



给女孩的未来储备无尽的精神财富和正能量
一部关于女孩成长的蜕变史

美 绘 本

做一个 品学兼优的女生 写给女孩的 完美 性格课

让女孩拥有受用一生的智慧和自信，
让每一个女孩都能成为
品学兼优、人见人爱的完美女孩！

《！》



中国纺织出版社



做一个 品学兼优的女生

写给女孩的完美性格课 (美绘本)

◎ 《少先队小干部》杂志社 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

塑造善良、美好的性格，有助于女孩养成良好的学习、生活习惯，帮助女孩积累丰富的知识，提高独立生活的能力，让女孩具有健康、乐观的心态。本书精选《少先队小干部》杂志“性格讲堂”栏目的优秀内容编辑成书，让女孩改掉坏习惯，培养好性格，更自信、更乐观地面对生活。

图书在版编目（CIP）数据

做一个品学兼优的女生：写给女孩的完美性格课（美绘本） / 《少先队小干部》杂志社编著. —北京：中国纺织出版社，2014.7

（61 成长书架）

ISBN 978 - 7 - 5180 - 0567 - 3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 064178 号

策划编辑：匡 科 责任编辑：王 慧 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—87155894 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市华业印装厂印刷 各地新华书店经销

2014 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：136 千字 定价：22.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前言 preface

前几天，听说班里的女生们讨论了关于如何评价品学兼优男生的话题，男生们不服气！今天，他们也开始了对如何评价品学兼优女生的话题展开了讨论。男生们你一句我一句，有的说大多数女生嫉妒忌，有的说女生特爱哭，有的说女生很虚伪，有的说女生很多疑，还有的说女生很势利等。那么，男生心目中品学兼优的女生标准是什么呢？经过他们你一句我一句的再次讨论，定了一个衡量品学兼优女生的标准：不仅学习好，而且也要有好品质，如宽容、温和、懂事、仁爱、俭朴、坚强、阳光、善良……当然，这些好品质并不能完全体现在一个人身上，具备其中的多个就很好了！

为什么有的女生会出现妒忌、虚荣、暴躁、倔犟、冷漠等这些不好的品质呢？原来，这些都是“女巫”的“咒语”，这些“咒语”会让女孩变得爱哭、妒忌别人、贪慕虚荣、脾气暴躁等。如果发现自己有这些表现怎么办呢？千万不要担心，有一个“法力无边的天使”现在来守护女孩们了！同时，它还给女孩们推荐了这本书，用来“驱除咒语”。下面就介绍

一下这本书。

本书中不仅解释了这些“咒语”的体现形式，而且还有“驱除”这些“咒语”的方法。同时，还有很多女孩成功“驱除咒语”的故事。等你学会后，当不确定自己是不是拥有了好品质，“性格天使”有一个小测试，通过测试，你就可以知道了！想让自己成为一个品学兼优的女孩，就赶快试试吧！最后，希望每一个女孩都能成为自己心目中那个品学兼优、人见人爱的好孩子！

