



龙凤书系·华夏励志馆精诚奉献



哈佛剑桥北大清华学子成长家训
父母与孩子共同阅读的励志经典

望女成凤

震撼心灵的女孩快乐成长励志课堂

公主版

华夏励志馆◎主编



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



望女成凤

震撼心灵的女孩快乐成长励志课堂

公主版

华夏励志馆◎主编



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

望女成凤 / 华夏励志馆青少部主编. — 北京: 新世界出版社,
2009.1
ISBN 978-7-5104-0052-0

I. 望… II. 华… III. 成功心理学—青少年读物 IV.
B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第203416号

望女成凤——震撼心灵的女孩快乐成长励志课堂 (公主版)

华夏励志馆主编

责任编辑: 陈晓云

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街24号 邮编: 100037

总编室电话: (010) 68995424 (010) 68326679 (传真)

发行部电话: (010) 68995968 (010) 68998733 (传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

本社电子邮箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子邮箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86 (10) 68996306

印刷: 环球印刷 (北京) 有限公司

经销: 新华书店

开本: 880×1180 1/16

字数: 200 千字

印张: 16

版次: 2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0052-0

定价: 29.80 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究
新世界版图书 印装错误可随时退换

目 录

第一篇 磨砺自我，成就青春“俏”公主

超级女生——做阳光女孩健康成长

- | | |
|------------------|----|
| 1. 青春要活得漂亮 | 3 |
| 2. 健康快乐的生活比成功更重要 | 4 |
| 3. 青春要经得起挫折 | 6 |
| 4. 美，无处不在 | 7 |
| 5. 我希望能看见 | 9 |
| 6. 只看我所有的，不看我没有的 | 10 |
| 7. 天价的微笑 | 11 |

show 出自己——每个女孩都是公主

- | | |
|--------------------|----|
| 1. 青春的门永远是敞开的 | 12 |
| 2. 亮出自己，就能蜕变成美丽的蝴蝶 | 14 |
| 3. 昂起头来就美丽 | 15 |
| 4. 态度决定人生 | 16 |
| 5. 做最好的自己 | 18 |
| 6. “细化”你的特长 | 19 |

时尚“酷”女——适合自己最重要

1. 寻找属于自己的天空 20
2. 知道自己想要的是什么 21
3. 相信自己，做主未来 23
4. 不要让希望从背后溜走 24
5. 美丽不只在外表 25
6. 胆小的优点 27

想唱就唱——未来在自己手中

1. 细节决定成败 28
2. 社交，让生活更精彩 29
3. 自信，开启成功的钥匙 30
4. 信念，让梦想重生 31
5. 不要为打翻的牛奶而哭泣 33
6. 做一棵持续成长的银杏 34
7. 有所准备，机会就能成就你 36

香水百合——女孩儿都是水做的

1. 有希望就会有奇迹 37
2. 爱是一种奉献 39
3. 让亲情的暖流在心间流动 40
4. 阳光总在风雨后 42
5. 原谅，让自己快乐 43

第二篇 快乐成长，拥有天使的翅膀

轻舞飞扬——美丽青春的密码

1. 青春有爱就能飞翔 47
2. 爱心把握机会，善意成就不凡 48
3. 成功就是多努力一次 50
4. 微笑面对生活，生活也会给你微笑 51
5. 准备受伤 52

