



全国各大电视台强档热播 唯一正版授权

你最好奇的东西哦



女孩更优秀 4

巴拉拉小魔仙之
彩虹心石

人小才艺高
我不是胆小鬼
爱漂亮更爱阅读

做最棒的橙色女孩



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



凤凰天舟荣誉出品
HONORARY PRODUCT PRESENTED BY
PHOENIX-TANGEL

女孩更优秀④

做最棒的橙色女孩

橙 色

代表欢快活泼，是会让人一眼就记住的明亮色彩，也是暖色系中最温暖的颜色！那亲爱的小姑娘们你们看到它会联想到什么呢？

对，联想到金色的秋天，金灿灿的果实，这也是一种富足、快乐和甜蜜吧。

那么橙色女孩又代表什么呢？聪明的小美女们你们猜到了吗？

哈，我听到了，我听到你们的回答了，对，金灿灿的果实，表能量，代表天天向上做最棒的自己。

那你们还在等什么呢，赶紧将小宇宙我听到了，我听到你们的回答了，学会七十二变的魔法，将那些魔咒一般的预金色的秋天，金灿灿的果实，能唱歌，谁说跳舞是为了得奖？谁说朗朗也是暖色系中最温暖的颜色！谁说小女孩学溜冰怕摔跤会哭鼻子……

来，亲爱的姑娘们让我们一起向快乐出发，做最努力最真实最阳光的自己，你会爱上你和我们也都会爱上更出色的



图书在版编目(CIP)数据

巴拉啦小魔仙之女孩更优秀. 4, 做最棒的橙色女孩
/ 广东奥飞动漫文化股份有限公司著; 北京文字工厂图
书工作室编. — 南京: 江苏文艺出版社, 2011. 12
ISBN 978-7-5399-4905-5

I. ①巴… II. ①广… ②北… III. ①女性—修养—
少儿读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第220562号

巴拉啦小魔仙之女孩更优秀. 4 做最棒的橙色女孩

出品人	黄小初
责任编辑	陈冰青
编务	孙小香
著者	广东奥飞动漫文化股份有限公司
编者	北京文字工厂图书工作室
统筹	张丽 许媛媛
责任校对	孙慧
责任监印	卞宇坚 江伟明
出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏文艺出版社
集团地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址	http://www.ppm.cn
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com http://shop.paipai.com/1258863018
经销	湖南天舟科教文化股份有限公司
制版	江苏凤凰制版有限公司
印刷	江苏凤凰印务有限公司
开本	889×1194mm 1/24
印张	5.25
版次	2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5399-4905-5
定价	19.80元

版权所有 侵权必究

营销(湖南天舟): 0731-82918795

地址: 长沙市东二环二段194号天城新都商务楼5楼

营销(江苏文艺): 025-68520896

地址: 南京市湖南路47号凤凰台饭店9楼

江苏文艺出版社图书凡印装错误可向承印厂调换

目录

第一章 人小才艺高 1

1. 钢琴二胡古筝是吉祥的一家 1
2. 最迷人的拉丁舞小公主 4
3. 快速教你学会水粉画 7
4. 英文歌没有你想的那么难 10
5. 学芭蕾，还是肚皮舞这不是问题 13
6. 画家的颜色在眼睛里 16
7. 动画片里学外语 19
8. 我也会唱生旦净末丑 22
9. 爱上书法爱上画画吧 25
10. 中国跳绳玩出新花样 28
11. 呼啦圈的几种新玩法 31

第二章 我不是胆小鬼 34

12. 滑轮谁不会，我不是胆小鬼 34
13. 溜溜球的巧妙玩法 37
14. 学做卡丁车超级赛手 40
15. 女生也爱跆拳道 43
16. 唱歌大声点再大声点 46
17. 我们一起来做体操吧 49
18. 小选手演讲你害怕吗？ 52
19. 一起滑雪吧 55
20. 你朗诵得真棒 58
21. 让人着迷的魔方 61
22. 充满魅力脱口秀 64
23. 女生玩篮球才帅呢 67

