

心理成长书系

·女孩篇·

最优秀女孩的 心理成长枕边书

文轩/主编

专属女孩的“心理加油站”，
塑造心灵的指南！

助你明确成长的方向，历练成为一个成熟有力量的优秀女孩！

杨澜、邓亚萍、玛丽·居里、海伦·凯勒、希拉里·克林顿……

她们之所以优秀、全世界闻名，
不仅是因为她们身上所彰显出的优秀气质，
更因为她们掌握了心灵强大的“密码”！

朝華出版社



图书在版编目(CIP)数据

最优秀女孩的心理成长枕边书 / 文轩主编. —

北京 : 朝华出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5054-3153-9

I. ①最… II. ①文… III. ①女性-个人-修养-青年读物 ②女性-个人-修养-少年读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 087931 号

最优秀女孩的心理成长枕边书

作 者 文 轩

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 姜婷婷

责任印制 张文东

封面设计 柏拉图设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 三河市祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 255 千字

印 张 18

版 次 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-3153-9

定 价 32.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换





写在前面

女孩个性成熟度测试

下面有 10 道题，每道题都有 5 个备选答案。请你根据自己的真实情况，在题目下面圈出相应的字母，每题只能选择一个答案。

请注意，这是测验你的真实想法和做法，而不是问你哪个答案最正确。因此请不要猜测“最正确”的答案，以免测试结果失真。



1. 别人喜欢我的程度是：

- A. 有些人很喜欢我，另一些人一点也不喜欢我
- B. 一般都有点喜欢我，但都不以我为知己
- C. 谁都不喜欢我
- D. 大多数人都在一定程度上喜欢我
- E. 我不了解别人的看法





2. 在与别人的交往中，我通常是：

- A. 喜欢故意引起别人对自己的注意
- B. 希望别人注意我，但又想不明显地表示出来
- C. 喜欢别人注意我，但并不刻意去追求这一点
- D. 不喜欢别人注意我
- E. 对于是否会引人注意，我从不不在乎



3. 我认为对待社会生活环境的正确态度是：

- A. 使自己适应周围的社会生活环境
- B. 尽量利用生活环境中的有利因素发展自己
- C. 改造生活环境中的不良因素，使生活环境变好
- D. 遇到不良的社会生活环境，就下定决心脱离这个环境，争取调到别的地方去
- E. 好死不如赖活，不管周围生活环境是好是坏



4. 在学习或生活中遇到困难时，我通常是：

- A. 向比我懂得多的其他人请教
- B. 只向我的好朋友请教
- C. 我总是尽自己最大努力去解决问题，实在不行，才去请求别人的帮助
- D. 我几乎从不请求别人帮助
- E. 我找不到可以请教的人



5. 如果在比赛中我输了，我通常的做法是：

- A. 研究输的原因，提高技术，争取以后赢
- B. 对获得胜利的一方表示赞赏
- C. 认为对方没啥了不起，在别的方面自己比对方强
- D. 认为对方这次赢的原因不足为奇，很快就忘记了
- E. 认为对方这次赢的原因是运气好，如果自己运气好的话也会赢对方



6. 通常情况下，与我意见不相同的人都是：

- A. 想法怪癖、难以理解的人
- B. 没什么文化知识修养的人
- C. 有相当理由坚持自己看法的人
- D. 生活阅历和我不同的人
- E. 知识比我丰富的人



7. 我对用相面、测字来算命的看法是：

- A. 我发现算命能了解过去和未来，而且很准
- B. 算命的人多数是骗子
- C. 我不知道算命到底是胡说，还是确实有道理
- D. 我不相信算命能准确知晓人的过去和未来
- E. 尽管我知道算命是迷信，但还是时常一试





8. 当生活中遇到重大的挫折（如高考落榜、失恋时），我便会感到：

- A. 这辈子算完了
- B. 也许能在其他方面获得成功，予以补偿
- C. 不甘心失败，决心不惜任何代价，一定要实现自己的愿望
- D. 没什么大不了的，我可以调整自己的计划或目标
- E. 自己本来就不应当抱有这样的期望或抱负



9. 我对待争论的态度是：

- A. 随时准备进行激烈争论
- B. 只对自己感兴趣的问题才争论
- C. 我很少与人争论，喜欢自己独立思考各种观点的利弊
- D. 我不喜欢争论，尽量避免
- E. 无所谓



10. 受到别人指责时，我通常的反应是：

- A. 分析别人为什么指责我，自己在哪些地方有错
- B. 保持沉默，毫不在意，过后置之脑后
- C. 也对他进行批评
- D. 尽量照别人的意思去做
- E. 如果我认为自己是对的，就为自己辩护

计分与诊断

题号	选项				
	A	B	C	D	E
1	0	-2	0	+4	+6
2	-2	0	+8	+3	+4
3	0	+4	+8	-4	-6
4	+8	0	+4	-2	-4
5	+8	0	-3	+4	-4
6	-3	-2	+8	+4	0
7	-5	+3	-2	+10	0
8	-4	+10	0	+5	-3
9	-4	+8	0	-2	+3
10	+8	-3	-4	0	+4

