

書架®
Q Bookshelf

优秀女孩素质教育成长必读全书

阿拉丁Book教育研发组 / 编

ALADDIN BOOK
阿拉丁
Book

公主故事

Stories
Princess



启发心灵智慧的10道心灵鸡汤



机械工业出版社

書架®
Q.Bookshelf

ALADIN BOOK
阿拉丁
Book

优秀女孩素质教育成长必读全书

阿拉丁Book教育研发组 / 编

公主故事

Stories
Princess

心灵鸡汤馆



启发心灵智慧的10道心灵鸡汤

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

公主故事. 心灵鸡汤馆: 启发心灵智慧的10道心灵鸡汤/
阿拉丁Book教育研发组编. -- 北京: 机械工业出版社,
2011.12

(Q书架.阿拉丁Book)

ISBN 978-7-111-36644-7

I. ①公… II. ①阿… III. ①儿童故事-作品集-世界 IV. ①I18

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第246735号

公主故事.心灵鸡汤馆:启发心灵智慧的10道心灵鸡汤

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

总策划:兰盾 策划编辑:徐曙宁

责任编辑:徐曙宁 赵晓曦 责任印制:乔宇

北京尚唐印刷包装有限公司印刷

2012年1月第1版·第1次印刷

185mmX260mm·10.5印张·207千字

标准书号: ISBN 978-7-111-36644-7

定价: 35.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

社服务中心: (010)88361066

销售一部: (010)68326294

销售二部: (010)88379649

读者购书热线: (010)88379203

网络服务

门户网站: <http://www.cmpbook.com>

基础教育网: <http://www.cmpbook-jcyj.com>

封面无防伪标均为盗版

编辑热线: 010-88379039

目录 Directory

1. 女孩生命中最可贵的品质 善良柔美的女孩最动人

像一缕春风，徐徐吹来，温柔拂面，融化人世情感的冰霜；

像一盏明灯，指引方向，彻夜长明，照亮灵魂深处的黑暗；

像一泓清泉，清澈见底，静静流淌，滋润痛苦绝望的荒漠；

像一位天使，圣洁无瑕，飘落凡间，播撒仁慈幸福的爱心。

比鲜花更美丽，比水晶更纯洁，比钻石更宝贵。女孩，你是如此动人，不为你有如花般的姣好容颜，只为你有一颗温柔善良的心！



4 / 百鸟朝凤

5 / 长发妹

7 / 一个橘子点亮一盏心灯

9 / 善良的力度

10 / 星星金币

11 / 小姑娘达拉

13 / 纸姑娘

14 / 一根葱的救赎

17 / 公主养成记

2. 公主不仅仅拥有粉红的梦想 让女孩树立崇高理想与信念

理想信念不仅决定着我们的现在，而且影响着我们的未来。

“理想是指路明灯，没有理想，就没有坚定的方向，没有方向，就没有生活。”

女孩，绝不能没有理想。它是我们生活中的一盏指路的明灯，时刻提醒着我们一直向前；它是促使我们前进的动力，让我们无论遇到什么困难都能勇敢面对。

现在，让我们都树立起自己的崇高理想吧，绽放属于自己的美丽人生！



20 / 提灯女神

22 / 貂蝉离间

23 / 昭君出塞

24 / 盲人海伦

25 / “镗的母亲”

28 / 一代女皇武则天

29 / 当代保尔张海迪

31 / 最成功的外交官

33 / 公主养成记

3. 冰雪聪明还需秀外慧中 开发女孩的潜能与智慧

再纤细的花朵，也有她与众不同的芳香；
再微弱的火光，也可以带来光明和希望；
再平凡的人，也是一座值得挖掘的宝藏。
女孩都希望自己活泼美丽，女孩不仅要冰雪聪明，还要秀外慧中。每个人都是有一定潜能的，只要你有创新的精神，张开想象的翅膀，努力开发自己，明天就在你自己的手中。



- 36 / 鞋的由来
- 37 / 驴子的自救
- 39 / 从小事中激发创意
- 40 / 把木梳卖给和尚
- 42 / 10 两银子
- 43 / 不龟手之药
- 44 / 卖水的淘金者
- 46 / 菜农和学问家
- 47 / 地图的背面
- 49 / 公主养成记

