

让女孩找到自己的成长方向
让优雅成为女孩生命的底色

女孩才艺书

李静 李伟楠◎编著

培养女孩才情与优雅的魔法书



石油工业出版社

女孩才艺书

李静 李伟楠◎编著

培养女孩才情与优雅魔法书



图书在版编目 (CIP) 数据

女孩才艺书：培养女孩才情与优雅魔法书/李静，李伟楠编著.
北京：石油工业出版社，2010.3
ISBN 978-7-5021-7640-2

I. 女…
II. ①李…②李…
III. 女性-修养-通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 023150 号

女孩才艺书

出版发行：石油工业出版社
(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)
网址：www.petropub.com.cn
编辑部：(010) 64523558

经 销：全国新华书店
印 刷：北京晨旭印刷厂

2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

740×1060 毫米 开本：1/16 印张：12

字数：215 千字

定价：24.80 元

(如出现印装质量问题，我社营销部负责调换)

版权所有，翻印必究

前言

一个阳光明媚的午后，你路过繁华的商场，身影正好映在橱窗里摆放的一件别致的长裙上。你仿佛看到了二十多岁的自己，穿着成熟的衣服，有了一种完全不同的生活。这时候，你会想些什么？

你对现在的自己满意吗？

你可曾想过自己未来的模样？

你是否曾试着和自己对话？

你最想成为一个怎样的女孩？

.....

也许，你还很迷茫；或者你觉得现在的生活很好也很充实，根本不去想以后会怎样。好吧，让我们看看这些场景：

杨澜代表中国走上讲台，用一口流利的英文条理清晰地向台下众多听众陈述中国的发展和北京对奥运会的期待。

陈萨的指尖流出清澈透明的钢琴声，技术精妙一如水般无痕，任何高技巧的曲子在她那里都像简单的小品。

“芭蕾公主”侯宏澜一个人演出了《红色娘子军》、《黑天鹅双人舞》、《巴赫塔》、《天鹅之死》、《十面埋伏》等芭蕾精品，举重若轻地将高难度、超强度的表演完美呈现。

罗琳的新书刚上市，世界各地的读者排着长队买书只为先睹为快，孩子们整天都沉醉在她的故事里，小说被改编成电影广受好评。

.....

你是否微微心动？

有才华的女孩总是令人印象深刻，并且给人带来愉快的心情，古今中外都是如此。任何有梦想的女孩，都会希望自己也能身怀绝技、一鸣惊人。

当你走进社会，一笔清新的好字，可以给上司留下深刻的印象；一手漂亮的钢琴，让平时普通的你多了一份浪漫色彩；当你和心爱的人在一起，一盘色香味俱全的家常菜，比漂亮的妆容更令他惊喜和佩服。才艺不仅可以丰富生活，更有益于养



成平和恬静的性情，让你的内心世界多姿多彩。

也许，你早就厌倦了单调的生活，早就想要改变自己的状态，现在，你遇到了一个绝佳的契机。在这里，你将学会如何与别人相处，如何与自己相处，如何追求梦想，如何把梦想变为现实。大到做人的原则，小到植物的修剪，都有人向你娓娓道来。

也许你会问：我真的能变成才艺女孩吗？请不要担心。

学习才艺，不是要求你在钢琴比赛上拿到大奖，而是让你拥有欣赏音乐的情趣，能对音乐有自己独特的感受；不是要画出多么伟大的作品，而是在偶尔起兴的时候，画一张自己喜欢的素描，贴在墙上，愉悦耳目；不是精通所有的才艺项目，而是通过生活中的各种修炼和感悟，成为一个纯粹、高雅、有魅力的女子，拥有面对世间一切人、一切事、一切境遇的智慧，能够在世界上独立、坚强而又幽默地生活着，并活出自己的色彩和趣味。

“德才兼备”才是真正的才女，我们除了知道如何在外在上表现自己、给人留下亲切优雅的印象之外，更要学会如何丰富自己的内心世界，做一个内心充实、积极向上的女孩。

每一个现实中的女孩都是一块璞玉、一朵雏菊，即使不完美，但经过了对于生命的透彻理解和感悟，了解了人世间的美好和丑陋，读懂了书中的智慧和哀愁，你一定能够拥有一份属于自己的美丽。

诗姗，本书的主人公，一个正值花季的女孩，带着一点小女生的虚荣和梦想，遇见了未来的自己。她收到一封奇特的信，正是这封信让她完成了蜕变——从一个物质女孩，变成了集优雅与才情于一身的知性佳人。

