

优秀女孩成长手册



做个

性格好 习惯好 学习好 的女孩

雨霏◎编著

性格决定命运。性格好的女孩拥有**好人缘**。

习惯决定效率。习惯好的女孩学习**效率高**。

学习决定前途。学习好的女孩将来**有出息**。



海潮出版社
Haichao Press



做个 性格好 习惯好 学习好 的女孩

雨霏◎编著



海潮出版社
Haichao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

做个性格好习惯好学习好的女孩 / 雨霏编著. -- 北京 : 海潮出版社, 2014. 3
ISBN 978-7-5157-0384-8

I. ①做… II. ①雨… III. ①女性—修养—青年读物
②女性—修养—少年读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 275346 号

书 名: 做个性格好习惯好学习好的女孩

作 者: 雨 霏

责任编辑: 王惠平

封面设计: 崔海桐

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市业和印务有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 178 千字

版 次: 2014 年 3 月第 1 版

印 次: 2014 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0384-8

定 价: 26.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



一首古老的童谣唱道，女孩是用糖、香料和所有美好的东西做成的。

与那些顽劣调皮的男孩相比，女孩似乎来自另一个星球——喜欢洋娃娃、漂亮的头饰、好闻的香水等。在父母和爷爷奶奶眼里，女孩犹如天使，渴望漂亮，追求完美，活泼可爱。其实，她们在生活中也常常被一些烦恼所困扰：

“我总是很敏感，一旦哭起来就难以停止。”

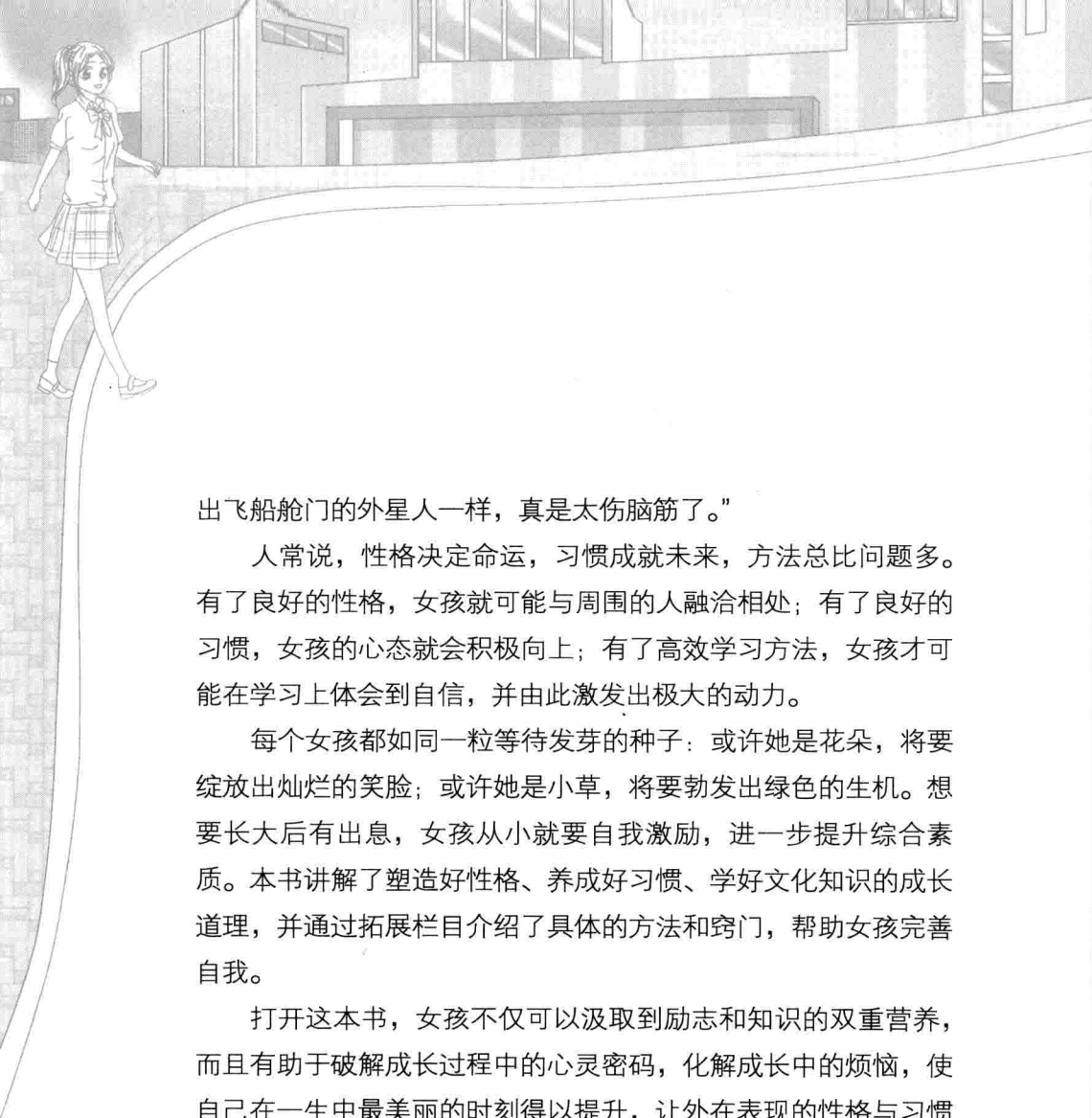
“我总是会莫名其妙地心情不佳。”

