

家有儿女|必备书系列

好女孩家训

—— 培养完美的小公主

亲爱的孩子，**榜样的力量**是不可低估的，让我们走近他们，从榜样身上汲取**精神的力量**，督促自己不断前行、不断进步。



刘艳霞 编著

朝华出版社

好女孩家训

—— 培养完美的小公主

刘艳霞 编著

图书在版编目(CIP)数据

好女孩家训：培养完美的小公主 / 刘艳霞编著.

— 北京：朝华出版社，2010.6

ISBN 978 - 7 - 5054 - 2425 - 8

I. ①好… II. ①刘… III. ①女性 - 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 104005 号

好女孩家训 —— 培养完美的小公主

作 者 刘艳霞

选题策划 杨 彬

责任编辑 赵 红

责任印制 张文东

装帧设计 艺和天下

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号

邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j - yn@163. com

传 真 (010)88415258 (发行部)

网 址 www. mgpublishers. com

印 刷 三河市鑫利来印装有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 300 千字

印 张 21.5

版 次 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978 - 7 - 5054 - 2425 - 8

定 价 39.00 元(共两册)

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前 言

女孩,是春天里最美丽的花朵,悄然绽放,优雅从容;女孩,是四季里最和煦的阳光,普照万物,友善温和;女孩,更是爸爸妈妈捧在手心的宝石,晶莹剔透、纯洁无暇,同时也显得娇柔弱小,需要保护。但即便如此,现代社会,女性所承担的家庭责任和社会责任也和男性一样,而且你的未来只能靠自己把握,你的幸福只能靠自己给予。因此,从现在开始,你就应该从生活中的点滴事情做起,使自己逐渐变得优秀和完美起来。

首先,作为一个女孩,你应该使自己变得优雅起来。优雅好像出水的荷花,沁人心脾;优雅就似吐蕊的幽兰,让人陶醉;优雅犹如空谷的天籁,让人迷恋。女孩应该学会优雅,不止是谈吐和举止,更重要的是性情和学识。谈吐和举止可以让女孩优雅一时,好性情和学识却可以让女孩优雅一世。优雅是一个女孩永恒的魅力,可以让一个女孩生活得更快乐、更洒脱。为此,你也不妨看看靳羽西、奥黛丽·赫本等人的故事。

第二,你应该做一个品德高尚的女孩。品德,它不仅决定着一个人的人生能站在怎样的高度,还决定着一个人的人生能散发出多亮的光芒。罗曼·罗兰曾说过:“99%的努力和1%的灵感是不够的,你还必须具备200%的道德品质作保证。”由此可见,品德对于一个人来说有多么的重要。具备良好的品德修养,你不妨以南丁格尔、雷锋等人作为自己的榜样,督促自己更加进步。

第三,你应该做一个拥有积极的行动力的女孩。孩子,无论你拥有多么远大的理想和抱负,无论你有多么成熟的计划和方案,若没有付诸行动,没有坚忍不拔的努力,那么一切只能如同空中楼阁一样飘渺虚幻,一切都只是空谈。所以孩子,凡事都要脚踏实地地去做,不痴迷于幻想,这样才能顺利





好女孩家教——培养完美的小公主

抵达理想的彼岸,才能将自己的未来书写得亮丽纷呈、璀璨夺目。孩子,祝愿你拥有这样的未来。

第四,作为女孩,你一定要拥有一两项爱好和特长,使自己才华出众。这不是为了哗众取宠,不是为了自命不凡,而是为了丰富自己的内心,使自己更加热爱生活。当然,当你长大以后,如果能将自己的爱好和特长发展为自己的职业,在自己擅长的领域里纵横驰骋,也是非常不错的选择。但是,孩子,你要记住,才华的培养是一个日积月累的过程,不可一蹴而就,因此你还需要格外用心。不妨看看“现代舞之母”邓肯、服装界女王夏奈尔等人是怎么做的。

第五,作为女孩,你一定要坚持自己的原则,学会感恩,学会分享,懂得自尊自爱。原则是一个人的立身之本,没有了原则,就如同船没有了舵,只会迷失方向;没有了原则,就如同花失去了土壤,最终只会枯萎而死。我们常说的“先成人再成才”就是这个道理。值得注意的是,不懂得自尊和自爱的女孩非常之可悲,她们通常会放纵自己,或者甘受命运的摆布。孩子,相信你一定不想成为这样的人,那么就请坚持你做人的原则吧。

