



杜春英◎编著

女孩 修炼记

从任性公主

心灵培养手册

一个精妙的故事，蕴藏着智慧经典的人生哲理！
一本耐品的好书，描绘出知性隽永的心灵地图！

Núhái Xiulian Jì

图书在版编目 (CIP) 数据

女孩修炼记：从任性公主到知性女生的心灵培养手册 / 杜春英编著. — 哈尔滨：哈尔滨出版社，2014.7
ISBN 978-7-5484-1862-7

I. ①女… II. ①杜… III. ①女性-青少年心理学
IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第096165号

书 名：女孩修炼记：从任性公主到知性女生的心灵培养手册

作 者：杜春英 编著

责任编辑：邢万军 陆晓峤

责任审校：李 战

装帧设计：上尚装帧设计

出版发行：哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址：哈尔滨市松北区世坤路738号9号楼 邮编：150028

经 销：全国新华书店

印 刷：哈尔滨报达人印务有限公司

网 址：www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail：hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线：(0451) 87900271 87900272

邮购热线：4006900345 (0451) 87900345或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线：(0451) 87900201 87900202 87900203

开 本：787mm × 1092mm 1/16 印张：16.25 字数：210千字

版 次：2014年7月第1版

印 次：2014年7月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5484-1862-7

定 价：29.80元

凡购本社图书发现印装错误，请与本社印制部联系调换。

服务热线：(0451) 87900278

本社法律顾问：黑龙江佳鹏律师事务所

前言



年轻靓丽的女孩，好比山涧里欢快奔流的小溪，活力四射。然而，她们却难以摆脱“任性公主”的名号。众多的女生都想从内心到外表散发出一种令人瞩目的知性美。但令她们困惑的是——如何能够完成这种转变？

其实，知性和阅读有关。对书的钟爱，能让女人收获思想，收获人生感悟，从而可以从容地观察世界。

这本《女孩修炼记：从任性公主到知性女生的心灵培养手册》，收集了许多经典、充满智慧、贴近生活的小故事，而且每个故事都附有一个点睛之笔——心灵悟语，它会令你从人格、魅力、气质、心智、心态、交友、自信、坚定、突破自我等方面得到心灵的洗礼，进而帮助你在冥冥之中体会做一个知性女生的秘诀，同时让每个读者更加深刻地了解“知性”的含义。





知性女生是独立、不受拘束的，她们敢于承受别人不敢经受的历练，敢于挑战别人不敢直面的难题。为了成功，她们可以不断地充电，为的是让气质流淌坚强，流淌品味，流淌知性。当背后困难重重时，你见到的只是她们用机敏的头脑和淡定的表情书写的四个字：游刃有余。

女生的知性能够与世无争，展示健康的心态，可以睿智而豁达地展现自我人格魅力。但仅限于此，还不能算是个“知性”的女性。女生的知性，还应该体现在自己设定的价值观上，并实现自我，彰显自我。

知性女生，会审时度势，跟着时代的脉搏亦步亦趋，她们对新生事物会持一种见怪不怪的洒脱态度，面对喧嚣的尘世，她们知性地待其落定，以理智笑纳势如汹汹，以平静典当余波淼淼，永远不囿于陈规陋习，永远不固执己见。

历经岁月的磨砺，知性女生已褪去年少轻狂，淡然个性张扬，戒骄戒躁，物我两忘。她们的悟性、明理性、综合性都揉捏得恰到好处，她们会冷静地审视自己走过的路，在理智前行的同时，不断回首来时路的一次次蝶变。她们会在一次次的蝶变中挣扎着破茧而出，在一次次的磨砺中成熟起来，并积淀着经验，以一种让人折服的成熟，展现知性女生的魅力。

最后感谢朱彦武、周美芳、刘微、王婷婷、李峥、苏梦阳、王东峰、徐子砚、唐志远、孙宇、郑程夫、王新海、胡志超、李春雨协助并参与本书的编写。

编者



目录 / CONTENTS

前言 / 001

第一章 人格魅力

——知性女生的“成长养料”