“我对家长非常依赖，有时甚至不敢自己睡觉。”

“我感觉学习很吃力，感觉在老师和同学面前抬不起头来。”

.....

也许是女孩天生敏感、胆小，做事犹豫……这一切都为女孩的生活增添了烦恼，也为她们的人际交往带来了障碍。曾经有人这样说过：“看着那情绪多变的女孩儿，我好像在看一个刚刚走



出飞船舱门的外星人一样，真是太伤脑筋了。”

人常说，性格决定命运，习惯成就未来，方法总比问题多。有了良好的性格，女孩就可能与周围的人融洽相处；有了良好的习惯，女孩的心态就会积极向上；有了高效学习方法，女孩才可能在学习上体会到自信，并由此激发出极大的动力。

每个女孩都如同一粒等待发芽的种子：或许她是花朵，将要绽放出灿烂的笑脸；或许她是小草，将要勃发出绿色的生机。想要长大后有出息，女孩从小就要自我激励，进一步提升综合素质。本书讲解了塑造好性格、养成好习惯、学好文化知识的成长道理，并通过拓展栏目介绍了具体的方法和窍门，帮助女孩完善自我。

打开这本书，女孩不仅可以汲取到励志和知识的双重营养，而且有助于破解成长过程中的心灵密码，化解成长中的烦恼，使自己在一生中最美丽的时刻得以提升，让外在表现的性格与习惯到内心的学识与涵养都趋于完美，真正成为人们心中的天使！

编著者

2014年1月



上篇

塑造好性格，做个优秀女孩

性格是一个人在为人处世的态度、行为方式上表现出的心理特点，是人的另一张面孔，能够决定人一生的命运。对于女孩来说，好性格就像是好朋友，能够在学习、生活中对其产生积极的影响，令其受益一生。

