



我想变漂亮

让你拥有魅力的故事

朴恩庭 / 著 元 / 图 安金连 / 译

你想变漂亮吗？

怎么才能魅力四射？

容貌、身材、谈吐、

举手投足该如何做得更好？

快快读读这本书吧，

你的魅力你做主。



我想变漂亮

让你拥有魅力的故事

朴恩庭/著 元儿/图 安金连/译



图书在版编目(CIP)数据

我想变漂亮:让你拥有魅力的故事/(韩)朴恩庭著;
(韩)元儿绘;安金连译.—南京:江苏少年儿童出版社,
2010.1

(儿童心灵成长自助宝典)

ISBN 978-7-5346-4885-4

I. 我… II. ①朴…②元…③安… III. 图画故事—韩
国—现代 IV. I312.685

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 225972 号

에빠지고 싶을 때 읽는 동화

Text copyright © 2008 by Park Eun jung

Illustration copyright © 2008 by Won A

All rights reserved.

Translation rights arranged by Gitan Educational Publishing Co., Ltd.

through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2010 by Jiangsu Juvenile and Children's

Publishing House

合同登记号:图字 10-2009-276

书 名 我想变漂亮——让你拥有魅力的故事

出版发行 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号 210009)

江苏少年儿童出版社(南京市湖南路1号 210009)

苏少网址 <http://www.sushao.com>

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 南京精艺印刷有限公司

(南京市富贵山佛心桥3-1号 210016)

开 本 720×1000 毫米 1/16

印 张 8.5

版 次 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5346-4885-4

定 价 16.80 元

(图书如有印装错误请向出版社出版科调换)

真正的成长是 自我成长

孙宏艳

每个人成长中都会遇到烦恼，没有烦恼就没有成长。正是在应对一个个成长的烦恼时，我们长大了。也许你曾经为朋友排挤你而悄悄哭泣过？也许你曾经为自己没有魅力或者长得不漂亮而暗暗自卑过？也许你曾经因为缺乏自信心而经常踩着自己的影子走路？也许你曾经因为嫉妒好朋友而默默忍受着心灵的噬咬？

当你遇到这些烦恼时，谁来帮助你呢？是爸爸妈妈吗？他们也许正忙。是老师吗？也许你并不想把自己的秘密告诉老师。是同学吗？也许你难以对好朋友开口……现在，十位

特别的“好朋友”来了，他们会娓娓动听地给你讲故事，会守口如瓶地保守你的秘密，会让你在浅浅一笑或若有所思中解除烦恼，仿佛冬天的一碗热汤、夏天的一把凉扇，让你从头到脚都舒坦。它们就是“儿童心灵成长自助宝典”丛书。

也许你曾经听过很多关于王子娶了公主的幸福故事，可是你听过傻瓜娶了公主过上幸福生活的故事吗？瓷器店的老板虽然是个盲人，但只要用手掂掂你的物品，就能帮助你选择大小合适的瓷器，这位老板为什么如此神奇呢？一个农夫被冤枉银铛入狱，即将砍头，他如何运用智慧救了自己？一位财主为了给儿子娶个好媳妇，搞起了准媳妇考试，但是



条件苛刻，很多人都败下阵来。一位家境贫寒的姑娘却获胜了，她是怎么做的呢？这些朴实又有趣的故事就藏在这套“自助宝典”中。书中的“心心博士的悄悄话”还会帮助你分析摆脱烦恼的方法，“心心博士的一点通教室”里还有好玩的测试题，让你测测自己的情绪。当你读着一个个故事的时候，你会在轻松中思考，在思考中快乐，在快乐中长大……

真正的成长是自我成长。这十本书仿佛为自我成长打开了一扇扇窗户，为自我成长搭建了一级级阶梯，当你读完这些书时，你会惊奇地发现，自己正在悄悄长大！

（作者为中国青少年研究中心少年儿童研究所所长、副研究员）



目录

1

女歌手之死 /9

——只有均衡饮食，才能变得漂亮

2

城里老鼠和乡间老鼠 /19

——不运动会后悔



3

美丽女王的伤心秘密 /31

——健康的皮肤才是美丽的皮肤

4

小鹿的角和腿 /41

——我们身体的每个部位都是很宝贵的

5

栎树和芦苇 /49

——比外表重要的东西是什么

6

画中的两个主人公 /59

——我的容貌我做主



7

去觅食的燕子和鼯鼠 /69

——美丽的语言让人变得美丽

8

前村的小美丽和后村的小毛毛 /79

——赞美是一种特殊的力量

9

东施效颦 /89

——请不要盲目追逐时尚

10

城市的失败 /99

——自然的面貌是最有魅力的

11

爱美的狐狸 /113

——真正的魅力来自自信

附录 /123

心心博士的一点通教室





“你一点儿也不胖，现在看起来刚刚好。”