24. 谁说女孩不爱学数学 70
25. 做最灵活的小美人鱼（游泳） 73
26. 漫画让你更开心 76
27. 攀岩飞椅我来了 79
28. 自己畅想一个神奇的生日舞会吧 82
29. 秀个魔术给你看 85

第三章 爱漂亮更爱阅读 88

30. 爱漫画也爱名著 88
31. 小王子的故事你看了吗 91
32. 窗边的小豆豆真幸福 94
33. 创办一份家庭画报给爸爸妈妈欣赏吧 97
34. 将心事放在你的博客里 100
35. 中国古老神话你知道多少 103
36. 养成看报纸的好习惯 106
37. 熟读唐诗三百首 109
38. 小寓言里有大道理 112
39. 关于大自然的那些为什么 115
40. 脑子急转弯让你更聪明 118

第一章

人小才艺高

1

钢琴二胡古筝 是吉祥的一家

小女孩们告诉小蓝，你们都曾经喜爱钢琴二胡或古筝吗？

嗯，当然，小蓝看到几乎所有的女孩都点头了。可是为什么后来你们都不爱钢琴不爱古筝了呢？

小蓝记得有人说其实所有的孩子都爱音乐，爱钢琴，但那种爱不是爸爸妈妈强加给孩子的各种兴趣班和考级，一个小女孩曾经举着她的手对小蓝说：你看人人都夸我有一双最适合弹钢琴的手呢，可是因为妈妈老要逼我考级我就不喜欢钢琴了。



巴拉拉魔法
彩虹心



其实女孩子天生就对各种各样的事情充满好奇，尤其是6~12岁的女孩子，她们的热切愿望表现在唱歌、跳舞、画画、弹钢琴，甚至翻跟头和摔跤等各种兴趣上。

也许你的女儿喜欢打羽毛球，喜欢蹦蹦跳跳，而邻居的小姑娘却总是坐在桌前写写画画个不停。这个阶段的姑娘们总有旺盛的精力，而且还有很强的个性，喜欢或者不喜欢，全在她们自己的性格和爱好。成人眼里的技能学习，对孩子们也许是一种新的玩的方式。如果爸爸妈妈希望她参加一个兴趣班，那么首先应该知道你的孩子是否真的喜欢或者适合什么才更重要吧。

亲爱的爸爸妈妈有心希望自己宝贝成才？那就要看孩子是不是真的有那个才能和机遇不是吗？其实如果仅仅是作为兴趣，让孩子们弹弹钢琴，学学二胡古筝是没有孩子会抗拒的。可是大人们能不能少点功利心呢，让孩子们只是因为喜欢音乐才爱上学琴，你们说小蓝说得对吗？



嗯，小蓝看到小女孩们都捂住小嘴在笑了，那小蓝接着说了。

因为不少让孩子学乐器的爸爸妈妈只重结果，忽视了过程。他们只注重孩子学会了哪支曲子，能不能再学一首新曲子，这次过六级，下次一定过八级，今天钢琴弹的不好，那就再罚你多弹几遍。有的爸爸妈妈还把孩子的兴趣当做自己炫耀的资本呢，比如有朋友来家里玩就赶紧献宝似的要孩子弹一首曲子来给客人听。

小蓝知道这些家长不在乎花多少钱，只要自家的孩子不落后别人家的孩子，于是给孩子报了一个又一个兴趣班：英语、影视表演、钢琴、二胡，古筝……孩子忙得想哭，家长也跟着一起忙。其实，爸爸妈妈可以多花一点点时间与孩子在一起，带孩子走进大自然，来一次野餐，顺便学习观察天气的变化、溪流的走向、认识各种动物、植物，这是一堂多么生动有趣的自然课呀！

被父母重视的孩子笑容是最甜蜜的，当然，她们也会听你们的话，如果她爱钢琴，她一定会认真去学，这一次弹得不好，请爸爸妈妈也记得鼓励你的宝贝：哦——没关系，其实你已经比妈妈小时候棒多了呢！

巴啦啦魔法小贴士

兴趣是孩子们最好的老师。爸爸妈妈不需要贪心，也不要太心急，让喜欢钢琴的孩子去学钢琴，喜欢画画的就别强迫她了哦，钢琴古筝二胡不是冤家，是吉祥的一家哦，爸爸妈妈是她们兴趣的引导者，只要你们稍微多点鼓励和耐心，小美女们对自己选择的爱好一定也会好好努力的！小蓝也会为小美女们加油的哦！



