

提高阅读兴趣·塑造完美人格·丰富写作素材

心灵鸡汤系列

优秀女孩

最爱读的心灵故事

陈秀梅 编著

全集

YOU XIU NV HAI
ZUI AI DU DE
XIN LING GU SHI

人民邮电出版社





优秀女孩

最爱读的心灵故事

YOU XIU NV HAI ZUI AI DU DE
XIN LING GU SHI

丛书简介

本系列荟萃“心灵鸡汤”十年精华，针对男孩女孩不同的成长经历和性格特征，为少男少女们打造属于自己的心灵盛宴，让孩子在阅读中获得幸福的心灵密码，诠释人生的哲理智慧。这是一本最经典的青少年成长读物，是家长送给孩子最好的礼物。

故事+作文模式=写作文从读故事开始

我们本着“提高阅读兴趣，塑造完美人格，丰富写作素材”的宗旨，精选最具代表性的故事，提炼最精确的写作观点，让孩子在阅读故事中积累写作素材，从此不怕写作文。

知识+理论+方法=优秀女孩

本书栏目版块设置精彩丰富，既有帮助女孩进行知识积累的“知识点击”，又有培养女孩完美性格和人格的“完美女孩塑造营”，还有对女孩生活过程中可能遇到的琐事进行解答的“生活温馨提示”，这些栏目可以帮助女孩更好地理解 and 践行文章内容，真正培养女孩的独立自主能力。

权威+经典=畅销

迄今为止，“心灵鸡汤”系列图书在全球的销量已经超过了700000000册，是世界公认的畅销经典。本系列集结百名一线教师的研究成果，用专业辅导的眼光对文章进行汇编，因此深受老师、家长和学生的喜爱，被全国各地多所学校、老师选为作文辅助教材和学生心理辅导书，成为畅销经典。

上架建议：青少年阅读

ISBN 978-7-80208-806-1



9 787802 088061 >

总定价：76.00元（本册38.00元）



优秀女孩

陈秀梅 编著

最爱读的心灵故事 全集

人民教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

优秀女孩最爱读的心灵故事全集/陈秀梅编著. —北京:
人民日报出版社, 2009.3

(心灵鸡汤)

ISBN 978-7-80208-806-1

I. 优… II. 陈… III. 故事—作品集—世界 IV. I14

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第042837号

书 名: 心灵鸡汤
优秀女孩最爱读的心灵故事全集

出 版 人: 董 伟

主 编: 陈秀梅

责任编辑: 曼 曼

出版发行: 人民日报出版社

社 址: 北京金台西路2号

邮 编: 100733

发行热线: (010) 65369527 65369512 65369509 65369510

邮购热线: (010) 65369530

编辑热线: (010) 65369524

网 址: www.peopledaily.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 500千字

印 张: 44

印 次: 2009年4月第1版

书 号: ISBN 978-7-80208-806-1

总 定 价: 76.00元 (全两本)



自有人类以来，女孩几乎就是一切美好事物的代名词。

有人说，女儿是上天恩赐给父母最好的礼物，几乎所有的父母都希望自己的女儿是优雅幸福的公主，是端庄和美的女神。然而，并不是所有的期望都能成为现实，并不是每个女孩都拥有美丽的花环、漂亮的水晶鞋和幸福美好的明天，优秀与完美，同样需要女孩子自己去创造。

从妈妈受孕那一刻起，女性染色体基因便被女性荷尔蒙激活，这些荷尔蒙在女孩出生之前就已经为她规划了未来。这也就是说，女性荷尔蒙决定了女孩细心、安静、温柔等天性，同时也决定了女孩敏感而易于感伤的事实。

女孩倾向于关系式的生活方式。她们天生喜欢与人交流，这样她们才更有安全感。

女孩比男孩更敏感。女孩的听觉、视觉、触觉等感知器官要比男孩灵敏得多。比如，同一个声音在女孩听来要比男孩听到的响亮两倍。

正因为此，女孩更擅长捕捉到那些微妙的、不容易被人发觉的信息以及更为具体的细节，进而建立起自己的直觉系统。女孩会把这些自然地应用到人际交流中。她们喜欢交往，并注重发展亲密的友谊。她们对人更感兴趣，甚至在摇篮里就表现出与人交流的倾向性。

女孩的交流倾向受到语言能力的有力支持。她们很早就学会说话、书写、造句，有着良好的语言推理能力，并且很少出现阅读问题。这些使女孩一上学就表现出男孩所不具备的优势。

但女孩不喜欢带有竞争性的游戏。她们的游戏一般活动量比较小，并

有秩序和规则可循。

.....

