



优秀女孩

心理成长枕边书

韩园园 主编

清华大学出版社



优秀女孩

心理成长枕边书

韩园园 主编



内 容 简 介

本书由数位长期潜心于青少年心理咨询的专家合力编写而成,凝聚了他们对青少年群体的观察和思考,以关怀女孩心理成长为基本出发点,历经数月,创作了这本简洁而生动的心理健康读本。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

优秀女孩心理成长枕边书 / 韩园园主编. —北京:清华大学出版社, 2016
ISBN 978-7-302-45833-3

I. ①优… II. ①韩… 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(2016)第278393号

责任编辑:周 华

封面设计:张 静

责任校对:王荣静

责任印制:沈 露

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者:北京密云胶印厂

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:17.25

字 数:360千字

版 次:2016年12月第1版

印 次:2016年12月第1次印刷

定 价:32.00元

产品编号:071986-01

目 录



第一辑 优秀女孩要相信自己

重拾信心的女英雄 / 003

一面镜子 / 005

自信的小泽征尔 / 006

一次公开的演讲 / 007

教练的秘密 / 010

小和尚卖石头 / 012

每一个生命都是美丽的 / 014

你就是自己的神 / 016

跳出心理怪圈 / 017

自己拿主意 / 018

永远坐在前排的玛格丽特 / 019

106 个愿望 / 021

活出生命的色彩 / 023

沉溺在自卑中的三毛 / 024

换只手回答问题 / 025

自信心让你变得优秀 / 026

成长中的一封信 / 027

幸福是个哑巴 / 029

水温到了茶自香 / 031



第二辑 优秀女孩要自律自爱

守约等朋友 / 035

不能被香烟打败 / 036

我叫托马斯·杰弗逊 / 037

从顽童到科学家 / 039

第一份工作 / 040

马拉松者村上春树 / 041

洒掉的牛奶 / 043

不做嘲笑别人的木偶 / 045

桃子的诱惑 / 046

我的“女王时光” / 048

莎拉与莫娜 / 050

QQ车惹了谁 / 051

得到晋升的史密斯 / 052

他为什么被开除 / 053

不速男子之死 / 054

高昂的学费 / 056

修剪自己的欲望 / 057

严格要求自己 / 059



第三辑 优秀女孩要自立自强

跑，帕蒂，跑 / 063

屈辱中的明星梦 / 065

生命的触摸 / 066

名人不名时 / 068

“锅底”法则 / 069

做好剩下的 9000 件事 / 071

上帝替我蒙住了左眼 / 072

爱因斯坦求职记 / 073

方文山的“麻雀”人生 / 076

周星驰的电影梦 / 078

春丽 / 080

黑暗里的珍珠 / 081

每天鞠躬 800 次 / 083

没有台词的女主角 / 085

1850 次拒绝和 743 封退稿信 / 087

哑巴与奥斯卡金像奖 / 088

永不服输的周杰伦 / 090

克尔的坚持 / 092

丽莎的日记本 / 093

缝衣针的旅程 / 095



第四辑 优秀女孩要宽容善良

街头画像 / 099

克林顿的度量 / 101

林肯的家教 / 102

乔丹的眼泪 / 104

有一种高贵无须证明 / 105

两件漂亮的舞裙 / 106

天使在敲门 / 107

美丽的心灵也是特长 / 109

佛心 / 111

化敌为友 / 112

姚明与巴克利 / 114

丁宝桢不记前仇 / 116

希拉里的鞋子蛋糕 / 118

李斯特的假学生 / 119

儿子的电话 / 120

像蚌一样包容沙粒 / 121

宽容是杯甜甜的酒 / 122

用脊背做椅子的长老 / 123

农夫和水桶 / 124

不要仇恨世界 / 125

宽容与友善 / 127



第五辑 优秀女孩要勤奋务实

曾是全班倒数第一的苏步青 / 131

