

做

性格阳光 的女孩

荐云红 / 编著



女孩快乐成长
指导书

每个女孩都对未来充满无数的幻想，对自己充满无限的期待，积极的性格推动女孩健康成长，帮助自己实现内心所想。


正所谓性格决定命运，阳光性格为女孩打开一扇领略世间美景的窗户，营造一片保持内心纯净的成长天地。女孩时刻不忘记让自己朝着阳光的方向，就能更加懂得快乐的意义。

做

性格阳光 的女孩

荐云红 / 编著

女孩快乐成长
指导书

 中国纺织出版社



内 容 提 要

每个女孩都渴望自己是别人羡慕和仰望的对象，每个女孩都希望自己走到哪里都能受人欢迎，然而这在现实生活中十分不易，而且首先你需要让自己有一个阳光的性格。

本书通过诸多感人的故事对女孩应该具备的某种良好性格进行了全方位的阐述，让女孩在轻松阅读的同时吸收到丰富的成长“养料”，完成惊人的蜕变，铸就幸福的一生。

图书在版编目(CIP)数据

做性格阳光的女孩 / 荐云红编著. --北京: 中国纺织出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5180-2022-5

I. ①做… II. ①荐… III. ①女性—性格—培养—青少年读物 IV. ①B848.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第229939号

责任编辑: 闫 星

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博http://weibo.com/2119887771

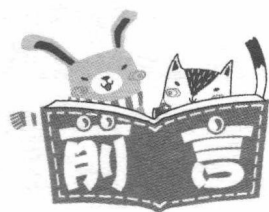
北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2016年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 21.5

字数: 287千字 定价: 36.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



在我们生活的周围，有些女孩就是能得到众人的喜爱，无论走到哪里，她们都有朋友，从不孤单；而有些女孩却四处遭人冷眼，她们总是抱怨自己时运不济。这是为什么呢？

其实，决定她是否完美、是否幸福、是否好命，有一个非常重要的原因，那就是——性格。那么，一个优秀的女孩应该具备哪些阳光性格呢？

曾经有一位富豪在为自己的女儿制订培养计划时写道，一个优秀的女孩应该有以下性格品质：

她自信大方，走路时眼睛平视前方；

她懂礼貌、知礼仪，在路上遇到认识的人会主动打招呼，会对陌生人微笑；

她的脸上总是洋溢着阳光般的微笑，因为她知道一个爱笑的女孩运气绝不会太差；

她真诚、率真，做人做事不会藏着掖着；

她尽职尽责，是自己分内的事一定会努力做好；

她积极向上，懂得争取自己想要的东西，但不会嫉妒他人；

她内心充满爱，愿意帮助周围需要帮助的人；

她孝顺父母，闲来时，她愿意偎依在父母身边享受家庭时光；

她有着较高的修养，即使遇到恶意中伤自己的人，她也会以微笑回应；

……

当然，一个优秀的女孩应该具备的性格远不止这些。然而，可能你会问，女孩的这些阳光性格究竟有着怎样的作用呢？

它就是有着这样的魔力，它能让女孩变得气质迷人，能让女孩善解人意、懂得设身处地地为他人着想，能让女孩处处受欢迎，能让女孩认识到知识的重要性并不断汲取知识，而最重要的是，它能让女孩健康地成长、幸福地生活……

用一句话来说就是——它会使女孩变得越来越有内涵。

总之，如果你能认真阅读完这本提升女孩内涵的枕边书，那么，你就能做一个自信、正直、有爱心、优雅、高情商的女孩，你就是真正的公主。

编著者

2015年4月



第01章 正直率真，好性格伴女孩走好人生路

- 用诚心打动人，会让你拥有真朋友·····005
- 正直的女孩才有感染力·····008
- 诚实的女孩会收获得更多·····010
- 率真做事，好女孩的路坦荡荡·····013
- 对待小事也要有责任心·····015
- 平衡天平，做个明辨是非的女孩·····017

第02章 自信为人，让女孩绽放灿烂的美丽

- 拥抱自信，坐在教室前排的女孩·····023
- 远离自卑，美丽就属于你·····026
- 女孩学会争取，相信自己的能力·····028
- 自信的笑容给女孩带来好运气·····031
- 没有不可能，只有不自信·····033
- 女孩拥有信念：我是最棒的·····036

第03章 乐观开朗，让女孩充满感染力

- 女孩，开朗起来生活会更有动力·····042
- 请拥有一双发现美的眼睛·····045
- 劣势不可怕，学会变劣势为优势·····048
- 轻视那些小烦恼，你会变得更开心·····051
- 不去抱怨谁，女孩学会快乐看世界·····054
- 乐观是一种坚强，让女孩更有韧性·····056

第04章 独立自主，不依赖他人的女孩有魅力

- 变被动为主动，独立的女孩机会更多·····065
- 学会“耕耘”，而不是衣来伸手·····068
- 用自身的努力，享受收获的快乐·····071
- 不随波逐流，有想法的女孩受欢迎·····073
- 勇敢说不，女孩不要“唯命是从”·····076
- 克服依赖感，打造女孩自主空间·····078

