

读者文摘精华



做最好的
女生 系列

吕长青 主编

丁艳丽 编写

优雅女孩不慌张

阅读好故事，提升人格修养，做品学兼优的好女孩！

修炼魅力功底，提升生活品位，散发动人心魄的光芒。

北京工业大学出版社

读者文摘精华



优雅女孩不慌张
吕长青/主编 丁艳丽/编写

DUZHE WENZHAI JINGHUA
YOUYA NÜHAI BU HUANGZHANG



图书在版编目 (CIP) 数据

读者文摘精华·做最好的女生·优雅女孩不慌张 / 吕长青主编;
丁艳丽编写. — 北京: 北京工业大学出版社, 2017.7 (2018.1 重印)
ISBN 978-7-5639-5375-2

I. ①读… II. ①吕… ②丁… III. ①文摘—世界
IV. ①Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 089861 号

读者文摘精华·优雅女孩不慌张

主 编: 吕长青

编 写: 丁艳丽

责任编辑: 符彩娟 王 喆

封面设计: 新纪元工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) hgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市兴国印务有限公司

开 本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 12

字 数: 147 千字

版 次: 2017 年 7 月第 1 版

印 次: 2018 年 1 月第 2 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-5375-2

定 价: 22.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄回本社发行部调换 010-67391106)



孩子是上天赐予父母最好的礼物，女孩更是父母眼中的小天使，她们美丽、善良、可爱、细腻、温柔、端庄……犹如来到凡间的小仙子，给父母带来贴心与幸福的同时，也给人间带来了快乐与美丽。

女孩不像男孩那样皮实，不像男孩那样喜欢玩冒险性和进攻性的游戏，她们淡雅中透着敏感，静谧中带着任性，善良中含着一丝胆怯，她们钟情于世间一切美好的事物，比如，花哨的头饰、漂亮的服装、可爱的洋娃娃……她们像一朵朵含苞待放的花朵，在家人的精心呵护下孕育着无穷的美丽。

爱美之心人皆有之，女孩更甚。尤其在当今这个物质生活极为丰富的时代，更多的花花绿绿装进了女孩的衣橱，更多的瓶瓶罐罐摆上了女孩的梳妆台，更多前卫的东西在女孩身上得以体现，然而，一个女孩的美丽并不仅仅来自这些外在的东西，更多的是来自心灵！

真正美丽的女孩自信而坚强，面对困难与阻碍，她们毫不畏惧，依然高昂着骄傲的头，勇往直前；她们热情、阳光，富有活力，拥有一颗独立而强大的内心，能够开创一种独特的生活方式，过着自己向往的美丽人生。

真正美丽的女孩知性而优雅。古人云：“腹有诗书气自华。”她们爱阅读，喜欢用知识来武装自己的头脑，满足对世界的种种好奇心；她们平和、淡定，不浮不躁，用理智控制冲动的情感，用书香熏陶良好的性格，用雅致提升生活的品位，让自己更趋完美，让生活更加幸福！

真正美丽的女孩温柔而善良。她们心里装着仁爱，眼中满是关怀，坚信世界的美丽、生活的美好；她们真诚、体贴、宽容、大度，用心关爱他人，用理解和包容让生命更加多彩，用博大的胸怀给他人迷途知返的机会。

真正美丽的女孩不抛弃、不放弃，对人生有着执着的追求，不达目的绝不罢休；真正美丽的女孩不怯懦、不偷懒，用良好的习惯梳理自己的生活、修正自己的行为……

总之，女孩真正的美丽是由内而外散发的气质。

本书以古今中外的励志故事为素材，详尽列举了女孩在成长过程中应具备的素质，用通俗易懂的语言、精彩生动的故事来启迪女孩的心智，引领女孩找到人间真情，帮助女孩走向幸福人生。