本篇介绍了女孩应该具备的九种好性格，想要获得幸福的女孩不妨仔细阅读并提升自己，让自己的性格符合这九种好性格的标准。

好性格之一：独立自主

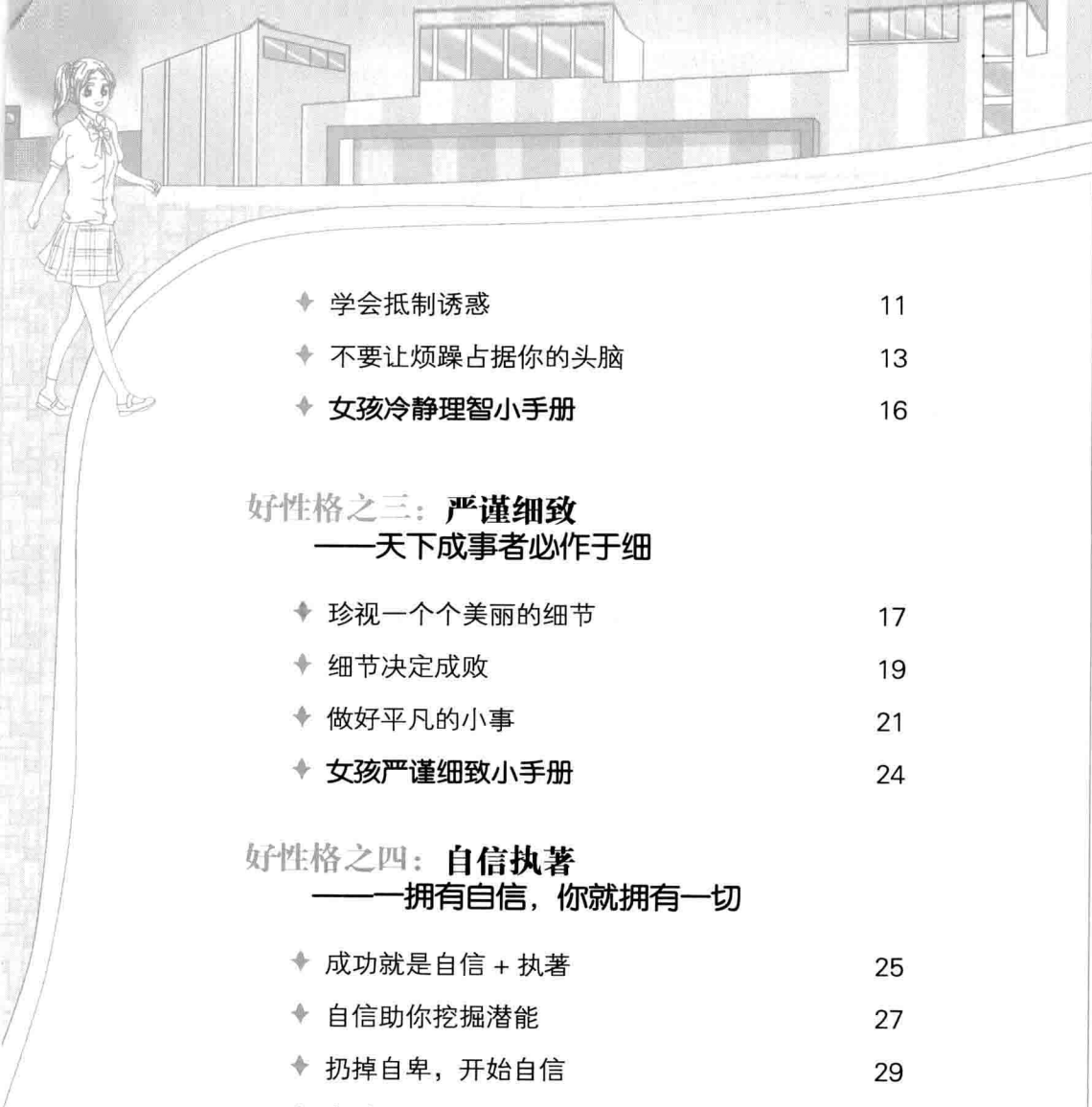
——没有独立人格，就没有幸福人生

- ◆ 我的世界我做主 2
- ◆ 自己的事情自己做 4
- ◆ 要有自己的主见 5
- ◆ 女孩独立自主小手册 8

好性格之二：冷静理智

——心平气和，拒绝冲动与烦躁

- ◆ 凡事三思而后行 9



- ◆ 学会抵制诱惑 11
- ◆ 不要让烦躁占据你的头脑 13
- ◆ 女孩冷静理智小手册 16

好性格之三：严谨细致 ——天下成事者必作于细

- ◆ 珍视一个个美丽的细节 17
- ◆ 细节决定成败 19
- ◆ 做好平凡的小事 21
- ◆ 女孩严谨细致小手册 24

好性格之四：自信执著 ——拥有自信，你就拥有一切

- ◆ 成功就是自信 + 执著 25
- ◆ 自信助你挖掘潜能 27
- ◆ 扔掉自卑，开始自信 29
- ◆ 女孩自信执著小手册 32

好性格之五：坚强勇敢 ——勇敢坚强让你更可爱

- ◆ 成功要有接受失败的勇气 33
- ◆ 懦者，你是自己最大的敌人 35
- ◆ 苦难让你如此“美丽” 37
- ◆ 女孩坚强勇敢小手册 40