伴随这些的，是女孩的情绪容易产生波动，她们会经常感到孤独、生气、易怒、悲伤、失望、缺乏自信。

这些天生的特征决定了女孩的行为。那么什么样的女孩才是最完美，最优秀的女孩呢？相关教育专家认为，对于女孩子来说，最重要的，莫过于有一个健康平和的心态，一个温柔贤惠的性格，一种气定神闲的气质，一种睿智聪颖的形象。同样，当女孩长大成人，父母最欣慰的莫过于她积极健康、乐观向上，同时又有主见，很明智。

每个父母都希望自己的孩子优秀，每个女孩也都渴望自己完美。对此，我们精心策划了这本写给女孩的故事书。在本书中，每个故事都以一种极具亲和力和感染力的方式，告诉女孩们怎样在生活中成为一个乐观、自信、坚强、出类拔萃、高雅不凡的优秀女孩。在故事里，让女孩明白成长的真谛与生活的真相，让女孩们勇于克服各种困难，以开朗乐观的心态迎接命运的挑战。

同时，每篇故事都根据女孩的阅读特点，文前有帮助女孩写作的“写作关键词”，文后附有一篇与该故事内容相呼应的“延伸阅读”，按内容分为“生活温馨提示”、“完美女孩塑造营”、“知识点击”、“笑语嫣然”等特色鲜明的小版块。

美丽的女孩，来赴这个美丽的心灵约会吧！走进这个飞舞着浪漫幻想的世界，你可以酣畅淋漓地看个够；你可以找到解决难题的小方法；你可以快乐地收获无数心灵的启迪……最终，成为优秀女孩！

第一章 爱心，内心高尚的女孩最美丽

爱心，与生活息息相关，与生命相生相伴。爱心是阳光，照射飘浮的云朵；爱心是云朵，编织绚丽的彩虹；爱心是彩虹，架起真情的桥梁；爱心是桥梁，沟通心灵的隔阂。

街对面的真心/2

慈善的是心/4

时间证明爱/6

温暖/8

你需要为冷漠付费/9

没事了，孩子/11

种下真心的种子/14

为朋友献血/16

好温暖的拖鞋/18

冰淇淋女孩/20

最动听的警笛声/23

寒冷的夜晚/26

不必为难/28

第二章 感恩，生活中的大智慧

感恩是一种心态，是一种生活态度，是一种精神境界。我们需要怀“感恩之心”，更重要的是把感恩之心化为行动和语言：小到一句充满真情的话语，大到一生的倾情贡献。

花店的传统/32

没有上锁的门/33

都是慈善家/35

花三分钟时间道谢/37

鲜花见证爱/39

妈妈与女儿/41

爱的传递/43

母亲的梦/46

援助之手/48

一碗白米饭/50

绝不要松手/52

第三章 宽容，让女孩的心田撒满阳光

宽容是枝头温暖的阳光，宽容是大海广阔的胸怀。宽容是一种良好的心态，是一种处世的境界，是饱含自信的微笑，是面对他的从容。马克·吐温把宽容诠释地很幽默——紫罗兰把它的香气留在那踩扁它的脚踝上，这就是宽容。