刻苦勤奋的王阳明 / 132

凡人与大师 / 134

鲁迅成功的秘诀 / 136

王羲之与墨池 / 138

巴菲特的致富秘籍 / 140

绿青蛙和黄青蛙 / 141

不会狩猎的小狮子 / 142

口吃的演说家 / 143

人生是一场静悄悄的储蓄 / 144

韩建从头开始学认字 / 146

勤快姑娘和懒姑娘 / 147

赖斯的八倍辛劳 / 150

小牛和老骡 / 152

十万人中的唯一 / 153

靠勤奋成功的海涅 / 154

天才是用努力换来的 / 155

勤奋好学的葛洪 / 157



第六辑 优秀女孩要保持健康心态

宋谦的故事 / 161

镶着阳光的金项链 / 162

一个白色信封 / 163

小鲨鱼的成长经历 / 165

将困难挂在树上 / 167

威灵顿与蜘蛛 / 169

快乐的真谛 / 171

埋掉过去的尾巴 / 173

骄傲的麦克阿瑟 / 175

笑是免费的 / 176

微笑的天使 / 178

林书豪，做篮球王者 / 179

售花小姐 / 180

丘吉尔的长寿之道 / 182

我不完美，但我快乐 / 184

苦酒还是香槟？ / 186

每天都有彩虹 / 188

积极的克里蒙·斯通 / 189



第七辑 优秀女孩要热爱学习

世界物理女王 / 193

优等生列宁 / 194

把蜡烛点起来 / 196

居里夫人的求学之路 / 197

爱读书的富兰克林 / 199

范仲淹断齑画粥 / 200

发愤图强的高尔基 / 201

奥运冠军的学习计划 / 202

女诗人剪秀发 / 204

书巢里的陆游 / 205



第八辑 优秀女孩要善于交际

果农的烦恼 / 209

冬天的刺猬 / 211

开放的花园最美丽 / 212

温鲍姆的悲剧人生 / 214

微笑化干戈 / 216

尴尬的AA制 / 218

一位女士的交际技巧 / 220

刘邦识人与项羽失人 / 221

为自己的美丽而跳舞的山鸡 / 223

一条黄金准则 / 225

学会倾听 / 228

无谓的争论 / 230

两根蜡烛 / 233

林肯的雅量 / 235



第九辑 优秀女孩要懂得奉献爱心

一束鲜花改变人生 / 239

把花送给有需要的人 / 240

爱心使人变得美丽 / 242

雷锋助她进哈佛 / 243

成功只是多说一句话 / 245

陪“父亲”最后一晚 / 246

背着盲人母亲一起朝圣 / 248

送给约翰的礼物 / 250

无价之宝 / 252

妮娜的微笑 / 254

一杯水的友谊 / 256

让阳光拐个弯进来 / 258

10美元的肖像画 / 261

两副相同的手套 / 263

后记 / 265

第一辑

优秀女孩要相信自己



重拾信心的女英雄

安娜·奎罗特曾经是活跃在T台的著名模特，更是古巴家喻户晓的田径女英雄。她的出色表现使古巴人民欢欣鼓舞。

上天几乎赐予了安娜·奎罗特所有的幸运：美貌，才华，天赋。

而1993年1月23日的晚上，奎罗特家厨房里的煤气灶突然爆炸，大火一下子点燃了她的全身，她的脸部、胸部、腹部都被烧伤了，受伤的面积超过全身的三分之一。



奎罗特受伤后第一次照镜子时，自己被吓得大叫——昔日的美丽容貌已经变成了恐怖的累累伤痕。毁容和随后遇到的丧子、失恋，以及各种流言，让奎罗特痛苦万分，但这一切没有把她击垮。

当教练希威尔来医院看望奎罗特时，奎罗特冲他轻轻地拍着大腿，表示她的双腿依然完好无损。此时，奎罗特已经重拾了信心，准备再回跑道。

1993年5月13日，在奎罗特烧伤不到4个月的一个清晨，她解开脖子上的托架，拆掉手臂上的绷带，重返跑道。尽管新长出的皮肤奇痒难忍，烧伤的手臂异常疼痛，但她兴奋无比，她又能跑了！同年11月，在波多黎各举办的中美及加勒比海地区运动会上，脖子和手臂上还有焦疤的奎罗特，以2分5秒22的成绩赢得了女子800米比赛的银牌。这是奎罗特伤后参加的第一场比赛。

1995年8月13日，在歌德堡世界田径锦标赛上，奎罗特站在了世界强手云集的800米赛场上，在距终点100米的直道上，奎罗特富有弹性的步伐突然加快，在一片惊呼中，首先撞线。“1分56秒11”，冠军！这是1995年世界最好的成绩！许多人在哭，许多人在欢呼。人们在大屏幕上看到了奎罗特布满伤痕的脸部特写，人们疯狂地为她鼓掌。