编著者

2014年4月



目 录 contents

Part 1 宽容的女孩不妒忌

当船长还是当水手	2
争还是让	3
性格天使的小测试：你嫉妒忌吗	5
豪猪的悲哀	6
“宽容天使”使你胸怀宽广	7

Part 2 温和的女孩不暴躁

暴脾气的故事	10
性格天使的小测试：你任性爱发脾气吗	11
温良恭俭让	13

Part 3 稳重的女孩不轻佻

嫁给乞丐的公主	16
性格天使的小测试：你爱出风头吗	17
“稳重天使”赶走“轻佻女巫”	20

Part 4 耐心的女孩不急躁

英格丽·褒曼的抉择	22
“急躁”和“耐心”的比较	23
性格天使的小测试：“急躁”行为大检测	24
培养耐心的座右铭	26

Part 5 正直的女孩不势利

一个有尊严的粉丝	28
性格天使的小测试：你势利吗	29
画蟹斥汉奸	31
“正直天使”的法宝——气节	33

Part 6 文明的女孩不粗野

无礼和五里	36
性格天使的小测试：粗野行为自我检查	36
签订《文明公约》建设文明家庭	39

Part 7 懂事的女孩不叛逆

女州长	42
什么是叛逆	43
“叛逆”的害处	45
性格天使的小测试：你有“叛逆心理”吗	46
如何纠正“叛逆”行为	48

Part 8 高尚的女孩不自私

两个“好朋友”	50
利令智昏	51

性格天使的小测试：你自私吗	52
如何赶走可恶的“自私鬼”	54
捉拿“自私鬼”	56

Part 9 真诚的女孩不虚伪

满山鸡毛	58
“小报告”鉴定报告	59
性格天使的小测试：测测你的虚伪指数	60
“虚伪”病毒	61
真情复秦名	62
吐真剂	63

Part 10 勇敢的女孩不怯懦

“铁娘子”默克尔	66
性格天使的小测试：“胆小鬼”检测馆	67
勇气是什么	69
“勇敢之心”修炼法	70

Part 11 自信的女生不无常

白色玻璃球和蓝色玻璃球	74
性格无常会怎么样	75
性格天使的小测试：你性格无常吗	76
跟“无常鬼”绝交	79
人际关系四大准则	79

Part 12 仁爱的女孩不刻薄

不同的海	84
什么叫刻薄	84

性格天使的小测试：“刻薄鬼”大检验	85
-------------------------	----

Part 13 朴实的女孩不虚荣

空洞的脑袋不该有漂亮的头发做装饰	88
性格天使的小测试：你虚荣吗	89
虚荣的表现	90
拜拜，“虚荣女巫”	92

Part 14 随和的女孩不刻板

捡到棉花的樵夫	96
原则性与灵活性	97
性格天使的小测试：你懂得变通吗	99
学会变通的座右铭	100

Part 15 冷静的女孩不轻率

拾贝壳	102
性格天使的小测试：你做事轻率吗	104
勿以恶小而为之	106
怎样克服轻率的毛病	107
学会“找代价”	108

Part 16 智慧的女孩不倔强

倔犟的狒狒	110
对自己可别犯倔	111
做通情达理的小淑女	112
性格天使的小测试：倔犟程度大测试	113
如何降服“倔犟女巫”	116

Part 17 乐观的女孩不多疑

三毛的自闭症	120
女孩“多疑”的表现	122
多疑的害处	123
性格天使的小测试：你有“疑心病”吗	124
对抗“多疑女巫”	127
四位天使联手作战真实事例	129