2

最迷人的 拉丁舞小公主

大家快动起来，伴随着这激情的音乐，穿上漂亮的舞衣，和小蓝一起，舞动起来吧，多好看的舞蹈啊！

小朋友，你知道什么是拉丁舞吗？拉丁舞又称拉丁风情舞或自由社交舞。拉丁舞火热、随意、休闲、放松、激情、浪漫而又富有活力，深受拉美人民的喜爱，现在在世界各地都很流行呢。

其实啊，拉丁舞并不是单独一种舞蹈的名称，拉丁舞包括桑巴、伦巴、斗牛、恰恰、牛仔（也叫捷舞）等五个舞种。拉丁舞无论在社交场合还是在体育舞蹈比赛中都很受欢迎，一般是两个人一起跳，一位男士和一位女士，持握姿势各有不同，有时亲密相拥，有时舞伴相互单手相握。





作为一种体育舞蹈，拉丁舞既是一种健身运动，也是一种娱乐节目。小朋友们很适合学习跳拉丁舞呢。跳拉丁舞可以培养小朋友的优美体态，帮助小朋友们塑造良好气质，穿上拉丁舞鞋，换上华丽的舞衣，挺直了腰板，远离不良的坐姿、站姿，在拉丁舞的快乐和优雅中，宝贝们个个都成了有气质的小美女啊，多有魅力啊。



拉丁舞激情，奔放，动感十足，充满着异国风情的美丽与挑战，它的音乐轻快，舞态风趣，步态活泼轻盈，孩子们能在舞蹈中快乐地学习，培养小朋友良好的乐感，这样在学习其他舞蹈和音乐的时候就比较容易了。

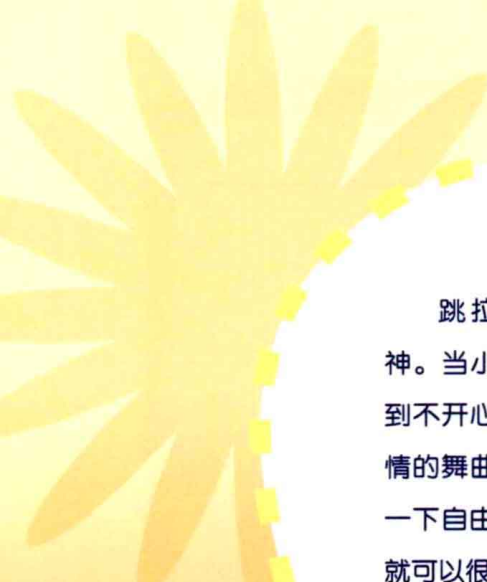


跳拉丁舞还能让你感到自信。很多小朋友都一定有过害怕舞台的经历吧，据说怯场是美国十大恐惧之一哦，通过跳拉丁舞，小朋友可以培养自信、自强，战胜怯场和害怕，在今后的生活中，可以以坚定的信心和毅力去对付无数的考验与挑战。

拉丁舞不仅让跳舞者感受到快乐，而且还有益于身心健康呢。跳拉丁舞需要腿脚的运动，腰胯的扭拉，手臂的摆动，这样可以让人全身得到锻炼，提高了我们的四肢协调能力，能够帮助我们长高呢！

另外啊，因为拉丁舞是一种需要力量和速度的舞蹈，所以能开发我们的左右脑，这对小朋友大脑的发育大有好处，可以使我们在日常学习中思维更敏捷，想象更丰富，学习成绩自然就提高了。





跳拉丁舞还可以放松精神。当小朋友有烦恼心事，感到不开心的时候，在悠扬、激情的舞曲中跳上几支舞，享受一下自由快乐的时光，心理上就可以很快地得到了调整，不开心就会一扫而空了。

优美的音乐能让我们忘却烦恼，拉丁舞能让我们感受到艺术的快乐！拉丁舞不仅在国外非常流行，现在在我国也有很大的影响力呢。越来越多的小朋友加入了学习拉丁舞的行列，小朋友你有兴趣一起学吗？