6. 让理想闪光	53
爱的奉献——与人玫瑰，手有余香	
1. 爱让内心充满阳光	55
2. 真诚的欣赏就会拥有朋友	56
3. 慈善的不是钱，是心	58
4. 永远不要为所做的善事收取报酬	59
5. 她说我是天使	61
凤凰涅槃——羽化成蝶的痛苦与快乐	
1. 橱窗里的女孩	62
2. 初恋的天空飘满无言的痛	64
3. 错过是一种永恒的美丽	65
4. 天使的糖果	66
5. 真爱无价	68
6. 都是赌气惹的祸	70
7. 错误的爱	71
义结金兰——相伴一生的财富	
1. 真正的友情可以奉献一切	73
2. 人生难得一知己	74
3. 不要在利益面前放弃友谊	75
4. 虚伪的人得不到真友情	77
温柔制胜——女孩的温柔不战而胜	
1. 微笑可以改变命运	78
2. 尊重他人就是尊重自己	80
3. 苦难和幸福一样，都是生命盛开的花朵	81
4. 善良是一种心态	82
5. 控制情绪是一种修养	84
6. 理智对待非议	85

水晶私语——女孩儿的心像水晶

- | | |
|----------------|----|
| 1. 那一场关于爱的考验 | 87 |
| 2. 一千只纸鹤 | 88 |
| 3. 对贫穷的尊重是一种美德 | 90 |
| 4. 音乐盒里的初恋情怀 | 91 |
| 5. 爱情有时候就是一个空位 | 92 |

感恩的心——每个女孩都是天使

- | | |
|-----------------|-----|
| 1. 天使的敲门声 | 94 |
| 2. 用爱去回报父母的养育之恩 | 96 |
| 3. 妈妈的爱是我一生的牵挂 | 97 |
| 4. 父亲的百宝箱 | 98 |
| 5. 生命中最大的遗憾 | 100 |
| 6. 喊您一声妈妈 | 101 |
| 7. 感恩兄弟姐妹 | 102 |
| 8. 女儿的礼盒 | 104 |

第三篇 修炼气质，做一朵含蓄的花

墨香飞舞——亮出青春通行证

- | | |
|--------------|-----|
| 1. 理想并不遥远 | 107 |
| 2. 永不放弃 | 108 |
| 3. 兴趣助我成功 | 109 |
| 4. 不断的学习紧跟时代 | 111 |
| 5. 挑战自我，完善人生 | 112 |

自由飞翔——小女子勇闯大世界

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. 敢于突破自我的人才是离成功最近的人 | 114 |
| 2. 勇于挑战，收获成功 | 116 |
| 3. 美不单在表面 | 117 |

4. 坚持就是胜利	118
5. 如果你有能力，就证明给别人看	119
6. 坚强地走下去	121
8. 希望再小也要努力	122

蕙质兰心——我不是漂亮的芭比娃娃

1. 领先一步往往就是强者	123
2. 决定权握在自己手中	124
3. 给自己一片悬崖	126
4. 最美的手	127
5. “丑”貌不“丑”才	128

金口玉言——因为真实，所以美丽

1. 与众不同的美	129
2. 成功因为真实	131
3. 诚实是取得成功最有力的砝码	132
4. 最美的浪花	133
5. 新裙子的诱惑	134

俏手灵心——“懒”女孩无人宠

1. 早一步，多一些	136
2. 自信的心与善于发现的眼睛	138
3. 让自己动起来	139
4. 不断地超越自己	141
5. 成功需要拼搏	142
6. 行动可以增强信心，找准方向	143

思维法宝——开启成功之门的钥匙

1. 容忍后的成功	145
2. 不为人知的法宝——智慧	146
3. 勇于面对挫折，智慧掌握机会	147
4. 总有一把梯子可以帮助你	149



5. 把想不到的机会变成人生的契机 150
6. 完美主义是一切机会的绊脚石 152

才艺双馨——艺术之美，生活之雅

1. 我行，我能做到 153
2. 做个优雅的女人 154
3. 如花的心情 155
4. 自我充实自我培养，魅力无穷 156
5. 内外兼修的美丽 157

第四篇 七十二变，变身社交小淑女

我就是我——让青春更靓丽

1. 保持自己的本色 163
2. 不怕失去 164
3. 魅力四射，卓尔不凡 165
4. 做人要有原则 167
5. 不战胜自我就不能赢得尊重 168

自强不息——摆脱依赖的天性

1. 永远不变的坚强和信心 170
2. 在摸索中成长 171
3. 能帮助你的人只有你自己 172
4. 外力只是辅助 174
5. 生活就是不断挑战自我 175
6. 给自己一个生存的意念 177
7. 自我激励才能增加动力 178