女孩们，如果你也想成为优雅的小天使、父母眼中的“小棉袄”、大家心目中的小公主，那么就一起来读书吧！



第一辑 不淡定，无优雅

泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬，然后可以制利害，可以待敌。

——苏洵

本色人生 /2

远离烦恼 /3

发现生活的美好 /5

人生就是一杯白开水 /6

想起了童年的那缸水 /8

我心清静 /9

紫砂壶 /11

狡猾的狐狸愚蠢的狼 /12

做一个明珠一般的女子 /14

大南瓜 /16

幸福来源于知足 /17

两块石头的故事 /18

叶子的启示 /20

不要把自己搞错了位置 /21

第二辑 让阳光照进每个角落

只有满怀自信的人，才能在任何地方都怀有自信沉浸在生活中，并实现自己的意志。

——高尔基

给自己增加自信 /24

执着的画家 /25

找到自己的角色 /27

那条粉红的连衣裙 /29

为自己祝福 /31

别把阳光挡在窗外 /32

丑树美花 /34

找到适合你的位置 /35

自信与力量 /37

花店的实习工 /39

不懈地追求 /41

恢复本性 /42

浴火重生 /44

用好的心态赢取人生 /45

我最幸福 /47

生命的选择 /49

第三辑 含着泪依然奔跑

勇气就是一种坚韧，正因为它是一种坚韧，才使我们具有任何形式的自我否定和自我战胜的能力。因而，正是借助于这点，勇气也多少与德行发生了关系。

——叔本华

逆境创造英雄 /53

一张白纸的价值 /54

叛逆的博士 /56

吉娜的成功之路 /57

奔跑的帕蒂 /59

勇敢的小泥人 /61

聪明的厨师 /64

小雅的成功之路 /65

独臂冲浪客 /67

夜晚那一束鲜花 /69

微笑的辛蒂 /71

滑下跳板的乔妮 /72

用舞蹈诠释生命 /75

聋哑演员的奇迹 /76

做一个正常人 /78

人生的金牌 /80

第四辑 真诚善良让优雅如花绽放

有了真诚，才会有虚心，有了虚心，才肯丢开自己去了解别人，也才

能放下虚伪的自尊心去了解自己。建筑在了解自己了解别人上面的爱，才不是盲目的爱。

——傅雷

- 把爱请进来 /84
- 狗狗的平等权利 /85
- 无价的生日礼物 /87
- 关爱可以换来财富 /88
- 一场催人泪下的审判 /90
- 献一半生命给奶奶 /91
- 特蕾莎的请求 /93
- 煤矿旁的小餐馆 /94
- 爱的关键在于行动 /96
- 用付出来改变自己 /98
- 一件雪白的连衣裙 /100
- 馒头的故事 /101
- 一只手的启示 /104

第五辑 谦虚谨慎优雅气质

自满者，人损之；自谦者，人益之。

——魏徵

- 谦虚让人变得聪明 /107
- 聪明反被聪明误 /108
- 猫和老鼠的游戏 /111

- 把桅杆砍断 /112
给孩子道歉 /114
老虎、蚊子和蜘蛛 /116
高傲的梅花鹿 /117
学会借鉴才会成功 /119
和颜悦色的服务员 /120
谦虚的女画家 /122
剪刀和项链 /124
一个麻雀蛋的启示 /125
骄狂的气泡 /127
退一步海阔天空 /128

第六辑 让智慧充满你的生活

身强力壮的人固然是幸福的，然而聪明智慧的人还要幸福数倍！

——克雷洛夫

- 散落的鸡毛还能再拾起吗 /131
无法摘下的星星 /132
邮票是怎样诞生的 /133
成功进哈佛的流浪少女 /135
换一种方式处理问题 /137
等待奇迹的出现 /138
惩罚富翁 /140
赚钱的秘密 /141
用大脑去想象 /142
比尔太太的喂鸟器 /143
胖女孩成功记 /145

- 抓住难得的机遇 /146
老鞋匠的嘱咐 /147
巧妙对付造谣者 /149
有个智慧的女孩叫巧儿 /151

第七辑 宽容豁达为优雅加分

不会宽容别人的人，是不配受别人宽容的，但谁能说自己是不需要宽容的呢？

——屠格涅夫

- 宽容化坚冰 /155
致卢刚家人的信 /157
一杯水和一湖水 /158
给她一条光明的路 /160
失而复得的玉镯 /162
白色连衣裙的启示 /164
走出怨恨的误区 /166
冤冤相报何时了 /168
收藏这一粒石子 /170
请不要斤斤计较 /173
不小心引发的混战 /175
那颗珍贵的钻石戒指 /176

