机对梅梅说：“你看，原来的清水接触到‘坏脾气’后，也被污染了。你的坏脾气就像绿色玻璃球一样，当你控制不住乱发脾气时，也会影响到别人。所以，当你心情不好的时候，要学会控制自己。否则，坏脾气一旦影响到别人，就会对别人造成莫名的伤害，感情一旦破裂，就再也不能恢复到从前。最简单的道理，镜子碎了即使再修补也会留下裂痕，所以一定要控制好自己的言行。”

梅梅终于明白了丽丽的用意。从此以后，在为人处事上，她不再像以前那样任性，不再乱发脾气。渐渐地，梅梅在同事中也赢得了好人缘，变得开心起来。她还学会了把自己当成一个思想的旁观者和别人的倾听者，学会了审视自己，即使在生活中遇到不愉快的事，感觉到自己的情绪快要失控的时候，也能够及时的控制自己的情绪，避免了很多误解和不好的事情发生。



当有一天，梅梅突然发现那个放白色玻璃球的刻度瓶竟然溢出水来时，她欣慰地笑了，因为她觉得自己对自己的克制已经取得了成效。梅梅坚持了半年，她也得到了“质”的蜕变，控制住了自己的情绪化和坏脾气，学会了理智的为人处世，生活也步入了正轨，脸上也终于绽放出了灿烂的笑容。



女孩励志课堂

情绪也是衡量女孩修养的表现之一。一个女孩即使再漂亮，再有才华，穿着再华丽，但有一个糟糕的坏脾气，周围人对她的评价也会大打折扣。梅梅是一个很明智的女孩，当她意识到自己的坏脾气给自己带来了危害时能及时努力的改正。所以，坏脾气的女孩要像梅梅学习。坏脾气是可以改变的，善于控制自己的脾气和情绪，是一种能力，更是一种修养。

美丽成长智慧库

遇到不顺心的事，女孩应该如何正确宣泄自己的情绪呢？

每个人都渴望事事如意，但生活有苦也有甜。当你面对压力和困扰时，不良情绪自然会油然而生。如果不能及时调节疏导与释放，就会影响到正常生活，继而导致身心疾病，危及健康。那么，应该怎样来排解生活中遇到的不

良情绪呢？

首先，要学会倾诉和宣泄。遇到不愉快的事时，不要自己生闷气，要学会倾诉和宣泄。你可以像梅梅那样找个朋友倾诉一下内心的感受，以便得到朋友的理解、开导和安慰。或者大哭一场，把内心的不良情绪宣泄出来。

其次，可以高歌释放。音乐无国界，而且对治疗心理疾病具有特殊的作用。当你有不满情绪积压在心中时，不妨自己唱唱歌，也可以缓解紧张情绪。

再次，要以静制动。心情不好时，内心一般都十分烦躁、坐立不安。此时，可以做一些能让自己静下心来事情。这是一种以静制动的独特的宣泄方式。

3. 一双粗糙而美丽的手

做任何事都不要只看表面，而要看到事物的内在美。

梅玉生活在一个富裕的家庭，父亲是一名地产商人。梅玉聪明美丽，从小就接受了很好的教育。她在音乐方面很有天赋，闲暇时，会用那一双美丽而修长的手弹奏钢琴，自然常常会博得很多人的赞美，不论是她的琴艺还是她那双修长美丽的手。

“我的手是世界上最美丽的，没有人能和我相媲美。”梅玉常常这样想。

英子是梅玉的同学，长得也很漂亮，而且在学业上也不比她逊色，但就是没有一双像她那样漂亮的双手。

一天，梅玉对班里的圆圆说：“圆圆，你看英子的手看起来好粗