铿锵玫瑰——女孩的名字不是弱者

1. 钢铁一样的女人 179
2. 疾病无法阻挠坚强的意志 181

3. 发掘自己最大的潜能	182
4. 别让失败影响自己	184
5. 确定自己真的要那么做	185

心语相悦——有交流才有机会

1. 有效的交流能够为你赢得机会	187
2. 一切从尴尬开始	188
3. 从容是一种智慧	189
4. 出丑又何妨	191
5. 尊重是沟通的前提	192
6. 给人一个美名	194

口才达人——一句话改变命运

1. 思考是唯一的解决方法	195
2. 自信的魅力	196
3. 打开另一扇窗，路就在前方	197
4. 一美元的电话费	199
5. 我的风采我做主	200

八面玲珑——看我七十二变

1. 成就非凡的人生理想	201
2. 智慧与成功并存	203
3. 梦想永远不会过时	205
4. 钉子	207

第五篇 情商锻炼，成功晋级“EQ”仙子

滴水藏海——包容别人才能成就自己

1. 善待自己的敌人	211
2. 宽容的力量	212
3. 爱需要彼此谦让	213



4. 学会换位思考 215
5. 适时“变心” 216

善待自己——绝不在嫉妒里生活

1. 不要让自己承受太大的压力 217
2. 永远不要怀疑自己 218
3. 每一个生命都是一朵绽放的玫瑰 219
4. 凯瑟琳的奇迹 221
5. 只有心中有爱，才能打开那扇门 222
6. 让嫉妒成为激励自己的动力 224