好性格之六：诚实守信

——诚信是为人之本，立身之道

- ◆ 没有诚信就没有一切 41
- ◆ 诚实比金牌更宝贵 43
- ◆ 诚信永不过时 45
- ◆ 女孩诚实守信小手册 48

好性格之七：积极向上

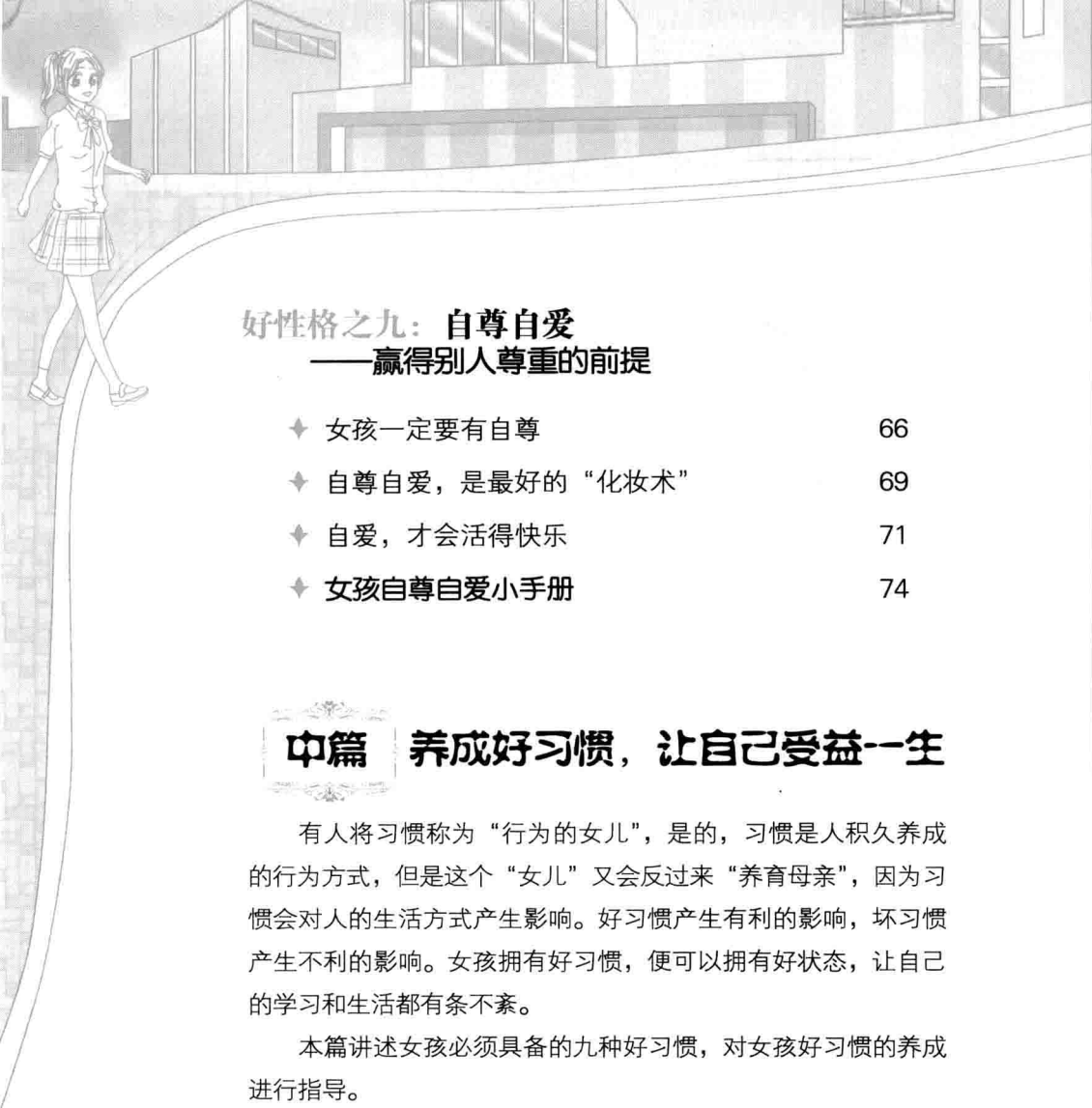
——健康心态成就幸福人生

- ◆ 积极乐观是成功的必要条件 49
- ◆ 积极进取，永不服输 51
- ◆ 积极心态造就积极人生 54
- ◆ 女孩积极向上小手册 58

好性格之八：宽容平和

——融洽关系的一大法宝

- ◆ 不因小事斤斤计较 59
- ◆ 宽容就是忘却 61
- ◆ 学会包容，跟别人和睦相处 63
- ◆ 女孩宽容平和小手册 65



好性格之九：自尊自爱 ——赢得别人尊重的前提

- ◆ 女孩一定要有自尊 66
- ◆ 自尊自爱，是最好的“化妆术” 69
- ◆ 自爱，才会活得快乐 71
- ◆ 女孩自尊自爱小手册 74

中篇 养成好习惯，让自己受益一生

有人将习惯称为“行为的女儿”，是的，习惯是人积久养成的行为方式，但是这个“女儿”又会反过来“养育母亲”，因为习惯会对人的生活方式产生影响。好习惯产生有利的影响，坏习惯产生不利的影响。女孩拥有好习惯，便可以拥有好状态，让自己的学习和生活都有条不紊。

