

父母送给孩子的最好礼物

用故事 培养好性格 女孩

徐冬梅 / 编著



清华大学出版社

用故事♀
培养好性格
女孩



徐冬梅 编著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

一个完善的性格，对塑造女孩的人际关系、心态、职业选择、事业等有着重大影响，因而会决定其一生的命运。性格的形成除了有遗传的因素，后天的培养也很重要。女孩从小就应克服性格中的劣势，发挥性格中的优势，进而主宰自己的命运，获得一生的幸福。

本书精心选取了 100 个富有教育意义的成长故事以及与习惯养成相关的心理学知识，告诉女孩如何培养独立、乐观、自信、豁达、坚韧等奠定一生幸福基础的好性格。本书适合所有希望自己养成好性格、变得更优秀的女孩阅读，更是父母送给处于性格形成关键期女孩的最好的成长礼物。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

用故事培养好性格女孩 / 徐冬梅编著. — 北京：清华大学出版社，2015
ISBN 978-7-302-41015-7

I. ①用… II. ①徐… III. ①女性—性格形成—通俗读物 IV. ①B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 169795 号

责任编辑：娄志敏

装帧设计：王奕奕

责任校对：王凤芝

责任印制：刘海龙

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：160mm×230mm 印 张：14.25 字 数：188 千字

版 次：2015 年 8 月第 1 版 印 次：2015 年 8 月第 1 次印刷

定 价：38.00 元



前言

英国著名小说家查尔斯·狄更斯说：“一种健全的性格比一千种智慧都更有力量。”的确，性格是左右女孩未来命运的重要因素，好的性格是女孩拥有好命运的重要推动力。女孩的性格越好，社交能力越强，人际关系越融洽，收获的幸福就越强。

女孩们，让我们从小就培养自己的好性格吧，因为性格不仅仅是每个人独立存在的标志，还是决定我们人生是否圆满的关键。

女孩一定要学会自尊自爱。自尊自爱是女孩对自己的细心呵护：一个懂得自尊的女孩，自有她自己做事的原则，她的自尊不会损害任何其他人的利益；一个懂得自尊的女孩，自会格外珍惜自己的人格；一个懂得自尊的女孩，决不会有半点虚荣心，决不会去嫉妒别人，更不会自以为是。

你只有爱上自己，才会自觉地滋养、培育、呵护你这个独特的生命；只有爱上自己，你才能自动摒弃一切烦恼、压力、负担，自动远离伤害；只有爱上自己，你才能听到内心真实的呼唤，开启你独特的旅程，展现你的光芒。所以，亲爱的，学会好好爱自己吧！不仅爱你的外在，也要爱你的内心。学着去了解自己、相信自己、欣赏自己，时时倾听自己，和内在的自我对话。

女孩一定要善良。善良是女孩内心深处最美丽的音乐。如果美丽是一件华丽的外衣，善良就是一颗内含的明珠，一刻不停地焕发出璀璨耀眼的光彩。姣好的容颜只会引来人们一时的驻足与赞赏，唯有善良的本心方能赢得人们长久的爱戴与尊重。善良，永不贬值。

善良的女孩如一杯茶，在滋润他人时，自己得到人间的甘露，在输送给他人芳香时，自己也品味着生活的芬芳；善良的女孩如蜜，把芳香和柔情时刻萦绕在亲人周围；善良的女孩如雪中炭，燃烧自己的同时给朋友



送去无限的热情；善良的女孩如花，用自己花一般的心感染着身旁的每一个人。

女孩一定要淡定。淡定是一种优雅。淡定不是平庸，它是一种生活态度，是智慧的不争，是宠辱不惊，是对简单生活的一种追求！

淡定的女孩是智慧的，是聪明的，是优雅的！淡定的女孩像秋叶般静美，淡淡地来，淡淡地去，淡淡地相处，给人以宁静，活得简单而有味道，落花无言，人淡如菊，是人生难以企及的一种境界。淡定的女孩不苛求，也不盲从，从容地享受着内心的宁静。她总是有条不紊，而且尽心尽力地做着自己喜欢的事情。

女孩一定要优雅。优雅是一种积极的人生态度，凡事不骄不躁的生活韵律。它像一江春水，不急、不躁、不卑、不亢。仿如委婉的古筝乐曲，让人用心、用情、用生命去聆听。

优雅的女孩，落落大方、装扮得体、举止文雅、见识丰富，不会盲目自卑，更不会盲目自大。她或许不是那么的出类拔萃，但是从她的眼睛里、她的举手投足中，甚至她的话语里，你能领略到一种与众不同的风采。