永不放弃——风雨过后见彩虹

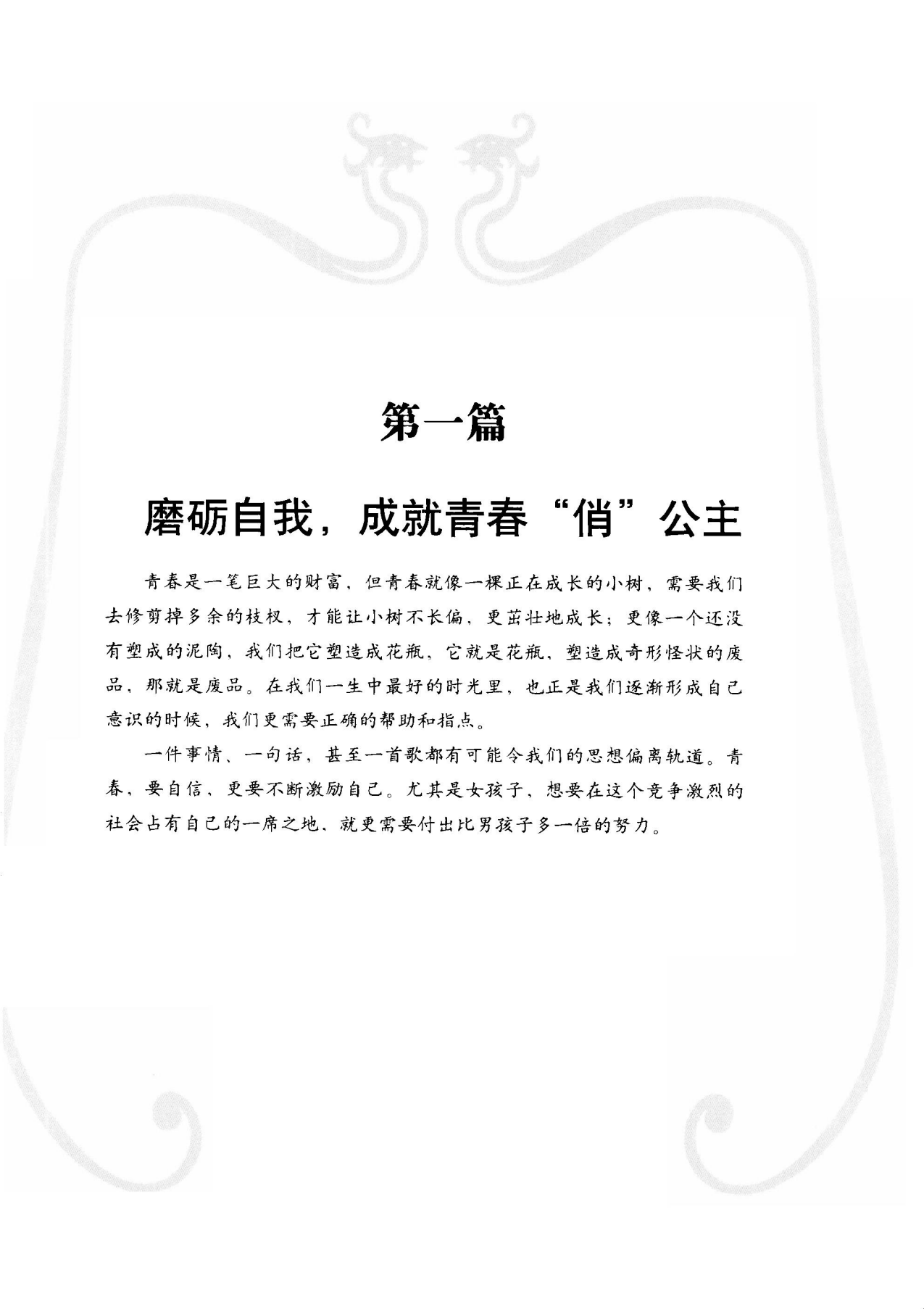
1. 生命需要坚持 226
2. 平凡而勇敢的心 227
3. 风雨之后的彩虹 228
4. 守望坚持，梦想成真 230

曾经最美——至少我们曾经拥有

1. 永远敞开的门 232
2. 失去了，就永远不会再回来 233
3. 为了爱，需要时常做些傻事 234
4. 幸福空位 236
5. 平等的爱才幸福 237

反哺之痛——何时都不要放弃亲情

1. 一碗热面条 239
2. 善意的谎言是另外一种关爱 240
3. 一碗汤里的爱 241
4. 母亲永远是孩子的希望 243



第一篇

磨砺自我，成就青春“俏”公主

青春是一笔巨大的财富，但青春就像一棵正在成长的小树，需要我们去修剪掉多余的枝杈，才能让小树不长偏，更茁壮地成长；更像一个还没有塑成的泥陶，我们把它塑造成花瓶，它就是花瓶，塑造成奇形怪状的废品，那就是废品。在我们一生中最好的时光里，也正是我们逐渐形成自己意识的时候，我们更需要正确的帮助和指点。

一件事情、一句话，甚至一首歌都有可能令我们的思想偏离轨道。青春，要自信、更要不断激励自己。尤其是女孩子，想要在这个竞争激烈的社会占有自己的一席之地，就更需要付出比男孩子多一倍的努力。

超级女生——做阳光女孩健康成长

1. 青春要活得漂亮

叶青在高中入学的第一次自我介绍时就说：“我叫叶青，绰号嘛，我想大家都看得出来，腿短短的，嘴巴大大的，腮帮子鼓鼓的，大家注意看哟，我的眼睛也是鼓鼓的呢，所以，从小我的绰号就是——青蛙！”叶青刚一说完，全班女生都哄堂大笑，每个人都深深地记住了这个可爱的叶青！