第六,人生不可能总是一帆风顺,总会遭遇各种各样的挫折和磨难,因此,你一定要学会坚强面对。有人说:“人生是一场磨难,真正的强者是把磨难当成一杯甘露饮尽的人。”事实上的确如此,苦难是人生的甘露,生活历程艰辛、饱经风霜的人,比一帆风顺的人更能经受挫折的打击。即便是女孩,我们也不要轻易地服输,不要轻易地说“我不行”,而要像个男子汉那样坚定地说“我可以”、“我行”。

第七,日常生活中,你要时刻注意培养自己的好习惯。我国古代伟大的思想家、教育家孔子曾说:“少成若天性,习惯如自然。”意思是说,一个人小时候养成的行为习惯会像人的天性一样牢固、自然。但是,要使自己养成一种好习惯绝非易事,你需要从小事做起,从现在做起。比如,做事要有计划,平时要守信用,生活中要珍惜时间,学习中要善于思考,等等。孩子,相信你一定可以做得很棒:

第八,作为女孩,你要尤其注意让自己拥有一个良好的性格,如自信、宽容、乐观、谦虚、坚韧、勇敢等。这样你就会拥有健康愉悦的心态,拥有善解人意的朋友,拥有绚丽多彩的生活。而这些都需要从小培养,你不妨看看球王贝利、海伦·凯勒等人都是怎样做的。



第九,我们都清楚地知道,如果想拥有一个美好的未来,就必须努力学习,掌握更多的科学文化知识。因为,在这个世界上,有太多我们不了解和不明白的东西,如果不学习,就会一无所知;再则,这个世界时时刻刻都在发生着变化,如果不学习,我们会跟不上时代的步伐,逐渐被社会所淘汰和遗弃。所以孩子,从现在开始,积极、努力地去学习吧,这样才会有所成就,做一个有价值的人。

第十,孩子,每个人都有自己的不足和缺点,这个并不可怕,可怕的是,你明明知道自己有不足、有缺点还不改正、弥补。古语说:“知错能改,善莫大焉。”从现在开始,努力地改掉自己身上的所有坏毛病,使自己变得更加完美起来吧:

亲爱的孩子,如果你能够在日常生活中严格要求自己,努力做到以上十点,相信你一定会变得越来越出色,越来越完美的:榜样的力量是不可低估的,因此,你不妨看看那些取得非凡成就的名人们的故事,从中汲取精神的力量,督促自己不断前行,不断进步。



目
录

CONTENTS



第一章 优雅，让女孩从容绽放

优雅的成功女士靳羽西	2
最具高贵气质的明星奥黛丽·赫本	4
用微笑换回自己生命的大作家圣·埃克苏佩里	6
冰清玉洁的天才童星秀兰·邓波儿	8
平易近人的国学大师季羡林	9
机智善辩的孔融	11



第二章 品德，让女孩的美丽由内而外

近代护理学的创始人南丁格尔	14
助人为乐的雷锋	15
俭朴的国家领导人邓小平	17
珍惜每一枚硬币的李嘉诚	18
谦虚的苏格拉底	19
向7岁孩童让路的孔子	20



好女孩家訓

——培养完美的小公主

谦逊的牛顿	21
诚实的无产阶级革命导师列宁	22
谦让宽容的宰相张英	23



第三章 行动力,让女孩果敢实践

独立的“铁腕夫人”玛格丽特	26
不断坚持的“功夫之王”李连杰	28
勇于负责美国总统华盛顿	29
为理想而奋斗终身的革命斗士周恩来	31
认真而严谨的著名作家海明威	33
脚踏实地的科学家弗莱明	34
专心画蛋的大画家达·芬奇	35
做事专心的革命先驱李大钊	37



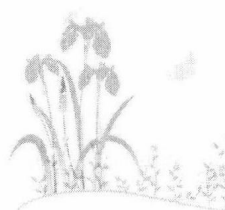
第四章 才华,让女孩成为最璀璨的星

“现代舞之母”邓肯	40
“飞机之父”莱特兄弟	41
时装女王夏奈尔	43
胸有成竹的文同	45
一代才女林徽因	47



第五章 原则,让女孩坚持自我

爱自己更爱别人的罗斯福	50
心怀感恩的科学家居里夫人	51
礼貌的大画家徐悲鸿	53



谦逊的贝罗尼	53
尊敬老人的张良	54
从非洲走来的联合国秘书长安南	56



第六章 坚强,让女孩成为生活的强者

从苦难中走出来的音乐家冼星海	60
不向命运低头的棉纺织家黄道婆	61
中国妇产科学的开拓者林巧稚	63
从轮椅上奔跑出来的奥运冠军威尔玛·鲁道夫	65
著名数学家陈景润	67