巴啦啦魔法小贴士：

对于我们的朋友来说，跳拉丁舞不但可以强身健体，避免过度肥胖或瘦弱，还可以克服我们不爱运动、不爱说话、孤独胆怯的弱点，培养我们自信、自强、坚毅、大胆的性格，通过学习拉丁舞能让我们从小就培养与人交往的社交能力。这么好的拉丁舞，还等什么呢？舞动起来吧，和小蓝一起去学习，下一个迷人的拉丁舞小公主就是你！

3

快速教你学 会水粉画

水粉画看起来非常漂亮，会画画的女孩多美多有气质啊！可是你是不是有点担心自己学不会呢，不用担心，让小蓝教你快速学会水粉画。

“万事开头难”，当我们遇到一些从未做过的事时常常会退缩。爸爸妈妈和老师常常都会对我们说这句话，只要开好了头，接下来就容易了。

那就先跟小蓝一起来了解什么是水粉画吧。水粉就是指能用水调和的颜料，加上白色可以使颜色变浅，使其具有一定的覆盖力。水粉画的色彩鲜艳，材料简单，使用方便，画可大可小，能粗能细，是很适合小朋友的一种绘画方式。水粉画像魔术般变化无穷，一幅好的儿童水粉画就是一首优美的歌，一段满含童趣的故事，我们可以不要像大人那样研究复杂的色彩冷暖变化，只要我们画得开心，玩得开心，这就是我们学习画画的乐趣了。



画水粉画除了能让小朋友们快乐，还可以培养小朋友爱动脑筋、勤思考的好习惯，因为在画画的过程中，颜色怎样搭配，色彩怎么对比，色调怎样协调，什么先涂，什么后涂，都很重要，这样就需要小朋友经常开动自己的脑筋，发挥自己的想象，这样小朋友还能变聪明呢，画水粉画的好处可真多呀！

小蓝知道有好多种水粉画的画法，像干画法、湿画法、油水分离法等，对于小朋友来说，一开始不用太在意用什么画法，小蓝建议宝贝们想怎么画就怎么画，有创意最重要，画得多了，绘画的方法也就自然而然会了。

介绍了这么多水粉画的小知识，小朋友，我们该准备画画的工具了。小朋友要准备好纸啦、笔啦、洗笔桶啦、画架啦，还有最重要的颜料和调色盒子。

小朋友刚开始学画画，什么纸都可以试试看。小蓝建议小朋友画水粉时用弹性强的扁头水粉笔，准备大中小号三四支就可以了。

小朋友们一开始就要养成保持颜料盒、洗笔桶、画笔清洁的习惯，换颜色要洗笔，画笔上多余的水分在抹布上吸干而不能乱甩水，洗笔的动作要轻，这样我们的绘画工具才能用得久哦。



对了，在这里呢，小蓝跟大家玩一个简单的水粉画游戏，那就是吹画游戏，让我们用嘴巴画一幅水粉画吧。

小朋友知道吗？红、黄、蓝是色彩的三原色，通过这三种颜色的两两调和就能产生另外一种颜色，真的很神奇。我们先准备好白纸，用红、黄、蓝三种颜色加适量的水调和，然后滴在白纸上，用吸管吹，当两个颜色在吹的过程中相遇时，相交的地方会产生另外的颜色，比如橙、绿、紫，孩子们可以选择自己喜欢的颜色用同样的方法练习，最后你会得到一张很美丽，很特别的吹画。快来试试吧！

巴啦啦魔法小贴士：

小朋友们，关于水粉画，我们还可以做多种尝试，比如在水粉颜色中加入沙子、洗衣粉、肥皂等，有时候不一定是用笔画，可以灵活应用，可以用手、用抹布、用纸、用树叶等作为画笔呢。没有做不到的，只有宝贝们没想到的。