世界上原本就没有丑女孩，每个女孩都有一份属于自己的独特的美。当我们用心将这份美演绎出来，便拥有了迷人的优雅气质，我们的人生也必将绽放美丽的花朵。

目录

第一章 自尊自爱，女孩给自己的贴心呵护

1. 奇迹女孩 ····· 002
2. 严苛的房东 ····· 004
3. 尊严 ····· 006
4. 闯了一个红灯 ····· 007
5. 你爱谁 ····· 010
6. 丑女孩和美女女孩 ····· 011
7. 雪花的忠告 ····· 013
8. 擦皮鞋 ····· 015
9. 在清华等你 ····· 018
10. 合脚的鞋子 ····· 020

第二章 细腻温婉的女孩最受人欢迎

11. 晚宴上最好的房间 ····· 024
12. 为流浪者送食物 ····· 026
13. 珍妮的经历 ····· 027
14. 犯错误 ····· 029
15. 打碎的一面镜子 ····· 031
16. 谎言 ····· 033
17. 美好的心情 ····· 036
18. 白裙子 ····· 038
19. 猪妈妈需要安静 ····· 040



第三章 善良，女孩灵魂深处最美的音乐

- 20. 特蕾莎修女 ····· 044
- 21. 圣诞节的礼物 ····· 046
- 22. 野草莓 ····· 047
- 23. 富翁的善心 ····· 048
- 24. 账单 ····· 050
- 25. 生死不渝的爱情 ····· 052
- 26. 出售帮助 ····· 054
- 27. 要让孩子们有书读 ····· 057
- 28. 美味的葡萄 ····· 059
- 29. 提前下车 ····· 061

第四章 淡定，成就女孩非凡的气质

- 30. 60岁重返大学的艾达 ····· 066
- 31. 一只水晶花瓶 ····· 067
- 32. 台球上的苍蝇 ····· 069
- 33. 顺着风的方向找到出路 ····· 071
- 34. 一次接待一个顾客 ····· 072
- 35. 毒蛇 ····· 074
- 36. 放开打 ····· 076
- 37. 失去一双手 ····· 077
- 38. 玛娅的担心 ····· 079
- 39. 丢了钱包的阿雅 ····· 081

第五章 聪明伶俐，女孩闪耀的智慧钻石

- 40. 燃烧的蜡烛 ····· 084
- 41. 测试题 ····· 086
- 42. 绣花鞋 ····· 088
- 43. 困惑 ····· 089
- 44. 蛋卷冰激淋 ····· 091
- 45. 卖辣椒 ····· 093
- 46. 投资与回报 ····· 094
- 47. 七个银环 ····· 096
- 48. 好学生 ····· 098
- 49. 一个家庭主妇的传奇 ····· 100

第六章 独立自强，女孩一生的护身符

- 50. 一万元走了大半个中国 ····· 104
- 51. 留学的女孩 ····· 106
- 52. 约定 ····· 108
- 53. 努力，才能争取更好的未来 ····· 109
- 54. 无臂女孩 ····· 111
- 55. 滚蛋吧！肿瘤君 ····· 114
- 56. 在黑暗中歌唱 ····· 117
- 57. 杰奎琳的忠告 ····· 119
- 58. 卡琳娜的机会 ····· 121
- 59. 辛迪的愿望 ····· 123



第七章 优雅，言谈举止尽显女孩的修养

- 60. 丑小鸭的蜕变 ····· 128
- 61. 实现空姐梦 ····· 130
- 62. 介绍信 ····· 132
- 63. 微笑的价值 ····· 134
- 64. 修剪花草的老人 ····· 135
- 65. 我只写了一部小说 ····· 137
- 66. 只需一句谢谢 ····· 139
- 67. 生日蛋糕 ····· 141
- 68. 少说多听 ····· 143
- 69. 打电话 ····· 145

第八章 大方热情，瞬间建立女孩的气场

- 70. 含羞草 ····· 150
- 71. 雅诗兰黛夫人 ····· 152
- 72. 一声早安 ····· 154
- 73. 不同的待遇 ····· 155
- 74. 感谢信 ····· 158
- 75. 一把伞 ····· 160
- 76. 愿望 ····· 163
- 77. 借钱 ····· 165
- 78. 情人节礼物 ····· 167
- 79. 黑森林蛋糕 ····· 169