1996年，奎罗特出现在亚特兰大奥运会的赛场上，没有人指望她能获得惊人的成绩，只要她出现在跑道上，就已经是一个生命的奇迹了。但是，奎罗特却把这个奇迹变成了奥林匹克的壮丽——她获得了女子800米的银牌。当她在跑道上奔跑时，数万观众被她超人的毅力所感动，给予她的掌声和欢呼声超过了金牌获得者。



成长悟语：著名作家泰戈尔说：“苦难可以使人变得崇高，也可以使人变得乖戾。”苦难可以摧残人的身体，但摧不垮人的坚定信念和顽强意志。

一面镜子

一个年轻人正值人生巅峰时期却被查出患了白血病，无边无际的绝望一下子笼罩了他的心，他觉得生活已经没有任何意义了，拒绝接受任何治疗。

一个深秋的午后，他从医院里逃出来，漫无目的地在街上游荡。忽然，一阵略带嘶哑又异常豪迈的乐曲声吸引了他。不远处，一位双目失明的老人正摆弄着一件磨得发亮的乐器，向着寥落的行人动情地弹奏着。还有一点引人注目的是，盲人的怀中挂着一面镜子。

年轻人好奇地上前，趁盲人一曲弹奏完毕时问道：“对不起，打扰了，请问这镜子是你的吗？”

“是的，我的乐器和镜子是我的两件宝贝。音乐是世界上最美好的东西，我常常靠这个自娱自乐，可以感觉到生活是多么美好……”

“可这面镜子对你有什么意义呢？”年轻人迫不及待地问。

盲人微微一笑，说：“我希望有一天出现奇迹，并且也相信有朝一日我能用这面镜子看见自己的脸，因此不管到哪儿，不管什么时候，我都带着它。”

白血病患者的心一下子被震撼了：一个盲人尚且如此热爱生活，而我……他突然彻悟了，又坦然地回到医院接受治疗。尽管每次化疗他都会感受到死去活来的痛楚，但从那以后他再也没有逃跑过。

他坚强地忍受了痛苦的治疗，终于出现了奇迹，他恢复了健康。从此，他也拥有了人生弥足珍贵的两件宝贝：积极乐观的心态和屹立不倒的信念。



成长悟语：拥有积极乐观的心态，有助于把握现在；拥有屹立不倒的信念，有助于把握未来。把二者加在一起，便能拥有幸福的人生。

自信的小泽征尔

小泽征尔是当今世界上极负盛名的新一代指挥大师，他是与阿巴多、马泽尔、普列文和梅塔等人一个等级的。现在，人们常将他与印度指挥家祖宾·梅塔和新加坡指挥家朱晖一起誉为“世界三大东方指挥家”。

小泽征尔是20世纪指挥史上的一位指挥奇才，他是那种非常善于利用自己的技巧和风格来使乐队发挥潜力和制造辉煌音响效果的指挥家，同时，他也是一位十分善于用自己的情感来揭示作曲家作品内容的杰出大师。

他对待艺术的严肃认真的态度和勤奋追求的刻苦精神，的确是很多人都望尘莫及的。当人们看到站在指挥台上的、以自己全身心的热情投入音乐意境中的小泽征尔时，没有人不是从心底里对他产生钦佩之情的。当他拿起指挥棒开始指挥乐队演奏时，他身上的每一个部位和每一根神经都会被音乐所驱动，随之而来的便是那从他的指挥棒下流淌出的美妙而动人的音乐。



还是评论家们说得好：“小泽征尔是一位真正的、具有高雅艺术鉴赏力的艺术家，从他的风格 and 特点上来看，他真不愧是一个浑身都是音乐的指挥大师。”

这样一位享誉世界的著名指挥家，他的成名也充满了传奇色彩。

在一次世界优秀指挥家大赛的决赛中，他按照评委会给的乐谱指挥演奏，敏锐地发现了不和谐的声音。起初，他以为是乐队演奏出了错误，就停下来重新演奏，但还是不对。他觉得是乐谱有问题。这时，在场的作曲家和评委会的权威人士坚持说乐谱绝对没有问题，是他错了。面对一大批音乐大师和权威人士，他思考再三最后斩钉截铁地大声说：“不！一定是乐谱错了！”话音刚落，评委席上的评委们立即站起来，对他报以热烈的掌声，祝贺他大赛夺魁。