C 第一辑 不淡定，无优雅

泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬，然后可以制利害，可以待敌。

——苏洵



本色人生

有这样一个故事，故事中有一个叫伊台斯·阿雷德的太太。她从小就很胖，而且脸还特别大，性格腼腆，偏偏又生在一个古板的家庭里，母亲总是教导她说：“宽衣好穿，窄衣易破。”所以，每次给她买的衣服都非常宽大，穿起来显得相当臃肿。这个不好的习惯一直影响着伊台斯的性格，她总觉得自己与常人不一样，在家里不和邻居家的小孩玩，在学校也很少做室外活动，甚至连体育课也不上，产生了严重的自卑心理。

后来伊台斯长大了，出嫁了。她的丈夫比她大了好几岁，她仍然遵循着多年养成的习惯，不注重穿衣打扮，刻意地隐藏着自己。但是，她的丈夫一家却非常开明，也对她充满了自信，还一个劲地鼓励伊台斯去改变自己。伊台斯也曾尝试改变自己，但每一次都以失败而告终。可她又害怕丈夫会看出自己的失败，所以学会了伪装，每一次和丈夫出现在公共场合，总是装得非常开心，结果反而弄巧成拙。每一次出现这样的情况，伊台斯都要难过好几天，甚至都有想要自杀的念头。

伊台斯的丈夫有很多兄妹，他们一个个都很有涵养。有一天，伊台斯大着胆子问婆婆是怎样教育自己的子女的，伊台斯的婆婆说道：“不管事情怎么样，我对他们只有一点要求，那就是保持自己的本色。”

正是这不经意的一句话，使得伊台斯豁然开朗，她突然发现自己之所以那么苦恼、自卑，完全是因为自己一直强迫着自己接受并不适合自己的模式。

在很久以后，每当伊台斯回忆起自己那段痛苦的经历时，总是不无感慨地说：“正是婆婆的那一句话拯救了我。一夜之间，我整个人都改变了，开始保持本色，尝试着研究自己的个性、自己的优点，学习服饰和色彩的搭配知识，找出适合我穿的衣服，并主动走出自我，广交朋友。有人邀请我参加一个社团，刚开始时不敢，可是，我每演讲一次，就增加一分勇气。今天我之所以快乐，是因为我从来没有想到可能做得到。在教育我的孩子时，我也总把我从痛苦中学到教训教给他们，不管事情怎样，总要保持自己的本色。”

女生悄悄话

人的一生苦闷、彷徨、无助，追根溯源，都是站错了位置、强迫自己的内心造成的。所以，亲爱的你，如果生活不是那么如意，请不要沉沦，自己剖析自己，给自己一个正面积极的评价，发掘自己的闪光点，保持住你的本色。你会慢慢发觉，成功在向你招手。

远离烦恼

从前有一个很懒惰的女人死后，灵魂飞到了一个陌生的地方。她刚一进门，一个守门人就问她：“你喜欢吃吗？喜欢玩吗？厌恶工作吗？”

这个女人回答说：“是的，我喜欢吃喝玩乐，就是不喜欢做事情。”

看门人说：“嗯，好的，你来对地方了，这里有很多美味的食

物，你可以随意吃喝，也可以在这里无忧无虑地睡觉，任何人都不会来打扰你。这里的娱乐活动丰富多彩，你想怎么玩就怎么玩，而且在这里不用做任何工作。”

听了看门人这一席话，这个女人高兴极了，便决定留下来。

转眼过去了三个月，这个女人逐渐厌倦了这里的生活，整日无所事事，不是吃就是睡，睡醒了就是疯玩，无聊极了，于是她便跑去见那个看门人，请求道：“这种日子太难过了，枯燥乏味，无聊透顶。玩得太多，我都玩腻了，什么娱乐项目也吸引不住我了；天天那样无所顾忌地吃，我都胖得不成样子了，走路直喘气，行动太不方便了；每天睡得时间太长，我的头脑已经变得迟钝了。您能给我安排一份工作吗？我得做点事情才行。”

看门人哈哈一笑说：“你不就喜欢这样的生活吗？这里没有任何工作，实在抱歉得很。”

这个女人无奈地回去了。转眼又过去了三个月，这个女人实在忍受不了了，又跑去找看门人：“您救救我吧，这种日子我真的无法忍受了，再不给我份工作做，我宁愿下地狱。”