本篇讲述女孩必须具备的九种好习惯，对女孩好习惯的养成进行指导。

好习惯之一：自我激励 ——激发自身的巨大潜能

- ◆ 承认自身的价值 76
- ◆ 学会赞美自己 78
- ◆ 不断激发自身的正能量 81
- ◆ 女孩自我激励小手册 84

好习惯之二：注重高效 ——用最短的时间获得最大的收获

- ◆ 永远比别人快半步 85
- ◆ 任何事情都要立足今天 88
- ◆ 在状态最好时学习 89
- ◆ 女孩注重高效小手册 93

好习惯之三：条理清晰 ——精心规划每一天，认真做好每件事

- ◆ 养成收拾的好习惯 94
- ◆ 做事不要“一团糟” 96
- ◆ 时间是做事有条理的保障 98
- ◆ 女孩注重条理小手册 101

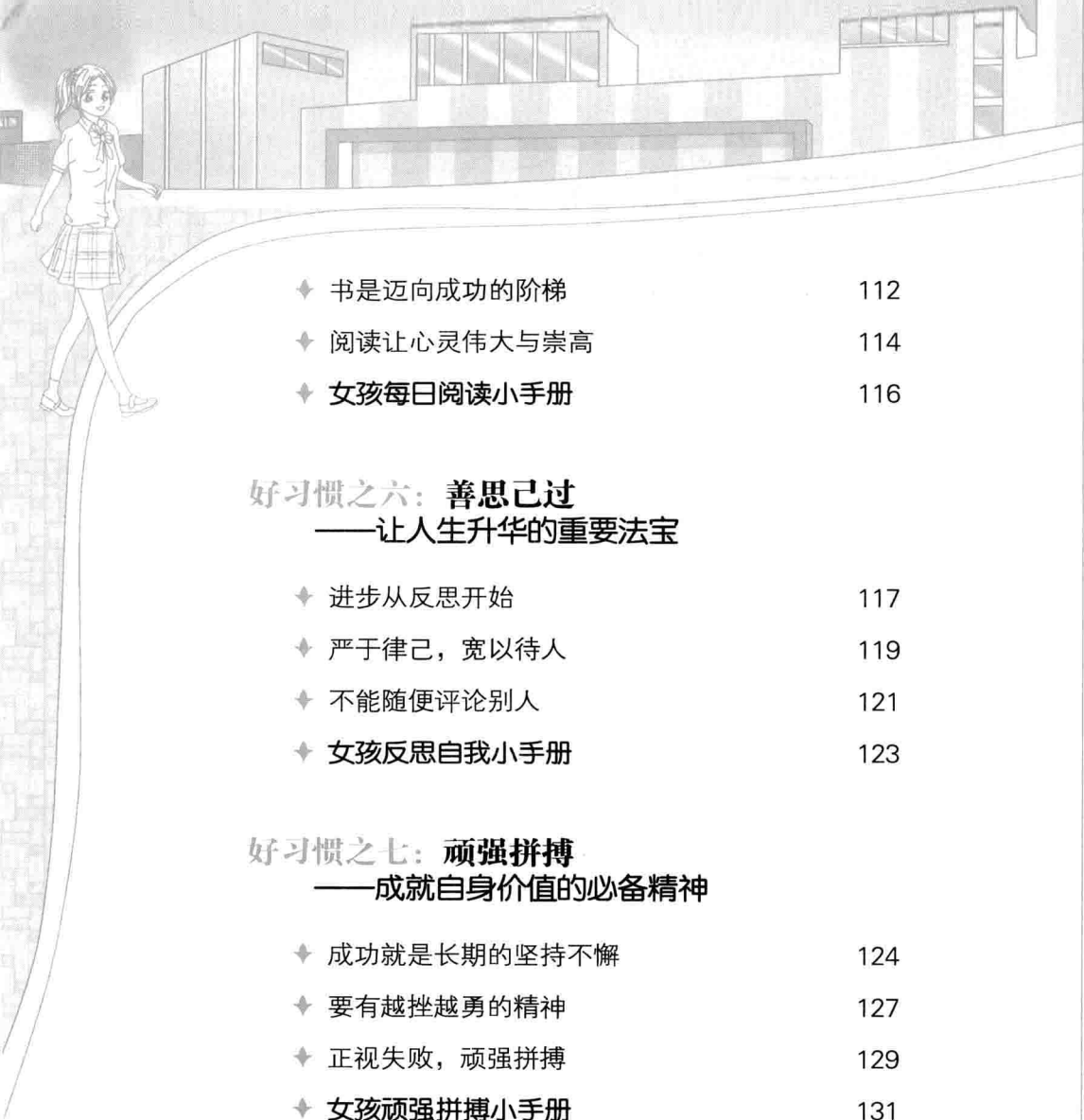
好习惯之四：关爱他人 ——用爱心，收获别样人生

- ◆ 将父母放在心中 102
- ◆ 葡萄中的关爱之情 104
- ◆ 要有一颗爱心 106
- ◆ 女孩关爱他人小手册 109

好习惯之五：每日阅读 ——书籍的滋养，让女孩更聪慧

- ◆ 读书可以提高写作能力 110





- ◆ 书是迈向成功的阶梯 112
