

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

人民日报出版社





优秀女孩

陈秀梅 编著

最爱读的心灵故事 全集

人民日报出版社

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 熳

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.press.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，是修养和知识的积演，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、绿等行”。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

的。歌词是：太阳与星辰罗列天空，大地涌起雄壮歌声，人类同歌唱崇高希望，赞美新世界的诞生。奋起解除我国家束缚，在黑暗势力压迫下人民怒吼，吼声如雷鸣，光明如水流般无情。太阳必然地迎着清晨，江河自然流入海洋。人类新世纪已经来临，我子孙多自由光荣。联合国团结向前，义旗招展，为胜利、自由的新世界，携手并肩。

时间证明爱

女孩写作关键词

虚荣、富有、时间证明爱。

爱、忧伤、虚荣、快乐、富有等人都生活在同一个小岛上。

一天小岛上发生了灾难，眼看着小岛就要被淹没了，所有人都急忙逃生。很快，人们都上了逃生的船。

可是爱找来找去，也找不到一只船。她被困在小岛的一棵树上，等待着其他人的救援。

富有乘坐着一艘豪华的大船经过，爱连忙向他呼救。

而富有却说：“我的船已经装满了财宝，没有你容身的地方了。”然后，富有的船开走了。

爱仍然在苦苦盼望着。一艘装饰得很精美的小船经过。

爱再次呼救，这条小船上坐的是虚荣。

虚荣看看爱的狼狈相，撇撇嘴说：“瞧你一身的泥泞，我的船会被你弄脏的。再说了，我的船太小了，也装不下你。”虚荣的船也过去了。

爱有几分绝望，可是仍苦苦撑着。忧伤的船经过，爱不顾一切地呼救。忧伤站在船的一边，他只是深深地看了爱一眼，说：“我想一个人待