我曾教你要爱他/56

最奇特的习俗/57

宽容的禅师/59

伟大的担保人/61

为别人着想/63

曼德拉的宽容/64

糖果店的买卖/66

回家的路上/67

一把小提琴/69

特别时刻/71

过独木桥/73

先改变自己/75

爸爸的竞选秘密/77

第四章 诚信，成就女孩一生的品牌

莎士比亚说：“没有比诚信更珍贵的遗产。”诚信是立身、修德、处事、乃至做人的根本。一个人最重要的是诚信，失去诚信就等于失去别人对你的尊重。

晋文公的约定/80

为什么不能进入天堂/81

一张“写错”的支票/83

豆芽试验/84

永远的老师/86

北京的来信/88

替朋友坐牢/91

铁匠的固执/92

特殊的邻居/94

值得信赖的朋友/96

荒唐的玩笑/98

上帝的提示/99

相信你会救我/101

第五章 自信，女孩出类拔萃的秘密

生命中，没有什么比完成别人口中“办不到”的事情更过瘾的事了。自信是成功的第一要诀，当没有人相信你的时候，你要对自己深信不疑，一旦你退缩，就永远踏不出成功的脚步。

没有什么事情好怕的/104

自由呼吸/106

小个子母亲/107

你是最优秀的/110

自己的使命/112

狮子的迷惑/114

苏格拉底的传承者/116

面对自己/117

生活的信心/119

作家的偶像/121

有自己的判断/123

第六章 乐观，让女孩快乐的钥匙

乐观是天空中悬挂的彩虹，让单调的蓝天变得多姿多彩；乐观是沙漠中的一块绿洲，让绝望的迷路者看到生的希望；乐观是人生中一种平凡的心态，让短暂的人生变的快乐而充实。

干净漂亮的小宝贝/126

每天都有两种选择/128

保持本色/130

车子丢失后/132

不要成为心灵的囚徒/133

那里就是天堂/135

最好的玉米/137

天使的感受/139

世界在你心中/141

窗外的风光真美/142

今天怎么样啊/144

充满乐趣的鱼市/145

我真的觉得很愉快/147

欢庆快乐/149

沙漠地带/151

第七章 梦想，为女孩插上飞翔的翅膀

拥有梦想是每个人的权利。没有梦想，人类不能飞翔；没有梦想，社会不再发展。追求梦想是令人感动的行为，实现梦想是最问心无愧的选择。

两个人的天堂/154

最伟大的作家/157

飞机失事后/159

最伟大的飞行员/161

世界因你而动/164

给自己松绑/165

年轻的诗人/167

“丑小鸭”的力量/170

五年以后/172

到外面的世界去/175

25年前的梦想/177

心中的愿望/179

相信你能行/181

第八章 坚强，女孩哭泣但不放弃

坚强就是遇到艰难险阻时，不沮丧，不放弃，不灰心。坚强是一种态度，一种遇到挫折不放弃爬得起来的精神。

觉得自己是赢家/188

谁能成佛/190

妈妈的银行存款/192

多一次的努力/194

“铁娘子”的演讲之路/196

创造奇迹/198

上帝总会给你一扇窗/201

从不言败/203

那些伟大的人物/205

攀登最高峰/208

为名誉而努力/210

首席执行官的秘密/212

胡萝卜、鸡蛋和咖啡/214

雨季来临前/216

相信自己一定能成功/218

最勇敢的女孩子/220

第九章 交往，让女孩拥有好人缘

据国外研究表明，受人欢迎的人一般都是交际能力很强的人，基本特征如下：聆听重于表达，尊重别人的隐私，不过分谦虚，犯错误勇于承认及坦诚道歉，不为自己的不当行为找借口，不过分讨好别人，珍惜自己和别人的时间。

