

哈佛女孩 心理成长枕边书

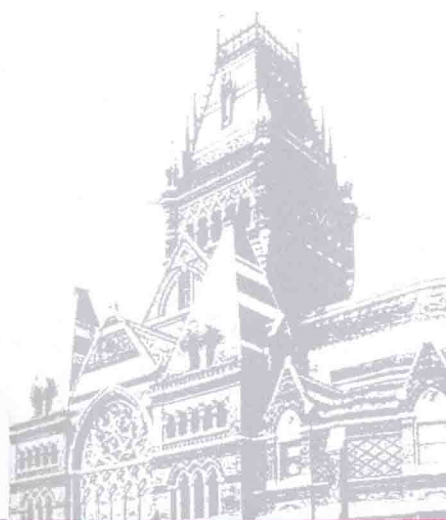
带你开启世界最顶尖的智慧殿堂之门

Mental Growth Pillow Book
for Harvard Girls

杨涓子◎编著



作为国际顶尖的高等学府，哈佛并非仅仅是一个醒目的标识，或是一个时髦而遥不可及的称谓。它是朴实的、真挚的、贴近生命的。它是无数智者的聚集地，是整个时代的思想库，而这些思想，与我们的成长息息相关。



让每一个女孩从平庸走向非凡！

一盏汇集了**哈佛智慧之光**的导航灯
一部塑造**魅力女孩**的成长典籍
一句**箴言**引发你的思考，**一本好书**改变你的一生



哈佛女孩 心理成长枕边书

杨涓子◎编著

 中央编译出版社
CCTP Central Compilation & Translation Press



图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛女孩心理成长枕边书/杨子涓编著.

- 北京: 中央编译出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5117-2375-8

I. ①哈… II. ①杨… III. ①女性 - 成功心理 - 青少年读物

IV. B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 018302 号

哈佛女孩心理成长枕边书

出 版 人: 刘明清

责任编辑: 盛菊艳

特约编辑: 张金蓉

责任印刷: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612335 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612315 (网络销售)
(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

传 真: (010) 66515838

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京时捷印刷有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 220 千字

印 张: 16.5

版 次: 2015 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

网 址: www.cctphome.com 邮 箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @ 中央编译出版社 微 信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印刷质量问题, 本社负责调换, 电话: 010-66509618



前言 PREFACE

亲爱的女孩，如今的你已经处于人生最美的碧玉年华。你有着亭亭玉立的身姿，身体也逐渐呈现出女性特有的曲线美，颇具韵致；你懂得如何打扮自己，容貌也更加秀美、妍丽；你开始丢弃曾经的聒噪、好动，变得沉稳、安静……你可能发现自己变了，觉得自己变得成熟了。

然而，你是否真的成熟了？

所谓成熟，并非单指年龄上的增长，也不能单凭你的相貌、打扮来衡量。一个女孩是否成熟，应当根据她为人处事的风格、品行、谈吐、交际能力等内在修养而定，也就是我们所说的心理成熟度。只有内心获得了成长，才有可能在未来成为一名优秀的女性。

那么，什么才是真正优秀的女性呢？

这个社会，对女性的评价似乎过于褊狭：太过柔弱，会被看做只懂得依附于男性的“菟丝花”；太过好强，又被视为失去了女性特有的柔美。前者无疑会使女性失去独立自主的权力，成为毫无价值的附属品；后者虽然值得赞赏和尊敬，到底失去了女性应有的美感和灵性，谈不上真正的成功。因此，如何根据自身情况，找到两者间的平衡点，已经成为这个时代所有女性共同探讨的话题。

然而，无论如何都不能否认，女性是这个世界上最美的存在。女性的内在，蕴藏着无穷无尽的能量。女性特有的柔和与感性，超越世俗有形而冰冷的条条框框，以无形的姿态，向世界展现出一种真、善、美的气场，同时焕发出无限的活力。没错，亲爱的女孩，你将要变成这样的女性，变成一位内心成熟、蕴藏能量、独具特色的魅力女性。