叶青不仅长得像青蛙，而且很爱吃青蛙，有女同学开叶青的玩笑说：“叶青啊，你是因为长得像青蛙，人家才叫你青蛙；还是你爱吃青蛙人家才叫你青蛙；还是你爱吃青蛙才变得很像青蛙？”叶青却不以为意地说：“唉呀，我也搞不清楚，反正我就是一只快乐的青蛙就对了！”

叶青虽然有些其貌不扬，但性格十分开朗，对老师、同学称她为青蛙从来都不生气，还总是笑嘻嘻的答应，所以叶青身边从来都不乏朋友，而她也总是快乐的。

女孩子们总是有着对白马王子的无限遐想，关系好的女生常常会毫无顾忌地调侃叶青：“青蛙呀，你以后大概没有白马王子喜欢了，因为青蛙太小，白马王子是看不到的！”叶青一听，笑着说：“没关系，我们青蛙是不会嫁给白马王子的，我们和癞蛤蟆才是一对儿呢！”大家都被搞得莫名其妙，叶青却总是在这时漫不经心地说——因为谁也不会嫌谁丑了呗！大家一听，无不笑得东倒西歪。

高中生活结束后，叶青考上了某大学的生物系。她和青蛙的缘分也一直延续了下去——因为生物系自然是少不了要与“青蛙”亲近了。

两年后的一次同学聚会上，叶青高中的死党们惊奇地发现——她真的找到了和她一对儿的那只“癞蛤蟆”。

那是只很帅的“癞蛤蟆”，是叶青的学长，曾经是一个很忧郁、很不开心的一个人——因为他觉得没有什么值得开心的事情，可是当他看到叶青这只

“青蛙”时，一直都存着一个疑问——这只被他人甚至自己称为“青蛙”的女孩一天到晚为什么都始终面带微笑、总是如此快乐呢？当他得到叶青的回答之后，真的被这只可爱的青蛙触动了，甘愿做了与“青蛙”配对的那只“癞蛤蟆”。而且还学会了青蛙式的自我调侃——“我的女朋友是一只快乐的青蛙，而我就是那只追她的癞蛤蟆！”

那么，叶青说了哪些话让一只帅哥甘愿成为她身边的“癞蛤蟆”的呢？她说，“学长，我知道你很优秀、很帅，可是你眼中看到的都是比你差、比你丑、比你烂的，所以你就觉得全世界都是不美好、不完美的！而我却不一样——我觉得自己很差劲，不够漂亮、不够可爱，所以我看到的世界都是美的、美好的、完美的，所有美好的东西都是值得我用微笑去面对的！”



励志课堂

女孩不会因为美丽而可爱，但却可以因为可爱而美丽！所以你可以不漂亮，但要活得可爱、活得潇洒，叶青无疑就属于这种女生。

不要因为自己存在缺点而自卑，更不要因为自己不如人而难过。试想想，正是由于我们的不如人，才造就出了别人的优秀。正是由于我们的不完美，才会有那么多的完美，我们的价值才能充分体现，何必为了不出众而烦恼，何必为了争当那一片红花而恼火——你就是你，快乐的自己。

2. 健康快乐的生活比成功更重要

词作者韩葆因创作申奥歌曲《超越梦想》而变得家喻户晓。但许多人都不曾知道，韩葆小的时候却并不出众，然而她的成功却与她的个性十足有着很大的关系。

小学时的韩葆不喜欢数学，经常在数学课上画小人儿，还给它画上许多漂亮的衣服。或许是她家庭的开放，或许是她个性使然，在这方面反而没有被过多的埋怨，而且得到了妈妈的大力支持，并有意地培养韩葆的艺术细胞，

教她弹钢琴，给她看文学类书籍，韩葆渐渐喜欢上了音乐和诗歌，以致后来达到痴迷的地步。

有一得必有一失——艺术方面的增长却并不能代替各科成绩，高考韩葆落榜了，爸爸妈妈想让韩葆去日本学习。上个世纪80年代末，出国还是一件非常困难的事情，为了办手续，妈妈暂时放下自己的工作，四处奔波，家里负债累累。当出国的手续终于全部办齐后，韩葆却突然改变了主意。而这样的决定，在当时是任何一个普通家庭出身的孩子都无法做出来的，韩葆却迈出了这步，也正是这个大胆而备受争议的决定，成就了日后的她。