第九章 耐心，女孩别着急去吃你的棉花糖

- 80. 跳过时间 ····· 172
- 81. 落叶和稻米 ····· 174
- 82. 再走一步 ····· 176
- 83. 长得最好的一个玉米 ····· 178
- 84. 齐白石学篆刻 ····· 180
- 85. 梦想的实现 ····· 181
- 86. 延迟满足 ····· 184
- 87. 飞行的本领 ····· 185
- 88. 耐心 ····· 187
- 89. 跳槽 ····· 189

第十章 永不放弃，越努力的女孩越幸运

- 90. 高跟鞋 ····· 194
- 91. 小保姆的故事 ····· 196
- 92. 机遇 ····· 198
- 93. 打破偏见 ····· 200
- 94. 韩红的梦想 ····· 202
- 95. 人生的拐点 ····· 204
- 96. 最低的起点 ····· 206
- 97. 失去光明之后 ····· 208
- 98. “差生”的逆袭 ····· 210
- 99. 美国第三十四任财政部部长 ····· 212
- 100. 舞蹈家露茜丽·鲍尔 ····· 213

第一章

自尊自爱，女孩给自己的贴心呵护





1. 奇迹女孩

1980年，一个叫莉兹·默里的小姑娘在美国纽约布朗克斯区的一个小屋中降生了。然而她生来不幸，因为她年轻的父母吸毒成瘾，家中一贫如洗。三四岁的时候，莉兹就亲眼目睹了父母吸毒的过程。她说：“我知道，爸爸妈妈一起享受着一些奇怪的嗜好，但他们都躲躲藏藏，不让我看。”

父母为了满足毒瘾，把家中所有值钱的东西都拿去变卖了。眼看着又要饿肚子了，8岁的莉兹不得不上街乞讨。为了能活下去，她和姐姐有时不得不偷东西吃。在饥饿难忍时，姐妹俩甚至曾分食一管牙膏作为晚餐，靠吃冰块来体验“吃东西的感觉”。

然而更加不幸的是，在莉兹10岁那年，母亲被查出感染了艾滋病。虽然此后莉兹一直辛苦照料着她，但是母亲还是在莉兹15岁的时候匆匆离开了这个她眷恋过的世界。雪上加霜的事情接踵而至，不久，莉兹的父亲也因艾滋病去世了。

从此莉兹和姐姐成了一对无家可归的孤儿。可怜的她经常流落街头，她睡过地铁、隧道和街头长椅，甚至还经常受到其他流浪者的欺负。每当夜晚降临，痛苦就侵蚀着她的身体和心灵。

在历经常人无法想象的痛苦之后，她渐渐清醒过来：决不能像母亲那样活着！一定要改变自己的命运，不能轻易放弃对人生目标的追求，要做一个对社会有用的人。她意识到，改变自己命运的道路只有一条：重新回到学校，接受教育。于是，17岁的她决定重返学校。

在这种意念的驱使之下，她走遍了纽约的每一家学校去申请入学。虽然遭遇到无数次的拒绝，但是她的顽强终于打动了一所中学的校方，成功地进入了一个两年毕业的高中加速班。

虽然如愿以偿地进入学校，但是莉兹依旧缺衣少食，每晚仍要露宿街头，只能在马路边或楼梯角借着路灯看书和做作业，甚至在课余时间还要去挤地铁打工养活自己。可是坚强的莉兹从不向命运屈服，她只用了两年的时间，就完成了高中四年的课程，并以全校第一名的成绩考入了世界名

校——哈佛大学。

四年后，她顺利从哈佛大学毕业，并留在哈佛继续深造。她说：“我不想以自己现在的外表以及哈佛学历去愚弄任何人。我只想告诉人们，‘我曾是你们避而远之的街头流浪者之一’。妈妈最爱说的一句话是：‘总有一天，生活会好起来。’我也经常告诉自己：‘有朝一日，我能搞定生活。’当看到母亲无法实现梦想，带着遗憾离开人世的时候，我就决心要实现自己的梦想。”

写给女孩的信：

女孩们，我们可能出生在一个贫穷的家庭，买不起书包，上不起学。有时候看着别人身上穿着漂亮的衣服，而我们自己却穿得普普通通时，心里会感到很难过。这个时候的我们，可能会埋怨父母没有能力，或是抱怨社会的不公平。

可是，女孩，未来是掌握在我们自己手里的。虽然我们不能选择我们的父母，不能选择我们的外貌，甚至不能选择我们的健康状况，但是我们可以选择努力奋斗，让自己变得更好，活得更精彩。