温暖的“谢谢”/224

共同的信赖/225

让歌声永不停止/227

拾瓶记/229

成功的秘诀/232

沟通要抓住要领/234

船夫与乘客/237

给她一些安慰/239

守时是一种美德/241

镜子屋/243

礼仪从细节做起/245

午餐之后/247

牧师的解释/248

尊贵的秘密/250

合奏与独奏/252

第十章 优雅，每个女孩都是小淑女

优雅是一种教养，一种从容，一种境界，一种恒久的时尚，它是一种文化和素养的积累，是修养和知识的积淀，从一个女孩优雅的举止里，我们可以看到一种文化素养。

整洁的形象/256

第六枚戒指/258

谁是最合适的人选/260

国王与大象/262

生气时绕着房地走三圈/264

一小块面包/266

失去以后/268

谢安的从容/269

不需要施舍/272

礼仪的价值/274

双面神石雕/276

盲人的灯笼哲学/277

谁的本领大/279

第十一章 进取，女孩天天都上进

积极进取，要求上进是优秀的心理品质，是空无目标，无所事事的预防针，是治疗倦怠不前的特效药。上进心给我们注入奔向目标的源源动力，一个没有上进心的人终将一事无成。

无法替代的人/282

“最差”的冠军/284

竭尽全力/286

等待失明的比尔/287

盲人跳伞/290

不要随便找借口/291

破窗户理论/293

山洞逃生/295

奇异的承诺/297

成功是不可复制的/299

树木的生存法则/301

水温与好茶/303

半个人的人生/305

第十二章 思考，培养智慧女孩的法宝

思考是人类和动物的分水岭。思考让我们不断进步，我们要在生活中养成思考的习惯。

小人物的上帝/308

世上最有智慧的人/310

对善良的奖赏/311

与众不同的妈妈/313

不要让快乐的机会溜掉/315

换一种角度/318

一颗纽扣引发的悲剧/320

在最不经意的小处跌倒/322

扔掉的箱子/324

每一天都是特别时刻/326

最重要的时刻/328

丢失的骆驼/330

小公主的心愿/332

带走香水味儿/335

雪松的智慧/337

EXCELLENCE GIRL

第一章

爱心，内心高尚的女孩最美丽

爱心，与生活息息相关，与生命相生相伴。爱心是阳光，照射飘浮的云朵；爱心是云朵，编织绚丽的彩虹；爱心是彩虹，架起真情的桥梁；爱心是桥梁，沟通心灵的隔阂。



街对面的真心

女孩写作关键词

灾难、关爱、信心。

当那个漂亮迷人的女人拄着一根盲杖小心翼翼地上车时，全车的乘客都对她报以同情的目光。她把车钱付给司机，摸索着走到司机留给她的座位，然后坐下来，将公文包放在膝盖上，那根白色的棍子就靠在她的腿边。

她是34岁的苏珊，一年前由于一次医疗上的误诊，她在突然之间失去了视力，从此被抛入黑暗、愤怒、沮丧和对自己的怜悯之中。

阴云笼罩着苏珊曾经乐观的心灵。每一天，她都在痛苦沮丧与疲惫不堪中度过，而她惟一依靠的就是她的丈夫——马克。

马克是一位空军军官，他深深地爱着苏珊。当看到失明令苏珊那么沮丧与痛苦时，他便决心帮助妻子鼓起勇气与信心去开始新的生活。马克的军旅生涯曾训练他如何面对任何困难，但是他知道这一次却是最为困难的一场“战斗”。最终，苏珊感到自己可以回去上班了。可她该如何到那儿去呢？她过去是乘公交车，但现在害怕一个人去。她还是如此脆弱，失明引起的怨恨还没有完全从心中消除。

正如马克所预料的那样，苏珊害怕再搭公交车。

“我是个瞎子！”她愤怒地说，“我怎么知道自己到了哪儿？我想你是嫌我累赘了，想扔下我不管了！”

苏珊的这番话让马克的心都要碎了，但他知道什么是必须做的。他向苏珊保证每个早晨和晚上都会陪她一块乘车，接送她，直到她完全能够应付为止。

事情就按照马克所说的那样开始了。接下来的整整两个星期，马克身穿制服，每天都同苏珊一起搭车。

每天早上他们一起出发，把她送到地方以后，马克再乘出租车去自己的办公室。终于在一个星期一的早上，苏珊离家前，伸出胳膊搂住马克——她的同伴、她的丈夫、她最好的朋友。她的眼睛里充满了泪水，为马克的忠诚、耐心，以及对她的挚爱而深深感动。她对他说再见，之后——这么长时间以来——他们第一次各自走各自的。

星期一、星期二、星期三、星期四，每一天苏珊都很顺利，她以前从没感到这样好过。她成功了！她终于可以自己去上班了！

星期五早上，苏珊像往常一样坐车去上班，当她付车费时，司机说：“孩子，我好羡慕你。”

司机的话让苏珊感到纳闷，于是她反问道：“你这是什么意思？”

司机说：“你知道吗？过去几天，每个早上，在你下车时，都有一个穿一身军装、长得很帅的小伙子站在拐角对面的街上注视着你，在确定你安全地穿过街道并走进办公室以后，他会向你的方向抛一个飞吻，然后才转身离开。你真是一个幸运的女人。”

