

方 婷·编著

NO.1 风靡欧美的
校园生存规划智慧丛书



100件女孩应该 了解的事情

YI BAI JIAN NV HAI YING GAI LIAO JIE DE SHI QING

世界很大，我们很小，小小的我们在成长。

青春年少的我们，在校园中的我们，不断成长的我们，不停的遇到许许多多的人、许许多多的事：仿佛简单世界一下子就变得精彩起来，可是对于这样的世界，年少的我们充满了迷惘、困惑、期待和想象。

今天的我们只要细心地规划自己的生活，积累成功的资本，那么，明日的命运定会加倍宠爱我们……

刘 岩●主编

NO.1
彩绘本畅销版

●吉林出版集团 吉林文史出版社

NO. 1 风靡欧美的

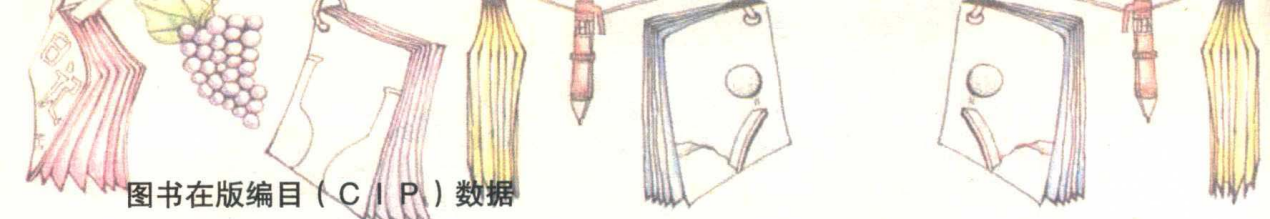
校园生存规划智慧丛书



方
婷·
编著

100件女孩应该 了解的事情

● 吉林出版集团 吉林文史出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

100件女孩应该了解的事情/方婷编著.

--长春:吉林文史出版社, 2013.9

(校园生存规划智慧丛书)

ISBN 978-7-5472-1697-2

I.①1…

II.①方…

III.①女性-气质-青年读物②女性-气质-少年读物

IV.①B848.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第223045号

100件女孩应该了解的事情

编 著:方 婷

中文审读:王宏斌 张 萌

责任编辑:李相梅

校 对:刘 洋 金 昊

丛书主编:边德明 宋英梅 刘 岩 插 画:艾 婷 橙 儿 于千惠

版式设计:韩 丹

出版发行:吉林出版集团 吉林文史出版社(长春市人民大街4646号)

全国新华书店经销

印 刷:三河市同力印刷装订厂

开 本:720mm×1000mm 1/16

印 张:12

字 数:80千字

标准书号:ISBN 978-7-5472-1697-2

版 次:2014年1月第1版

印 次:2014年1月第1次

印 数:1-8 000册

定 价:29.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。版权所有,未经许可,不得使用。

Contents

目录



- 29 顽强是对磨难的无所屈服
- 31 用怒火维护自己的底线
- 34 我并不是小气鬼
- 37 我就是这样
- 39 多读书,读好书
- 42 学会包装自己
- 44 走出你的“象牙塔”
- 48 厨艺的修行之路
- 50 物件搭配彰显女孩的生活品味
- 53 琴棋书画——魅力涌动于无形
- 55 舞蹈是灵魂对世界的表白
- 58 品味孤独
- 61 旅行——女孩生命中的重要课题
- 64 口吐莲花之美

- 6 真实的自己才最美
- 8 “静”是心灵自我的诉说
- 11 亲和力和往往决定一个“好”性格
- 14 让开朗为自己增添亮点
- 16 “害羞”的女孩
- 19 温柔是女孩身上的“必需品”
- 21 偶尔“任性”为生活增分
- 24 杜绝你的“优柔寡断”
- 26 “冷若冰霜”不是年轻该有的样子

- 66 与不可多得的机遇美妙邂逅
- 68 以你需要的方式去爱你
- 71 请你放开曾经那些青涩的情节
- 73 你从梦里醒来了吗
- 76 尊重别人便是尊重自己
- 78 恋家是女孩要牢记的基本原则
- 81 新鲜空气与生命之泉的互换
- 83 请选择不动声色地笑
- 84 学会问候你所遇见的人
- 87 被遗忘的那句“感谢”
- 90 其实,你不必非要顺从的“乖乖女”
- 92 不要自卑,你有的别人未必拥有
- 94 靠自己的力量站在天空下
- 96 你不只是一个人在行走
- 99 我们其实是很好的朋友
- 101 自信的你才更美丽
- 104 大智若愚是种境界
- 107 低调是好女孩一成不变的主张