4

英文歌没有你
想的那么难

“ABCDEFG, HIJKLMN……”听小蓝高歌一曲吧，虽然不是很好听，但也是小蓝会唱的英文歌之一哦，原来英文歌也没有那么难唱嘛！



小朋友是不是会唱很多好听的歌呢，妈妈和老师总会教我们唱一些好听的歌，中文歌我们很快都能学会，还能唱给叔叔阿姨听呢。可是当老师教我们英文歌时，虽然觉得歌曲很好听，可是不懂它在说什么，也总是不记得。所以很多小朋友就很怕学英文歌，其实，英文歌没你想的那么难哦。

不过呀，在学习唱一首英文歌之前，老师总会一个一个的单词教我们读，还告诉我们每个单词是什么意思。这样我们就可以知道这首英文歌是什么意思了，学起来就容易多啦。我们还可以把英文歌的意思先用中文记起来，就记得上一句之后的接下来是哪一句了，就像我们平时说话一样，妈妈问你话，你再回答。比如“How old are you?”就是这样的问答哦。





How, how. how old are you? 你多大了呢?

Five, five. I'm five years old. 五岁, 我五岁了。

How, how. how old are you? 你几岁了呢?

Five, five. I'm five years old too. 五岁, 我也五岁了。”

这首英文歌只看中文是不是很简单呢, 就像我们平时说话一样, 你几岁了呢? 我五岁了。那你几岁呢? 我也五岁了。这样就可以准确地记住英文歌的每一句之间的顺序了, 其实不是只有这首英文歌这样, 还有很多其他的英文歌, 只要在学习唱的时候, 再想一下是不是和平时我们做的事有关系呢, 这样子, 我们就会记得更牢固了。

小蓝以前好羡慕英文歌唱得很好的朋友呢, 经过不断练习, 终于让小蓝找到了好方法呢, 现在小蓝就告诉宝贝们哦。

小朋友在学唱好听的英文歌时, 有时也会觉得自己唱得怎么就不像老师唱得那么好听呢, 其实就是因为自己的发音没有老师那么准确哦, 所以我们可以先把单词一个一个地学准确, 这样唱起来就会好听多了。

我们还可以用网络来学习呢, 可以让爸爸妈妈帮我们下载我们喜欢, 想学好的英文歌, 最好带动画片。这样子, 我们就可以在电脑上重复地听和学习了。动画里的画面很有趣, 还可以让我们产生丰富的联想, 因此记得更清楚。这样学唱英文歌是不是就变得好玩又记得牢了呢?



这里有一首很好听的英文歌，小朋友看看，自己认得哪些单词呢？

Hush-a-bye, baby on the tree top. 小宝宝，睡树梢。

When the wind blows the candle will rock. 风儿吹，摇篮摇。

When bough breaks the candle will fail. 树枝断，摇篮掉。

Down will come baby, candle and all. 里面宝宝吓一跳。

你看懂每个单词是什么意思了吗？不懂的可以问问爸爸妈妈或是查字典哦。

巴啦啦魔法小贴士：

宝贝们要学会这些英文歌曲都不是很难的事，只要我们多听，多模仿，就可以把英文歌曲唱得很好。我们可以多看外国的动画片，一些动画片很有趣，我们可以看上面的字幕，然后听它说英语，这样我们可以学习更纯正的英语，也可以培养听力和说英语的能力呢，能帮助我们唱好英文歌曲。

啦啦啦，让我们一起歌唱，让我们一起跳舞。



5

学芭蕾，还是
肚皮舞这不是问题

小公主你是不是也觉得电视上那些会跳舞的姐姐很漂亮，跳起舞来这么好看，小蓝可羡慕她们优美的舞姿了，我要快快去学跳舞了，你也一起去吧！

小朋友你也想长大了像她们一样可以跳出这么好看的舞吗？可是妈妈帮你报了舞蹈培训班，你却不知道学什么舞好了。其实无论是芭蕾舞还是肚皮舞，只要能学习跳舞，就对小朋友很有好处了。

先跟小蓝了解点舞蹈小常识吧。芭蕾舞起源自法国的皇室，是所有舞中最有高贵气质的，会跳芭蕾舞的女生站在人群里一眼就可以看出她优雅的气质。肚皮舞则是一种带有阿拉伯风情的舞蹈形式，起源于中东地区，动作很好看，节拍感很强，让人想跟着一起手舞足蹈。

