

追求自信、潇洒、快乐、幸福的好女孩的实用指南

辛琳◎编著

做一个 GOOD女孩

zuoyige
GOOD girl

帮助她们实现自己内心的渴望，更加热爱和享受生活

有时我们可能认为，我们只是普通女孩。

但事实是，我们所有的人都不平凡。一个女孩只有活得简单、潇洒、快乐才能获得真正的幸福。

——被誉为“西方女性励志第一书”的《平凡的女人，非凡的成功》的作者简·弗雷泽



地震出版社



辛琳◎编著



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做一个 GOOD 女孩/辛琳编著. —北京:地震出版社,

2010.6

ISBN 978-7-5028-3728-0

I. ①做… II. ①辛… III. ①女性—成功心理学—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 061696 号

地震版 XT2010000065

做一个 GOOD 女孩

辛 琳 编著

责任编辑:陈晏群

责任校对:庞亚萍

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路 9 号

发行部:68423031 68467993

门市部:68467991

总编室:68462709 68423029

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

邮编:100081

传真:88421706

传真:68467991

传真:68455221

经销:全国各地新华书店

印刷:九州财鑫印刷有限公司

版(印)次:2010年6月第一版 2010年6月第一次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:286千字

印张:20

书号:ISBN 978-7-5028-3728-0/B(4364)

定价:36.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

前言



古希腊著名的哲学家德谟克利特说：“一个人必须要么做个好人，要么仿效好人。”

怎样才算是好人呢？莎士比亚有这样一句名言：“一千个读者眼中，就会有一千个哈姆雷特。”同样，如果我们要求100位妇女定义“好女孩”这个概念，就会得到100个不同的答案。对于不同时代、不同地区、不同身份、不同性别的人来说，“好女人”的概念，也可以是千差万别的。但是有一点是可以肯定的：好女孩一定是在生活中感到很幸福、事业上有所成就。当然，不同的人，对于成功的理解也是多种多样的。

被誉为“西方女性励志第一书”的《平凡的女人，非凡的成功》的作者简·弗雷泽说：也许对成功的一个最好定义，就是过好我们自己的生活，并热爱它们。

可以说，能“过好自己的生活”的女孩，就是一个成功的女孩；能“热爱自己的生活”的女孩，就是一个幸福的女孩。一个成功、幸福的女孩，就是一个好女孩！——在本书中，我们没有去区别“女孩”和“女人”的概念。因为好女人一定拥有一颗童真的心。一个聪明乐观、充满活力的女人，不管她的年龄多大，会永远拥有像女孩一样阳光灿烂的心态，也会表现得像年轻女孩一样富有朝气和



魅力。

人生就是一次既漫长又短暂的旅行，我们每人仅有一次机会。为了“过好自己的生活”，我们应该如何步履谨慎，且注意每一个指路标，并抉择我们“前行”的方向呢？这是值得每一个女孩认真思考的问题。

为了找到并走上属于自己的路，我们首先需要安装一台强力的指向雷达。一台雷达发射器可以帮助海上的航船确定准确的航线；同样，内心的雷达也具有神奇的功效，我们在开启、校准它之后，它也能指引我们沿着正确的道路前进，到达理想生活的境地。

本书就是一部帮助女性朋友走向成功、幸福生活的强力雷达。它将明确地告诉你，在生活中如何进行一系列精心的安排和采取充满睿智的行动，不断提升自己的心理素质、个性素质、交往素质、智慧素质、品位素质、情商素质、健康素质，成为一个自信、潇洒、成功、快乐的好女孩！

目 录



一、在培养良好的性格和习惯方面下足工夫

美国成功学大师拿破仑·希尔说：“习惯和性格能够成就一个人，也能够摧毁一个人。”一个女孩的成功和幸福，往往并不是因为她的能力有多强，而是由于她的性格和习惯的优势；一个女孩人生的失败，往往并不是因为能力有多差，而是由于性格和习惯方面的缺陷。一个女孩努力培养一些良好的性格和习惯，将会给她带来终生的幸福。记住：播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，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。