也许，你就是下一个诗姗。

目 录



Part1: 一个女孩的奇遇

- 千寻说:要让自己找到本来的自己 / 4
- 每个女孩都可以是美丽的白雪公主 / 5
- 一辈子做女孩——让时光停在此刻 / 7



Part2: 优雅女孩篇

- 给人留下亲和优雅的印象 / 13
- 奥运礼仪小姐的优雅是怎样练成的 / 13
- 奥黛丽·赫本的宴会秘诀 / 15
- 像蒙娜丽莎一样微笑 / 17
- 常说“谢谢”,温暖人心 / 19
- 越是拒绝时,越要礼貌周全 / 21
- 才艺课堂:练就身姿,从身边礼节开始 / 22
- 经典·阅读·成长——《诗经》 / 26

- 做一个温润如玉的女孩 / 28
- 天使艾米丽:美的极致是善良 / 28



虚荣的斯嘉丽并不幸福 / 31
谦虚正是“那一低头的温柔” / 33
孝敬最爱你的老爸和老妈 / 35
宋庆龄：将承诺恪守到底 / 37
好东西，要懂得与人分享 / 39
才艺课堂：美丽是由外而内的改变 / 41
经典·阅读·成长——《论语》 / 46

邂逅好心情，才能更优雅 / 49
独立宣言：做有想法的女孩 / 49
《小鞋子》启示：明确你想要的生活 / 51
羡慕别人漂亮，不如懂得自我欣赏 / 54
怀着感激之情愉快地付出 / 56
海伦·凯勒和简·爱，勇敢坚强的典范 / 58
拒做拜金女，不被金钱打败 / 60
才艺课堂：在茶香与园艺中品味生活 / 62
经典·阅读·成长——《红楼梦》 / 66



Part3: 智慧女孩篇

聪明女孩要做情绪的主人 / 73
做一个不抱怨的人 / 73
假如三毛放弃悲伤 / 75
忍耐与宽容是女孩成熟的开始 / 77
别让电视剧浪费你的宝贵时间 / 79
才艺课堂：调节心情，就进魔法坊 / 80
经典·阅读·成长——《简·爱》 / 85



学习要有一股韧劲 / 87

邓亚萍:锲而不舍学英语 / 87

聪明女孩玩转时间与生活 / 88

伊蕾娜:诺贝尔奖与兴趣挂钩 / 90

蔡文姬:博学多识,方为才女 / 93

发“失败奖”,数学便不再是“痛” / 95

智慧是获取知识的最高境界 / 96

才艺课堂:学习之外,走进电影天堂 / 98

经典·阅读·成长——《飘》 / 103

与人交往,当如端庄贤淑的薛宝钗 / 105

结交一些优势互补的朋友 / 105

倾听是女孩最好的姿态 / 107

摒弃闲言,真诚赞美朋友 / 108

与知己“围炉夜话”,分享心事 / 110

才艺课堂:做个厨艺达人 / 112

经典·阅读·成长——《巴黎圣母院》 / 117



Part4: 才艺女孩篇

能文会诗,活学善用古今智慧 / 123

腹有诗书气自华——才女秘诀 / 123

徐静蕾:做一个清醒的杂家 / 125

自然处处皆诗情 / 127

将心事写在博客里 / 129

林徽因:沙龙女主人 / 131



才艺课堂:谈一些与书有关的事 / 133

经典·阅读·成长——《安妮日记》/ 136

舞文弄墨,生活与艺术零距离 / 138

书法,写意人生 / 138

信手涂鸦,感受美的无所不在 / 141

创办一份家庭画报 / 143

开画室,和画友一起切磋 / 144

才艺课堂:书画墨香营造的世界 / 146

经典·阅读·成长——《飞鸟集》/ 151

展现自己,歌舞青春我做主 / 153

以乐会友,学一种乐器 / 153

克服羞怯,敢于当众讲话 / 159

独处时,享受天籁之音 / 161

舞动的是张扬的青春 / 164

才艺课堂:女孩的曼妙大舞台 / 166

经典·阅读·成长——《傲慢与偏见》/ 169



Part5: 成为百分百女孩

选择做才女,便拥有别样人生 / 175

在无人知处努力 / 177

珍惜独特的自己 / 179





Part1:

一个女孩的奇遇

窗外，如水的月光为黑夜笼上一层轻柔的纱，各种花木在微风的轻拂下，摇曳着袅娜的身姿，斑驳的影子印在百叶窗上，偶尔还会传来阵阵玉兰、海棠、百合交织的花香，正是“疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏”。

