

高佰平
编著

小女神 修炼记

知性、独立、内心强大女生的心灵培养手册

HOW TO BE
A PRETTY
GIRL

知性的结合，
是自信与美丽的结合，
是清澈与深沉的气质由内而外的自然散发。

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

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

小女神 修炼记

高佰平

编著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

小女神修炼记 / 高佰平编著. — 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2018.2
ISBN 978-7-5484-3609-6

I. ①小… II. ①高… III. ①女性-青春期-健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第195222号

书 名: 小女神修炼记

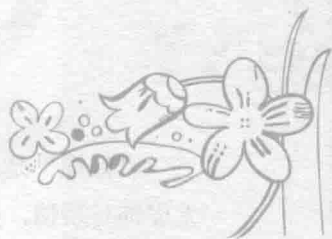
作 者: 高佰平 编著
责任编辑: 张 薇 滕 达
责任审校: 李 战
装帧设计: 上尚装帧设计

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: 哈尔滨市石桥印务有限公司
网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com
E-mail: hrbchs@yeah.net
编辑版权热线: (0451) 87900271 87900272
销售热线: (0451) 87900202 87900203
邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 87900256

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 16.25 字数: 210千字
版 次: 2018年2月第1版
印 次: 2018年2月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-3609-6
定 价: 35.00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

前言

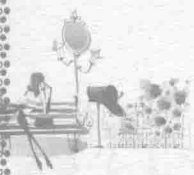


年轻靓丽的女孩，好比山涧里欢快奔流的小溪，活力四射。然而，她们却难以摆脱“任性公主”的名号。众多的女生都想从内心到外表散发出一种令人瞩目的知性美。但令她们困惑的是——如何能够完成这种转变？

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”是理性与感性的结合，是自信与美丽的结合，绝无虚饰与矫情，是自然的流露，是清澈与深沉的内在气质由内而外的自然散发。

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，衷心感谢王伟华、王秀荣、王苹、武秀红、郝祥倩、肖映菁、徐霖、杨喜鸿、张洁、张荣川、张晓雅、吉拥泽、李庆玲、刘丽娟、徐晶等老师和朋友协助并参与本书的创作。没有你们的帮助，我不可能在紧张的工作之余顺利完成这部作品。

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

001
002
003
004
005
006
007
008
009
010
011
012
013
014
015
016
017
018
019
020
021
022
023
024
025
026
027
028
029
030
031
032
033
034
035
036
037
038
039
040
041
042
043
044
045
046
047
048
049
050
051
052
053
054
055
056
057
058
059
060
061
062
063
064
065
066
067
068
069
070
071
072
073
074
075
076
077
078
079
080
081
082
083
084
085
086
087
088
089
090
091
092
093
094
095
096
097
098
099
100

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

因为她是我的最好的朋友 / 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

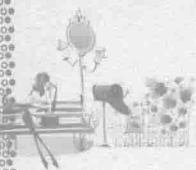
我的梦想 / 176

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

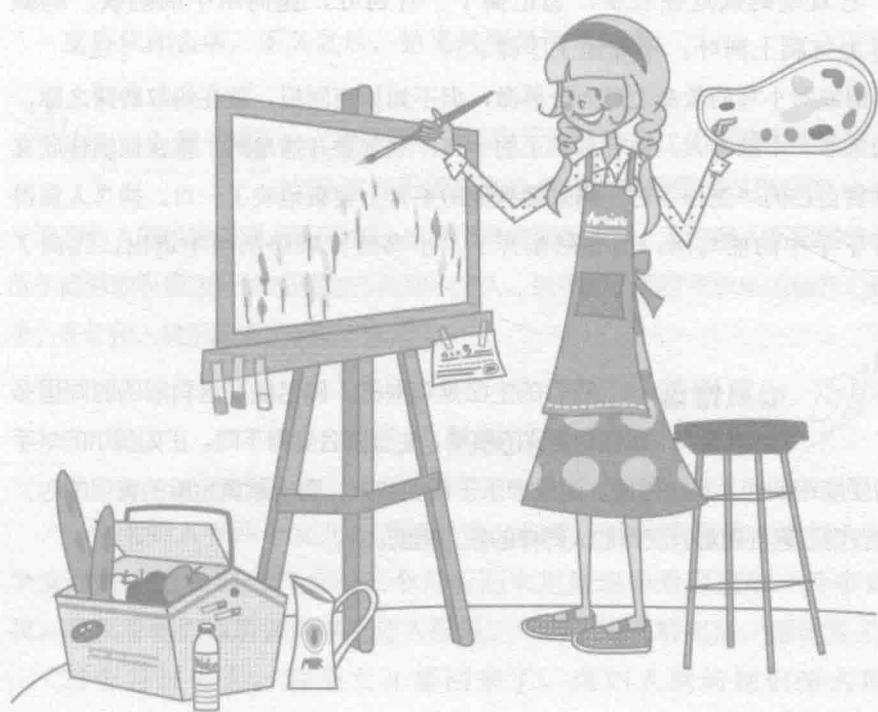
科学预见是掌控未来的关键 / 239

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”



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。如果你乐于助人，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，可她却不快乐，整天愁眉紧锁，郁郁寡欢。国王从没见她开心地笑过。

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。