第七章 好习惯,让女孩拥有不一样的未来

做事有计划的达尔文	70
珍惜时间的大科学家爱因斯坦	72
信守诺言的宋庆龄	74
从不失信于人的宋谦	75
幡然醒悟的陈蕃	76
执著于电话研究的贝尔	77
爱动脑筋的发明家爱迪生	78
爱思考的北宋科学家沈括	79



第八章 好性格,决定女孩一生的命运

贝利的怀疑和恐惧	82
乐观的海伦·凯勒	83
宽容的林肯	85



好女孩家训

——培养完美的小公主

用宽容征服观众的涅莫夫	86
坚持不懈的发明家瓦特	87
一代军神刘伯承	89
有风度的总统先生托马斯·杰斐逊	90



第九章 爱学习，让女孩不断进步

博览群书的拿破仑	94
酷爱读书的李清照	95
一代才女张爱玲的故事	98
勤奋刻苦的郭沫若	99
刻苦成才的数学家苏步青	101



第十章 做一个完美女孩

不慕虚荣的鲁迅	104
不图虚名的任继愈	104
著名的魔术大师大卫·科波菲尔	106
知错就改的沈从文	107
热爱劳动的毛泽东	109
潜心学画的唐伯虎	111
苦练书法的柳公权	112
曾经轻狂而后发愤的苏轼	113
晏子使楚	114



第一章

优雅，让女孩从容绽放

HaoNüHai JiaXun
PeiYang WanMei De XiaoGongZhu

- ◆ 优雅的成功女士靳羽西
- ◆ 最具高贵气质的明星奥黛丽·赫本
- ◆ 用微笑换回自己生命的大作家圣·埃克苏佩里
- ◆ 冰清玉洁的天才童星秀兰·邓波儿
- ◆ 平易近人的国学大师季羨林
- ◆ 机智善辩的孔融



优雅的成功女士靳羽西

美籍华人靳羽西是一位长得不算很漂亮，但却十分优雅的成功女士。她很有才华，也很有商业头脑，把生活安排得有滋有味。

靳羽西祖籍广东，出生在“山水甲天下”的桂林。父亲靳永年是中国著名的“岭南派”画家。她是家里的老大，下有三个妹妹。因为生在广西，父亲为她取名羽西。良好的家教，培养了她健全的人格。父母从小培养她树立自信心，鼓励她做最好的自己。她想学钢琴、学芭蕾，父母就为她请来最好的钢琴老师、最好的芭蕾老师。靳羽西6岁开始学习芭蕾和钢琴，在那时就显露出艺术上的才华，她在音乐上的天赋尤其使人印象深刻。靳羽西青少年时代在香港居住，16岁到美国，先后在夏威夷和杨伯翰大学深造，在音乐艺术系专修钢琴。大学时她在美国大学生选美中夺得“中国水仙花公主”桂冠。大学毕业时，她拿到两个学位：音乐和政治。大学毕业后，她曾在香港的酒店做过公关。

靳羽西经商期间，跑过很多地方，发现美国人对东方，尤其对古老的中国很不了解，甚至有许多误解。她常常与他们争辩，说得口干舌燥，对方还是不理解。由此，她萌发了创办《看东方》系列电视节目的想法。但由于开始时企业界对她能否成功没有把握，她既拿不到广告，也得不到赞助。她用尽了多年的积蓄，几乎山穷水尽。但靳羽西是个实干家，她发誓“我想拿出有生命力的作品，我就要用我的生命去干！”她事无巨细，样样亲自过问，每天呕心沥血工作十五六个小时，硬是挺了过来。《看东方》节目在竞争激烈的美国娱乐界掀起了狂潮，竟然通过1200个电视频道连续播放达5年之久。



《纽约时报》发表评论说：“很少有人能够把东西方两种不同文化融为一体，而靳羽西小姐却凭着她的智慧和风度做到了。”

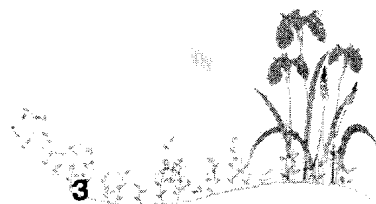
著名评论员迈克·华莱士说，靳羽西的《看东方》系列片“给有线电视带来了从未有过的荣誉”。曾有人评价羽西是“东西方交流的桥梁”，是“当代的马可·波罗”。