- ◆ 阅读让心灵伟大与崇高 114
- ◆ 女孩每日阅读小手册 116

好习惯之六：善思己过 ——让人生升华的重要法宝

- ◆ 进步从反思开始 117
- ◆ 严于律己，宽以待人 119
- ◆ 不能随便评论别人 121
- ◆ 女孩反思自我小手册 123

好习惯之七：顽强拼搏 ——成就自身价值的必备精神

- ◆ 成功就是长期的坚持不懈 124
- ◆ 要有越挫越勇的精神 127
- ◆ 正视失败，顽强拼搏 129
- ◆ 女孩顽强拼搏小手册 131

好习惯之八：平心静气 ——坦然处事不焦躁

- ◆ 要有一颗平常心 132
- ◆ 平息浮躁，踏实做事 134
- ◆ 在不幸面前要沉住气 136
- ◆ 女孩平心静气小手册 139



好习惯之九：立即执行 ——少一分犹豫，多一分机会

- ◆ 千万不要拖拖拉拉 140
- ◆ 学会当机立断 142
- ◆ 成功属于不找借口的人 144
- ◆ 女孩立即执行小手册 146

下篇 掌握好技巧，快速提升学习能力

学习技巧是一种应用于学习的方法和途径。“工欲善其事，必先利其器。”想要学习好，就一定要有自己的学习技巧，它可以让你取得优异的成绩、体会到学习的乐趣。学习技巧是多种多样的。

