



好故事点亮每个女孩心中的梦想!

# 完美女孩

## 成长宝典

总主编 / 邢 涛 主编 / 龚 勋





# 完美女孩

成长宝典

州大学图书馆  
藏书章



## 完美女孩

成长宝典

## 完美女孩

成长宝典



浙江教育出版社

● 图书在版编目(CIP)数据

完美女孩成长宝典 / 邢涛总主编. —杭州: 浙江教育出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5338-8644-8

I. ①完… II. ①邢… III. ①儿童文学—故事—作品集—世界 IV. ①I18

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 153797 号



总主编	邢涛	出版发行	浙江教育出版社
主编	龚勋	地址	杭州市天目山路40号
文字统筹	贾宝花	邮编	310013
编撰	许璇	网址	www.zjeph.com
设计总监	韩欣宇	联系电话	0571-85170300-80928
装帧设计	孟娜	印刷	北京楠萍印刷有限公司
版式设计	冯唯	开本	787×1092 1/16
封面绘制	一龙漫画工作室	印张	8
插图绘制	金爱晖 邱明芳等	字数	160 000
美术编辑	安蓉 邹或	版次	2010年8月第1版
责任编辑	高蕾	印次	2010年8月第1次印刷
责任校对	黄英妮	标准书号	ISBN 978-7-5338-8644-8
责任印务	温劲风	定价	16.80元



推荐序  
TUJIANXU

完美女孩成长宝典 ●●●

# 一份送给孩子 的成长礼物



著名心理学家劳伦斯·科尔伯格指出：儿童在很早的时候就显示出行为的性别特征，并且随着其性别概念和性别角色知识的发展，他们会更有意识地采纳和选择符合自身性别角色行为。

为了帮助我们的孩子成长为更杰出、更完美的男孩与女孩，我们从他们的性别特征入手，从父母的期望出发，充分结合现代社会对男孩和女孩的要求，编写了这套丛书。送给男孩的书，用他们崇拜的人物的故事和他们向往的生活方式告诉他们，如何成为一个独立坚强、机智勇敢、诚实守信的男子汉；送给女孩的书，用那些和她们一样拥有梦想的女孩的故事，使她们知道，只要具备了坚强、乐观、诚实、善良的

品格，每个女孩都会成为梦幻城堡里的公主。

每个孩子都是一颗神奇的种子，只要我们用心培养、正确引导，他（她）终究会长成一棵参天的大树。

●●● 中国儿童教育研究所 陈勉





# 感受完美 女孩的美丽人生



每个女孩的心中都有这样一个梦想——变得更加完美，毫无瑕疵，就像那些童话故事里的女孩一样。可你知道吗？完美不只是漂亮的衣服、美丽的外表。一个真正完美的女孩，需要拥有一颗高贵善良的心；一个真正完美的女孩，一定是勤劳、孝顺、懂礼貌的；一个真正完美的女孩，当然也很聪明、很坚强、很勇敢。

为了帮助我们的孩子成为一个真正完美的、出类拔萃的女孩，我们从古今中外的童话故事和民间传说中精心挑选了 30 多个动人的故事。其中有善良的白雪和红玫，有懂事的格林琴，也有聪明的法蒂玛和坚强的格尔达，还有勇敢的小泰莱莎……

我们希望，当孩子们翻看本书的时候，能尽情地和故事中这些完美的女孩交谈，收获快乐和美好。





# 目录

MULU

完美女孩成长宝典



## 第1章

### 善良女孩

- 格尔达 ..... 10
- 花仙子 ..... 16
- 泥姑娘 ..... 20
- 七色花 ..... 24
- 人鱼公主 ..... 28
- 莎娜公主 ..... 34
- 星星银币 ..... 37
- 野天鹅 ..... 39
- 椰子姑娘 ..... 45
- 玉姑除恶龙 ..... 48
- 白雪与红玫 ..... 2
- 长发妹 ..... 6





- 三姐妹的故事..... 62
- 升平公主 ..... 66
- 小公主的爱 ..... 68
- 小姑娘格林琴 ..... 72
- 最贫穷和最富有的姑娘 ..... 75