与《看东方》一样，104集的《世界各地》也凝聚了靳羽西的心血。这套电视节目第一次向中国观众打开了认识世界、了解西方的窗口，累计收视观众超过10亿。

靳羽西身兼多种角色，她不仅是电视节目主持人、独立制片人、作家、客座教授、慈善活动家，同时也是一位成功的女企业家。她美丽、智慧、优雅，从主持人到商人、作家、慈善家、策划人……在各种角色中自由转换。靳羽西是个享誉国际的时尚大师。如果要确切地形容她，只能用“优雅”两个字。

作为一个在全世界飞来飞去的著名女性，靳羽西很少有时间可以真正安静下来享受生活，她说过：“我的95%的时间都用来工作”。书籍和艺术是她生活中不可缺少的部分，她在纽约的住宅里有几千册藏书，有专门的一个大房间来放置它们，那也是她的工作室。在客厅，摆放着的是她酷爱的18世纪缅甸佛像。在一个中国古典的木柜中，珍藏着一组中国明朝时期的西安陶俑。对于艺术的爱好，也正是靳羽西能够优雅至今的秘诀之一。

她在关于优雅的问题上这样说过：“你说话的内容就代表你的文化层次。很多人会穿衣打扮，行为举止也很得体，但你跟他们接触就会发现，和他们没什么可谈的，因为他们是空洞的人。每个人都应该不断地丰富自己的内心世界。而且一个人的脸上一定要带着一点微笑，微笑可是免费的呀！我们一定要留意别人怎么说话，并学会怎么倾听。”





看了关于靳羽西的故事，你是否也想做一个像她那样成功、优雅的女孩呢？那就按照她说的那样去努力吧：丰富自己的知识，学会微笑面对世界，学会倾听别人的声音，穿着打扮符合自己的身份和年龄，举止大方得体……总之要让自己成为一个人见人爱的优雅女孩。

最具高贵气质的明星奥黛丽·赫本

奥黛丽·赫本是上个世纪最有名的好莱坞女明星之一，也是被公认为最有气质的女人之一。她以自己姣好的容貌和高贵的气质，演绎了一个个鲜活的角色，成为一个时代不可磨灭的经典。

奥黛丽·赫本生于比利时的布鲁塞尔，父亲是一位英国银行家，母亲是荷兰贵族后裔。1935年，6岁的赫本开始就读于英国伦敦的贵族寄宿学校。3年之后，赫本离开英国跟随母亲一起回到母亲的故乡荷兰。1939年，母亲为了培养女儿的气质和才华，就把9岁的赫本送进了安恒音乐学院学习芭蕾舞。不久，二战爆发，宣称中立的荷兰被纳粹占领。

当纳粹侵占安恒后，由于谣传母亲的家族带有犹太血统，赫本原本十分富裕的家族被视为帝国敌人，不但财产被占领军没收，赫本的舅舅也被抓入集中营，母女俩被迫过着贫困的生活。在战争的饥荒期间，赫本经常靠郁金香球茎以及由烘草做成的“绿色面包”来充饥，并喝大量的水来填饱肚子。长期的营养不良形成她日后瘦削的身材。虽然如此，赫本仍然没有间断她最爱的芭蕾舞，即使穷到要穿上最难捱的木制舞鞋



也没停止过。

二战后,1948年,赫本与母亲带着省吃俭用存下来的100英镑迁至英国伦敦。她边打工边寻找深造的机会。1948年,赫本进入著名的玛莉·蓝伯特芭蕾舞学校,继续学习芭蕾舞。经过几个月的训练,老师对赫本说她不适合当芭蕾舞演员。于是,赫本为了解决家庭的经济压力,凭借着自己的实力成为兼职模特,有时候也参与歌舞团演出。就在这一年,赫本凭杰出类拔萃的气质而击败多数应征者,成为音乐剧《高跟纽扣鞋》的合唱团员。由于表现突出,她正式参与了另一部音乐剧《鞑靼酱》的演出。1951年,赫本首次在英国电影《天堂笑语》露脸,正式成为电影演员,并在一些电影中扮演次要的人物。

后来,她为了拍摄电影《前进蒙特卡罗》到法国出外景。就在这次演出期间,她的高贵气质打动了坐在台下的法国著名女作家高莱特夫人。高莱特夫人一眼便认定她是自己作品《金粉世界》中“姬姬”一角的化身,便邀请她到纽约好莱坞出演音乐剧《金粉世界》的女主角,进而开启了赫本到美国发展的机缘。同时,赫本还被《双姝艳》的导演推荐给威廉·惠勒,参加了其新影片《罗马假日》试镜,获得非常好的赞誉,从而得到这部电影的女主角角色。