每个女孩，都描绘着一幅人生图景，或明艳壮丽，或寂静柔美。很难说哪种状态是最好的，我们也没有为女性应有的状态下一个定义。我们只是希望引导你认识自己，并且根据个人需求，明确未来的目标。然而，青春期的女孩大都迷茫，都瞪着一双充满疑惑的眼睛，在重重山岚中探索着，寻找自认为最美的风景。亲爱的女孩，茫然无措之际，你是否强烈地渴望能够有一位亲切而睿智的朋友，为你拨开眼前的迷雾，指引你走上人生的正轨？

你手上的这本书，就是这样一位朋友。他怀揣着无数哈佛智者的思想，很愿意成为你迷茫途中的导航灯。哈佛大学培养了8位总统、40位诺贝尔奖获得者，以及数以万计的企业精英，这不是偶然，而是这所知识殿堂所贮藏着的智慧思想的必然结晶。这座宝贵的智慧殿堂，它会带领你找到最优秀的那个自己，让每个女孩都认清前进的方向，找到自己的使命，实现自己的人生价值。

作为国际顶尖的高等学府，哈佛并非仅仅是一种醒目的标识，或是一种时髦而遥不可及的称谓，它是朴实的、真挚的、贴近生命的。它凝聚着古往今来许多大哲人的才学与思想，而这些思想，无不揭示了人生的真理。最重要的是，哈佛非常重视学生的心理培养。在这所精英辈出的名校中，哈佛学子们不仅仅是在学习世界最顶尖的知识和技术，更是在进行一场心灵上的修炼和洗礼。正如哈佛著名教授威廉·詹姆斯所言：“真正的哈佛是一座无形的、内在的、精神的哈佛。”

本书极力整合了大量的哈佛思想，去芜存菁，留取针对中国女孩的一部分，融以生动的故事，加以整合，重新建成了一座智慧宝库。本书的意义，旨在将哈佛这座国际一流学府的思想精华展示给正在成长中的女孩，引导你去播下智慧的种子。我们并非生硬地向你灌输某些高深莫测的思想，亦非摘一些陈词滥调去对你进行说教，而是引导你认真审视自己的内心，变成一个理性、成熟、睿智的女孩。

在人生的路上，请静心聆听哲人的忠告，请接收这最宝贵的赠礼。以此为借鉴，每天督促自己去做一些以前不愿做的事。当你迷惘之时，当你闲暇之时，当你懈怠之时，当你沉迷于娱乐之时，请翻开这本书，寻找打开成功之门的钥匙。亲爱的女孩，也许你依然沉睡在象牙塔里，但是此时，许许多多与你同龄的女孩们，已经从梦中走了出来，正随时修炼着自己身心，努力



地将自己变成美丽、迷人的白天鹅呢！

亲爱的女孩，请行动起来，让自己成长得更优秀一些！成为一个优秀的女孩，不仅是为了增加自己人生的砝码从而去遇见更美的未来，更是为了有选择的自由，有独立的人格，可以依照自己的心选择自己想要的配偶、事业和生活。我们相信，即使你不能进入哈佛学习，你也能够像哈佛人一样，成为未来的精英。



-----● Chapter One ●-----

你准备好迎接自己的盛放了吗

梦再醉人，终会醒来…… 003

以最美的姿态面对成长…… 007

珍惜你的碧玉年华…… 011

是时候准备为自己累积资本了…… 015

希拉里赠予女孩的成长箴言…… 018

-----● Chapter Two ●-----

爱自己，寻找最美的自己

静听心声，成为自己的“闺蜜”…… 025

做最独特的那株花，绽放天地间…… 029

我们不做“花瓶女”…… 032

活在别人的评价中，你将迷失自己…… 035

正视自己，善待你的缺点和不足…… 039

用一颗清心，抵制浮华世间的诱惑…… 042

经营自己的长处，找到自己的未来…… 045

开始一点一滴描绘未来的自己…… 049

● Chapter Three ●

让阳光洒满你的心灵

- 越长大越孤单，越长大越不安…… 055
- 美好的行为能彰显气质…… 059
- 秉持善意，是对自己最大的馈赠…… 062
- 感恩人生，提升自我格调…… 066
- 过度虚荣是一剂致命的毒药…… 069
- 愤怒会让你的气质陡然坍塌…… 073
- 与逐渐滋生的小情绪和解…… 077
- 宽容他人，是对自己的救赎…… 080
- 黛蛾长敛，就是给你的青春上锁…… 084
- 女孩儿难以启齿的玫瑰心事…… 088