4. 娇生惯养不是天使本色 风雨历练才能羽化成蝶

七色的彩虹，总是要在经历了风雨之后才会出现；
美丽的蝴蝶，也只有经历了破茧的疼痛才能化蛹成蝶。
女孩，都希望做一只美丽的蝴蝶，那么你就必须懂得在这美丽背后的来之不易。一分耕耘，一分收获。让我们来经受风雨的历练，让明天的我们都能变成美丽的蝴蝶。

- 52 / 勤能补拙
- 53 / 智能低下的爱迪生
- 55 / 天赋不高的曾国藩
- 56 / 专修皇帝帽子、兼拔虎刺
- 57 / 埋在树下的金币
- 59 / 幸福的种子
- 60 / 台上一分钟台下十年功
- 61 / 胸有成竹
- 63 / 公主养成记



5. 善于交往让女孩拥有好人缘 做一个最有亲和力的天使

人际交往能力，是人们在现代社会生存发展必须具备的一种基本能力。善于交往能让女孩拥有好人缘。如果没有了沟通，你的生活将会陷入自闭、自封的状态，你前进的脚步也会因此而停滞。与别人沟通，就要尊重对方，不能忽视对方的存在；还要了解对方，知道对方的所想、所要，这样才能打开你与别人的沟通之门。如果在人际交往中人人都乐于赞赏他人，善于夸奖他人的长处，那么，人际交往时的愉快度将会大大增加。女孩，要有好的沟通能力，就要学会倾听和与人分享。

善于倾听，是一个人的基本素质；
善于倾听，是对他人的尊重；
善于倾听，才能打开他人的心灵之窗；
善于倾听，让你成为一个最有亲和力的天使。



- 66 / 最有价值的金人
- 68 / 认清自己的目标
- 69 / 四块糖
- 71 / 教授的裤子
- 72 / 细腻的钥匙
- 73 / 理性管不了情绪
- 74 / 与员工的沟通
- 76 / 互助的力量
- 77 / 公主的月亮
- 79 / 公主养成记

6. 气质优雅才会超凡脱俗 做有内涵的公主，不仅仅拥有容貌

优雅的气质，是一个人修养的表现；
优雅的气质，会使你散发出一种超凡的气场；
优雅的气质，会使你变得魅力四射，因为你是一个有内涵的女孩。

漂亮的面孔人人都喜爱。可是，并非人人都是那么幸运，天生丽质毕竟是少数人的“特权”。不少的女孩甚至还会因为样貌不够出众而变得自卑、自闭、胆小。其实，注重容貌不如培养气质和内涵。优雅的气质，可以使不漂亮的你散发出脱俗的气场，它也可以使漂亮的你更加的可爱迷人。



- 82 / 你家有蜡烛吗？
- 84 / 用内涵武装自己
- 85 / 把失误当成一个玩笑
- 87 / 最后的底线
- 88 / 修士与财主
- 89 / 一把斧头
- 90 / 得到南瓜
- 92 / 各自的宝
- 93 / 谢绝基辛格的酒吧
- 95 / 公主养成记



7. 情商是女孩幸福一生的资本 控制情绪，做天使不做魔鬼



身陷逆境的时候，请你不要焦虑；
身陷逆境的时候，请你不要哭泣；
身陷逆境的时候，请你更不要绝望
放弃；

身陷逆境的时候，请你微笑面对，因为伤心绝望已是于事无补；请你控制情绪，做情绪的主人。控制情绪最根本的办法是：提高自己的情商。要知道影响一个人一生的，是你的性格，是你的世界观和价值观，是你的耐心、信心和毅力，是你的情绪，是你的情感。

情商是一个女孩幸福一生的资本。换一种心态，做情绪的主人，幸福的天使就会时时陪伴在你的身旁。

- 98 / 花园主人与鹿
- 100 / 逆境与我无关
- 101 / 不过一碗饭，不过一念间
- 102 / 喜欢你已经拥有的
- 104 / 控制情绪
- 105 / 斗鸡的心理战术
- 106 / 钉子
- 107 / 爱地巴跑圈
- 109 / 公主养成记



8. 拥有一颗仁爱 and 感恩的心 爱是人间最美的奉献

感恩，是结草衔环，是滴水之恩涌泉相报。

仁爱，是一种美德，是一种境界。

感恩，是值得你用一生去等待的一次宝贵机遇。

仁爱，是值得你用一生去珍视的一次爱的教育。

感恩，不是为求得心理平衡的喧闹的片刻答谢，而是发自内心的无言的永恒回报。

仁爱，让生活充满阳光，让世界充满温馨。

怀着一颗仁爱、感恩的心，去看待社会，看待父母，看待亲朋，你将会发现自己是多么快乐。敞开你的胸怀，让霏霏细雨洗刷你心灵的灰尘。学会仁爱与感恩，因为这会使世界更加美好，使生活更加充实。