## 第2章

### 懂事女孩

- 红石竹花 ..... 52
- 没有手的姑娘 ..... 56
- 木兰替父从军..... 59





# 目录

MULU

完美女孩成长宝典 ●●●

## 第3章

### 机智女孩

- 聪明的法蒂玛 ..... 80
- 聪明的农家女 ..... 84
- 机智的少女 ..... 88
- 蜡烛留下的线索 ..... 90

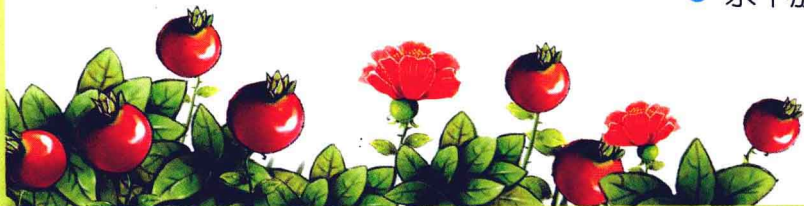


- 死神与女孩 ..... 92
- 小玛莎与大黑熊 ..... 95

## 第4章

### 勇敢女孩

- 丑女救父 ..... 100
- 花边姐姐 ..... 104
- 七只乌鸦 ..... 107
- 小泰莱莎 ..... 111
- 勇敢的丹琼 ..... 115
- 永不放弃的精卫 ..... 119







## 第 1 章

# 善良女孩

SHANLIANGNÜHAI

亲爱的女孩们，你们知道吗？要想成为完美的女孩，首先要向童话里的女孩们学习一样东西，那就是拥有一颗善良的心。就像美丽的白雪和红玫一样，冬夜让黑熊到家里来烤火取暖；就像可爱的花仙子一样，为人们带来温暖的春天，带来欢乐和幸福；就像美丽的珍妮一样，用自己的善良为男孩送去健康……



bái xuě yǔ hóng méi  
白雪与红玫

cóng qián yǒu yī wèi guǎ fu tā zhù zài yī zuò piān pì de nóng shè li guǎ fu yǒu liǎng gè  
从前有一位寡妇，她住在一座偏僻的农舍里。寡妇有两个

piào liang kě ài de nǚ ér yī gè jiào bái xuě yī gè jiào hóng méi jiě mèi liǎ shēng xìng shàn  
漂亮可爱的女儿，一个叫白雪，一个叫红玫。姐妹俩生性善

liáng cháng cháng bāng zhù bié rén  
良，常常帮助别人。

yī gè hán lěng de dōng yè jiě mèi liǎ hé mǔ qīn zhèng zuò zài huǒ  
一个寒冷的冬夜，姐妹俩和母亲正坐在火

duī páng xiū xi hū rán tīng dào yī zhèn qiāo mén shēng mǔ qīn shuō hóng  
堆旁休息，忽然听到一阵敲门声。母亲说：“红

méi kuài qù kāi mén yī dìng shì qiú sù de guò  
玫，快去开门，一定是求宿的过

kè hóng méi bá kāi mén shuān dà chī yī jīng  
客。”红玫拨开门栓，大吃一惊，

lái de bù shì rén ér shì yī tóu hēi xióng  
来的不是人，而是一头黑熊！

jiù zài zhè shí hēi xióng bǎ tā nà dà  
就在这时，黑熊把它那大

dà de nǎo dai tàn jìn le mén li hóng  
大的脑袋探进了门里。红

méi jiān jiào yī shēng pǎo le huí lái,  
玫尖叫一声，跑了回来，



bái xuě zé xià de duō zài le mǔ qīn shēn hòu  
白雪则吓得躲在了母亲身后。

bié hài pà wǒ bù huì shāng hài nǐ men wǒ tài lěng le zhǐ xiǎng jìn lái nuǎn huo nuǎn huo  
“别害怕，我不会伤害你们。我太冷了，只想进来暖和暖和。”

hēi xióng shuō dào  
黑熊说道。

kě lián de xióng mǔ qīn shuō dào huǒ biān lái ba xiǎo xīn bié shāo zhǎo le nǐ de pí  
“可怜的熊，”母亲说，“到火边来吧，小心别烧着了你的皮

máo jiě mèi liǎ zǒu le chū lái bǎ hēi xióng shēn shàng de xuě pāi dǎ de gān gān jìng jìng de hēi  
毛。”姐妹俩走了出来，把黑熊身上的雪拍打得干干净净的。黑