● Chapter Four ●

昂起头颅，做自己的女王

- 像撒切尔夫人那样，尽一切可能坐在前排…… 095
- 不要让别人束缚你自由的人生…… 098
- 独立于天地间，不做只会寄生的“菟丝花”…… 102
- 白璧微瑕，也是一种别样的美…… 105
- 敢于拒绝，没有人有权利当你的主人…… 109
- 丢掉你的“小家子气”…… 112
- 女孩，开启你的理性思维…… 116
- 默认平庸，你就真的平庸了…… 119
- 信念是用来坚持的…… 123

● Chapter Five ●

即使布满泥泞，也要勇敢前行

- 开始风雨兼程的今天，是为了抵达花香满径的明天…… 129



上天不会因为你是女孩而优待你·····	133
每朵凋谢的花，都有新生的理由·····	136
女孩要温柔，但不能脆弱·····	139
拿出你的勇气，怯懦的女孩招人嫌·····	142
最美的你，在跌倒后站起来的那一刻·····	146
女孩，你没有想象中的那么娇气·····	149

-----● Chapter Six ●-----

趁早经营你的人脉圈

找个智慧的女孩做闺蜜·····	155
关心，而不是刻意亲近·····	159
含笑欣赏她们的风景·····	162
学会同理心待人·····	165
懂得原谅，还友谊一片碧海蓝天·····	169
敞开心扉，你才能收获缤纷的落英·····	173
远离思想浅薄的人，才会天高云淡·····	177

-----● Chapter Seven ●-----

成长需要好习惯

学会自我管理，好习惯成就好未来·····	183
你的思维习惯，决定了你人生的高度·····	187
别让拖延偷走了你最好的年华·····	191
如果你觉得自己是对的，就要坚守住你的想法·····	195
对无益身心的习惯说“不”·····	198
迷恋偶像，不如成为自己的偶像·····	201
不要总是倒在离出发不远的路上·····	204
你虚度的今天，是昨日殒命之人祈求的明天·····	208

-----● Chapter Eight ●-----

做韵味十足的女孩

- 诗书是女孩最美的装饰品…… 215
- 让你经过的地方，从此满地幽香…… 218
- 用优雅的谈吐让内涵展现出来…… 221
- 琴棋书画，总有一样适合你…… 225
- 纵使俗世纷扰，也要做有品位的女生…… 229
- 你的微笑会驻入所有人的心间…… 232

-----● Chapter Nine ●-----

做明丽秀美的女孩

- 如何对付那些淘气的小痘痘…… 239
- 让你的“三千烦恼丝”闪亮动人…… 243
- 完美身材的修炼秘诀…… 247
- 优雅明媚“装”出来…… 250

Chapter One

你准备好迎接自己的盛放了吗

亲爱的女孩，你已经悄然绽放，虽未芬芳四溢，但亦清新动人；你已亭亭玉立，展现出柔美的曲线；你逐渐褪去青涩，开始远离小女孩时的懵懂无知，对世界有了自己的认识；你正要张开双翼，想要迎着风翩翩起舞。你对红尘间的一切都充满了好奇，却又隐隐地生出一丝犹疑、一丝畏惧。然而，亲爱的女孩，你已经步入你人生中最美好的时刻！你即将迎来生命的盛放，面对未来，你必须做好准备，然后抬起头，微笑去迎接。



梦再醉人，终会醒来

人们常说，年少的时候是最爱做梦的季节，对于未来有着无限美好的憧憬。如果随便采访一位阿姨、奶奶，问一问她们曾经的梦想是什么，她们肯定两眼放光地告诉你过去她们有着怎样远大、美好的理想，可是接下来，就是由于某种原因而未能实现梦想的遗憾。