本篇选取了十个女孩学习当中经常用到的技巧进行讲述。想要拥有好成绩的女孩一定要掌握好这提升学习能力的十件“法宝”。

好技巧之一：保持最佳学习状态 ——好状态是好成绩的基础

- ◆ 带着快乐的心情学习 148
- ◆ 让梦想激发学习的热情 150
- ◆ 集中注意力，提高效率 153
- ◆ 女孩保持最佳学习状态小手册 155



好技巧之二：讲究学习方法

——好成绩离不开好方法

- ◆ 课前认真预习 156
- ◆ 课堂做好笔记 157
- ◆ 课后及时复习 159
- ◆ 女孩讲究学习方法小手册 162

好技巧之三：制定学习计划

——好的计划是成功的一半

- ◆ 制定清晰的目标 163
- ◆ 为了目标持之以恒 165
- ◆ 立即行动，马上去做 168
- ◆ 女孩制定学习计划小手册 170

好技巧之四：提高记忆能力

——运用记忆规律，促进知识融会

- ◆ 理解是记忆的基础 171
- ◆ 复习是记忆之母 173
- ◆ 科学的方法是记忆的促进剂 175
- ◆ 女孩提高记忆能力小手册 178

好技巧之五：提高专注力

——专注是成功者最明显的标志

- ◆ 专注使人走向成功 179
- ◆ 让专注成为一种习惯 181
- ◆ 专注是一种责任 183
- ◆ 女孩提高专注力小手册 186

好技巧之六：锻炼思考力

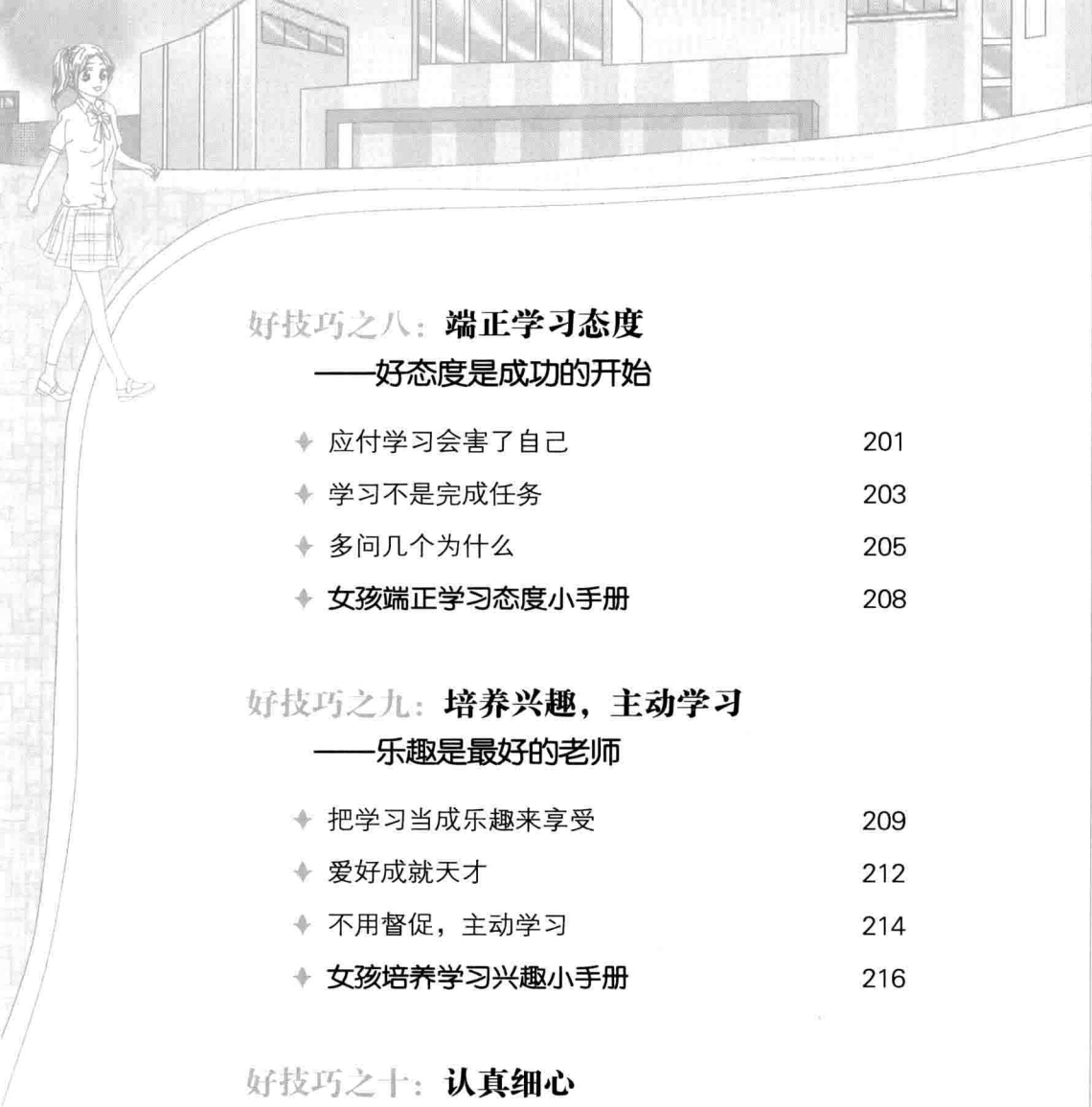
——成就和进步都离不开思考

- ◆ 学会思考才能成功 187
- ◆ 鼓励自己积极探求新奇事物 189
- ◆ 打破思维定式的枷锁 191
- ◆ 女孩锻炼思考力小手册 193

好技巧之七：管理学习时间

——科学安排学习时间，令你事半功倍

- ◆ 时间是挤出来的 194
- ◆ 将时间用来做有意义的事 196
- ◆ 克服浪费时间的不良习惯 198
- ◆ 女孩管理学习时间小手册 200



好技巧之八：端正学习态度

——好态度是成功的开始

- ◆ 应付学习会害了自己 201