xióng xīn mǎn yì zú de tāng zài huǒ duī páng zhí dào tiān  
熊心满意足地躺在火堆旁，直到天

liàng cái zǒu  
亮才走。

cóng zhè yǐ hòu hēi xióng měi tiān wǎn shàng dōu  
从这以后，黑熊每天晚上都

huì lái jiě mèi liǎ yě dōu huì yǒu hǎo de zhào gù  
会来，姐妹俩也都会友好地照顾

hēi xióng hěn kuài chūn tiān lái le yī tiān zǎo  
黑熊。很快，春天来了。一天早

shàng hēi xióng duì bái xuě shuō wǒ yào zǒu le  
上，黑熊对白雪说：“我要走了，

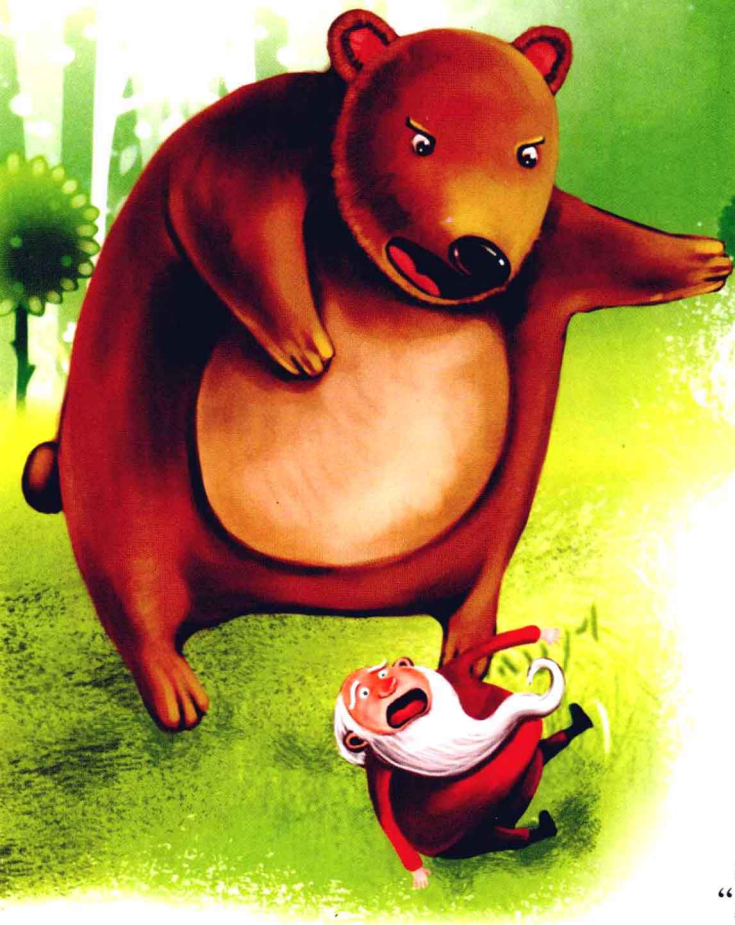
wǒ bì xū dào sēn lín lǐ qù shǒu hù wǒ de cái  
我必须到森林里去守护我的财

bǎo yǐ fáng nà xiē kě wù de xiǎo āi rén  
宝，以防那些可恶的小矮人

bǎ tā men tōu zǒu  
把它们偷走。”

hòu lái yǒu  
后来，有





yī tiān jiě mèi liǎ zài sēn lín lǐ shí chái  
一天,姐妹俩在森林里拾柴

huǒ shí kàn dào yī gè xiǎo ǎi rén zhèng wǎng  
火时看到一个矮人正往

kòng dì shàng dào bǎo shí wǎn xiá zhào zài bǎo shí  
空地上倒宝石。晚霞照在宝石

shàng yào yǎn wú bǐ jiě mèi liǎ kàn dāi le  
上,耀眼无比,姐妹俩看呆了。

xiǎo ǎi rén fā xiàn le jiě mèi liǎ mà dào  
矮人发现了姐妹俩,骂道:

kàn shén me liǎng gè shǎ yā tou  
“看什么,两个傻丫头!”

