

Xiang Yang Lan

Yiyang Zuoge 雅恩 / 编著

Zhixing Nüha

像杨澜一样

做个

成长是经历，是承受，是蜕变
是积累阅历和沉淀智慧
是酝酿独属于自己的一片芬芳

知性女孩



Xuang Yang Lan
Yiyang Zuoge
Zhixing Nu hai

像杨澜一样

知性女孩

雅恩 / 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

像杨澜一样做个知性女孩/雅恩编著. —北京:中国物资出版社, 2011.3

ISBN 978 - 7 - 5047 - 3686 - 4

- I. ①像… II. ①雅… III. ①女性—成功心理学—青少年读物
IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 255587 号

策划编辑 彭 茜

责任编辑 彭 茜

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 梁 凡

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

北京京都六环印刷厂印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 17 字数: 237 千字

2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 3686 - 4/B · 0267

印数: 00001—10000 册

定价: 29.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

【前言】 Preface



时间过得真快！昨天，你们还是依偎在父母身边撒娇的孩子，今天就已经成了亭亭玉立的大姑娘。在不经意间，你们就这样长大了。

长大的感觉，就像看着小蝌蚪越变越短的小尾巴，真是奇妙极了！

成长无疑是快乐的，成长孕育着梦想，像露珠一样饱满；成长也描绘着希望，像花朵般秘密绽放。成长是一个静悄悄的过程，它充满无限的未知，因而充满着无限的希望。就像德国天文学家拜尔描述的那样，少年像一个快乐的王子，不问天多高，也不知人间尚有烦恼，他一心只想摘下天上的星星，铺一条光辉灿烂的大道。

成长是如此的玄妙，未来的精彩就在成长中酝酿。

可成长也并不是那么简单！它不只充满着欢乐、力量，也洒满了迷茫、困惑、挫折和泪水——也许你现在正被考试和升学的压力压得喘不过气来；也许你现在正在为自己没有美丽的外表而苦恼；也许你现在正在因为考试的失利而暗自垂泪；也许你正在为爸爸妈妈不理解自己而苦闷；也许你正在犹豫是否要去参加学校的演讲比赛……生活中总是充满了这样那样的困惑和烦恼。幸好，你有眼前的这本书，它可以为你解开困惑，陪伴你成长，让你在成长的道路上不再孤单。

从走进公众视线的那一天起，杨澜就以知性、优雅的形象示人，她也因此成为许多女孩心目中的榜样。



001

前言



从《正大综艺》到《杨澜视线》、《杨澜工作室》、阳光卫视，杨澜从人生的第一个高峰跌落，却收获了一份成熟和理性；从《杨澜访谈录》到《天下女人》，杨澜再次证明了自己的主持实力，找到了另一个发展的舞台。我们还记得拥有端庄气质的她作为北京申办2008年奥运会的形象大使，在全世界人面前用流利的英文陈述北京申办的实力和热情，那一刻她感染了所有的听众；我们也欣赏她作为一个主持人，在重要场合机警的对答和巧妙的转场……杨澜的精彩让人羡慕不已，她成了众多女孩心中的偶像。很多女孩都期望有一天自己也能像杨澜那样，拥有一个精彩的人生。

其实，亲爱的女孩们，只要你愿意，只要你找到方向和方法，你也可以像杨澜一样精彩。因为杨澜能有今天的这些成就，都是她一步一个脚印通过自己的努力不断争取来的，她的美丽、知性、优雅都是在生活的磨砺中一点一滴积累起来的，这些是任何环境、任何家庭中的女孩子都可以学习和复制的。我们的人生才刚刚开始，有大量的时间去学习、去积累，也有大量的挑战等着我们去突破，去成就自我，我们的人生有无限精彩的可能。