Part 18 乖巧的女孩不奸猾

囚徒的信	132
考试考砸以后	133
性格天使的小测试：分清乖巧和奸猾	135
做个可爱的“小滑头”	138

Part 19 睿智的女孩不浅薄

自信是最美的	140
为啥会“浅薄”	141
变“浅薄”为“厚重”	143

Part 20 俭朴的女孩不奢侈

家庭的富有不值得炫耀	146
你愿意过“低碳生活”吗	148
富不过三代	149
性格天使的小测试：你有奢侈的倾向吗	150
品学兼优，人见人爱	152

Part 21 淡泊的女孩不贪心

谁是世界上最快乐的人	156
------------------	-----

恶毒的“贪婪女巫”	158
性格天使的小测试：测测你的贪心指数	160
“淡泊天使”打败“贪婪女巫”	161

Part 22 阳光的女孩不冷漠

冰雪皇后	164
三种父母之爱	166
爱心传承小表格	168
性格天使的小测试：你冷漠无情吗	169
做个热情洋溢的阳光女孩	171

Part 23 坚强的女孩不哭泣

眼泪解决不了问题	176
脆弱的表现	178
性格天使的小测试：你的心理脆弱吗	179
给脆弱把脉	182
筑一座坚强城堡	183

Part 24 善良的女孩不好斗

善良的力量	188
性格天使的小测试：你有好斗的倾向吗	189
对自己人绝不能凶悍	192
对敌人可以凶悍吗	194
善良的力量来自怜悯	195

PART 1

宽容的女孩不妒忌

妒忌，又叫嫉妒，通常是指一种不健康的心态，看见有人（往往是跟自己关系比较密切的人）比自己优秀，心里就会产生很不爽、甚至愤恨的感觉。

为什么说妒忌是一种不健康的心态呢？

第一，它会毒害自己。每个人都有优点、特长，强中自有强中手，一个人怎么可能做到处处都比别人强呢？容不得别人超过自己，就会使自己陷入郁闷、愤恨的情绪中，无法自拔。

第二，它也会危害别人。“嫉贤”发展到最后，必然会“害能”，也就是采取行动打击对方，暗算对方。但是，对方有权利还击呀！高手一旦出招，你就会自食恶果。

虽然做到“宰相肚里能撑船”很难，但是我们也要把“宽容天使”请来呀，她可是对付“妒忌女巫”的最佳人选哦。

当船长还是当水手

有一次，学校组织文艺汇演，五年级筹划排演一幕希腊神话短剧，女生丹尼丝被选来扮演剧中的公主。接连几周，丹尼丝放学回家后，母亲都认真地跟她一道练习台词，她在家里排练时台词记得很熟，表演也很自如。可是，一站到学校的舞台上，丹尼丝由于紧张，头脑里的台词全都忘得无影无踪了，令她感觉很难堪。



最后，老师只好叫丹尼丝下台休息，并解释说，她为这出戏补写了一个道白者的角色，请丹尼丝调换一下角色。虽然老师的话说得委婉亲切，但丹尼丝看到自己的角色让另一个女孩演的时候，心里还是感觉被深深地刺痛了，她既恨老师又恨顶替自己角色的女孩。

那天回家吃午饭时，丹尼丝没有把这件事情告诉母亲。然而，细心的母亲还是觉察到了她的不安，便没有再提醒她练台词，而是问她是否想到后面的院子里走一走。

那是一个明媚的春日，风和日丽，棚架上的蔷薇藤正萌发出新绿。丹尼丝无意中瞅见母亲在一棵蒲公英前弯下腰，“我想我得把这些杂草统统拔掉。”她一边说着，一边用力将它们连根拔起，“从现在起，咱们这个小庭园里就只有蔷薇了。”

“可我喜欢蒲公英！”丹尼丝阻止母亲说，“所有的花儿都是美丽的，哪怕是蒲公英！”

母亲表情严肃地打量着女儿，若有所思地说：“对呀，每一朵花儿都以自己的风姿给人愉悦，不是吗？”

丹尼丝点点头，高兴自己说服了母亲。

“人也是如此。”母亲又补充道，“不可能人人都当公主，如果你不是公主，没有必要羞愧。”

丹尼丝想到，母亲已经猜出了自己的苦恼，就一边告诉母亲发生了换主角的事情，一边失声哭起来。

母亲听了释然一笑，说道：“你将成为一个出色的道白者。在观众眼里，道白者跟公主的角色一样重要！”

最终，丹尼丝饰演的道白者角色，受到了老师和同学们的一致称赞。

阳光是由七彩组成的，缺少任何一个颜色就不会那么灿烂。在人生的航程中，不可能时时处处当船长，有时也得学会当水手。

争还是让

两个同学都非常优秀，互相佩服，是好朋友，但三好生的名额有限，一个上，另一个就不能上了，而如果三次被评为三好生，就可以被保送到重点中学。这时，这两个好朋友是争还是让？如果争，朋友就没得做了；如果让，就会失去好机会。