jiù zài zhè shí zhǐ tīng yī shēng pào xiào yī tóu hēi xióng pū le guò lái xiǎo ǎi rén méi lái  
就在这时,只听一声咆哮,一头黑熊扑了过来。矮人没来

de jí táo zǒu zhǐ dé xīn jīng dǎn zhàn de āi qiú shuō qīn ài de xióng xiān sheng nǐ ráo le wǒ  
得及逃走,只得心惊胆战地哀求说:“亲爱的熊先生,你饶了我

ba wǒ bǎ suǒ yǒu de cái bǎo dōu huán gěi nǐ qiào dì shàng zhè xiē bǎo shí duō piào liang ráo  
吧!我把所有的财宝都还给你!瞧,地上这些宝石多漂亮!饶

le wǒ ba nǐ bù huì chī wǒ zhè bǎ shòu gǔ tou ba wǒ hái bù gòu nǐ sāi yá fèng de kuài  
了我吧!你不会吃我这把瘦骨头吧?我还不够你塞牙缝的。快

qù zhuā nà liǎng gè kě wù de chòu yā tou tā men zhèng hǎo gòu nǐ měi měi de chī yī dùn  
去抓那两个可恶的臭丫头,她们正好够你美美地吃一顿!”

hēi xióng cái bù tīng tā nà yī tào ne yī zhǎng bǎ kě wù de xiǎo ǎi rén dǎ dǎo zài dì xiǎo  
黑熊才不听他那一套呢,一掌把可恶的矮人打倒在地。小

ǎi rén zhēng zhá le jǐ xià jiù bù dòng le  
矮人挣扎了几下,就不动了。

jiě mèi liǎ xià de sā tuǐ  
姐妹俩吓得撒腿

jiù pǎo hēi xióng zài hòu miàn hǎn dào  
就跑，黑熊在后面喊道：

bái xuě hóng méi bié hài pà tā  
“白雪、红玫，别害怕。”她

mèn liǎ jué de zhè ge shēng yīn hěn shú xī  
们俩觉得这个声音很熟悉，

huí tóu yī kàn fā xiàn hēi xióng biàn chéng le yī gè yīng jùn de  
回头一看，发现黑熊变成了一个英俊的

xiǎo huǒ zi  
小伙子。

wǒ shì yī wèi wáng zǐ xiǎo huǒ zi shuō xiǎo ǎi rén tōu le wǒ de zhū  
“我是一位王子，”小伙子说，“小矮人偷了我的珠

bǎo bìng yòng yāo shù bǎ wǒ biàn chéng le yī tóu xióng wǒ yī zhí zhǎo bù dào xiǎo ǎi rén zhǐ néng  
宝，并用妖术把我变成了一头熊，我一直找不到小矮人，只能

zhěng tiān zài lín jiān luàn pǎo zhí dào tā sǐ le wǒ cái néng jiě tuō  
整天在林间乱跑，直到他死了我才能解脱。”

hòu lái bái xuě jià gěi le wáng zǐ hóng méi jià gěi le wáng zǐ de dì dì tā men píng  
后来，白雪嫁给了王子，红玫嫁给了王子的弟弟。他们平

fēn le xiǎo ǎi rén cáng zài shān dòng zhōng de dà liàng cái bǎo hé lǎo mǔ qīn yī qǐ guò zhe xìng fú  
分了小矮人藏在山洞中的大量财宝，和老母亲一起过着幸福

de shēng huó  
的生活。





cháng fà mèi

# 长发妹



cóng qián yǒu gè dòng zú nǚ hái míng jiào cháng fà  
从前，有个侗族女孩名叫长发

mèi tā hé ā mā zhù zài dǒu qiào de gāo shān shàng shān  
妹，她和阿妈住在陡峭的高山上。山

shàng méi yǒu quán shuǐ xiāng qīn men chī shuǐ dōu yào dào  
上没有泉水，乡亲们吃水都要到

hěn yuǎn de xiǎo hé li qù tiāo zhè yī nián tiān  
很远的小河里去挑。这一年，天

qì dà hàn xiǎo hé li de shuǐ yě kuài gān le  
气大旱，小河里的水也快干了。

yī tiān cháng fà mèi bēi zhe zhú kuāng qù dǎ  
一天，长发妹背着竹筐去打

zhū cǎo tā pá guò le yī zuò shān lái dào yī gè xuán yá biān kàn jiàn yī gè dà luó bo zhǎng zài  
猪草。她爬过了一座山，来到一个悬崖边，看见一个大萝卜长在