- 112 / 面包里的银币
- 114 / 爱是最好的药
- 115 / 无需言语的爱
- 117 / 宋庆龄和她的保姆
- 118 / 困在墙壁里的壁虎
- 119 / 我的傻哥哥
- 121 / 奇怪的打电话方式
- 123 / 滴水之恩，涌泉相报
- 125 / 公主养成记



9. 铿锵玫瑰 自强不息 摆脱女孩依赖的天性

女孩就像是娇柔的花朵，需要被怜惜和保护。但不是所有的美丽花朵，都那么地需要别人的保护。女孩也可以摆脱依赖的天性，自强不息。现在的女孩不只是会哭哭啼啼，她们更加的独立，在社会上的很多领域都能见到她们自强的身影。她们就像是风雨过后的玫瑰，傲然绽放在枝头，还是那样地明艳、温柔，却更多了一份坚强、独立与自信。女孩，从此拒绝依赖，做一个美丽的自强达人吧！



- 128 / 轮椅上的姐妹
- 129 / 勇敢面对他们
- 131 / 男孩能做的，女孩也能做
- 132 / 女孩必须靠自己
- 134 / 传奇的香奈儿
- 135 / 乡下妹创业
- 137 / 培养自己的独立性
- 138 / 红酒女人
- 141 / 公主养成记

10. 慧质兰心 才艺双馨 做最心灵手巧的公主

外表的美丽只是暂时的，就像一朵娇艳的牡丹，开得再饱满盛大，终归还是有凋谢的一天。外表的华丽还需要内心的充实去滋养，这样，花朵才能更长久地怒放，即使枯萎，也将长久地盛开在人们的心中。而内心该如何去充实呢？那就是从小要培养自己的多种才艺，争做心灵手巧的女孩。这样的女孩最有灵气，这样的女孩最有魅力，而且这将是您一生中最不易流失的财富。



- 144 / 12岁的选美皇后
- 145 / 15岁的摄影师
- 148 / 如茶若英
- 149 / 美国的文坛小巨人
- 151 / 北大的音乐才女
- 153 / 才艺学习两不误
- 155 / 袖珍女孩的艺术人生
- 156 / 心灵手巧的“金镶玉”
- 158 / 公主养成记





这本书属于

公主



善良是精神世界里最温暖的阳光。

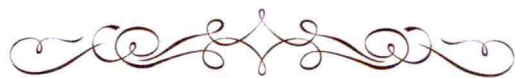
——雨果

Stories
Princess

1. 女孩生命中最可贵的品质

善良柔美的女孩最动人





像一缕春风，徐徐吹来，温柔拂面，融化人世情感的冰霜；

像一盏明灯，指引方向，彻夜长明，照亮灵魂深处的黑暗；

像一泓清泉，清澈见底，静静流淌，滋润痛苦绝望的荒漠；

像一位天使，圣洁无瑕，飘落凡间，播撒仁慈幸福的爱心。

比鲜花更美丽，比水晶更纯洁，比钻石更宝贵。女孩，你是如此动人，不为你有如花般的姣好容颜，只为你有一颗温柔善良的心！



百鸟朝凤

很久以前，美丽的凤凰其实只是一只很不起眼的平凡小鸟，它个头矮矮的，羽毛也没有现在这么光彩夺目，它的气质风度也和平常的小鸟差不多，一点儿也不出众。

但是凤凰从不抱怨，并且它还有一个最大的优点——勤劳善良。它不像别的鸟儿那样吃饱了就知道玩和睡，而是从早到晚忙个不停，把别的鸟儿扔掉的果实都一颗一颗地捡起来，收藏在一个安全的洞穴里。

“嘿，看看这个大傻瓜吧，它真是不会享受生活，整天瞎忙个什么劲儿呀！”“就是！哪天它累死了，都不知道自己是怎么死的。”“当然是笨死的了！它应该向我学习，你看我，每天吃饱喝足了，唱歌跳舞交朋友，多快乐呀！”鸟儿们七嘴八舌揶揄着凤凰。