1953年,与好莱坞名影星格里高利·派克一起主演的电影《罗马假日》正式上映,迅速风靡世界。赫本在片中扮演楚楚动人的安妮公主,表现出公主高贵、优雅的气息,外貌优美脱俗,体态轻盈苗条,一头黑色短发,一下子吸引了观众的目光。尤其影片中赫本的发式表现出的天真无邪,使她成功赢得观众的赞赏,“赫本头”一下子成了国际流行发式。一时间,赫本成了国际知名人士,全世界都在播放她的新闻片。电视台用黄金时间赞美她,大量的报纸欣喜若狂地赞美她的美貌、活力、妩媚、典雅,人们称赞她是继嘉宝和褒曼之后的最佳女演员。许多报纸称赞赫本说:“一位新嘉宝诞生了!”

据说英格丽·褒曼在意大利观看《罗马假日》时,竟发出一声惊叫。



她丈夫罗西里尼问她：“你为什么叫喊？”褒曼说：“我被奥黛丽·赫本深深感动了。”从此，赫本正式开始了自己的奥斯卡之旅，终于成为一名出色的演员。



给孩子们的话

奥黛丽·赫本的成功不仅因为自己的气质，还因为她出众的表演才华。你如果只是一个有气质的女孩还不够，还要像赫本一样，做一个不向苦难低头的人，做一个有学识、有才华的人。只有这样，你才会取得成功。

用微笑换回自己生命的大作家圣·埃克苏佩里

享誉世界的《小王子》的作者圣·埃克苏佩里出生于法国里昂，1921~1923年在法国空军中服役。由于学习刻苦，他很快就从一名后备飞行员成为一名非常优秀的飞行员。后来，他又成为民用航空驾驶员，参加了开辟法国—非洲—南美国际航线的工作。这期间，他还从事文学写作，作品有大家所熟知的《小王子》《南线班机》《夜航》等。

1939年，德国法西斯入侵法国。鉴于圣·埃克苏佩里在战斗中曾多次受伤，医生认为他不能再入伍参战。但他却坚决要求参加抗德战争。在他的一再坚持下，他被编入空军侦察大队。1940年，法国在战争中溃败，他所在的部队也损失惨重，他和部队一起被调往阿尔及尔。在那里，他又参加了西班牙打击法西斯的工作。有一天，他在执行任务中不幸陷入魔掌——被敌人活捉了。



在被敌人关押的过程中,圣·埃克苏佩里一想到明天就可能被拉出去枪毙,不禁与大多数人一样,陷入极端的惶恐与不安中。他越想越觉得害怕,想抽支香烟来安抚一下自己过于激动的情绪。但他身上却没有火柴,无法将香烟点燃。于是,圣·埃克苏佩里鼓起勇气向警卫借火。好在那个警卫还不错,打量了他一眼之后,冷漠地把火递给他。

就当警卫帮他点火时,他们的眼光发生了接触。圣·埃克苏佩里下意识地冲着警卫微笑了一下,就在这一刹那,这抹微笑如同鲜花般打破了他们心灵之间的隔阂,他看见警卫的嘴角不自觉地也现出了笑容。正是这个看似简单的微笑,让圣·埃克苏佩里的生活发生了他自己也难以置信的变化。

过了一会儿,警卫的眼神中不见了开始时的那股凶气,并开口问他:“你有小孩吗?”圣·埃克苏佩里手忙脚乱地翻出了全家福照片,对警卫介绍着自己的家里人,并且开始和警卫聊起了天。没过多久,警卫也掏出了自己家人的照片,也开始讲述他对家人的期望与计划,讲述着等战争结束之后的美好生活。两个人越聊越投机,话题也开始变得多起来,从家庭到人生到战争结束的设想。说着说着,警卫突然打开牢门,悄悄带圣·埃克苏佩里从后面的小路逃离监狱,之后他便转身走了,不曾留下一句话。

一个微笑拯救了圣·埃克苏佩里的生命,这就是微笑的价值和笑容的力量。



给孩子们的话

微笑是人世间最美丽的语言,即使两个人语言不同,微笑也一样可以拉近两颗心的距离。在这个世界上,微笑的女孩永远是最美丽的。只有那些热爱生活的人才会笑得最美丽。你是一个微笑女孩吗?从现在开始,脸上多一些微笑吧。