shí bì shàng yè zi cuì lǜ cuì lǜ de fēi cháng kě ài tā xiǎng rú guǒ bǎ zhè gè luó bo bá  
石壁上，叶子翠绿翠绿的，非常可爱。她想：“如果把这个萝卜拔

huí jiā zhǔ zhe chī yī dìng xiāng tián kě kǒu yú shì tā shuāng shǒu zhuā zhù luó bo yè shǐ jìn de  
回家煮着吃，一定香甜可口。”于是，她双手抓住萝卜叶使劲儿地

bá dāng tā bá chū luó bo de shí hou qí jì chū xiàn le cháng luó bo de xiǎo kēng li jìng rán mào  
拔。当她拔出萝卜的时候，奇迹出现了，长萝卜的小坑里竟然冒

chū le yī gǔ qīng qīng de quán shuǐ cháng fà mèi zhèng wèi zhè ge fā xiàn gāo xìng shí zhǐ tīng jiàn shuā  
出了一股清清的泉水。长发妹正为这个发现高兴时，只听见“刷”

de yī shēng luó bo cóng tā shǒu li fēi le chū qù réng jiù zhā zài xiǎo kēng li quán shuǐ zài yě liú bù  
的一声，萝卜从她手里飞了出去，仍旧扎在小坑里，泉水再也流不  
chū lái le  
出来了。

cháng fà mèi dāi dāi de zhàn zài shān yá biān wàng zhe dà luó bo bù míng bai fā shēng le  
长发妹呆呆地站在山崖边，望着大萝卜，不明白发生了

shén me shì tū rán guā qǐ yī zhèn dà fēng bǎ tā guā dào le yī gè qī hēi de shān  
什么事。突然，刮起一阵大风，把她刮到了一个漆黑的山

dòng li shān dòng li zhù zhe yī gè miàn kǒu xià rén de mó wáng tā è hèn hèn de duì  
洞里。山洞里住着一个面孔吓人的魔王，他恶狠狠地对

cháng fà mèi shuō quán shuǐ shì wǒ de nǐ yào shì bǎ zhè ge mì mì shuō chū qù wǒ  
长发妹说：“泉水是我的，你要是把这个秘密说出去，我

jiù shā sǐ nǐ  
就杀死你。”

cháng fà mèi mèn mèn bù lè de huí dào cūn zi li xiàng biàn le yī gè  
长发妹闷闷不乐地回到村子里，像变了一个

rén shì de yǐ qián nà ge huó pō kě ài de cháng  
人似的，以前那个活泼可爱的长

fà mèi bù jiàn le rú jīn cháng fà mèi  
发妹不见了。如今，长发妹

měi tiān zuò zài cūn kǒu de lǎo róng shù xià  
每天坐在村口的老榕树下

fā dāi chū shén ā mā wèn tā chū  
发呆、出神。阿妈问她出

le shén me shì tā yě bù shuō huà  
了什么事，她也不说话，

zhǐ shì yī ge jìn de  
只是一个劲儿地





diào yǎn lèi    màn màn de    cháng fà mèi nà yī tóu wū hēi de cháng fà jìng rán biàn chéng le bái fà  
掉眼泪。慢慢地，长发妹那一头乌黑的长发竟然变成了白发。

ā mā jiàn tā zhè ge yàng zi    hěn xīn téng    kě shì yòu bù zhī dào zěn me bàn    yě gēn zhe tā kū  
阿妈见她这个样子，很心疼，可是又不知道怎么办，也跟着她哭，

hòu lái jìng rán bǎ yǎn jing kū xiā le  
后来竟然把眼睛哭瞎了……

yǒu yī tiān cháng fà mèi kàn jiàn yī gè bái hú zi lǎo yé ye cóng shí jǐ lǐ wài de xiǎo hé li  
有一天，长发妹看见一个白胡子老爷爷从十几里外的小河里