积极调整和弥补自己在个性方面的缺点	(3)
培养积极的人生态度	(6)
为了进步，敢于冒出丑的风险	(9)
不甘认输，对竞争抱积极的态度	(11)
克服浪费时间的坏习惯	(13)
主动培养自己的不屈精神	(16)
避免嫉妒心理，积极迎接挑战	(19)
保持温柔，但决不软弱	(22)
懂得适度改变自己，保持性格的灵活性	(25)



努力克服不良的习惯	(28)
把不断追求进步当作最重要的一种习惯	(31)



二、塑造完美的心态，自信地迎接一切挑战

美国潜能成功学大师罗宾说：“面对人生所持有的态度，远比任何事都来得重要。因为积极的态度和消极的态度将直接影响人们的生活与事业的成败。”著名女作家珍妮弗·伊根进一步指出：“给你一个平凡女人到幸福女人的精彩答案：拥有完美的心态，自信地迎接一切挑战。”女人的魅力首先表现在其心态上。自信十足、容光焕发、神采奕奕、对生活充满希望的女孩，浑身散发着一股乐观向上的气息，敢于面对生活和工作中的任何挑战，努力去战胜各种困难，把一个个美梦变成现实。

要有积极向上的心态	(37)
肯定自己，喜欢自己	(41)
把充足的自信当作美丽的催化剂	(45)
努力确立积极良好的自我形象感	(47)
要自己具有独一无二的特色	(51)
知道如何加强自信心，清除自卑感	(53)
学会摆脱困境，激发积极情绪	(57)
懂得如何摒弃消极思想，减少挫折感	(59)
目光往前看，替未来打算	(63)
把一切思考导向对自己有利的方面	(65)
相信自己能够做到	(68)
拥有遇事不惧、临场不乱的心理素质	(71)



三、学会从容地面对交往，赢得更多朋友

社会学家发现，在生活中的失落感常常是困扰现代女性的主要烦恼之一。产生这种失落感的主要原因是什么呢？在生活中，对人际关系的重视和利用不够！有吸引力的女孩往往不太孤独，更具有社会交往能力，她们比其他人更快乐些。罗斯福说：成功的公式中，最重要的因素是与人相处的能力。女性的心理特征有别于男性，所以，在人际相处中有很多特别的地方。一个女孩懂得的人际交往技巧越多，她在生活中就越受欢迎，在办事时就越顺利，生存发展的天地也就越广阔。

主动与人交往，以拓展自己的生活空间	(77)
努力克服羞怯心理，提高自尊心和自信心	(79)
掌握结交朋友的基本原则和技巧	(81)
努力建立健康的交往心态	(84)
学会肯定别人，摒弃自我狡辩的习惯	(87)
善于表明自己的感受，博取别人的尊重	(90)
在朋友处于困难时做出得体的反应	(94)
避免积极冲突向消极冲突转化	(97)
尽力克服和摆脱猜疑心理	(100)
不吹毛求疵地去挑剔自己的朋友	(103)
懂得如何宽恕他人	(105)





四、善于处世，成为受欢迎的人

美国加利福尼亚大学对美国 1500 名取得杰出成就的人进行了调查和研究。发现这些有杰出成就的人有一些共同的特点，其中之一就是善于处世，知道如何与别人合作。有人认为为人处世是诚意对诚意的问题，和技术无关。这种见解不一定全对，因为即使你有诚意，怎样才能把诚意传达给对方呢？这确实需要技术了。人际交往中，别人喜欢或者憎厌你的感情，是由你的社交水平、品位以及为人处世的方法所决定的。同时，它也可以决定你事业的成功或失败。大多数女孩并不是生来就具有受人欢迎的个人魅力的。因此，必须进行后天的努力以资补救。