愿每一个女孩都能获得精彩的人生！

编者
2010年10月



Chapter ①

致女孩：每一朵花都是美的

002

Lesson 1

外表并不像你想象的那么重要

外表并不像你想象的那么重要 /002

真正的美来自内心，而不仅仅是外表 /004

给美丽做道加法 /007

010

Lesson 2

优雅是女孩气质的灵魂

良好的教养是随身的标签 /010

礼貌体现一个人的修养 /014

优雅得体的举止为你加分 /017

博览群书，让书香弥漫成长的岁月 /019



Chapter 2

你将成为你希望的样子

024

Lesson 3

自主的人生之旅提早起程

丢开拐杖才能跑 /024

完美的人生从学会自己作决定开始 /026

人生之旅，由你全程驾驭 /029

033

Lesson 4

呵护梦想，它让你与众不同

梦想是成长的动力 /033

给梦想成长的时间 /036

心有多大，舞台就有多大 /038

为梦想，随时准备从零开始 /040

043

Lesson 5

人生不是漫无目的地散步

决定自己要成为什么样的人 /043

找到自己的比较优势 /046

人生不是漫无目的地散步 /048

挖掘自己的潜能，不断超越 /050

053

Lesson 6

抓住机遇的翅膀，成功不是等来的

一次幸运不可能带来一辈子的好运 /053

机会来了就开门 /055

为机遇，随时作好准备 /058



Chapter ③

成长是一步步接近梦想

062

Lesson 7

积极进取，下一次会更好

居安思危，随时准备迎接挑战 /062

改变是从无数个选择开始的 /065

积极进取，下一次会更好 /067

给自己一点勇气和毅力 /070

074

Lesson 8

青春意味着为理想而奋斗

踏踏实实的努力才是成功的捷径 /074

尽善尽美，将每一件事情都做到最好 /077

人生就是在享受奋斗的过程 /079

没有窍门，只有勤奋 /081



003

目
录





085

Lesson 9

不怕摔倒，站起来继续前行

美梦易碎，但至少我经历过 /085

生活不相信童话 /088

承认失败，学会坚强 /090

不怕摔倒，疼痛之后就是脱胎换骨 /093



Chapter 4

快乐成长，青春没有烦恼

098

Lesson 10

女孩，要懂得爱自己

爱自己，每个女孩都是独一无二的 /098

正视不完美，做最好的自己 /100

相信自己能飞翔，才能拥有翅膀 /103

否定自己，你将与成功无缘 /106

109

Lesson 11

积极乐观是永恒的真理

乐观，永远看到事物好的一面 /109

你对生活微笑，生活就会对你微笑 /111

试着发现生活的美 /114

快乐其实很简单 /117

120

Lesson 12

承认这个世界的不公平

承认这个世界的不公平 /120

与其声嘶力竭，不如莞尔一笑 /123

面对生活，时刻保持平常心 /125

接受现实是成熟的开始 /128

132

Lesson 13

波澜起伏才是真正的人生

磨难是不可避免的 /132

从容，以一种花开的姿态 /134

快乐不是拥有得多，而是计较得少 /137



Chapter 5

成长路上，你不是一个人

142

Lesson 14

感恩让内心充盈

常怀一颗感恩的心 /142

感谢，是给父母最好的礼物 /145

记住别人对你的好 /148



151

Lesson 15

珍惜和父母在一起的每一天

珍惜和父母在一起的每一天 /151

不要抱怨自己的父母，你已得到太多 /154

告诉父母你爱他们 /157

160

Lesson 16

分享让你获得更多

孤独的人不会快乐 /160

分享人生经历，让人告别孤单 /162

付出的爱越多，收获的爱也将越多 /165

被人需要，也是一种幸福 /168

友情是生命中不可或缺的 /171

**Chapter 6****这些道理，晚知道会吃亏**

176

Lesson 17

把学习当成一种习惯

养成良好的学习习惯 /176

好口语是练出来的 /180

学习无止境 /182

185

Lesson 18

脚踏实地，成功才会不请自来

脚踏实地，平凡中成就梦想 /185

成功源自一份坚持 /188

什么都阻挡不了你，天空才是你的极限 /190

即便不能成功，也要在尝试后失败 /192

195

Lesson 19

合作总是让成功找到你

永远不要只想靠自己 /195

团队中，每个人都很关键 /198

积极参与，锻炼多方面的能力 /201

204

Lesson 20

养足未来的资本

读一本好书，就是和许多伟大的人交谈 /204

跟优秀的人在一起，自己也会变得优秀 /206

好习惯让你受益终生 /209

212

Lesson 21

你可以不成功，但是不能不成长

每件事都比别人好一点点是成功的起点 /212

每天都有重新开始的机会 /215

你可以不成功，但不能不成长 /218



Chapter 7

善待自己，也多一点关爱给他人

222

Lesson 22

有健康的身体才有未来

盲目减肥的巨大代价 /222

科学饮食，便是善待自己 /225

会休息的人才有效率 /228

选择适合自己的运动并坚持下去 /230

233

Lesson 23

别人的疾苦，我在乎

爱与财富无关 /233

慈善的是心，不是钱 /237

爱他人，也让我更爱自己 /240

善良不需要理由 /242

245

Lesson 24

敬畏自然，热爱生命

大自然让你找回自己的心 /245

珍惜此刻，它不会给我们第二次把握的机会 /248

莫让失落的童心搁置 /251

生命只有一次，请好好珍惜 /254

Xiang Yanglan Yiyangzuoge Zhixing Nuhai



Chapter 1

致女孩：每一朵花都是美的

外表并不像你想象的那么重要 Lesson 1

优雅是女孩气质的灵魂 Lesson 2



Lesson

1

外表并不像你想象的那么重要

康德曾说：女性是美丽的性别。对一个女孩来说，懂得什么是美，具有追求美的意识，并知道如何让自己更美才是至关重要的。

每个女孩都有自己独特的。不管是艳丽夺目的玫瑰，还是朴实无华的空谷幽兰，只要是花，就有它的美丽之处。即使只是一株小小的紫罗兰，也可以安心地守着自己的一方天地，散发自己的芬芳。