可别小看了这种贮藏食物的行为，关键时刻它可是起到了大作用！果然，有一年森林遇到了大旱，好几个月不下一滴雨，虫子不出来活动了，果实也都枯萎了。鸟儿们找不到食物吃，个个饿得头晕眼花，全身无力，眼看就要支撑不住了。这时，凤凰急忙打开了山洞，把自己多年积存下来的干果和好吃的草种拿出来，挨个分给了大家，和大家一起渡过了难关。

鸟儿们想到自己以前对它的嘲笑，都感到很羞愧，说：“这怎么好意思呢，真是对不起呀！”凤凰微微一笑，谦虚地说：“没什么，因为我以前有过挨饿的经历，所以知道储存粮食的重要性。有过这一次的教训，大家今后会做得比我更好呢！”

旱灾过去之后，为了感谢凤凰的救命之恩，鸟儿们都从自己身上选了一根最漂亮的羽毛拔下来，制成了一件光彩耀眼的百鸟衣献给了凤凰，并一致推举它为鸟中之王。

从此以后，每到凤凰过生日的时候，全天下所有的鸟儿都飞到凤凰的身边，真诚地向它表示祝贺。渐渐地，就形成了“百鸟朝凤”的传统，直到现在，凤凰还是鸟儿们的偶像呢！

公主智慧

只要勤劳善良，真诚地帮助他人，即使麻雀也能变凤凰。让他
人发自心底赞叹的，往往不是出众的外表，而是高尚的美德。具备
这种美德，愿意在生活上和学习中帮助别人的女孩儿，即使她的外
表并不漂亮，大家也一样会喜欢她，会认为她是一位内心善良、气
质高贵的小公主！

公主箴言

你完全有能力去
获得美丽·健康·成
功，是你做出属于自
己的选择，是你创造
属于自己的命运。

——羽西

长发妹

很早以前，陡高山附近是没有水的。这里人们吃用的水和田地里用的水都要靠下雨，若天不下雨就得到七里外的小河里去挑水，水就像油一样宝贵。陡高山附近的村庄有个姑娘，她的头发黑黝黝的，由头顶拖到脚后跟，大家都叫这姑娘长发妹。

一天，长发妹在山上看见一个长在石壁上的萝卜，她想：把这个萝卜带回家煮了吃，一定香甜可口。她双手把萝卜用劲一拔，拔出一个圆圆的洞眼，流出一股清清的泉水来。眼前景象让长发妹惊呆了，这时，“刷”的一声，萝卜从她手里飞出来；再“卜”的一声，萝卜又塞了回去，水流不出来了。

忽然一阵大风刮来，把长发妹刮到一个山洞里。石墩上坐着一个

满身黄毛的怪人，他恶声恶气地对长发妹说：“我这个山泉的秘密给你发现了，你不能告诉别人。你若告诉别人来这里取水，我就杀死你。我是山神，你记着！”

长发妹闷头闷脑地走回家来。她不敢把泉水的事告诉给妈妈听，更不敢告诉给村里人听。她痛苦极了！她看见村上的男女老少，每天挑着水桶到七里外的小河里去挑水，人人挑得汗流满面，气喘吁吁。她吃不下饭，睡不着觉，黑黝黝的头发渐渐变成白花花的了。有一天，一位老爹挑水时不小心摔断了腿，鲜血直流。见此情景，长发妹实在忍不住了，她大声呼喊：“陡高山上有泉水啊！真的！我亲眼见过！大家快去吧！”长发妹带领村人来到山上砍碎萝卜，泉水哗哗地向山下奔流下去，大家哈哈大笑起来。

就在这个时候，一阵大风刮来，长发妹不见了。山神磨着牙齿说：“我要叫你躺在悬崖上，让泉水从高处冲在你身上，叫你永远痛苦！”长发妹冷冷地说：“为了大家，我愿意承受一切痛苦。可是，我请求你让我回家与家人道别。”

辞别了家人，长发妹走过大榕树底，忽然，她的面前出现了一个高大的绿衣老人，他说：“你的事情我知道了。我把这石头人扛到悬崖上，让石头人替你受刑。我把你的白头发扯下来，安在石头人的头上，这样山神才不会疑心。”

不待长发妹回答，绿衣老人就扯下了她的头发。长发妹的头光了，石头人的头上却长满了雪白的长头发。

绿衣老人扛着白头发的石人，走上陡高山，他把石人放在悬崖上，让急流的泉水冲着。泉水冲在石人身上，顺着石人的头发流下山来，长长的，白白的。啊！白发水！白发水！长发妹忽然觉得自己头上痒痒的，伸手一摸，啊！头发又长出来啦！她用手拉到前面一看，啊！长长的，黑黝黝的！她欢喜得跳了起来！