人人都有梦想，但真正将梦想变成现实的人却很少。不去创造条件完成自己的梦想，只是在空想中自我陶醉，那么你将来肯定会碌碌无为。要知道，再美的梦，终会醒来；梦醒了，一切还在原地踏步。俞敏洪曾经说过，一个人要实现自己的梦想，最重要的是要具备勇气和行动。所以，只有脚踏实地地付出行动，才能让梦想最终照进现实。

海伦是个普通的女孩子，唯一值得炫耀的就是自己的身高。那一年，海伦16岁。大家都说：“海伦，你以后可以去做模特。”海伦笑笑，然后想象自己真的做了模特会是什么样子。

女孩子都喜欢穿流行的衣服，然而上学本身就已经花了不少钱，海伦不想在衣服上再花费了。怎么办呢？每当看到其他女孩穿着漂亮的衣服，海伦就忍不住想入非非。于是海伦想出一个很好的办法，那就是把过去的衣服拿出来，想办法改成流行的款式。周末，别人都去玩了，她却在家挥动剪刀。虽然前几次的服装改造都以失败告终，但海伦并没有放弃，而是不停摸索。后来，她终于学会了先画图纸再裁剪。

当第一件旧衣被成功改造穿在自己身上的时候，海伦兴奋极了。更令她没想到的是，居然有人问她是在哪里买的。之后，海伦总是将改衣服、做设计当成自己的一个娱乐。尽管海伦的博客里贴满了服装设计图，但是那只是

一种自我满足和兴趣。

毕业后，海伦顺利地当上了某个知名时尚杂志的编辑，每天的工作内容和服装设计有一点点联系。然而，由于工作太忙碌，以至于她完全没有时间再去追求自己的爱好。那段日子海伦感到人生毫无色彩。有一天，她一页一页点开网络日志。随着时间往前推移，她发现自己做服装设计已经至少有10个年头了。虽然她的设计毫无风格可言，但她真切地感觉到，原来自己真正愿意做的就是服装设计，这才是她的梦想。可是这么多年来，自己甚至只是将它当成是一种麻醉神经的业余爱好。

一种寒意袭来，在这样美好的年纪，不去实现自己的梦想，是一件多么令人沮丧的事情，于是，海伦做了个大胆的决定——向公司递了辞呈，然后背着背包一个人到巴黎流浪了整整6个月。在此期间海伦有幸遇到了一个国际设计师，那位设计师只是随便给海伦的设计做了几处指点，她竟茅塞顿开，接连设计了几种非常有特色、有格调的服装。

3年后，海伦参加了一个国际服装大赛。在那些才华横溢、富有激情、经验丰富的国际设计师面前，海伦毫不畏惧，她的服装设计尽管稍显稚嫩，但却有着独特的创意，吸引了很多评委的注意。一个服装设计的外行人，居然一下子爆发如此的神力，成为服装设计领域的佼佼者。

当人们用惊异的语气询问海伦的时候，她这样回答：“以前，我把我的这种做服装设计师的想法当做一种白日梦，从来不相信我能做好这件事。直到有一天我看到了这样一句话：‘你今天走的每一步路都是明天的历史。在你临终前，这部历史书会详细地展现在你的面前。如果你不想在最后一刻发现你的历史是空白的，那么从现在起就去完成你的梦想吧。’”

威尔逊曾经说过：“有些人让梦想悄然绝灭，有些人则细心培育、维护，直到它安然度过困境，迎来光明和希望，而光明和希望总是降临在那些真心相信梦想一定会成真的人身上。”如果你不希望自己的梦想一辈子都只是一个幻想、一个影子，那就要赶紧行动起来。只要心中有梦，就要脚踏实地，勇于去为梦想而奋斗。

梦想的高度决定未来的高度。有时候，我们的梦想可能因为太过宏伟而遭人质疑，这时候更是需要我们去坚持自我，践行理想。



在地球的另一边，曾经有这样一个小小少年，在他 15 岁的时候，他在自己的书桌前写下了《一生的计划》。这些计划哪一个都不简单，它们包括“到尼罗河、亚马逊河和刚果河探险，登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦金利峰；驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马；探访马可·波罗和亚力山大一世走过的道路；主演一部像《人猿泰山》那样的电影；驾驶飞行器起飞降落；读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作；谱一部乐曲，写一本书；拥有一项发明专利；给非洲的孩子筹集 100 万美元捐款……”