可是 16 岁的诗姗，不曾欣赏身边的风景。她总在想：如何学习偷懒能不被家长和老师发现；如何穿着才能更时尚，更张扬；如何在网络游戏中叱咤风云；如何用火星文恶搞那些老网友；如何跟老爸老妈撒谎，以获取更多的零花钱……

她喜欢睡觉、上网、交朋友，更钟情做白日梦，她活得嚣张，活得高调。当然有几件事，她从来不想：怎样做，才能学得更好；业余时间是否该做一些更有意义的事情；是否该有个梦想支撑生活；未来想成为怎样的女孩……

她自恋、个性、现实、冷漠、世故，但更多的时候却是感到无助、空虚与惆怅。她是一个从不相信童话的女孩，不过在这天晚上，她遇到了未来的自己。

事情是这样的。诗姗就寝后，很快进入甜美的梦乡。

她拎着提包，和几个女伴走在钢筋水泥铸成的商业街上。她被橱窗里 ONLY 的衣服吸引了，刚进去买了一件，一转身，发现和女伴们走散了。糟糕！手机怎么也打不通，只好到处找找看。不知不觉，她走进一条小巷子，碰到一个和自己有几分相似的女孩。

“你是谁？”诗姗惊讶地问道。

“我是未来的你。”女孩看着诗姗的眼睛，微笑着说。

“我一定是在做梦！我长大后会有一个优雅高贵的女孩！怎么会是你这样普通的人呢？”诗姗喊道。

“不是梦，不信你打开你的日记本。”女孩依然对诗姗报以浅浅的微笑，之后倏然消失。

诗姗惊醒后，匆匆打开放在床头的日记本，一封长信悄然展开。

可爱的诗姗：

收到这封信时，你一定很意外，甚至有些害怕。其实当我第一次看到你时，就想和你好好聊聊。不过，这是不允许的。穿越时空看到过去的自己，这本身就是在犯错。无奈，我只好通过写信的方式与你交谈。





千寻说：要让自己找到本来的自己

其实，在未来，你会经历一场巨大的变故。也许你是一粒种子，会长成来年春天娇艳的二月花，这是温润的江南细雨孕育出的一树繁花，这本身无须任何人干涉，而我却有些迫不及待地告诉你：醒醒吧，如果你现在的状态一直持续下去，你的将来就只能是我现在的样子；倘若从现在开始改变，你就会成为一个如百合般优雅、智慧的女孩！

还记得你在 12 岁那年最爱看的一部影片是宫崎骏的《千与千寻》。我从最初的千寻身上发现了你现在的影子：胆小、依赖父母，缺乏相信别人的勇气，身边发生的一切似乎都和你没有关系。我希望你和小主人公千寻一起经历一场“寻找出路”的心灵之旅。

影片的第一幕是一个瘦小的 10 岁小女孩千寻，无动于衷地看着车窗外陌生的景物疾驰而过，不留半点痕迹。就在这一天，她和父母要搬到一个陌生的城镇居住。爸爸将车意外开到了一个古老的城楼前，从此千寻开始了一段梦幻之旅。父母因为贪欲而变成了猪，10 岁的千寻不敢相信眼前的一切是真的，以为那不过是自己的幻觉，她开始拼命地逃脱，但与此同时她也慢慢意识到自己已经陷入一种困境——孤



独地留在幻境里。支配着幻境中“汤屋”的汤婆婆强行改掉了千寻的名字，让她在妖魔汇集的澡堂里拼命工作，这使千寻不知不觉丧失了原来的自我。但是为了救父母，也为了回到以前的世界，这个平凡的女孩在完全被动的窘境里，爆发出潜能。最后，千寻找回自己的“生命力”，明白了“要让自己找到本来的自己”，终于带着父母走出了梦境。

女孩在任何时候，都应当明白自己真正想要的到底是什么，希望自己成为怎样的女孩。我知道在你的心中，也是在我的心中，一直有这样一个想法：我长大后会成为如百合般优雅高贵的女孩！可你并没有为了实现这个想法而付诸行动。在这样一个物欲横流的花花世界，每当你混入人流，就不再听见自己的脚步声。你学着别人的样子打扮自己，随着潮流选择衣着、饰品，被别人的眼光所左右。很多人以为这样就是在标榜个性，但其实她们与个性越离越远。可以说，很多女孩都已陷入了一种流行的惯性思维，你也是追随潮流中的一员。