尽量控制自己而不是抱怨别人	(111)
努力克服说话啰嗦的弱点	(113)
在社交中充分展示自己良好的风度	(116)
采取受人欢迎的说话态度	(118)
克服语言表达方面的常见缺陷	(120)
克服无端的猜疑心理	(123)
爱是世界上最强大的情感	(126)
在生活中随处散播自己的爱心	(129)
从身边的小事做起，告别冷漠	(131)



五、勤于用脑，做个有智慧的女孩

现在，包括美国在内的许多国家都把创造性视为最受民族推崇的品质。美国著名心理学专家丹尼尔·高曼说：“要想在事业上有所成就，将以有无创造性思维的力量来论成败。”汤姆·彼得斯说：“创造性的思维为你提供了更多的实现自我机会。”一般人的天资并没有太大的差别，人的思维能力主要是在用脑的实践中形成与发展的。像体育锻炼可以增强人的身体素质一样，勤于用脑可以使大脑越来越发达，思维能力越来越强。聪明的女孩懂得，只要坚持随时进行有意识的训练和练习，思路就会越来越开阔，在生活中的选择余地就大为增加，就等于拓宽了成功之路。

勤于思考，保持头脑的灵活	(137)
多用点时间去读书和思考	(140)
克服犹豫不决的弱点，培养决断魄力	(142)
摆脱从众心理，坚持独立的思考和判断	(145)
不让消极思想毁掉自己的好主意	(148)
懂得如何培养创造性的人格品质	(151)
善于运用条理清晰的高效思维方法	(154)
激发自身潜在的创造力、应变力和洞察力	(156)
不断提高和发挥自己的创造构想能力	(160)
在人生道路的选择中不随波逐流	(163)



六、为实现理想的人生，付出不懈的努力

许多现代的成功女性，在激烈的竞争中表现出了自己卓越的才能和优秀的素质。她们清醒地意识到，现代社会的竞争，



是人们相互之间的实力较量，如果女性不能适应社会对人的能力要求，社会是不会照顾和迁就自己的。美国脱口秀天后欧普拉说：“我们可以非常清贫、困顿、卑微，但是不可以没有梦想，不可以不付出努力。”作为年轻的女孩，如果你想摆脱平凡的生活，想获得幸福和理想的人生，不管自身条件如何，都不能坐等和指望苍天，一切都要靠你执着地去努力。

成功是一种选择而不是机遇	(167)
只有多下工夫，才会成就不平凡的人生	(170)
为理想的实现而付诸行动	(172)
把全部的精力集中在一件事上	(176)
通过自我奖赏来提升做事的动力和效率	(178)
重要的是迈出实现目标的第一步	(180)
用梦想来建树自己的成功观念	(182)
知道怎样努力把梦想变为现实	(184)
不会为打翻的牛奶而哭泣	(187)
有战胜逆境的恒心和毅力	(190)
战胜职业倦怠症，轻松地展现自我	(194)



七、展示自身魅力，美出风采，美出特色

爱美是女人的天性。魅力出众是女人出色的标志，是女人一生的追求。女人的美丽不一定是天生丽质，但她肯定懂得如何装扮自己，如何塑造自己独特的品位。女人再漂亮，如果没有气质，就如一朵枯萎的鲜花，只见色彩，却闻不见馨香；相反，相貌一般的女人，一旦有气质作为支撑，神采便立刻飞扬起来，乃至风韵动人。女性的魅力和风度并非天然生成，而是后天打造的。每个女孩都要学会如何塑造自我魅力，美出风



采，美出特色，美出活力，美出健康。

愿意为提升魅力而付出超常的努力	(199)
自信比漂亮的脸蛋更重要	(204)
不抱怨自己的长相	(208)
追求独特的品位，活出精彩的人生	(211)
得体地展示笑容以赢得魅力	(213)
用得体的服装为自己增添美感	(217)
职场女孩衣着要适度保守而装扮干练	(221)
懂得如何用美丽迷倒众人	(225)
充分发掘自身潜藏的魅力	(227)
努力提高自己的生活品位和格调	(230)
让自己永葆青春的活力	(232)