第05章 心慈友爱，女孩用善意之光照进朋友心房

- 美丽的女孩，懂得用心关爱他人·····083
- 拒绝冷漠，热忱是打开人心的钥匙·····085
- 尊重别人，你才会赢得他人尊重·····088
- 豁达一点，宽广的胸襟让女孩更快乐·····091
- 做错了，学会主动道歉赢得人心·····094
- 大胆社交，学会表达出你的善意·····097
- 怀友爱之心，女孩别在背后议论他人·····100

第06章 儒雅谦逊，让女孩赢得更多收获

- 骄傲自满的女孩不受欢迎·····108
- 低调沉稳，女孩做个小淑女·····110
- 举止文雅，学会礼让他人·····113
- 懂得收敛，不要随意卖弄才华·····115
- 女孩谦逊可人，惹人喜爱·····118
- 学会尊重和重视每一位竞争者·····121

第07章 讲究诚信，真诚的女孩获得大家的认可

- 诚信是打开他人心门的钥匙·····129
- 说到做到，做有信义的女孩·····132
- 不说大话，能做到多少就说多少·····135
- 女孩可以不说，但不要欺骗·····137
- 保守秘密，别做“大嘴巴”的女孩·····140
- 做大气女孩，捍卫诚信的品格·····142

第08章 知书达礼，女孩能给人更多的好感

- 换位思考，学会站在他人立场考虑问题·····148
- 不再任性，女孩别做孤傲公主·····150
- 善于合作，女孩懂得和大家一起分享·····153
- 懂得原谅他人，获得更多朋友·····156
- 不占小便宜，付出才会有收获·····159
- 凡事讲理，己所不欲勿施于人·····162

第09章 坚定勇敢，女孩牢牢把握人生的方向

- 不再迷茫，女孩学会设立人生目标·····169
- 勇往直前，软弱不是女孩的代名词·····172
- 敢于乘风破浪，让困难成为垫脚石·····175
- 女孩要有冒险的心，更要有理性的头脑·····178
- 坚强不逞强，女孩要心中有数·····181
- 女孩要懂得勇敢是需要智慧的·····183

第10章 积极上进，懂进取的女孩实力更强

- 反躬自省，女孩要学会审视自己·····189
- 聪明女孩善于挖掘自身潜能·····192
- 学习无止境，女孩要不断提升自己·····195
- 培养好习惯，点滴积累知识与经验·····197
- 不盲目，女孩学会聪明地汲取知识·····200
- 不半途而废，坚持就会获取成功·····203
- 善于创新，不断进取超越自我·····205

第 11 章 机智果敢，做事灵活机动的女孩不吃亏

- 凡事留点心，做个有眼力见儿的女孩·····211
- 适时学会“威武”，该出手时就出手·····214
- 灵活机动，女孩做事不要一根筋·····217
- 拒绝蛮干，女孩巧用智慧保护自己·····220
- 遭遇突发事件，学会及时求助于人·····222
- 巧妙问答，让他人对你刮目相看·····225

第 12 章 温润聪颖，心态平和做理性的女孩

- 女孩要学会掌握一些做事技巧·····232
- 从容一些，心态好的女孩会做事·····235
- 绝处逢生，不到最后一刻不要放弃思考·····238
- 聪慧过人，女孩要善于把握他人内心·····240
- 处变不惊，学会理智地分析事物·····243
- 懂得糊涂点，让自己成为大赢家·····246

第13章 感恩之心，让女孩的幸福永远在心中

感恩，向赐予你生命的父母说声“谢谢”	253
感恩不是铺张，而在点点滴滴上	256
长大了学会用知识与劳作回馈社会	258
勿忘师恩，老师是赐予你知识的天使	261
放下怨念，感谢你们生命中的每一个人	265
消除仇恨，以德报怨让人生升华	267
感恩会让你永远活在幸福里	270

第14章 谨慎细腻，女孩在细节中缔造完美

每个人都知道“细节缔造成功”	275
认真细腻的女孩最美丽	278
仔仔细细地做事就会赢得尊敬	280
注重细节，但也不可过分苛求	283
粗心大意的错误会让你追悔莫及	285
先去观察，再去谨慎为事	287
调动感官，感知每一处细节	289

第 15 章 内心充满关怀，让女孩的生活有情相伴

做个心中有爱的女孩	296
关心他人，其实愉悦的是自己	299
理解母爱的伟大，让自己享受幸福	301
女孩，你是父亲的心头肉	304
少一点计较，用宽容去关爱你的朋友	306
爱不仅仅是温情，更是一种力量	308

第 16 章 克服人性的弱点，女孩才能屡战屡胜

在向往中奋斗，但别在嫉妒中灭亡	315
克服拖延症，否则将一事无成	318
别做“馋猫”，做有自制力的女孩	321
爱慕虚荣会让自己掉进深渊	324
豁达一点，小心眼的女孩不可爱	327
自私的女孩永远是孤独的	329
参考文献	332