我知道你内心已经厌倦了，空虚和惆怅让你更渴望从穿着打扮上找到安慰，但这是不能解决问题的，再多的衣服和修饰也丰富不了一颗枯竭的心灵。我多希望你马上明白，女孩只有过自己喜欢的生活，才会找到自己的快乐。

你也不要慌张，我这里有很多过来人的经验，不妨写给你看看：

永远不要跟着时尚随波逐流，要有自己的主见，适合自己的才是最好的。

想做优雅女孩，必须要有才情。平时多读书，读好书。切记：外表的华丽经不住推敲。

女孩在每个阶段都需要做不同的事情。比如现阶段，学习是最重要的事情，沉浸其中使人充实，这远远比沉迷网络划算。

琴棋书画从不过时。听高雅的音乐能陶冶性情，洞知心灵；下棋能增长智慧，培养品性；而书法和绘画则能提高审美能力和艺术修养。

诗姗，看到这里，我想你该继续睡一觉，后面那几页留在明天看。晚安！

诗姗并没有照做，她不由自主地翻开了下一页。



每个女孩都可以是美丽的白雪公主

诗姗，很高兴你喜欢信里的内容。对于一个青春期的女孩子，这是一件非常让





人欣喜的事，因为这表明你的心里藏着一颗饱满的种子，那是你的灵魂深处对于美好生活的期待和向往。等到有一天，这颗种子得到阳光土壤、和风甘露，很快就会生根发芽，在你的生命中开放出最美的春天。

诗姍，回想你的童年时代，你一定不止一次幻想自己是个公主，有着清新如晨露、娇艳如玫瑰的容颜，穿着晶莹剔透、熠熠生辉的水晶鞋，身着缀满花边与蕾丝的粉色纱裙，戴着蝴蝶结样式的别致发带，美丽、优雅、高贵。一个风和日丽，百花盛开的日子里，你爱着并深深地爱着你的英俊潇洒的王子骑着白马，带你走进一栋红砖白瓦且有着尖尖房顶的城堡里，开始了“公主与王子的幸福生活”。这场景不只出现在你看过的很多童话书中，甚至更进一步内化成你对于幸福的唯一想象。

上小学之后，你在课间和同学们一起做“公主与王后”的游戏，可能是因为你没有隔壁般的晓晨那样美，所以你很少扮演公主的角色，有时是丫鬟，有时是王后。再后来，渐渐长大的你喜欢对着镜子，仔细端详自己的脸：这张脸，并不娇艳美丽，却也并不丑。每当你尝试着按照同学们在课间嘀咕的方法打扮一下，也会让自己有个惊喜，遗憾之处是眼睛不够大而有神，脸形也偏方了些，不是自己期待的女孩子的小巧。头发虽然质地很好，但永远是一副不听话的倔强模样。

上中学后，很多同班的女孩子开始崭露头角，可自己却没有什么惊人的才艺，成绩也是中等。虽然有很多朋友，每天叽叽喳喳，很能忘却烦恼，但是认真反思一下自己，不得不承认，自己确实表现平平，想到这里，你不禁有些懊恼。



你再用心中的公主反观自己，发现自己远不够公主的标准。

如果你这样想，那么小心哦，你可能踏入了一个陷阱，你的内心已经有了自卑的阴影，它会让你不敢奢望、不再追求。这是很危险的，因为你必须明白，公主并不意味着必须出身显赫，也不一定要有精致的五官。其实，公主在世人的心目中是一种朦胧的、不具体的、可赋予各种不同含义的美，能否拥有这种美的关键在于要正确地看待自己并热爱自己。

在著名影星茱莉·安德鲁斯和安妮·海瑟薇合演的电影

《公主日记》里，当初那个在学校里默默无闻，举止大大咧咧，经常被人嘲笑，甚至还有点粗鲁的平凡无奇的女孩在经历了一连串的事情和磨炼之后，蜕变成一个拥有明媚笑容和高雅举止的公主。

著名的节目主持人陈鲁豫说：“我不是那种五官特别靓丽的人。对，我不是特别漂亮的人。”她这样客观地评价自己的长相，但是由于特别自信，出现在节目中的陈鲁豫始终会带着浅浅的笑容，细腻娇嫩的脸庞透出一种很浓的青春气息，使得一身浓重的黑色服饰有了灵气和神韵。