1. 乐于助人 / 002

帮人帮己 / 002

助人的快乐 / 003

良心的光芒 / 003

梅尔和希尔 / 004

做到“助人为乐” / 005

2. 与人为善 / 006

行善从身边的小事做起 / 006

十善鱼的故事 / 007

带着善良上路 / 008

善良会让你更美丽 / 009

善良的水鬼 / 010

3. 感恩之心 / 011

忠犬托比 / 011

伟大的母爱 / 012

一杯热牛奶 / 013



可敬的“怪”老师 / 014

感恩的心 / 015

包着钱币的面包 / 016

鳝鱼 / 017

感恩是幸福的法宝 / 018

4. 宽容大度 / 020

宽容是一种美德 / 020

一场好戏 / 021

上班的第一天 / 022

学会原谅别人 / 023

一座拱桥 / 024

宽容大度是一种美德 / 025

5. 大爱无言 / 027

最好的消息 / 027

懂事的小丽 / 028

摸得着的上帝 / 029

爱是不求回报的付出 / 029

约束自己的私欲 / 030

第二章 高贵气质

——知性女生的“必胜砝码”

1. 勤奋上进 / 034

勤奋成就梦想 / 034

打工妹的传奇人生 / 035

一个女孩的故事 / 037

走进书的海洋 / 038

多想几步让你离成功更近 / 040

2. 大柔若刚 / 042

有一种策略叫“以柔克刚” / 042

- 一句幽默的话语 / 043
- 学会不嫉贤妒能 / 044
- 懂得自我调控 / 045
- 及时认错的好处 / 046
- 3. 举止优雅 / 047
 - 优雅是一种美 / 047
 - 一块拒绝融化的冰 / 048
 - 一个与众不同的应聘者 / 049
 - 聆听是最美的谈吐 / 050
 - 两家小商店的店主人 / 051
 - 杰丽雅的推销之路 / 052
 - 电影明星与修车女工 / 054
 - 学会尊重自己 / 055
 - 摒弃高人一等的心理 / 056
 - 以德服人 / 056

第三章 心智成熟

——知性女生的“完美蜕变”

- 1. 抓住机遇 / 060
 - 主动创造机遇 / 060
 - 机会往往很朴素 / 061
 - 从沟通中发现机会 / 063
 - 懂得掌握时机 / 064
 - 把不可能变成现实 / 065
 - 待机与顺势的裨益 / 066
 - 善于乘势攻取 / 067
 - 深谋远虑才能处事不惊 / 068
- 2. 注重细节 / 069
 - 巧妙的面试 / 069



细节是成败的关键 / 070

把握细节 / 071

掌握细节信息 / 072

3. 妙语连珠 / 074

委婉的说话技巧 / 074

形象地表达更通俗易懂 / 075

用沟通消除误解 / 075

从对方的兴趣谈起 / 077

用妙语化解尴尬气氛 / 078

适时劝诱的秘诀 / 078

善于发挥沉默的力量 / 079

4. 大辩若讷 / 081

用机智巧妙的话摆脱困境 / 081

巧解妙答 / 081

巧用自责 / 082

幽默的力量 / 083

不战而屈人之兵 / 084

学会说“不” / 084

在比较中获得主动权 / 085

以其人之道还治其人之身 / 086

以退为进的口才艺术 / 087

驾驭谈话的进程 / 087

巧妙化解不满 / 088

机智应答 / 089

5. 大安若危 / 091

一次不一样的表演 / 091

凡事都应量力而行 / 092

学会灵活变通 / 093

居安思危的智慧 / 094

认清局势，转危为安 / 095
智慧的少女与伪善的债主 / 096

6. 难得糊涂 / 097

过桥 / 097
糊涂处事并非要不得 / 098
小事糊涂，大事明了 / 099
善于藏巧于拙，大智大勇 / 099
人至察则无徒 / 100
懂得隐晦表达 / 101

第四章 健康心态

——知性女生的“阳光语录”

1. 积极乐观 / 104

最佳女主角 / 104
改变心境 / 105
最快乐的人 / 107
快乐是需要分享的 / 108
不要与环境赌气 / 109
学会转化压力 / 110
善待自己，笑对人生 / 111
扫除心头的阴霾 / 112

2. 不以己悲 / 114

战胜自己最重要 / 114
可爱的青蛙小美女 / 115
感谢骂我的人 / 117
外表美不代表真的美 / 118
嫉妒是美丽的腐蚀剂 / 120
不要苛求完美 / 121
生命的价值 / 122