根据你的答案，对照计分表，累计自己的总得分。计分过程中，负分数与绝对值相等的正分数可以抵消。这个总分就是你的个性成熟度指数。

☺ **60分以上**：你是个很成熟的人。大凡个性成熟的人，在社会中都处事泰然、游刃有余。他们知道怎样妥善地处理个人所遇到的各种问题。他们能够准确地判断出处理一个问题，哪种方式是有效的，哪些方式会造成不良后果，从而选择一种最佳的处理方案。这样的人常常会成为别人请教和效仿的对象。

☺ **31~60分**：你的个性成熟度属中等水平。你对人生的一些事情把握、处理得比较得当，而对另一些事情还没能把握好，以致遇到一些问题时会束手无策或处理不当。你的个性具有两重性，一半老练，另一半幼稚，你还需要在社会生活中慢慢历练。





☹️ 0 ~ 30 分：你的个性还不够成熟。你还不善于处理生活中的各种问题和矛盾，不善于观察影响问题的各种因素，不能准确地预见自己行为的结果，还不能很好地适应复杂的社会生活。

☹️ 0 分以下：你还十分幼稚，处理社会生活问题仍不成熟。你喜欢单凭个人的直觉和一时的感情行事，好冲动，或者走向另一个极端，即遇事畏畏缩缩，不敢抛头露面，孤单而自卑。你容易得罪人，也容易被别人欺骗，在社会生活中处处碰壁，无法实现自己的理想和目标。这与现代社会生活的要求很不适应，你必须使自己尽快成熟起来。



序 言

女孩，你认为自己成熟吗？

如果我用这个问题问你，你会如何回答？

也许你会非常自豪地告诉我：“我已经成熟了。我有亭亭玉立的身材，我有凹凸有致的曲线，我穿最新潮的衣服，拥有青春动人的容颜。”

如果你的答案是这样的，那我就不得不遗憾地告诉你：你错了！

所谓成熟，并不是指我们身高是多少，身体发育到什么程度，也不是指衣着穿得多么华丽，长相多么妩媚动人，而是指一种修养，一种为人处世的风格，一种心灵的成熟度，即心理成熟。

很多人一提到成熟，很容易跟年龄混淆在一起，认为年龄的增长就是成熟。而事实上，一个人的年龄与成熟度并不成正比关系。在日常生活中，我们经常能够看到这样一类人，即使她们已经二三十岁了，可说出来的话或做出来的事，往往给人一种很不成熟甚至幼稚的感觉。而有的人年纪虽然不大，一言一行却都给人以成熟稳





重之感。

事实上，成熟是一个宽泛的概念，既可以是一个人生理上的指标，也可以是一个心理思想上的指标。心理成熟和生理成熟是两回事，一个人真正的成熟是心理的成熟，跟生理的成熟没有多大关系。

判断一个女孩真正成熟的标准是什么呢？

在世界各地，几乎所有的男性或女性，以及心理学家们，无一不认可这样的 10 条标准：

一、温柔：有人说温柔是一种自我控制能力，是一种力量。有这种控制能力的女人是美丽的，这不是一味地顺从或是逆来顺受，这是种艺术，更是种美德。

二、大方：这是女孩的一种美德，不自私、不小气、不斤斤计较、不睚眦必报，这样的女孩才仪态万方，招人喜欢。

三、宽容，仁慈：原谅别人不经意的冒犯，不让仇恨蒙蔽了自己的双眼，宽容待人，仁慈行事，能够让女孩散发出更迷人的神韵。

四、聪慧，善解人意：冰雪聪慧的女孩很招人喜欢，因为她们能一眼看透他人的内心深处，了解别人的需求，理解别人的难处，分担别人的忧愁。

五、纯洁善良但行事成熟稳重：也许有人会说，纯洁又怎能成熟呢？其实纯洁和成熟并不矛盾，成熟与懂事密切相关，这里所说的成熟是指思维缜密，处事得体。一个女孩拥有了纯洁和成熟这两种看似矛盾的特征，她的魅力才会不同凡响。

六、热情，有爱心，乐于助人：这样的女孩是可爱的，她的爱心赋予了她另一种意义上的美，这是外在的任何一种艳丽所无法比拟的。

七、谦虚内敛：谦虚的女孩平易近人，也让人尊敬。谦虚并不



说明她没脾气，没个性，反而正是因为有性格才懂得谦虚，有个性才懂得内敛。

八、细心，井井有条：男孩可以粗心一点儿，但女孩千万不可粗心大意。经营自己的生活，离不开细心，井井有条的女孩，才能简单、愉快地前行在追寻梦想的路上，不被粗心、烦躁拖累。

九、有上进心，有思想：积极进取是女孩永远也不应缺失的品质，积极进取的女孩才能让自己的内心丰富，才能超越自我，能够在任何时候都具有强大的吸引力。所以女孩一定要用知识来武装自己。

十、脚踏实地：这个世界诱惑多多，浮躁的人更多，但有一点可以肯定，踏踏实实的女人可爱、可亲、可敬。

看完这十点你有什么体会呢？或许你会感叹一声：“哦！这也太难了，我恐怕做不到！”