八、学会以欢悦的态度，微笑着对待生活

什么对女孩最重要？不是美丽的外表、不是成功的事业、不是浪漫的爱情，而是快乐的心情。因为你所追求的一切，都能够通过你的好心情来获得。世上没有绝对幸与不幸的女孩，只有肯与不肯快乐的心。努力做个快乐的女孩吧，只有在快乐中，才有常驻的青春、完整的自我、永恒的魅力！快乐就在我们每个人的身边，抓住快乐，拥抱快乐，你就是一个快乐的女孩、一个幸福的女孩，一个成功的女孩！

快乐健康是永恒的魅力	(237)
相信自己能够控制自我情绪	(240)
不会轻易选择让自己沮丧和失望	(243)
善于调节自己的情绪	(247)
不要抱怨别人和环境	(250)





善于接受必然发生的不利情况	(253)
努力追求自我价值，为自己而活	(255)
不受物质生活的羁绊，拥有一颗纯净的心	(258)
拥有平和的心态，主动去发现快乐	(261)
以感恩的心情去体会身边的幸福	(264)
幸福是一种自己的选择	(267)
努力去享受眼前拥有的一切	(269)



九、增长健康的智慧，永葆青春活力

世界卫生组织将健康定义为：“健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态。”健康从哪里来？世界卫生组织提出：“人的健康 15% 取决于遗传，10% 取决于社会条件，8% 取决于医疗条件，7% 取决于自然环境，而 60% 取决于其生活方式。”也就是说：“健康的钥匙在自己手里。”“最好的医生是自己，最大的敌人也是自己。”聪明的女孩一定要学会如何采取简便易行而又积极有效的方式，来维护自身的健康，保持青春的活力。

了解正常心理和异常心理的标准	(275)
努力避开各种心理疾病	(279)
努力培养乐观健康的心理	(283)
努力平衡心态，保持心理健康	(286)
知道如何避免疲劳，减轻烦恼	(290)
压力实际上源自于内心	(294)
主动放慢生活的脚步	(298)
经常对自己的心智进行清洗	(300)
为了健康，养成良好的运动习惯	(302)



积极调整和弥补自己在个性方面的缺点

生活中，每个女人都有其独特的个性特点，有的性情温柔，有的脾气火爆，有的谈笑风生，有的沉默寡言。正是因为有了各异的性情，女人才拥有了万种风情，但绝大多数女性都有一个共同的期盼：拥有迷人的个性——也就是能吸引人的个性。在生活中，个性对一个人的影响力是很大的。

有时候，我们和某个人初次见面，就感到好投缘，你从内心就有愿意和他继续交往的想法。而有的时候我们和另一个人刚结识时，你即刻会产生厌恶感，并可能会想：“我不想和他打交道。”为什么一面之交就会产生如此不同的印象？这是什么原因所致呢？这主要是个性不同造成的结果。个性是使个人具有特色，或表达出独特的性格特征。优良的个性是一个人赢得别人喜爱和获得事业成功的最重要的因素之一。

在很多情况下，一个人的个性并非一目了然。人的个性内涵，在心理学研究中可以分作各种类型。按性格来分，有理智型与情绪型、外倾型与内倾型、顺从型与独立型；按气质来分，有活泼型、安静型、不可抑制型等。所谓型，包含有多种个性特征。讲到气质类型，多血质的人情绪丰富，工作能力强，容易适应新的环境，但注意力不稳定，兴趣容易转移。抑郁质的人耐受能力较差，容易感到疲劳，容易产生慌张失措情绪，但感情比较细腻，做事审慎小心，观察力敏锐，善于察觉到别人不易觉察的细微之处。我们不能笼统说这一类型的人个性好，那一类型