公主智慧

发自内心的善良最终战胜了一切，长发妹宁可牺牲自己的全部以换得大家的幸福。没有惊天动地，却是至真至纯。所谓送人玫瑰，指留余香。善良的人在帮助别人的同时，也会得到别人的帮助。老祖宗早就叮嘱过“善为至宝，一生用之不尽”啊。



一个橘子点亮一盏心灯

一个饥渴难耐的杀人犯亡命逃窜到了水果摊前，摊上的橘子深深诱惑着他。但是他已用完了身上所有的钱，是乞讨还是抢劫？逃犯慢慢把手伸向身上携带的尖刀……就在这时，一个大橘子忽然出现在心神不定的逃犯面前。逃犯感到有些意外，握刀的手不由自主地松开了。原来，卖水果的女孩已注意了逃犯好久，猜测他是想吃橘子而没有钱，便拿了一个递给他，“你吃吧，不要钱的。”逃犯犹豫了一下，接过橘子，大口吃了起来，而后什么也没说就离开了。

三天后，逃犯又来到那个水果摊。这次没等他开口，女孩就主动拿起几个橘子塞给他。同上次一样，逃犯吃过橘子又匆匆离开。晚上女孩准备回家时，发现水果摊边上放着一份不知哪个顾客遗忘的报纸，展开一看，顿时惊呆了。原来上面大篇幅刊登着通缉令，悬赏三万元给提供线索者，而照片中的逃犯酷似她送出橘子的那个人。女孩思前想后，理智最终战胜了怜悯，她拨通了警察局的电话。

警察连续几天埋伏在水果摊周围。三天后，逃犯果然又出现了，这次他打扮得与照片上一模一样。不过，他似乎觉察到了什么，没有进入警察的包围圈。女孩与警察的心提到了嗓子眼，紧张注视着逃犯的一举一动。因为街上人来人往，一旦逃犯发觉警察的存在，就会很快消失在茫茫人海中。而且他身上可能有刀，随时可以挟持人质，后果不堪设想。

终于，站立许久的逃犯有了行动。但出人意料的是，他缓缓掏出

PRINCESS



公主箴言

不要因为一次挫折就放弃你原来决心要达到的目标。

——莎士比亚

PRINCESS STORY



身上所带的尖刀，扔在地上，随即坦然举起双手。警察蜂拥而上，没费吹灰之力便把逃犯制服。戴上手铐的逃犯忽然说：“请等一等，让我与水果摊的女孩说句话。”在警察的裹挟下，逃犯来到惊魂未定的女孩面前，小声地说了一句话：“那张报纸是我放在那里的。”接着，逃犯挂着满足的微笑走上警车。女孩连忙仔细查阅那份报纸，发现反面还赫然写着几行小字：我已经厌倦了东躲西藏的流亡生涯，谢谢你的橘子，在我为选择怎样结束自己的生命而犹豫不决时，是你的善良感动了我。举报酬劳三万块钱就算是我的报答。

公主智慧

善良，也是可以相互传递的。卖水果女孩的善良唤醒了逃犯心底的善良，让恶人都为之动容。她的善行，为逃犯点亮了一盏心灯。其实为一个人的善良拂去尘埃常常很简单，仅仅是在一个人需要的时候给予帮助，哪怕只是一个橘子、一口水、一个眼神……

善良的力度

这是发生在火车上的一件真实的小事情。

春节将至，大家都期盼着和家人团聚回家过年，于是都纷纷地去买回家过年的火车票。一对夫妻很幸运地订到了火车票，而且还是有座位的火车票。他们感到自己可真是幸运之极。

可是，当这对夫妇上车以后，却发现事情并不是他们想象得那么幸运。因为他们发现有一位女士已经坐在了他们预定的位子上。太太顿时觉得这人也太没有素质了，可是先生却示意他的太太坐在这位女士旁边的位子上，他没有请那位坐在自己位置上的女士让位。当太太坐定以后，她仔细一看，才发现原来那位坐在自己丈夫位置上的女士右脚有点不方便，这个时候她才了解到了先生为什么不请她起来。就这样，先生一直站到了台北。

终于到了站了，这对夫妇下了车，心疼先生的太太对自己的丈夫

PRINCESS

公主箴言

拥有一颗无私的
爱心，便拥有了一
切。

——李嘉诚

PRINCESS STORIES