看门人听后，又哈哈大笑，说：“你说对了，这里就是地狱。这里能让你失去理想，失去创造力，失去生活的希望，让你看不到前途，你的意志也会随着时间慢慢消沉，人格也会逐渐腐化。这种心灵上的煎熬能把人逼疯，其痛苦程度绝不亚于上刀山下油锅。这样的生活不正是令人痛苦的地狱生活吗？”

女生悄悄话

人活着的意义不是享受，而是追寻幸福的过程。这个过程虽然有痛苦有挫折，会经历风雨，但有梦想，能给人以希望，让人充满活力。一切被烦恼所扰，被诱惑所俘虏的选择，都是离幸福越来越远的选择，有目标、有挑战的人生才是幸福的人生。

发现生活的美好

公司里新来了一个女同事，名叫小雨，为人热情大方，工作积极，业绩优秀，常常受到老总的嘉奖，羡慕得我眼睛都红了。渐渐地，我们成了好朋友，无话不谈。她跟我说，她以前根本不是这样的，而是一个自尊心极强且又自卑的女孩。

小雨上高中时，成绩非常优秀，每次考试都是班级第一名。有一个学期，班里从外地转来了一个女孩，名叫李欣欣。

刚开始的时候，小雨对李欣欣并没有太多的在意，可是，相处一段时间后，小雨惊讶地发现，这个李欣欣性格开朗活泼，凡是学校举行的唱歌、演讲以及社会活动，她都积极地参加。不但如此，在第一次考试的时候，李欣欣的成绩竟然高出她半分，抢走了她第一的宝座，这让小雨感到非常生气，小雨便去打听这个李欣欣的身世，看她是何方神圣，竟然如此厉害。然而让小雨吃惊的是，李欣欣的背景也不简单，她是刚刚调来的李副市长的千金。一想到自己是一个普通工人的子女，小雨便产生了严重的自卑心理。但是，她又是一个不服输的姑娘，暗暗发誓，自己在物质上比不过李欣欣，一定要在学习上超过她。因而，小雨学习更加努力了。

高中毕业后，小雨终于如愿以偿，考入了南方一所非常有名的科技大学。李欣欣却因为发挥失常，只达到“二本”的分数线，被一所师范学院的艺术系录取，学的是主持与播音专业。直到这时，小雨才大大地松了口气，走路甚至都有点趾高气扬的样子。

然而，事与愿违，大学毕业以后，因为小雨学的专业太冷门，一时找不到对口的工作，只好到了一家小公司，给人当起了跑腿打杂的服务职员。恰恰相反的是，李欣欣却凭借一口流利的普通话和机智敏捷，应聘到一家电视台，做起了主持人的工作。

几年以后，在一次同学聚会上，小雨再一次见到李欣欣。李欣欣已经成为这个市里一颗耀眼的明星，事业有成，家庭幸福，满脸洋溢的都是让人羡慕的笑容。再看看自己，依然还是一个公司的小职员，事业上不见丝毫起色。

小雨的自尊心又一次受到沉重的打击，这打击使她坠入深深的痛苦之中而不能自拔。

小雨终于忍受不住这种痛苦的煎熬，拨通了一家电台的心理辅导节目。主持人在听了小雨的叙述之后，告诉她说：“小雨朋友，你之所以陷入这样的痛苦之中，是因为你一直在追求一种虚幻的完美，而你又不懂得放弃。为什么你要一直盯着身边比你好的人，而不与比你条件差的人做比较呢？想想你现在的条件也非常优秀，大学毕业，工作稳定，前途一片美好，也是多少人羡慕的对象啊！”

听了这些话，小雨豁然开朗，她突然明白，自己这么多年一直不快乐，只因为心中有一个李欣欣的影子，而这个影子成了禁锢她心灵的枷锁。抛开李欣欣，走出心理阴影，回归现实，幸福其实就在身边。

女生悄悄话

这个世界上，不公平的事情太多，不完美的事情太多，只要我们勇敢地去面对，换一双眼睛去看世界，换一种方式去体验生活，生活其实非常美好，幸福时时都陪伴在身边。

人生就是一杯白开水

晓晓是我的高中同学，毕业后她留学美国。多年后我们重逢，