的个性差，而只能认为某一种个性特点是好的，另一种个性特点不好。

人的个性特征是一个十分复杂的内涵丰富的心理构成。具体地表现在一个女孩身上，不可能包罗万象。在这一个女孩身上，个性意识倾向性以及性格、气质、能力的某一些方面是长处，另一些方面则是短处。在另一个女孩身上，情况可能正好相反。把一个女孩作为一个单独实体来评价她的个性美，唯一的办法仅仅在于，她的各种个性特征尽可能地趋向于和谐和协调，不仅不妨碍而且有助于她的本质力量得到较为平稳的发挥和发展。例如，她的能力很强，但脾气不大好，不过气质上的弱点并没有影响能力的发挥，那么我们就可以认定，她的个性是比较好的。

我们常常这样自觉不自觉地透过一个女孩的言论和行为，深入到她的内心，即心理活动的领域，寻找她美好的个性特点。在个性心理活动的这个特定区域里，许许多多色彩斑斓的个性特点，会使人在感情上激起强烈的反映，在理智上获得启示，在精神上得到满足和怡情悦性的效果。一般意义上的美感，在个性心理活动领域中就这样强烈地反映出来。

个性的美感，也是一种带有明显的主观色彩的特殊的社会意识。人在客观情境中，看到了反映在单个人或许多人身上的美好个性特征，通过感觉与思维，观照到个性审美对象中人的本质力量，并且产生了包含着认识与评价的情感愉悦，即精神享受。这种情感，有可能反射到自身，并成为一种激励力量，促使自己产生趋美的欲望，不断提高自身的修养和品位，优化个性。这就是说，在可感的个性美形象中获得美感享受，最终观照到自己的本质力量，产生了强有力的完善自身和改造世界的激情。

人的创造活动，常常表现着各种鲜明的个性特征。一些成就卓著的人物，根据他们的切身体验，对创造活动所必需的良好个性心理品质，提出了各自的要求。



一、在培养良好的性格和习惯方面下足工夫

比如勇敢，这是性格的意志特征。普希金说：“做勇敢的人吧。勇于扫视广阔的视野，创造性思想也就偕与俱来。”

比如恒心，这也是性格的意志特征。巴甫洛夫说过，“锲而不舍地思考，是取得重大成就的前提。”

再比如一丝不苟，这是对现实的态度方面的性格特征，有些科学家干脆引之为自己的座右铭……

一个人的个性的好坏优劣，并不是从娘胎中带来、无法改变的。虽然性格是天生的资质，但个性则可经后天调教形成。良好的个性是得到长辈及他人的启蒙，经学习和实践得到巩固形成的。而顽劣的个性则是由于恶劣的环境，贫乏的学识，缺乏及时的矫正产生的。其中最要害的，莫过于个人拒绝学习和接受调教。

个性具有瑕疵的女孩，并非就一无可取、不可救药。比如，有些卓越不凡的幽默风趣的女孩，原来可能是孤僻、难与他人相处的人。她们经过灵活运用自己个性的长处，同时设法克服掉自己个性中的缺失后而获成就的。许多女孩个性内向、怕羞、胆怯、不善言谈。假如你也是一个这样的女孩，也不必担忧自己不能和他人往来，你只需稍稍调整、试一试就行。比如，你可以多接触那些个性开放外向的朋友；多倾听别人说话，你在表达自己的意思时，不必过多地注重形式。这样，久而久之，你的内向个性就会有所改变。

改善自我个性是一件容易的事，没有任何秘诀。最重要的是要有坚定的意志，依循一定的规则和计划来自我改善。这就像驾驶汽车一样，应从低速挡开始学，按部就班。只要每天花 30 分钟的时间，认真思考和审视自己的言行，那么你的个性就会伴随着你的知识得到长足的改进。充实自我，若能由浅入深，由简而繁，于无意识中持续下去，必将发现个中乐趣，并乐此不疲，你个性上的缺失就会得到很好地弥补和调整。