原来，这是评委们精心设计的“圈套”，以此来检验指挥家在发现乐谱错误并遭到权威人士“否定”的情况下，能否坚持自己的正确主张。前两位参加决赛的指挥家虽然也发现了错误，但终因随声附和权威人士们的意见而被淘汰。小泽征尔因充满自信而摘取了世界优秀指挥家大赛的桂冠。



成长悟语：自信是人对自身力量的确信，自信可以减少外界的干扰。权威的意见对小泽征尔形成了巨大的压力，在压力面前，他也有过暂时的动摇，然而最终他还是用自信克服了压力。

◎ 一次公开的演讲

卡特生性温和，平日寡言。研究学术问题，他精力充沛，记忆力惊人，而对日常生活的琐碎小事，却不甚了了。

坎福特大学需要聘请一名工作人员，上百人要求申请该空缺位置，卡特也递上了申请书。最后，只有卡特等 15 人获得面试的机会。

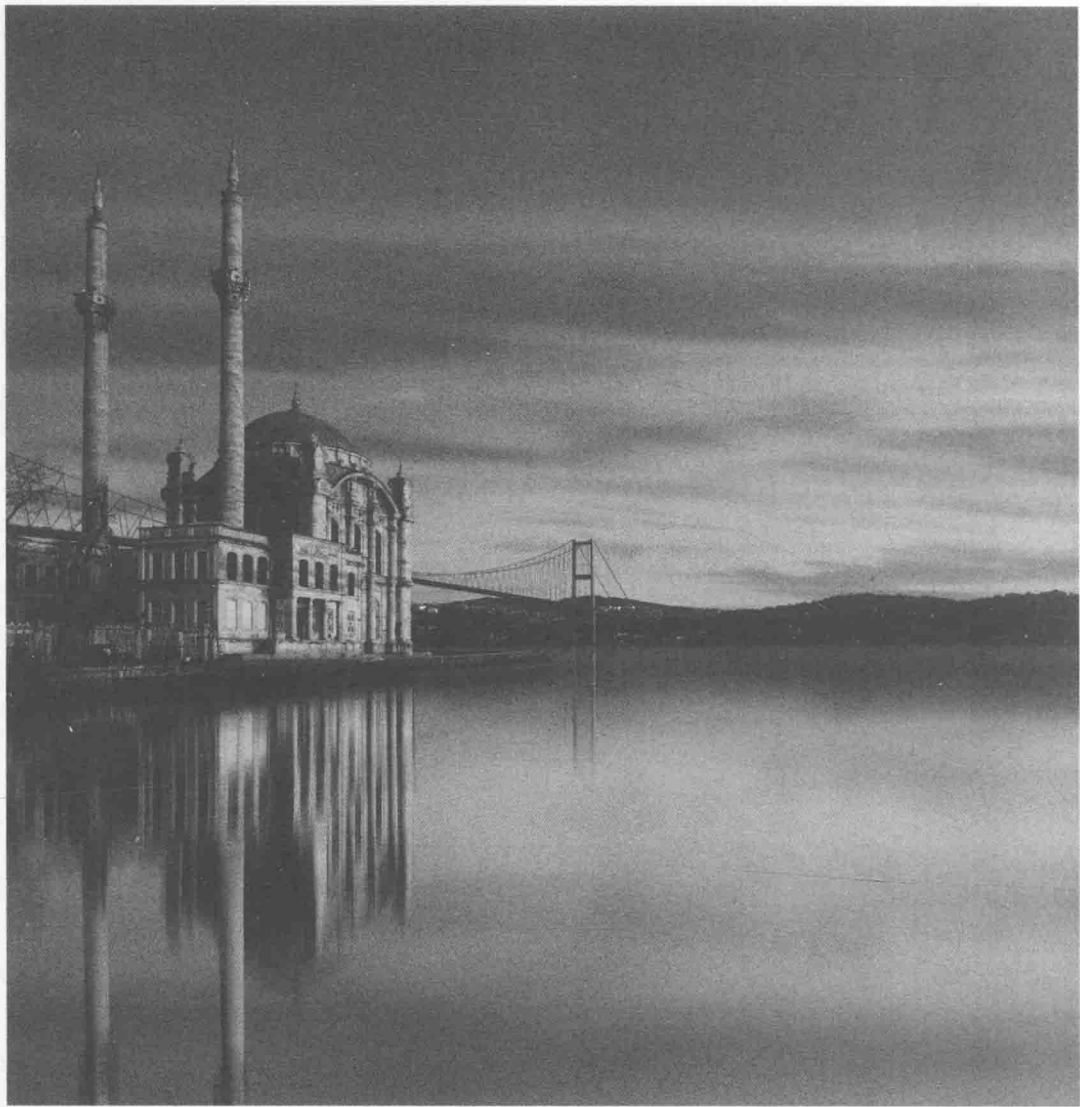
坎福特大学地处在一个小镇上，周围仅有一家旅店，由于住客骤增，单人房间只好

两个人同住了。跟卡特同住的是一位年轻人，叫亚当斯，足足比卡特年轻 20 岁。亚当斯有一副洪亮的嗓音，旅店里时常可以听到他朗朗的笑声。这是一个聪明伶俐的人，这一点是显而易见的。

校长及评选项小组对所有的候选人进行了一次面试。筛选后只剩下卡特和亚当斯两个人了。小组对聘请谁仍犹豫不决，最后只好让他俩在大学礼堂进行一次公开的演讲后，再行决定。演讲题目定为《古代苏门人的文明史》，三天后开讲。

在这三天里，卡特寸步不离房间，废寝忘食，日夜赶写讲稿。而亚当斯却不见有任何动静——酒吧间里依旧传出他的笑声。每天他很晚才回来，一边问卡特的讲稿进展情况，一边叙述自己在弹子房、剧院和音乐厅的开心事。

到了演讲那天，大家来到礼堂，卡特和亚当斯分别在台上就座。



直到此时，卡特才惊恐万分地发现，自己用打字机打好的讲稿不知什么时候不翼而飞了。