tiāo huí yī dàn shuǐ    chàn wēi wēi de zài lù shàng zǒu zhe    tū rán    lǎo yé ye yī bù xiǎo xīn diē dǎo  
挑回一担水，颤巍巍地在路上走着。突然，老爷爷一不小心跌倒

le    shuǐ pō le chū lái    cháng fà mèi gǎn jīn fú qǐ lǎo yé ye    lǎo yé ye gù bù dé tuǐ shàng de  
了，水泼了出来。长发妹赶紧扶起老爷爷，老爷爷顾不得腿上的

xiān xuè    bù tíng de niàn dao    shuǐ    shuǐ    kàn zhe lǎo yé ye de yàng zi    cháng fà mèi nán guò  
鲜血，不停地念叨：“水、水……”看着老爷爷的样子，长发妹难过

jí le    tā rěn bù zhù kū dao    cháng fà mèi    nǐ shì gè pà sǐ guǐ a    yīn wèi nǐ pà sǐ  
极了。她忍不住哭道：“长发妹，你是个怕死鬼啊！因为你怕死，

tián li de zhuāng jia cái biàn kū    biàn huáng  
田里的庄稼才变枯、变黄！

yīn wèi nǐ pà sǐ    cūn li rén cái méi shuǐ  
因为你怕死，村里人才没水

hē    yīn wèi nǐ pà sǐ    lǎo yé ye cái shuāi  
喝！因为你怕死，老爷爷才摔

huài le tuǐ  
坏了腿……”

yú shì    tā dà shēng duì lǎo yé ye  
于是，她大声对老爷爷

shuō    lǎo yé ye    qián miàn gāo shān de xuán yá  
说：“老爷爷，前面高山的悬崖

shàng yǒu gè dà luó bo    zhǐ yào wǒ men bá diào  
上有个大萝卜，只要我们拔掉





luó bo quán shuǐ jiù huì huā huā de liú chū  
萝卜，泉水就会‘哗哗’地流出

lái shuō wán tā yòu pǎo huí cūn lǐ dà shēng  
来。”说完，她又跑回村里，大声

hǎn dào gāo shān shàng yǒu quán shuǐ zhǐ yào bá  
喊道：“高山上有泉水，只要拔

diào luó bo jiù yǒu quán shuǐ le .....  
掉萝卜就有泉水了……”

xiāng qīn men tīng le lián máng ná qī biǎn dan  
乡亲们听了，连忙拿起扁担

hé shuǐ tǒng gēn zhe cháng fà mèi cháo shān shàng pǎo  
和水桶，跟着长发妹朝山上跑

qù kě shì jiù zài rén men bá luó bo shí yī  
去。可是，就在人们拔萝卜时，一

zhèn hēi fēng chuī lái bǎ cháng fà mèi juǎn zǒu le yuán  
阵黑风吹来，把长发妹卷走了。原

lái mó wáng fā xiàn cháng fà mèi shuō chū le quán shuǐ de  
来，魔王发现长发妹说出了泉水的

mì mì nǎo xiū chéng nù jiù bǎ tā zhuā zǒu le  
秘密，恼羞成怒，就把她抓走了。

mó wáng mìng lìng cháng fà mèi tāng zài quán yǎn xià rèn píng quán shuǐ chōng shuā fǒu zé jiù shā sǐ  
魔王命令长发妹躺在泉眼下，任凭泉水冲刷，否则就杀死

quán cūn de rén dāng cháng fà mèi jué dìng xī shēng zì jǐ shí tū rán lái le yī wèi lǜ yī xiān rén  
全村的人。当长发妹决定牺牲自己时，突然来了一位绿衣仙人。

lǜ yī xiān rén zhé xià róng shù de zhī tiáo zuò le yī bǎ gōng jiàn shè sǐ le mó wáng xiāng qīn men jiù  
绿衣仙人折下榕树的枝条做了一把弓箭，射死了魔王。乡亲们救

xià cháng fà mèi tiāo zhe quán shuǐ gāo xìng de huí jiā le bù jiǔ cháng fà mèi de yī tóu bái fà yòu  
下长发妹，挑着泉水高兴地回家了。不久，长发妹的一头白发又

biàn chéng le yī tóu hēi fà  
变成了一头黑发。