3. 知足常乐 / 124

只看你所拥有的 / 124

活在当下 / 125

老海龟的故事 / 126

美丽的蜻蜓 / 127

有了面子丢了快乐 / 129

戒除贪欲才可以享受人生 / 130

4. 赢得希望 / 132

一定要看到希望 / 132

不要为打翻的可乐而哭泣 / 133

昂起头，不屈服 / 135

敞开你的心扉 / 136

琳娜的祷告 / 137

巧对逆境 / 139

5. 展示微笑 / 141

一笑而过 / 141

微笑的力量 / 142

甜甜的微笑 / 143

带着微笑的声音 / 144

用微笑打开心门 / 144

三个卖报的年轻人 / 145

微笑是一种特殊的语言 / 146

微笑可以改变命运 / 148

第五章 闺中密友

——知性女生的“心灵港湾”

1. 珍惜友情 / 152

蒙蒙和玉玉 / 152

因为她是我最好的朋友 / 153

最贴心的安慰 / 154

寻觅知音 / 156

珍贵的友情 / 157

朋友如钻石 / 158

2. 情比金坚 / 159

友情需要理解 / 159

比金钱更恒久的财富 / 160

为友情埋单 / 161

让朋友做重要人物 / 164

相信朋友 / 165

赢得帮助，收获成功 / 166

第六章 自信坚定

——知性女生的“成功武器”

1. 自我肯定 / 168

自信的纸团 / 168

打造自己的漂亮人生 / 169

自信的女孩最美丽 / 170

奇迹 / 171

你是最伟大的 / 172

相信自己才能创造奇迹 / 173

2. 追逐梦想 / 174

用信念成就梦想 / 174

我的梦想 / 176

从应征到晋升 / 177

不要轻易说失败 / 178

应聘 / 179

发掘你的潜力 / 180



3. 坚持到底 / 182

成功贵在坚持不懈 / 182

坚持的回报 / 183

明天会更美好 / 183

再努力一次 / 184

坚持到底才能胜利 / 185

坚持战斗才能超越自我 / 187

4. 善于自省 / 189

不断反思自我 / 189

反省失败，牢记教训 / 191

养成自省的好习惯 / 192

善于听取反馈意见 / 194

收获自律的果实 / 195

第七章 突破自我

——知性女生的“成熟质变”

1. 我就是我 / 198

完美蜕变需要自信 / 198

“脸皮厚”没什么不好 / 199

从公主到旁白者 / 200

努力超越自己 / 201

敢于突破自我 / 203

2. 拓展爱好 / 205

爱好给予的惊喜 / 205

出众的秘诀 / 206

特长需要细化 / 208

付出就会有回报 / 209

令人刮目相看的女主管 / 210

兴趣成就完美人生 / 211

- 
3. 独立坚强 / 214
- 一个盲女孩的传奇人生 / 214
 - 明天的飞跃 / 216
 - 培养独立能力 / 217
 - 独立坚强的个性助你成功 / 218
 - 勇于推陈出新 / 219
4. 勇于挑战 / 221
- 生活是靠自己创造的 / 221
 - 一个普通女孩的故事 / 222
 - 开拓人生发展新境界 / 224
 - 挑战自我，创造辉煌 / 225
 - 善于冒险，尝试成功 / 226
5. 自我完善 / 229
- 戒除贪心 / 229
 - 具备与人合作的心态 / 230
 - 脚踏实地是成功的基石 / 231
 - 从善如流 / 232
 - 不要忽视小人物 / 233
 - 谦虚为人 / 234
 - 不要捡了芝麻丢了西瓜 / 235
6. 完美规划 / 236
- 知道自己要什么 / 236
 - 适合自己的最重要 / 237
 - 科学预见是掌控未来的关键 / 239
 - 忠于自己的做事准则 / 240
 - 要为自己的生命找出口 / 241

第一章

人格魅力 ——知性女生的“成长养料”



从任性公主到知性女生的心灵培养手册

女孩修炼记

1. 乐于助人

帮人帮己

一天，一只蚂蚁口渴了，来到泉边喝水，突然一阵强风吹过，将正埋头喝水的蚂蚁猛然吹入水中。此时，一只小鸟正在泉边的大树上休息，它发现蚂蚁危在旦夕，急忙摘下一片树叶，抛向水中的蚂蚁。蚂蚁费尽力气爬上树叶，平安地上了岸。