- 110 学会控制自己的脾气
- 112 哭给自己听,笑给全世界
- 114 用坚强的笑脸换来生活厚爱
- 117 慎独
- 120 让宽容彰显你的气度
- 122 请你原谅那些心痛
- 123 让嫉妒的怒火促成你前进的动力
- 126 有时候,我是雷厉风行的女汉子
- 129 以水的姿态生活
- 131 不要竖起全身的“刺”
- 134 甜美的危险

- 136 回忆用来展望未来
- 138 你专属的柚子气味
- 140 “嘴甜”不只是说说而已
- 142 让思维飞跃起来
- 144 将自己的语言变成乐音
- 146 语气温和拉近心的距离
- 148 让必要的谦虚画龙点睛
- 150 懂得聆听别人的声音
- 153 委婉让你聪明而温暖的生活
- 155 “诱导式”让自己脱离尴尬局面
- 157 冰火两重天,我来解解围



- 160 懂得赞美
- 162 相信倾诉的力量
- 163 请不要过问让她悲伤的原因
- 166 爱人所爱,受人青睐
- 168 心理的秘密
- 170 树立崭新的金钱观念
- 172 我的生活我做主
- 174 被压抑的控制欲
- 175 自我管理是青春的必修课
- 178 我把时间当蛋糕
- 180 脱离“瘦”的误区
- 182 女孩专属的黄金秘密
- 184 快乐身后隐藏的巨大能量
- 185 爱上自己的“胃”
- 186 给自己一点“颜色”看
- 188 表情刻在脸上的“印记”
- 189 开辟一方属于心灵的净土

NO. 1 风靡欧美的

校园生存规划智慧丛书



方
婷·编著

100件女孩应该 了解的事情

● 吉林出版集团 吉林文史出版社



图书在版编目(CIP)数据

100件女孩应该了解的事情/方婷编著.

--长春:吉林文史出版社,2013.9

(校园生存规划智慧丛书)

ISBN 978-7-5472-1697-2

I.①1…

II.①方…

III.①女性-气质-青年读物②女性-气质-少年读物

IV.①B848.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第223045号

100件女孩应该了解的事情

编 著:方 婷

中文审读:王宏斌 张 萌

责任编辑:李相梅

校 对:刘 洋 金 昊

丛书主编:边德明 宋英梅 刘 岩 插 画:艾 婷 橙 儿 于千惠

版式设计:韩 丹

出版发行:吉林出版集团 吉林文史出版社(长春市人民大街4646号)

全国新华书店经销

印 刷:三河市同力印刷装订厂

开 本:720mm×1000mm 1/16

印 张:12

字 数:80千字

标准书号:ISBN 978-7-5472-1697-2

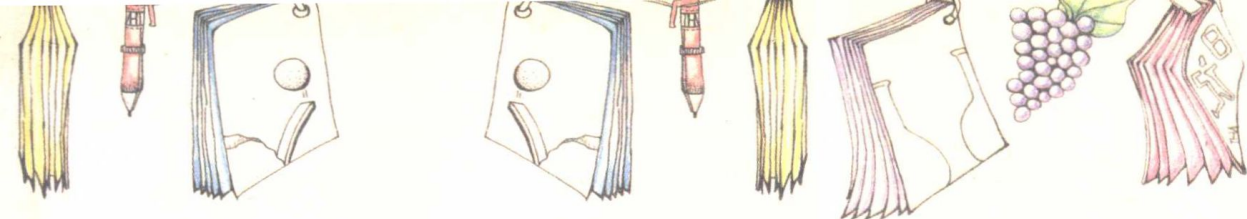
版 次:2014年1月第1版

印 次:2014年1月第1次

印 数:1-8 000册

定 价:29.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。版权所有,未经许可,不得使用。



校园生存规划智慧丛书

编委会

主 编:刘 岩 宋英梅 边德明

编委会:李丽薇 张 萌 边德明

蒋琳琳 贾 琦 金 昊

宋英梅 王宏斌 韩 丹

郭潇潇 橙 儿 刘思研

邢海霞 张海洋 于洋洋

徐 欣 潘 锐 胡 楠

李春兰 李俊焘 刘 岩



Contents

目录



- 29 顽强是对磨难的无所屈服
- 31 用怒火维护自己的底线
- 34 我并不是小气鬼
- 37 我就是这样
- 39 多读书,读好书
- 42 学会包装自己
- 44 走出你的“象牙塔”
- 48 厨艺的修行之路
- 50 物件搭配彰显女孩的生活品味
- 53 琴棋书画——魅力涌动于无形
- 55 舞蹈是灵魂对世界的表白
- 58 品味孤独
- 61 旅行——女孩生命中的重要课题
- 64 口吐莲花之美