如果你具有妒忌的性格，一定会争。这种性格，叫“褊狭”。

褊狭，就是心胸狭窄的意思。凡是生性褊狭的人，都有一颗妒忌心。



妒忌，又叫嫉妒，通常是指一种不健康的心态，看见有人（往往是跟自己关系比较密切的人）比自己优秀，心里就会产生很不爽、甚至愤恨的感觉。

为什么说妒忌是一种不健康的心态呢？

第一，它会毒害自己。每个人都有优点、特长，强中自有强中手，一个人怎么可能做到处处都比别人强呢？容不得别人超过自己，就会使自己陷入郁闷、愤恨的情绪中，无法自拔。

第二，它也会危害别人。“嫉贤”发展到最后，必然会“害能”，也就是采取行动打击对方，暗算对方。但是，对方有权利还击呀！高手一旦出招，你就会自食恶果。

如果你具有鲍叔牙那样的性格，就一定会让。

鲍叔牙和管仲也是一对好朋友，管仲比鲍叔牙更有才。鲍叔牙不但主动向齐王推荐管仲，还把国相的位子让给管仲，自己甘当绿叶。结果，两人齐心协力，把齐国治理得国强民富。

性格天使的小测试：你嫉妒忌吗

也许你会说，谢天谢地！我没什么妒忌心，只是有时免不了会羡慕别人，羡慕也不健康吗？告诉你，羡慕是一种健康的心态，而且会带给我们学习别人的动力。几乎每个孩子都会羡慕别人。

嫉妒就不一样了。一个班三四十个孩子，会嫉妒别人的，大概只有四五个。但羡慕过了头，往往就会变成嫉妒，对此，我们要十分小心。

现在让我们对照一下，看看自己有没有妒忌心，有没有羡慕过头：

一、在校内

听到老师表扬别人，心里不是滋味；

偶尔听到老师批评优秀生，心里觉得特别解气；

对经常受表扬的同学，特别留意找他们的缺点和错误；

看见同学得到好评或受人羡慕，心想：有什么了不起的；

同学上台念范文时，你心不在焉，或斜着眼看他；

曾经说过优秀的同学的坏话；

在班干部、优秀生当中，你一个朋友也没有；

你的朋友的学习成绩都比你差；

你常常站在中队委的对立面；

你常常不情愿协助班干部工作；

你的主意不被采纳，就特别恨主意被采纳的同学；

有能耐的同学出点事故，你就幸灾乐祸；

你常常在人家显出能耐时嘲笑人家的衣着打扮、用具；

对夺走第一名的那个人，你不是怀着敬意，而是怀着敌意；

看见赢过你的人就觉得别扭；

不当班干部时，你讨厌所有的班干部；

当了班干部以后，你讨厌红杠杠比你多的人；

失去干部身份时，你痛心疾首。

二、在校外

家长一提谁优秀，你就烦；

你从来不在家长面前提班上名列前茅的同学；

参加家长会回来，爸妈提到受表扬的同学，你总要说几句他们的坏话；

在家里，你从来只提老师对你的表扬，批评只字不提；

考试完毕，你爱跟爸妈提考砸的人，不提分数比自己高的人；

爸妈提到某人考分高，你马上就会说，他某门功课不如自己；

不和能力强的小伙伴玩；

你参加游戏，小伙伴都得听你的；

家庭聚会有学习比你好的堂、表兄弟姐妹参加，你就不想参加；

你考试考好了，希望堂、表兄弟姐妹考砸；

你考砸了，希望堂、表兄弟姐妹考得更差；

你常常想，那个比自己强的家伙消失了该多好；

看动物世界，只看到有竞争，没注意到有合作；

看历史故事时，欣赏诡计多端的人，不赞赏侠义英雄；

认为“没有永恒的友谊，只有永恒的利益”这句话真对；

认为“人不为己，天诛地灭”很有道理；

心里有“宁可我对不起别人，别人也不能对不起我”的念头；

心里没有“宁可别人对不起我，我也要对得起别人”的信念。

豪猪的悲哀

现在有的家长非常功利，竭力培养孩子的竞争意识，非常在乎孩子在班上是否有职务、能否评上三好生，想方设法让孩子出人头地，这就很容易把孩子往“利欲熏心”的歧路上引，导致孩子人格扭曲，塑造出孩子唯