所以，诗姗，如果你还记得儿时那个存在于内心深处的梦想，如果你还有实现这个梦想的愿望，那么你必须明白，真正的公主是什么样的。

真正的公主不仅有外在的美丽，还有内在的气质和涵养，更有从容面对人生的大气和智慧。无论是外在的美还是内在的美，都不是天生的，或者说“天生”只是一个很小的因素，“有匪君子，如切如磋，如琢如磨”，从青涩女孩到优雅公主、从灰姑娘到皇后、从丑小鸭到白天鹅的蜕变非常辛苦，不要总是看公主外表的光鲜，还是了解一些她们在背后的努力吧。

诗姗，记得曾经那个当作家的梦想吗？有一次你的作文被老师当成范文在班上讲评，你内心涌出的那股骄傲，在今天和以后的日子里，应该化成你前进的动力，这说明你有这个天赋，是个聪颖有灵气的小姑娘。只要假以时日，只要你还像以前一样热爱自然，好奇于宇宙间一切美和善的事物，保持敏锐的观察力和理解力，随时思考，并坚持不懈地每天用心将自己的想法化成文字，每天阅读自己喜爱的作家的作品，那么，地球上的另一个艾米丽·勃朗特或玛格丽特就即将诞生了。

诗姗，你的心里有一座美丽的房子，那里住着你对美丽、幸福的憧憬。你自己就是一块璞玉，不要以为公主的梦想遥不可及，让我们今天开始学习、琢磨和提升，未来的一天，一定会有王子和皇冠，一定会有鲜花和掌声，一定会有快乐和幸福。这些是上天对于每一个认真生活的人许下的最郑重的承诺，相信我，现在就是最好的年华、最黄金的时刻，抓住了“灰姑娘”一样的现在，才能拥有“公主”的未来。



一辈子做女孩——让时光停在此刻

诗姗，早上好，我们又相会了，也许我不应该这么早来找你，毕竟昨天你实在





经历了太多的心理冲击。但俗话说：一年之计在于春，一天之计在于晨，这样一个美好的清晨，我觉得非常适合与你谈一些关于未来的美好构想。

我们就从一个问题开始吧，诗珊，你想过自己的未来是什么样的吗？注意，我说的未来指的不仅是五年之后，十年之后，还有三十年、五十年之后。现实中，你能达到自己最理想的目标吗？

诗珊，如果你是一个有心人，那么空闲的时候，仔细观察身边的或电视里的人们，你会发现，每一个人的身上都必须有很多种素质。这些素质不仅能够让人们安身立命、衣食无忧，还能让人有能力承担自己的各种责任，更能确保自己能够受到其他人的尊重，并保持内心的平衡。这些素质在不同年龄段的表现方式是不同的。

比如说，诗珊，你现在拥有的最好的东西就是青春、活力、激情，这些让你有时哪怕什么都不做也会赢得人们的喜欢，这是年轻女孩最得天独厚之处。但是，想一想你二十年后变成一位中年妇女，在那个年龄阶段，你必须独立生活，必须在工作和社会中有好的表现，那么你就必须具备工作能力、基本的生活技能、自身的人格魅力等素质；再往后想，五十年后，当你年老体衰、到了祖母的年纪，虽然已经不必工作，但是要想让自己过得充实、不孤独，你还必须为社会奉献些什么，你应该能够让孩子们在你长满皱纹的脸上找到青春的激情，在你朴素的话语和平常的聊天中捕捉到智慧的影子，你要尝试新事物，以便与孙子辈沟通交流。

总之，青春还在的时候一切都美好，但我们必须同时为“后青春岁月”做好准备，让自己能够在青春离开的时候，继续留住它的内核和神韵。

你一定希望自己在二十年之后，还是一位知性美女，本色而自然，具有文化素养，富有理智又不失细腻情感。希望自己在四十年后，在时光的慢慢雕刻中，在对自己不断的修正中，展现出更深层次的、不会随时光而被遗忘的优雅风骨。像杜拉斯一样，体验到超越年龄的恋情。如同她的《情人》里那个男人的表白：“大家都说您年轻的时候很漂亮，而我想告诉您，依我看来，您现在比年轻的时候更漂亮，但与您那时的容貌相对比，我更爱您现在备受摧残的面容。”

我想每一个女孩在考虑自己的人生该怎样度过时，都会有这样那样的设想，那么回到现在，回到青春的起点，你知道该怎样做了吗？

是不是要重新反思“青春”的内涵呢？毕竟谁都逃不过命运的五指山，我们只能尽自己最大的努力。诗珊，让美国作家塞缪尔·厄尔曼的诗告诉你：“青春不是年华，而是心境；青春不是桃面、丹唇、柔膝，而是深沉的意志、恢弘的想象、炽热的恋情；青春是生命的源泉在涌流。”从中我们更能体会到青春的内涵。