▶ 小水星人的感悟 ◯

没有什么东西比爱更能治疗那些伴随灾难而来的痛苦。



生活温馨提示

过马路的安全法则：1. 在有行人过马路设施的地方，一定要通过这些设施过马路，例如：人行横道、人行过街天桥、人行过街地道。2. 在有交通信号灯的情况下，一定要按照交通信号灯的指示过马路，即所谓“红灯停、绿灯行”。3. 在有交警指挥的情况下，一定按照交警的指挥过马路。4. 不管什么情况下，过马路时一定要左右观察，先左后右，确认安全后再过马路。5. 不要和机动车辆较劲，人是肉长的，机动车是铁的，还是自己的生命要紧。



慈善的是心

女孩写作关键词

爱心、慈善、金钱、价值。

在一场由联合国前秘书长发起的为非洲贫困儿童募捐的慈善晚宴上，发生了这样一件感人的事情。

当时应邀参加晚宴的都是富商和社会名流，而在晚宴将要开始的时候，一位老妇人领着一个小女孩来到了庄园的入口处，小女孩手里捧着一个看上去很精致的瓷罐，从衣着上看，他们不可能是社会的上层人物。

守在庄园入口处的保安安东尼拦住了这一老一小。“欢迎你们，请出示请柬，谢谢。”安东尼说。

“请柬，对不起，我们没有接到邀请，是她要来，我陪她来的。”老妇人抚摸着小女孩的头对安东尼说。

“很抱歉，除了工作人员，没有请柬的人不能进去。这是规定。”安东尼说。

“为什么？这里不是举行慈善晚宴吗？我们是来表示我们的心意的，难道不可以吗？”老妇人的表情很严肃，“可爱的小露西，从电视上知道了这里要为非洲的孩子们举行慈善活动，她很想为那些可怜的孩子做点事，决定把自己储钱罐里所有的钱都拿出来，我可以不进去，真的不能让她进去吗？”

“是的，这里将要举行一场慈善晚宴，应邀参加的都是很重要的人士，他们将为非洲的孩子慷慨解囊。很高兴你们带着爱心来到这里，但是，我想这场合不适合你们进去。”安东尼解释说。

“叔叔，慈善的不是钱，是心，对吗？”一直没有说话的小女孩露西问安东尼。她的话让安东尼愣住了。

“我知道受到邀请的人有很多钱，他们会拿出很多钱，我没有那么多，但这是我所有的钱啊，如果我真的不能进去，请帮我把这个带进去吧！”小女孩露西说完，将手中的储钱罐递给安东尼。

安东尼不知道是接还是不接，正在他不知所措的时候，突然有人说：“不用了，孩子，你说得对，慈善的不是钱，是心，你可以进去，所有有爱心的人都可以进去。”说话的是一位老头，他面带微笑，站在小露西身旁。他躬身和小露西交谈了几句，然后直起身来，拿出一份请柬递给安东尼：“我可以带她进去吗？”

安东尼接过请柬，打开一看，忙向老头敬了个礼：“当然可以了，沃伦·巴菲特先生。”

当天的慈善晚宴举行得很成功。但是主角不是倡议者的安南，也不是捐出300万美元的巴菲特，更不是捐出800万美元的比尔·盖茨，而是仅仅捐出30美元零25美分的小露西，她赢得了最多最热烈的掌声。而晚宴的主题标语也变成了这样一句话：“慈善的不是钱，是心。”第二天，美国各大媒体纷纷以这句话作为标题，报道了这次慈善晚宴。

因为这篇报道，许多普普通通的美国人为露西的行为感动，纷纷表示要为非洲那些贫穷的孩子捐赠。

► 小水|星|人|的|感|悟 ◯

不管我们有多普通，只要我们对他人心怀善意，在别人需要时给予帮助，我们也一样可以成为慈善家。



知识点击

联合国是1945年10月24日成立的一个世界性、综合性的政府间国际组织，现有192个会员国。工作语言是阿拉伯语、汉语、英语、法语、俄语、西班牙语。《联合国歌》是1945年美国诗人M·J·罗梅根据前苏联作曲家肖斯塔科维奇《相逢之歌》的曲调，按联合国宪章精神重新填词而定