美国著名作家、教育家海伦·凯勒一岁多的时候，一场疾病夺去了她的听力和视力，从此她再也不能倾听和凝视这个世界了，后来她甚至不能开口说话了。她很痛苦，经常冲着爸爸妈妈发脾气，甚至打人，摔东西。可是在莎莉文老师的帮助之下，她逐渐认识到，即使她看不到也听不到，她还是可以成为一个对社会有用的人。于是她决定改变自己。后来，通过刻苦的努力，她学会了写字、读书、说话，甚至掌握了五门语言。她的故事说明了，即使人生来不幸，只要永不放弃自己，仍然可以获得成功。

亲爱的，正像有位哲人说过的那样，我们每个人都是被上帝咬过一口的苹果，都是有缺陷的。

所以，不要总是抱怨自己的不幸，那是上帝对你的喜爱。只要你昂起头，勇往直前，上帝终会将属于你的那份丰硕果实放在你的手中。



2. 严苛的房东

一位女孩从小到大大一直是学校的佼佼者，以非常优异的成绩和超强的能力一路所向披靡，大学毕业后顺利地来到英国留学，寄宿在一个英国家庭。

房东莎琳娜太太是一个非常严苛的中年女人，她为寄宿者立下了一系列的硬性规定：必须十二点之前熄灯睡觉；必须在十分钟之内从浴室出来；如果不穿戴整齐就不准进入她的客厅；不准用她的漂亮厨房做中餐；在她有客人来访的时候必须涂口红！

当时她非常讨厌莎琳娜这种严苛的规定。尽管所有人都说，莎琳娜是最好的寄宿房东。但是她看不出她好在哪里。

一次，面试失败的她，心情沮丧地回到家，一洗完头发便坐在床上一边翻看报纸的招聘信息一边吃着面包卷，没想到被莎琳娜太太发现了。只见她一个箭步冲上来，一把夺下了她的面包和报纸，大声吼道：你这个毫无素质的中国女孩！你滚出我的家！

她的心中满是愤怒，顾不上自己披头散发的样子，裹上大衣就夺门而出。天气实在太冷，她冲进了一家咖啡馆，里面人很多。在侍者的带领下她找到了一个空位。坐在她对面的是一个英国老太太，看起来就像伊丽莎白女王一样尊贵与雅致。可能有些自惭形秽吧，她下意识地收起自己宽松睡裤下的运动鞋。然而就在这低头的一刹那，她看到了这位英国老太太裙子下穿了黑色丝袜和漂亮高跟鞋的腿，竟然是如此的精致和美丽。

侍者走后，她观察着对面的老太太，发现她正在一张便笺上写着什么。正在她感到好奇之际，便笺从对面递过来，上面是非常漂亮的手写英文：洗手间在你的左后方拐弯处。她抬头看着这位老太太，发现她正优雅地喝着咖啡，完全没有看自己半眼。

她赶紧去了一趟洗手间，才发现自己的头发被风吹得非常凌乱，在她的鼻子旁边还沾了一点面包屑！再看看自己的衣服，睡衣外面裹着大衣显得多么的不伦不类啊！她第一次感到有点看不起自己。

后来当她从洗手间回来的时候，那个老太太已经离开了。餐桌上的便笺却多了另一句漂亮的手写英文：作为女人，你必须精致。这是女人的尊严。

她逃跑似的走出了那家咖啡厅。回到家时，房东莎琳娜太太一见面就对她说她超过了十二点才回来，所以明天必须要去帮她清洗草坪。她爽快地答应了房东太太，并向她道歉。

她的最后一次面试，是一家大化妆品公司的市场推广。得体的着装打扮为她的表现加了分。当她做完陈述之后，那个精致干练的女上司对她说：“你非常优秀。欢迎你的加入。”

出人意料的，这位女上司居然就是她在咖啡馆里遇到的那位英国老太太，她是这个化妆品牌的销售女皇！

后来，她慢慢发现这位严苛房东太太所坚持原则有多么重要，每天十二点之前睡觉，第二天才能精力充沛；整洁美观的外表能赢得别人的尊重和好感；穿高跟鞋和使用口红会得到更多绅士的帮助。她开始学着打扮自己，因为她明白不能单纯地依赖简历来体现能力，女孩内秀也要注重外表。当她让自己看起来精致，她也变得更加自信和有底气。