蚂蚁对小鸟的救命之恩万分感激，但不知如何回报。就在蚂蚁踌躇之际，路边来了一个捕鸟人。他看到树上的小鸟，立刻撒开捕鸟网。就在他满怀欣喜地欣赏自己的“杰作”时，蚂蚁爬到他的手臂上狠狠地咬了一口。捕鸟人痛得松开了手中的捕鸟网，捕鸟网张开了，小鸟连忙顺势从网中逃出，飞向了天空。

心灵悟语

我们的生命是有限的，倘若能在这有限的时间里多做些有意义的事情，生命就会变得不同。正如偶尔的举手之劳便能帮助他人走出困境。如果你乐于帮助他人，有一颗黄金般的善良的心，就会在自己遇到困难时获得他人同样的倾力相助。

助人的快乐

从前有一个国王，非常宠爱他的皇后。这位皇后虽然年轻貌美，每天穿着绫罗绸缎，吃着山珍海味，可她却快乐不起来，整天愁眉紧锁，郁郁寡欢。国王从没见过她开心地笑过。

国王很苦恼，就贴出告示，征召名医来医治皇后，想让她变得快乐起来。一天，一位魔术师来到皇宫对国王说：“我能让皇后快乐起来。”

“如果你能办成这件事，皇宫里的金银财宝你随便拿。”国王兴奋地说道。

魔术师带着皇后进了一间密室，他用白色的东西在纸上涂了些笔画，然后交给皇后，并嘱咐她点亮蜡烛，看纸上会出现什么。说完，魔术师走开了。在烛光的映照下，皇后看见那些白色的笔画化做美丽的绿色字体——每天做一件善事。

皇后依此去做，不久之后，她果然变得快乐起来。



心灵悟语

有些苦难是注定无法改变的，比如羊注定是会被人吃掉的，这你无须去改变；但有些苦难是可以改变的，比如一个流浪老人的饥饿问题，你只需掏一枚硬币就会有所改变。可许多人宁愿围着待宰的羊徒劳地叹息，却不愿悄悄地去帮助一个人。殊不知，治疗不快乐的秘方正是给予，先让别人快乐起来，以助人乐为乐。

良心的光芒

一位老妇人有两个女儿。为了让女儿们多一些人生历练，老妇人对两个女儿说：“你们出门去，三个月后回来把旅途中最得意的一件事告诉我。我要看你们谁所做的事更让人敬佩。”两个女儿听完后，就出发了。

三个月过去了，两个女儿都回来了。老妇人就问她们每人所做的最得意的事。

大女儿说：“有一天，我看见一个小孩落入水里，我救他上来，他的家人要送我厚礼，我没有接受。”老人说：“这是你应该做的事，如果你见死不救，你的良心一辈子都会过意不去。”大女儿听了母亲的话，认真地点了点头。

小女儿说：“有一天，我看见一个病人昏倒在危险的山路上，一个翻身就可能摔死。我走上前一看，那个人竟然是小时候经常欺负我的邻居，过去我几次想报复都没有机会，这回如果我要报复他，可以说是不费吹灰之力，但是我不愿意暗地里害他，于是我把他叫醒，并送他回了家……”老妇人不等女儿把话说完就十分赞赏地说道：“你的姐姐做的是符合良心的事，你的行为是以德报怨，这就更难得了。”

004



心灵悟语

故事中的两姐妹的行为皆遵从了自己良心的要求，大女儿舍身救人的精神是我们一般人都能确认的伦理原则。至于小女儿的宽恕之心，并适时地救助对方的行为，更加彰显了人性的高贵与良心的光芒。

梅尔和希尔

冒险家梅尔和希尔在穿越魔鬼森林的入口处，看到草地上躺着一个人。

梅尔决定停下来帮助那个人，但是希尔不同意：“如果我们带上这个累赘，我们会被他拖累的，遇到危险时，甚至会丢掉性命的。”

梅尔没有听从希尔的劝告，毅然地带上了那个虚弱的人一起走。

希尔认为自己没有多余的力气来帮助这个人，所以她一个人先走了。

梅尔扶着这个人艰难地走着，她的体温渐渐温暖了这个。这个人似乎有些清醒了，不久他已经可以自己慢慢走动了。

当他们并肩前行了两天后，终于赶上了希尔，不过，她此时已是一具被猛兽咬死的尸体了。当梅尔对前路感到恐慌时，身边被救的人告诉她，自己曾经穿越过森林好几次并找到了一条相对安全的道路。在这人的陪同下梅尔安全地穿越了魔鬼森林。