- 6 真实的自己才最美
- 8 “静”是心灵自我的诉说
- 11 亲和力和往往决定一个“好”性格
- 14 让开朗为自己增添亮点
- 16 “害羞”的女孩
- 19 温柔是女孩身上的“必需品”
- 21 偶尔“任性”为生活增分
- 24 杜绝你的“优柔寡断”
- 26 “冷若冰霜”不是年轻该有的样子

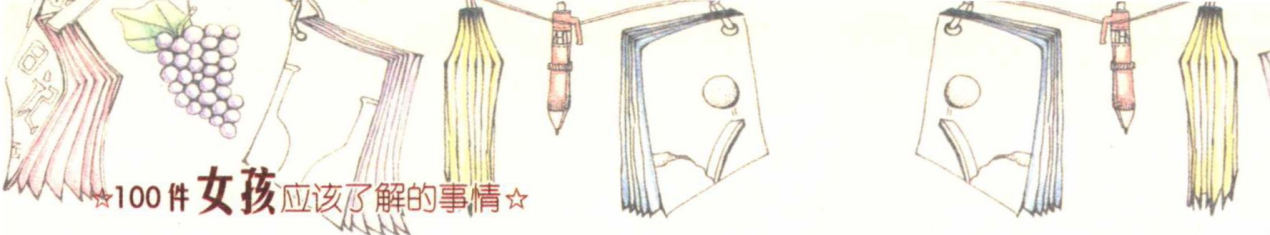
- 66 与不可多得的机遇美妙邂逅
- 68 以你需要的方式去爱你
- 71 请你放开曾经那些青涩的情节
- 73 你从梦里醒来了吗
- 76 尊重别人便是尊重自己
- 78 恋家是女孩要牢记的基本原则
- 81 新鲜空气与生命之泉的互换
- 83 请选择不动声色地笑
- 84 学会问候你所遇见的人
- 87 被遗忘的那句“感谢”
- 90 其实,你不必非要顺从的“乖乖女”
- 92 不要自卑,你有的别人未必拥有
- 94 靠自己的力量站在天空下
- 96 你不只是一个人在行走
- 99 我们其实是很好的朋友
- 101 自信的你才更美丽
- 104 大智若愚是种境界
- 107 低调是好女孩一成不变的主张

- 110 学会控制自己的脾气
- 112 哭给自己听,笑给全世界
- 114 用坚强的笑脸换来生活厚爱
- 117 慎独
- 120 让宽容彰显你的气度
- 122 请你原谅那些心痛
- 123 让嫉妒的怒火促成你前进的动力
- 126 有时候,我是雷厉风行的女汉子
- 129 以水的姿态生活
- 131 不要竖起全身的“刺”
- 134 甜美的危险

-
- 136 回忆用来展望未来
 - 138 你专属的柚子气味
 - 140 “嘴甜”不只是说说而已
 - 142 让思维飞跃起来
 - 144 将自己的语言变成乐音
 - 146 语气温和拉近心的距离
 - 148 让必要的谦虚画龙点睛
 - 150 懂得聆听别人的声音
 - 153 委婉让你聪明而温暖的生活
 - 155 “诱导式”让自己脱离尴尬局面
 - 157 冰火两重天,我来解解围



- 160 懂得赞美
- 162 相信倾诉的力量
- 163 请不要过问让她悲伤的原因
- 166 爱人所爱,受人青睐
- 168 心理的秘密
- 170 树立崭新的金钱观念
- 172 我的生活我做主
- 174 被压抑的控制欲
- 175 自我管理是青春的必修课
- 178 我把时间当蛋糕
- 180 脱离“瘦”的误区
- 182 女孩专属的黄金秘密
- 184 快乐身后隐藏的巨大能量
- 185 爱上自己的“胃”
- 186 给自己一点“颜色”看
- 188 表情刻在脸上的“印记”
- 189 开辟一方属于心灵的净土