第01章

正直率真，好性格 伴女孩走好人生路

生活中，我们常常听说，男儿要正直、要有责任感，其实，女孩何尝不是如此呢？任何一个女孩，十几岁正是修炼自己好性格的时段，有好性格的女孩才可爱。心理学家威廉·詹姆士说过：“播下一种行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”青春期的女孩们，如果你想成为一个可爱、有魅力的女生，那么，就不要忘记培养自己的好性格。一个女孩，只有内心正直、做事率真，才会有光明的前途，才能成为最后的赢家。





*** 性格测试 ***

测一测：你是一个正直率真的人吗？

(1) 你是否曾经因为想买某个东西而欺骗父母说学校要交钱？

- A. 因为害怕被父母发现，从没有过
- B. 撒过一两次谎
- C. 经常撒谎

(2) 你在家上网，你的好姐妹打来电话，她说自己生病了，你会怎么做？

- A. 立即关了电脑去照顾她
- B. 给她的父母打电话，让他们立即回家
- C. 我正在做作业呢，我妈不让出去

(3) 这次考试，你的同桌又比你多考了十分，你会怎么想？

- A. 管他呢，考得好关我什么事；
- B. 他一直很努力，我也应该努力向他学习，才会进步
- C. 有什么了不起的，肯定是抄来的

(4) 在一次小组讨论中，你发现有个同伴的论点有明显的错误，你会怎么做？

- A. 怕得罪人，先跟其他同学说，然后让同学替自己说
- B. 毫不犹豫地站出来说清楚
- C. 算了，还是不要说了，会让别人不高兴的

(5) 如果在公交车上，你发现上来一位老人，你自己没有座位，你会提醒其他人让座吗？

- A. 肯定会
- B. 看情况吧，我会等其他人主动站起来
- C. 才不管呢，关我什么事



- (6) 放学路上，你看到一群同学在打架，你会：
- A. 管他们，我才不管闲事呢
 - B. 二话不说，马上去制止
 - C. 一起去找老师
- (7) 如果你发现老师上课时出现了一个小错误，你会指出来吗？
- A. 当然会
 - B. 和同桌先商量一下
 - C. 不敢说
- (8) 当你的同桌弄坏你的钢笔后，你会怎么想？
- A. 得找他要个说法
 - B. 必须得赔，否则我也会把他的东西弄坏
 - C. 算了，他也不是故意的
- (9) 你偷过同学的东西吗？
- A. 偷过，还不止一次
 - B. 从没有
 - C. 有过一两次，真的缺钱了
- (10) 如果学校来了一些调查学生情况的人，你会真实地表达自己内心的感受吗？
- A. 不是很清楚，看情况吧
 - B. 才不会呢，他们也是搞个形式而已
 - C. 会，会坦白说
- (11) 你对你的姐妹做过恶作剧的事吗？
- A. 经常这样，谁让她们平时也这样对我呢
 - B. 从来没有
 - C. 有过一两次
- (12) 今天轮到你值日，但你发现其他同学都走了，你会一个人打扫吗？
- A. 当然会，不然明天教室会脏兮兮的
 - B. 肯定不会，既然他们都走了，我为什么要留下



C.先跟老师报告一下，听老师的

评分标准

- (1) A—3分；B—2分；C—1分。 (2) A—3分；B—2分；C—1分。
(3) A—2分；B—3分；C—1分。 (4) A—2分；B—3分；C—1分。
(5) A—3分；B—1分；C—2分。 (6) A—1分；B—2分；C—3分。
(7) A—3分；B—2分；C—1分。 (8) A—2分；B—3分；C—1分。
(9) A—1分；B—3分；C—2分。 (10) A—2分；B—3分；C—1分。
(11) A—1分；B—3分；C—2分。 (12) A—3分；B—1分；C—2分。

★ 测试结果：

※ 25~36分 正直率真型

你是一个很可爱的女孩，你的人际关系很好，因为你真诚、率真，与人交往时，你自信、大方、守信。因此，无论是你的闺蜜，还是同学、老师，他们对你的印象都很好，尽管你的学习成绩不一定是最拔尖的，但你依然是个很有魅力的女孩。因此，继续发扬你的这些优点吧，千万不要怀疑自己，你会成为一个前途光明的人。

※ 13~24分 平和型

无论你的周围发生什么，你总是能保持中立的态度，为了自己的利益，你偶尔会撒点儿小谎。你不会因为存在某些危险而去帮助他人；你会因为害怕被人嘲笑而不敢大声发言；他人的成绩对于你来说无关紧要……因此，如果你希望成为一个受欢迎的人，那么，不妨从现在开始，让自己变得勇敢点儿吧。积极、正直一点，学会为他人多考虑，真诚待人，你就会看到成效。

※ 1~12分 “亟待拯救”型

你是一个“聪明”的女孩，只不过，这里的“聪明”是“小聪明”。为了自己，你可能会伤害周围的人；你对于周围那些不公正的事常常袖手旁观；你缺乏责任心，做事不负责；你看得不得别人比你优秀；你经常撒谎，久