写给女孩的信：

“作为女人，你必须精致。这是女人的尊严。”是的，没有人有义务必须透过你邋遢的外表去探索你丰盈的内心。

女孩，一个邋遢的女孩子，即使她长得再漂亮，能力再强，也不会得到别人的尊重和喜爱。因为，首先她没有尊重别人，其次她没有尊重自己。想想，一个连自己都不爱的女孩子，又怎么能企图得到别人的爱呢？

有人说精致的女孩才是好女孩。不错，在日本和韩国，女孩子们对美有着执着的追求。不论自己的长相是否俊美，她们都会很用心地打扮，以示对自我的尊重。

当然，爱美不等于臭美，也不是为了谁而打扮自己，而是让自己焕发光彩，是爱自己爱生活的表现。



亲爱的，为了更美好的自己，去行动吧！不要再相信“外表不是很重要”这句话了。如果我们能更漂亮，为什么不呢？抛弃零食和肥皂剧吧，每天花点时间把自己打扮得干干净净、漂漂亮亮吧！时间久了，你一定会发现不一样的自己！越来越健康，越来越自信，越来越幸运，越来越受人喜欢。有一天，看到镜子里的自己，你或许会感动得哭泣，因为真正的自己在闪闪发光呢。

3. 尊严

曾经有一位挪威青年男子，为了报考巴黎音乐学院，独自一人来到法国。在考试的时候，尽管他竭尽全力，但还是落榜了。

身无分文又饥饿难耐的青年男子迫于无奈，只好来到学院外不远处一条繁华的街上，在一棵榕树下默默地拉起了手中的琴。他的曲声悠扬婉转，不多久便吸引了无数路人驻足聆听。演奏结束后，饥饿的青年男子捧起了自己的琴盒。围观的人们见状，纷纷拿出钱来，轻轻地放在了琴盒里。

这时走过来一个无赖，他鄙夷地将钱扔在这位挪威青年的脚下。挪威青年望了望无赖，轻轻地弯下腰拾起地上的钱，并递给他说：“先生，您的钱掉在地上了。”

可是无赖接过钱之后，又重新扔在青年男子的脚下，并且傲慢地说：“这钱已经是你的了，你必须收下！”

挪威青年再次望了望无赖，不但没有表现出丝毫的愤怒，反而深深地对他鞠了个躬说：“先生，谢谢您的资助！刚才您掉了钱，我弯腰为您捡起。现在我的钱掉在了地上，麻烦您也为我捡起！”

无赖被青年男子这一出乎意料的举动震撼了，羞得满脸通红。最终，他捡起了地上的钱，放入青年男子的琴盒中。

令人意想不到的是，在围观的人群中一直有一个人在默默关注着这个青年男子，而他就是考试时的那位主考官。青年男子的举动让他甚为感动，

于是在围观的人群渐渐散去之后，他将这个孩子带回学院，并最终录取了他。

后来，这位青年男子成为挪威小有名气的音乐家，他的名字叫比尔·撒丁，他的代表作是《挺起你的胸膛》。

写给女孩的信：

女孩，每个人都是有尊严的，可是很多时候，我们往往忽略了这点。有些女孩子在别人遇到困难的时候，乐呵呵地前去帮忙，本以为自己做了一件好事，殊不知无意中好心办了坏事。为什么呢？如果好好反思自己的行为，或许你就清楚了。

你是不是在递给他一块橡皮的同时，趾高气扬地丢过去一句：“喂，给你！”是不是在班上逢人就说某某同学穿的衣服是自己送的？是不是在公交车上给老爷爷让座时，带着一脸的不耐烦？是不是面对同桌的请教时，嘲笑他是个大笨蛋？如果真的这样的话，你就要注意了。因为你的帮助很可能会伤人自尊，让别人不开心，不快乐。

其实，你可以换位想一想，当别人给予你帮助时，高高在上，或者一脸的不情愿，你会怎么想？相信你的心里一定会很难受的，有时候宁愿不要别人的帮助。因为在你看来，他的帮助对你是一种施舍，一种羞辱，一种人格的不尊重。

亲爱的，人与人之间是平等的，在任何时候你都要牢记这一点。即使是帮助别人时，你也要学会尊重别人，这是一个人人格修养的体现。一个学会尊重别人的人，才是一个真正高尚的人，才能赢得别人的尊重与爱戴。

4. 闯了一个红灯

在一个风雨交加的夜晚，苏菲亚驱车行驶到一个十字路口处。这时红灯亮了，她看了看手表，已经是夜里十点钟了，丈夫和孩子还在家里等着自己呢。眼看着雨下得越来越大，夜里可能遇上山体滑坡。她开始感到焦