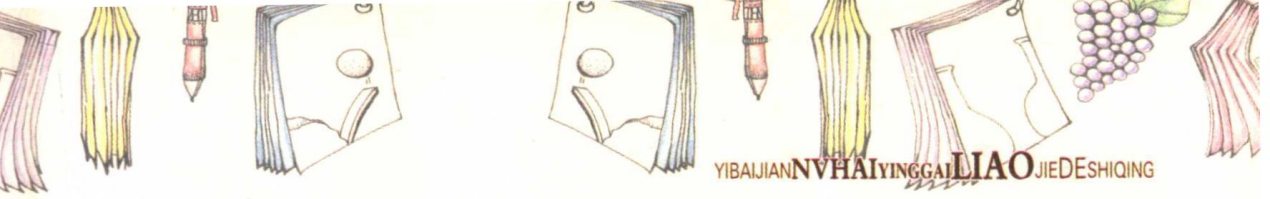


☆100件女孩应该了解的事情☆

真实的自己才最美

也许你在生活中常常会遇见这样的场景：有时候你看见一群女孩子走在大街上一边购物一边捂住脸喊着“卡哇伊”“亚达”之类颇具动漫风的词语，你皱皱眉头对此嗤之以鼻，却不想已被那群女孩们划定为“老土”的范畴；还有的时候，你发现身边的同龄女孩子化很浓的妆，穿性感的衣裙出入各种场合，引来路人惊艳的目光，而灰头土脸的你望见别人美丽的身影只觉得羡慕。于是，你开始想方设法地使自己看起来五彩缤纷，却发现自己总是穿不出那些个性衣服本身该有的感觉，走在路上反而被人指指点点。

是的，这样的一个你，发现自己慢慢开始学着别人的脚步走起路来，虽觉古怪，但却发现自己停不下来，于是，你与你本该有的样子背道而驰，渐行渐远。其实这不是你的错，只因每个人内心的阴霾，都来自于大千世界源源不断施加于我们的自卑感。



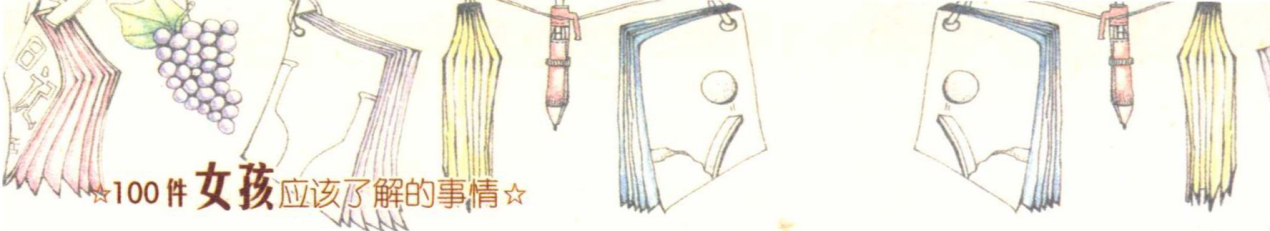
可是有的时候，你越是渴望走出别人的风格，就越是会发现自己的无力和辛苦。现实往往让你觉得自己很可悲。或者说，现在的你依然在憎恨自己。最后你孤单地发现，自己如邯郸学步一般，尴尬地连原来的自己是什么样都忘掉了，就只能徘徊于悲伤和追忆里，继续困难前行。

如果曾经你也是这样，就让我给你一个大大的拥抱。其实，亲爱的女孩，你不必要为了迎合这个世界而辛苦了自己。还记得张国荣哥哥说过的一句话吗——我就是我，是和别人不一样的烟火。你可以想象，如果所有的人都穿一样的衣服，换一样的发型，相信这个世界也不会美丽到哪里去。

经常听听你的内心怎么说，因为最真实的那个自己就住在你的心里。你不必为了刻意将自己打扮成谁而辛苦地活着，因为你自己属于另外一份珍贵的限量。也许黑丝袜让人看起来很性感，但你的运动装说不定会让路人看见阳光满溢的感觉。所以，亲爱的女孩们，你们都有属于自己的阳光，请抬起头来，做最真实的那个自己。

只因，你就是你，是和别人不一样的烟火。





☆100件女孩应该了解的事情☆

“静”是心灵

自我诉说



自我诉说

有的时候，你感到这个世界嘈杂到让自己无法置身其中。但是，你又无法逃离。既然你在外面找不到可以让自己栖息的角落，那为什么不安静地闭上眼睛，倾听自己心里流出来的声音。

一个人在纷纷扰扰的世界里面，有多少时光是完全留给自己的？你为了理想中的生活在风雨里打拼，早就忘掉了内心呐喊的那些话。当你受到外在的伤害，先不要急着斥责这个世界，坐到沙发上，然后闭上眼睛，就可以在安静的时光中听见来自心底的声音。

很多时候，你也会迷茫，你不知道自己作为一个女孩，长久地保持“静若处子”的状态到底好不好。也许你认为，一个女孩应该始终将自己活跃的一面摆在世人面前，那样才拥有更多的机遇。其实在更多的时候，当我们发现自己无法诉说更多的话语时，恰如其分的安静便是最完美的选择。