不管理查德说什么，凯伦都听不进去，反而愈发地觉得自己长得又胖又难看，苦恼不堪。



女歌手

之死

——只有均衡饮食，才能变得漂亮





在美国，有个叫凯伦的女歌手。她和她的哥哥理查德一起成立了一个乐队，叫卡朋特。他们自己作曲，自己演奏，自己演唱。

卡朋特乐队很受欢迎，不光是美国，他们的歌曲还吸引了来自世界各地的乐迷们。

“只要听着卡朋特的歌，那些烦恼就好像能够消失得无影无踪。”

“对对对，凯伦的声音真是太美了。”

但是，卡朋特乐队有个很特别的地方。一般来说，乐队的歌手在唱歌时会站在舞台的最前方，然而卡朋特乐队表演时，凯伦却总是站在最后面，边打鼓边唱歌。

有一天，理查德小心翼翼地问凯伦：“凯伦，这次你站前面来唱歌好吗？”

“我不要，要是没有鼓，我绝对不登台！”

“凯伦，求求你了，就这一次……”

凯伦却捂着脸一屁股坐到了地上。

“那样的话，别人不就会看到我那粗粗的大腿和小腿了嘛。再说，我这满是肥肉的大肚子又该怎么办？”

“你一点儿也不胖，现在看起来刚刚好。”

然而不管理查德说什么，凯伦都听不进去。而且，卡朋特乐队越走红，凯伦就愈发地觉得自己长得又胖又难看，苦恼不堪。

在凯伦的大脑里，尽是一些自己很胖、看起来凶巴巴的念头。最终，凯伦下定决心开始节食减肥。

“我不想再这么胖胖的了，不想再藏在鼓的后面唱



歌了。”

凯伦尝试了各种方法来减肥，但是身上的肉就是减不下去。

“为什么就是减不了呢？”

凯伦每天都对着镜子，非常苦恼。

“嗯，应该跟吃的东西有关系。要是不吃的话，就不会再长肉了。”

凯伦便从那天开始饿肚子。然而到了实在撑不下去的时候，她就一口气吃很多很多的东西。

“又没忍住，又吃了。我真是个没用的家伙。”

每次一吃东西，凯伦就开始不停地自责，开始苦恼。到后来，她甚至觉得有想吃东西的念头本身就是件值得羞愧的事。

不知不觉地，也不知道是从什么时候开始，当凯伦饿得实在忍不下去、慌慌张张吃下几口东西时，那些东西竟会莫名其妙地给吐了出来。

凯伦开始瘦下来。人们看着瘦削的凯伦，不禁很担心。理查德也不停地劝她，但也总是没用。

“凯伦，你现在减肥已经减够了，不要再减了。要想唱好歌，就得好好吃饭。”

“不行。我现在还很胖。我还得再减掉一点儿。”

——都已经骨瘦如柴了，凯伦还是努力不吃东西。有时候，就算已经饿得很难上台表演了，她还是一个劲地硬撑着。

看着凯伦站在舞台上，伸出瘦得只剩下骨头的手向大家打招呼，大家都很担心她会不会倒下去。

“真希望凯伦能变回到过去的样子。”

“好怀念她那有力的歌声。”

“那么细的手腕，万一折断了该怎么办呢？”

1983年的某一天，终于传来了噩耗，凯伦被发现昏倒在酒店的房间里。虽然她被马上送往医院救治，但是她再也没有能够醒来。

理查德看着死去的凯伦，号啕大哭。

“究竟是谁害死了我的妹妹？”

“没有人杀害凯伦。凯伦是由于长期不吃东西导致心脏出现异常而死亡的。可能凯伦即使想吃东西，她也无法吃下去。因为她的身体已经无法摄入食物了。”

“天哪，怎么会有这样的事情……”

听了医生的话，理查德一下瘫坐在地上。人们听到凯伦的死讯，也都感到非常的惋惜。

“其实她胖乎乎的样子一直觉得很可爱呢……早知道当初她开始减肥的时候，应该阻止她的。”

“应该跟她说，哪怕只吃一口，也应该多少吃一点的。”

但一切都太迟了。凯伦永远地离开了，只留下了她那美妙的歌声。



想一想

1. 凯伦为什么总是站在鼓的后面唱歌？
2. 凯伦吃东西的时候会有怎样的念头？
3. 如果现在凯伦在你的身边，你想对她说些什么？



只有均衡饮食，才能变得漂亮

我们的肌体运转、维系生命，需要依靠能量。人们无法自行制造身体所需要的养分，必须需要依靠摄入食物来补充能量。

一旦能量不够，大脑就会发出信号，提示身体处于饥饿状态，需要进食。但是如果像凯伦那样长期不吃东西，大脑的这一功能就会减弱，从而无法感受饥饿，也无法发出相应的信号。不仅如此，由于身体的吸收系统也出现问题，所以就算吃了东西，也会因为身体无法吸收而导致呕吐。

像凯伦这样的人，通常被称为“厌食症患者”。所谓厌食症，是一种拒绝吃东西的病。大多数厌食症患者在已经骨瘦如柴的情况下，也常常会觉得自己仍然太胖。

不知道你和你的同学中间是否也有人因为觉得自己太胖而想减肥呢？小学时期正是人们的肌肉和骨骼快速发育的时