外表并不像你想象的那么重要

2007年7月，由第六届中国国际美容时尚周组委会、北京电视台等19家主流媒体联合评选的“2007中国最美50女人”，杨澜位居榜首。是杨澜的美貌力压群芳获得了这一殊荣吗？答案显然是否定的。单论外表，杨澜不是最美丽的，但她的智慧知性和典雅大方却让人觉得这才是真正美丽的女性。

在应征中央电视台《正大综艺》节目主持人时，就有人觉得杨澜不够漂亮，但最终，杨澜凭借着出众的能力和素质成为最后的赢家。由此可见，外表并不能和成功画等号，一个人的外表并不像你想象的那么重要。

有人曾经做过一项调查，结果发现有80%的女孩不喜欢自己的长



相，觉得自己长得不够漂亮。她们中有的女孩嫌自己脸上有雀斑，有的嫌自己长得太胖，有的嫌自己长得不够高，有的觉得自己的鼻子不够挺，有的觉得自己的嘴巴太大，有的觉得自己的眼睛太小……

其实每个女孩就像一朵花，都有自己独特的美。

著名作家纪伯伦曾写过一篇名为《贪心的紫罗兰》的文章，一株小小的紫罗兰羡慕玫瑰花的高贵美丽，请求大自然将自己变成一株玫瑰花，大自然满足了它的这一愿望。可是，在变成玫瑰花的那个傍晚，一场暴风雨袭击了那个花园，暴风雨摧毁了花园里的所有玫瑰，包括那株紫罗兰变成的玫瑰。那株紫罗兰为了一时的光鲜照人付出了生命的代价。如果你是一株紫罗兰，你愿意吗？

有很多女孩，本来长得还不错，但是因为总是把注意力集中到自己外貌的一点点不足上，所以产生了自卑心理，老是低着头，缩着身子，弄得背也驼了，人也矮了，看着很没精神。甚至只要有人看她一眼，她就会想：“他们一定觉得我长得很难看……”一个人连自己都看不起自己、厌恶自己，那还美得起来吗？自己都觉得自己不美，别人又怎么觉得你美呢？

好莱坞著名的女歌星琳达原来只是一个电车车长的女儿，她自幼酷爱唱歌和表演，她想成为一名当红的好莱坞明星。但是她的脸长得并不好看，她的嘴很大，而且是龅牙，每一次公开演唱的时候——在新泽西州的一家夜总会里——她一直想把上嘴唇拉下来盖住她的牙齿。她想要表演得“很美”，最终呢？她使自己大出洋相。

但是，在那家夜总会里听琳达唱歌的一个人，却认为她很有天分。“我跟你讲，”他很直率地说，“我一直在看你的表演，我知道你想掩藏的是什，你觉得你的牙齿长得很难看。”琳达当时一下子觉得无地自容，可是那个人继续说道：“难道说长了龅牙就罪大恶极吗？不要想去遮掩，张开你的嘴，观众看到你不在乎，他们就会喜欢你的。”他很犀利地

说，“那些你想遮起来的牙齿，说不定还会带给你好运呢！”

琳达接受了这个人的忠告，不再去掩饰自己难看的牙齿。从那时候起，她只想到她的观众，她张大了嘴巴，热情而高兴地唱着，最终她成为电影界和广播界一流的红歌星。其他的喜剧演员如今都还希望能学她的样子呢！

一个典型的“丑小鸭”变成“白天鹅”的例子，给了我们一个深刻的启示：外表并不像我们想象的那么重要，很多时候，我们十分在意的自身缺点，或许别人根本就没有注意到。

每个人对美的衡量标准是不一样的，所以千万不要用别人的标准来衡量自己。坦然地接受自己的长相吧！环肥燕瘦，各有千秋。

... ..

成长箴言



一个人的能力和相貌之间是不能画等号的，说起来，这个道理人人都懂，但是仍有很多人以为外表才是一个人的全部，外表漂亮的以此为傲，长得丑的甚至不惜牺牲自己的健康去整容，事实上，这是十分愚蠢的做法。

真正的美来自内心，而不仅仅是外表

对于获得“2007中国最美50女人”的第一名，杨澜坦承她自认为长得很一般，但她从未因为无“花容月貌”而难过，反而觉得长相一般的女孩容易在其他方面努力。因为知道自己不管如何打扮都不可能光芒四射，那只好多看几本书，多做些别的事了。也正因为如此，杨澜知性、高贵、典雅的气质随着时间的积淀越发显现出她特有的魅力。

“实际上‘美丽’在我们的心目中是有多重定义的，你小时候，