这时候你会知道语言是多么苍白无力，只因你所面对的世界太过喧嚣。其实并不是所有的情感都可以通过语言表达得完全，当你对生活感到困扰的时候，就请你安静地闭上眼睛，不要说话，听一听



那些来自灵魂里的声音。当一个人的内心宁静下来，世界也会随之变得清凉起来，仿佛拥堵的十字路口在一瞬间变得通畅无比，那种感觉让人快慰。

“静”总是有种强大的力量足以让你思考生活的路。也许你的心情正处于车辆拥堵的高峰期，焦急的情绪让你惴惴不安，这种时候，干脆就把烦恼顾虑暂且抛掷一边，找一家街角的咖啡店，坐在角落里安静地看看外面的天空。慢慢地你会发现，你内心汹涌而至的郁结会逐渐平缓，你恼怒的情绪也不再占据拥堵的思维。这是“静”带给你的收获。

其实我们只是张狂了太久，固执地以为自己历经的那些仓皇就是所谓的人生。作为一个女孩子，不要总是以为漂亮的言语会为你换来些许福利，学会保持适度的沉稳宁静，反而会让你拥有一个强大的气场。重要的是，你可以从内心的宁静里面听见灵魂深处传来的声音，这种声音指引你接下来的路，告诉你真实的，你想要过一种怎样的生活，并督促你为了它去好好努力。

美丽的女孩，你是否也曾在喧嚣之中突然安静下来，细心聆听自己内心的声音？



☆100件 女孩应该了解的事情☆





亲和力 往往决定一个 “好”性格

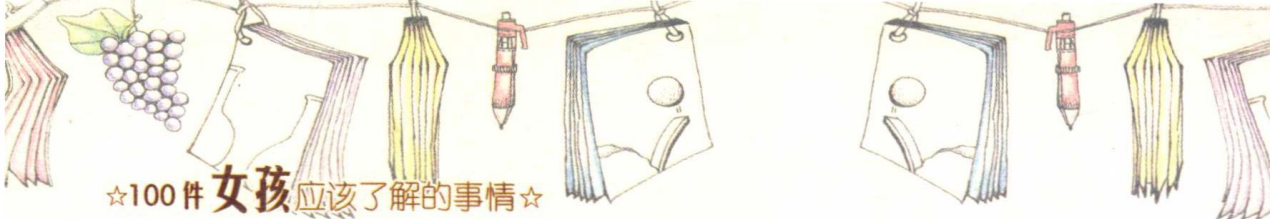
你还记不记得以前上中学时候那些年轻的面庞？

坐在你身后的那对同桌总是水火不容。喜欢扎马尾辫的女孩子经常对着那个短发的女孩发脾气，但是短发女孩却从来都不和她吵架。就这样，转眼间过去很多年，当你们再次遇见的时候，你发现马尾辫女孩的性格还是一点没变，而短发女孩的人缘还是一如既往的好。

你们约定在一个咖啡厅一起度过下午茶时光，你问短发女孩那个时候为什么会对“马尾辫”的挑衅无动于衷，而短发女孩只是微微地笑道：其实那也没什么。

其实那也没什么。听见她这么说，你突然就明白了点什么。看着短发女孩亲切的笑容，仿佛看见了整个世界的阳光。为什么不和“马尾辫”争吵，这就是原因。一个富有亲和力的人，无论走到哪里，都会让人感受到她身上散发出来的那种暖融融的味道，被人接受和喜欢也是自然而然的事了。

不过，这种亲和力需要通过内心的营造才能获得。通常内心是



☆100件**女孩**应该了解的事情☆

什么样的，你的外在表现就会变成什么样子。如果你注定是一个内心疏离的人，那么无论是你的言语，你的动作或者表情都会流露出一种漠然的感觉，即使你渴望交流，但你带给别人的感觉却只有拒绝。如果，你能将内心的锋芒转化成为柔软的力量，那将会是另外一种结局。这是从短发女孩身上得到的珍贵礼物。

你后来就再也没有见过短发女孩。你只是听说她后来嫁给一个同样温暖的男子。这样美满的结局仿佛是意料之中，一个温暖的女孩子，理应得到她该得到的结局，这是生命的回馈。从那次见面之后，你也开始慢慢改变自己，你学她的样子软化内心，仿佛原本坚硬的头发也变得柔软起来。然后你听到她们用这样的言语评价你“好脾气”“亲切”……你微微地笑，却并不解释。

其实她们不知道的是，曾经有一个短发女孩用她的眼神和心灵告诉你，你应该成为一个具有亲和力的女孩。