校长宣布说，演讲按姓名字母排列先后进行。亚当斯首当其冲。情绪颓丧的卡特抬头注视着亚当斯——只见他神情自若地从口袋里掏出窃来的讲稿，对着在座的教授们口若悬河、振振有词地讲开了。连卡特也暗自承认他确有超人的口才。亚当斯演讲完毕，场内爆发出雷鸣般的掌声。亚当斯鞠了一个躬，脸上露出微笑，回到座位上去。

轮到卡特了。他的一切东西都写在稿子上面，由于心情不好，要另开思路是不可能的了。他觉得脸上火辣辣的，唯有用低沉而疲乏的声音，逐字逐句重复亚当斯刚才振振有词的演讲内容。等他讲完坐下来时，会场上只有零零落落的几下掌声。

校长及全体评选小组成员退出会场，去讨论该聘任哪位候选人。礼堂内的人仿佛对决定的结果早已心中有数。

亚当斯向卡特探过身来，用手拍了拍他的背，微笑着说道：“厄运呀，老兄。没办法，两者只能选择其一。”

这时，校长及小组成员回来了。“诸位先生，”校长说，“我们做出了选择——聘请卡特先生。”

所有的观众都惊呆了。

校长继续说：“让我把讨论的情况向诸位披露吧。亚当斯先生口才过人，知识渊博，我们大家都深感钦佩，我本人也为之感动。但是，请不要忘了，亚当斯先生是拿着稿子去作演讲的，而霍迪尔先生呢，却凭着记忆力，把前者的演讲内容一字不漏地重复了一遍。当然，在这以前，他不可能看过那份讲稿的一字一句。我们缺的那项工作，正需要有这样天赋的人！”

大家陆续走出了会场。校长走到卡特面前，见卡特脸上仍然挂着那副惊喜交集，不知所措的表情，便握着他的手，说道：“祝贺您，卡特先生。不过，我得提醒你一句，日后在咱们这儿工作，可要留神点，别把重要的材料到处乱放呀！”



成长悟语：卡特先生的自信演讲让他赢得了这个岗位，我们在公共场合讲话时，也会遇到紧张忘词的时候，那这时消除紧张的方法可以试试转移注意力，忽略观众，忽略讲话的目的，把全部注意力放在讲话内容上，深呼吸，慢慢进入讲话的状态。锻炼时间久了，就会让自己可以轻松地在众人面前谈吐自如。