他一口气写下了 127 项人生的宏伟目标，所有看到这些目标的人都是莞尔一笑，认为那不过是一个少年的空想，随着时光的流逝，很快就会被他自己遗忘。然而，少年的心却被《一生的计划》鼓舞着，并且开始着手一个个地实现自己的目标。他要用自己的行动证明，15 岁那年他并不是将一个白日梦写在纸上。

他就是上个世纪著名的探险家约翰·戈达德。44 年后，他实现了《一生的计划》中的 106 个愿望。

他到过世界 122 个国家，与 260 个不同的原始部落的原住民一同生活。

他登上了包括马特、阿拉拉特、乞力马扎罗、斐济、兰尼埃和大蒂顿等在内的 12 座世界最高的山峰。

他成为第一个探索世界上最长河流尼罗河的人，也是第一个徒步走完刚果河的人。

他跟随马可波罗的路线，通过中东、亚洲，来到中国。

他游览了稀世罕见的佛罗里达水下的珊瑚礁和澳大利亚的大堡礁。

他学会了驾驶 40 种不同类型的飞机，至今仍然拥有民用航空飞行执照。

他研读了《圣经》《大英百科全书》等书籍，并学会讲法语、西班牙语和阿拉伯语。

.....

他的人生因为这些“空想”的实现而壮丽异常。随着“生命清单”上的目标一项一项地被达成，戈达德逐渐成为美国人心目中最牛的目标实现者。

约翰·戈达德道出了一个令人深思的哲理，你可以做梦，但必须具有将

梦想变成现实的勇气和决心，否则最终只能成为一个空想家。

青春是一个人成长的黄金时期，这个年龄段的人容易浮躁，想得太多而做得太少，喜欢沉于梦想、空谈未来，而惰于行动。可是，梦想只垂青那些有实干精神的人，只有勇于挑战和创新，才能实现自己的梦想。



【小结】

华丽的幻想和美好的愿望都不可能使你梦想成真。所以，亲爱的女孩，不要再手托香腮做白日梦了，睁开眼看看周围的世界，用自己的行动将自己的梦想变成现实吧。



以最美的姿态面对成长

亲爱的女孩，是不是在某一天你突然发现，无忧无虑的时光正在渐行渐远，你已不再是那个疯疯癫癫的傻丫头了？镜中的你，青涩渐渐退去，女性的特质越来越显现。你开始喜欢顾影自怜，常常对着镜子偷偷开心或者惆怅，为自己的容颜、身材而患得患失。

你的思想也逐渐变得复杂，思维变得缜密。你开始把目光从外部世界转向自我世界。我来自哪里？又将去向何处？我想要怎样的生活？你的理想不再像小时候那样变幻莫测，而是清晰明朗地呈现在你的脑海。你开始一点一滴编织自己的未来，想象着若干年后的自己会变成什么样，有着怎样的精彩。亲爱的女孩，你的人生会因为你的选择和态度发生一场前所未有的转折。是的，你将拥有怎样的人生，很大程度上取决于如何把握眼前和未来的几年光阴。

克雷洛夫曾经说过：“现实是此岸，理想是彼岸，中间隔着湍急的河流，行动则是架在河上的桥梁。”要实现心中的梦想，必须付出行动，始终怀揣“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的决心和信念。无论生活多么艰难，都不放弃自己的梦想。消极的想法只会给成长带来更多的挫折和磨难，乐观、坚强则会让成长路上的荆棘和砂砾也变成催人奋进的动力。

她出生在一个贫穷的边缘小村庄，那里的天格外的蓝，云格外的白。蓝蓝的天上偶尔会飞过一架飞机，父母告诉她：“飞机上还坐着人呢。”于是她就开始想：人是怎么坐到飞机上的呢？等自己长大了要天天坐飞机！她把梦想告诉了美丽的女老师，女老师爱抚着她的头说：“好孩子，只要做了空姐，就可以天天都坐飞机了。”从此，当一名空姐便成了她的梦想。