很快，韩葆在中央电视台下面的一家单位找了份工作，做音乐DJ。在工作过程中，她结识了一位日本女子大学的教授。教授觉得韩葆歌唱得不错，普通话说得也好，邀请她去他们的大学教中文。

1997年，韩葆满怀憧憬地飞往日本。但是现实与想像是有差距的，韩葆的授课机会不多，而且与学生的交流也很困难，她感到很孤独。

1998年夏，韩葆回国度假，这次回国使她的事业有了质的飞跃。在家里她得到了妈妈的开导：“你如果换个角度去看，情况就不一样了。有两种语言可以在世界上任何一个角落畅通，一个是音乐，另一个是绘画。你可以运用你的特长，教那些学生唱中文歌曲！”

通过这次开导韩葆重新找到了方向，开始了词曲方面的创作，后来认识了曲作家王晓峰。当时，王晓峰正在准备申奥歌曲的创作，需要一个词作者，韩葆毛遂自荐主动为申奥歌曲填了词。后来经过修改完善，由王晓峰作曲、韩葆填词的《超越梦想》在中央电视台播出了，并红极一时，为广大歌迷所传唱。

1999年，韩葆在国内办了一个音乐工作室，迎来了事业上的一个高峰期，先后为《让爱做主》、《忠诚》、《如影随形》、《凝视黑夜》、《紧急追捕》、《不要和陌生人说话》等电视剧的主题歌填词。

韩葆在成功后感激地对妈妈说：“我所有的成绩都归功于你。”而她的妈妈却道出了韩葆之所以成功的秘诀——“成功固然好，但快乐更重要，只要你过得健康、快乐，就一定能成功！”

励志课堂

在这个个性使然的年代，每个女孩都有着自己的与众不同，然而正是这些与众不同的“点”才造就了一个个魅力十足的女孩。

千万不要让生活把自己的个性磨砺掉，更不能让自己的生活因为一时的不如意而充满苦涩的滋味，记住：生活中，快乐最重要，只要你拥有快乐，拥有一个成功的梦想，便会如韩蓀一样——“超越梦想一起飞”，只有用快乐伴随着的梦想才能起飞，才能飞得更高、更远。

3. 青春要经得起挫折

上大学时，远远是校报记者团的记者，而指导老师近期给他们布置的任务就是街头卖报，让他们自己领悟其中的道理。

那天古城西安的气温高达三十八摄氏度，远远和几个校报记者分头出去卖报纸，出发前个个都豪情满怀。远远决定在人流相对集中的公交车站点和商场门口叫卖。

也许是拉不下脸皮，事先充分酝酿好的词都被硬生生地咽到了肚子里，后来壮起胆子才低声喊出了“卖、卖报”，当看到旁边没有人注意，这才完整地喊道：“卖报！《西安晚报》、《华商报》、《三秦都市报》，不看不知道，精彩内容早知道。”

听着自己蹩脚的叫喊，远远情不自禁地笑了。走了很长一段路，也喊了很长一段路，但是她的报纸根本无人问津。

许多接头上的年轻人都用异样的眼光打量她，有的还以戏弄的口气取笑远远：“小姑娘，卖一份报纸还不够我吸一支香烟，回家算了，看你多累。”

远远的脸越来越红，恨不得找个地缝钻进去。这时，一个手持大哥大、身穿名牌T恤的中年人拿出四毛钱，在上面吐了一口痰，然后扔在地上，说：“只要你把它捡起来，我就把你的报纸全买下来。”说完，他得意地点了一支高档香烟，悠然自得地抽了起来。