- ◆ 学习不是完成任务 203
- ◆ 多问几个为什么 205
- ◆ 女孩端正学习态度小手册 208

好技巧之九：培养兴趣，主动学习

——兴趣是最好的老师

- ◆ 把学习当成乐趣来享受 209
- ◆ 爱好成就天才 212
- ◆ 不用督促，主动学习 214
- ◆ 女孩培养学习兴趣小手册 216

好技巧之十：认真细心

——用心学习才会有所收获

- ◆ 认真是失误的克星 217
- ◆ 一步一个脚印 219
- ◆ 学会检查，和失误说再见 221
- ◆ 女孩认真细心小手册 223

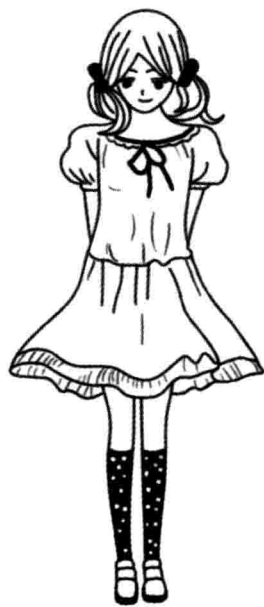
参考文献

224

ZUOGE XINGGEHAO
XIGUANHAO XUEXIHAO
DE NVHAI

上篇

塑造好性格,做个优秀女孩



性格是一个人在为人处世的态度、行为方式上表现出的心理特点,是人的另一张面孔,能够决定人一生的命运。对于女孩来说,好性格就像是好朋友,能够在学习、生活中对其产生积极的影响,令其受益一生。

本篇介绍了女孩应该具备的九种好性格,想要获得幸福的女孩不妨仔细阅读并提升自己,让自己的性格符合这九种好性格的标准。



好性格 之一

独立自主 ——没有独立人格，就没有幸福人生

我的世界我做主

好性格关键点

决定自己的生活

这是一个 14 岁的女孩，青海农家少女，因为一次电视活动的策划，她和城市的一个富家少女互换了七天人生。节目打出的议题是：“七天之后，她还愿意回到农村吗？”七

成的观众都预测，她会难以抵挡城市的诱惑，不愿意再回去。

她以前的生活是那么艰难，一年也吃不到几次好吃的，可是现在到了城里，她每天吃的都是大鱼大肉，并且还有保姆为她做饭，什么事情都不需要她自己动手。这个女孩羞涩而好奇地享用着这一切，认为这是自己梦中的生活，现在终于变成了现实，这

知识窗

编导，指从事电视纪实作品的创作核心工作、从现实生活当中选取题材进行策划、采访、制定拍摄提纲、组织拍摄、编辑制作，最后对作品进行把关检查的人。