女孩，先别急着否定自己，其实，只要你找到了合适的方法，找到了恰当的时机，想要修炼成一位成熟的优秀女孩并不是多么困难的事情。

这本《最优秀女孩的心理成长枕边书》就是为你量身打造的一套修炼秘籍，你参照这套秘籍一点点修炼之后，就会在不知不觉间惊讶地发现，当初你所认为的“不可能”已经在潜移默化中变成了“可能”。

这套秘籍都包含哪些内容呢？让我们先睹为快吧！

女孩篇——告诉你最优秀的女孩应该是什么样的，她们身上有哪些值得我们学习的地方；

成长篇——告诉你在成长的过程中会遇到的那些主要问题，以及应对的方法；

思想篇——告诉你如何充实自己的大脑，让自己更智慧；

行为篇——告诉你女孩的行为应遵守怎样的准则；



友谊篇——告诉你择友，以及与朋友相处的窍门；

习惯篇——告诉你习惯的力量何在，哪些习惯对女孩的一生至关重要；

学习篇——告诉你学什么，怎么学，以及正确的学习态度；

能力篇——告诉你如何修炼自己的某些能力，为成长积蓄无穷的力量；

心态篇——告诉你心态与“快乐人生”之间的正比例关系；

性格篇——告诉你关于“性格决定命运”的秘密；

进取篇——告诉你掌控自己人生，取得成功的一些方法；

魅力篇——告诉你如何修炼成人见人爱的魅力女孩。

总之，这不仅是一本与女孩“卧室密谈”的书，更是一本让女孩受益终生的成长书。

阅读本书，你将迈出走向成熟与优秀的第一步！

谨以此书，送给每一位渴望优秀的女孩！



001 | 写在前面 女孩个性成熟度测试

■ 女孩篇



每一个女孩都梦想有一天能够成为所有人羡慕和欣赏的焦点。这需要我们用心去学习，学习身边那些优秀的榜样，用心去观察和领悟她们优秀的轨迹。



- 003 | 做一个优秀的女孩
- 007 | 中国那些优秀的女性们
- 015 | 外国那些优秀的女性们



■ 成长篇



长大了，有烦恼了，怎么办？刘墉说：成长是一种美丽的痛。对于成长中的每个女孩来说，这种痛并快乐的成长味道未尝不是一种享受。

- 025 描绘你的成长蓝图
- 028 了解悄悄变化的自己——写给青春期的女孩
- 032 女孩的第一人生选择——独立自主还是依赖他人
- 038 女孩的第二人生选择——左边是感情，右边是理性

■ 思想篇



有一种宝贵的财富，它藏身于你的大脑之内，支配你的一举一动，它能将你成功送至人生之巅，也能在不知不觉中将你拖入人生的谷底。它，就是你的思想！

- 045 你看得有多远，就能走多远
- 050 请相信，你是独一无二的
- 055 改变思维定势——思路决定出路
- 060 一艘没有航行目标的船，任何方向的风都是逆风
- 063 默认平庸，就是在制造失败

■ 行为篇



和语言美一样，行为美也出自美的心灵。美好的行为，要求大方、端正、热情，符合社会所要求的行为标准。

- 069 | 美好的行为比美好的外表更有力量
- 075 | 予人玫瑰，手有余香
- 078 | 自尊者人必尊之，自爱者人必爱之
- 082 | 诚信是做人的第一原则

■ 友谊篇



风雨人生路，朋友可以为你挡风寒，为你分忧愁。她是你登高时的一把扶梯，是你受伤时的一剂良药，是你饥渴时的一碗白开水，是你过河时的一叶扁舟……

- 089 | 什么是真正的朋友
- 095 | 面对好朋友的“争风吃醋”怎么办
- 099 | 冷静面对朋友的“抛弃”
- 104 | 如何扩大你的朋友圈
- 107 | 这些故事，让你明白友谊的真谛

■ 习惯篇



在诺贝尔奖获得者的一次聚会中，一位记者问其中一位获奖的科学家：“请问您认为您在哪所学校学到的东西最重要？”这位获奖者平静地回答：“幼儿园。”回答出人意料，但却说明了这样一个道理：好习惯会让你受益终生。





- 113 勤奋使人成长，懒惰让人沉沦
- 119 认真细致是女孩的制胜法宝
- 123 今日事，今日毕
- 127 优秀就是永远跑在时间前面
- 131 做事有计划、有条理，人生更完美
- 134 培养阅读的习惯

■ 学习篇



年轻就是你的资本。年轻的你有着旺盛的精力和层出不穷的想法，还有永远都满足不了的好奇心以及超强的学习力……拥有这些，你大可以深度挖掘自身潜能，丰满自己搏击长空的羽翼。

- 139 爱学习，是你优秀的保证
- 144 走出校门并不意味着学习的结束
- 148 学习拒绝三分钟热度
- 152 向博学多才的人看齐
- 156 寻找自身未被开发的潜能

■ 能力篇



冰心说：“成功的花，人们只惊羡她现时的明艳。然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。”女孩们请一定记住：成功不是偶然，它需要能力做依托。