



畅销书《女孩性格书》升级版

15个成长法则+15条人生经验=塑造好性格的秘诀
73个经典故事+73个成长道理=成才与成功的智慧



女孩性格书

塑造女孩完美性格的15个成长法则



刘秋炎◎ 编著

性格决定命运！好性格胜过100种智慧！
完美的性格可以让女孩受益一生。



中国纺织出版社



畅销书《女孩性格书》升级版

女孩 性格书

塑造女孩完美性格的15个成长法则



刘秋炎◎ 编著

中国纺织出版社

内 容 提 要

性格决定命运,只有具备良好的性格,才能将命运握在自己的手中。本书通过哲理性的故事启迪女孩的智慧,即如何养成良好的性格,从而更加得心应手地应对生命中的难题,更好地把握成功的机遇。

图书在版编目(CIP)数据

女孩性格书:塑造女孩完美性格的15个成长法则 /
刘秋炎编著. —北京:中国纺织出版社, 2014. 5

ISBN 978 - 7 - 5064 - 9967 - 5

I. ①女… II. ①刘… III. ①姑娘—性格—通俗读物
IV. ①B848.6 - 49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第196444号

策划编辑: 库 科	责任编辑: 胡 蓉
特约编辑: 付 晶	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>

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 173千字 定价: 28.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



虽然女孩的外貌可以通过化妆弥补，外表可以依靠衣着修饰，但外在的物质再发达、再丰富，也掩盖不了很多内在的东西，比如性格。

英国著名文豪狄更斯曾说过：“一种健全的性格比一百种智慧都更有力量。”这句不朽的名言告诉我们一个真理：有什么样的性格，就会有什么样的人生。

俄罗斯著名教育专家乌申斯基也说：“良好的性格是人在其神经系统中存放的资本，这个资本不断地在增值，而人在其整个一生中享受着它的利息。坏性格则是道德上无法偿清的债务，这种债务能够用不断增长的利息去折磨人，去麻痹他的最好创举，并使他达到道德破产的地步！”可见，性格在人生中的重要性。

本书旨在指导女孩子如何培养良好性格，有四大特色。

1.这是一本塑造女孩性格、提升女孩内涵的指导书

每篇故事末尾附加了一个“女孩该懂得的道理”版块，升华提炼出有助于女孩成长和性格养成的思考，让她们健康成长，快乐收获。同时，在每章的最后还有一个指导手册，具体指导女孩如何去做，如何把自己打造成一个优秀的女孩。

2.这是一本蕴含哲理的故事书

书中收录了大量经典、动人的成长故事，几乎涉及女孩成长的每一个主题，以适合女孩的方式对她们进行知识、思想启蒙，从而开启她们的心智。故事虽然短小，但每一个都蕴含着深刻的哲理，为女孩开启了一扇领略世间美景的窗户，为女孩营造了一方纯净的成长天地。女孩在故事中可以找到自己的影子，可以与故事里的人物交谈，可以思考故事中的人生含义，可以体验成长过程中的幸福与美妙。

3.这是一本丰富女孩视野、拓宽知识面的百科全书

每个故事都配有一个“知识万花筒”，以丰富女孩视野，拓宽女孩的知识面，这是一份送给女孩的珍贵礼物！

4.这是一本提高女孩写作能力的素材书

对于很多孩子来说，写作是一件令人头疼的事情，总是绞尽脑汁也无从下笔，这是因为你的大脑中缺少相应的素材，只要积累足够的素材，写作就会信手拈来。而本书，就是一本贴心的作文素材书。

还等什么？赶紧打开书页，品读散发墨香的文字，点亮智慧的火种吧！

编著者

2013年9月



成长法则 1



用发现美好的眼睛去看世界

乐观的女孩即便在困境中也能够发现美好的事物，她们眼里总是闪烁着智慧的光芒，总显得欢快、达观、朝气蓬勃，心中总是充满阳光。当遇到困难时，总是能克服不良情绪，没有抱怨，没有忧伤，更不会为此浪费自己宝贵的精力，而是拾起生命道路上的花朵，奋勇前行。

- 女孩乐观法则 2
- ☆ 只看自己拥有的，不看自己没有的 4
- ☆ 让自己拥有一颗清静的心 6
- ☆ 时刻都感受到快乐 9
- ☆ 拥有如花的心境 11
- ☆ 不幸并非生活的主旋律 13
- 女孩乐观手册 16

<<< 1

成长法则 2



自信可以助你化平庸为神奇

西方有句名言：“这个世界是由自信创造出来的。”自信是力量的源泉。女孩正处于成长发育阶段，各方面还不成熟，需要自信这一“源泉”在前方带路。自信就像一盏明灯，照耀着女孩走向成熟的人生；自信就像一扇通往成功的魔法门，帮助女孩化平庸为神奇。

○ 女孩自信法则	18
☆ 战胜自己，找回自信	20
☆ 找到优点，打开自信的门	22
☆ 自信的考试没有70分	24
☆ 做自己的主人	26
☆ 抬起头，展现你的自信	28
○ 女孩自信手册	30

成长法则 3



小小善举绽放爱的光辉，为你赢得全世界的微笑

仁爱善良的女孩往往能够很好地处理人与人之间的关系，她们会更多地从对方需求考虑，而不是只顾及一己私利，不顾及别人感受。有仁爱之心的外在表现必然是富有爱心的行动。私欲、自私是仁爱的对立面，一个自私的人，一个凡事只从自身利益考虑的人，是很难以仁爱之心待人的。

○ 女孩爱心法则	32
☆ 奉献自己的爱心	34
☆ 最高贵的捐赠	36
☆ 让爱扩散开来	40
☆ 你的笑容能赢得全世界的微笑	43
☆ 小小善举，送去快乐	45
○ 女孩爱心手册	48

成长法则 4



自己的事情自己做，做自己的主人

独立自主是健康人格的表现之一，它对人们的生活、学习质量以及成年后事业的成功具有非常重要的影响。

独立自主的女孩，在思考、想象和活动中，较显著地不依赖、不追随别人，能够相对独立地进行活动。虽然任何成功都有运气的成分，但是首先要有勇气去尝试，这样，当运气来临时，你才能够抓住机遇。如果没有自主能力，你将永远错失机会。

○ 女孩自立法则	50
☆ 任何时候都要靠自己	52
☆ 自己动手推开成功的大门	54
☆ 自己做决定	56
☆ 自己决定的事情要大胆地尝试	58
☆ 只有你能做自己的主人	61
○ 女孩自立手册	65

成长法则 5



不放过任何一个细微之处，成功就会不请自来

缜密细腻的女孩，能够体会别人的感受，外在的表现就是谨慎、专业和完美。她们不会空喊目标和口号；在竞争中不会总是落后一步，低人一等；在做事过程中不会看不出破绽与漏洞。

<<< 3

○ 女孩细心法则	68
☆ 每个细节都力求完美	70
☆ 用细腻的心裁剪出人性的温暖	72
☆ 注意别人不在意的细节	75
☆ 与马虎再见，和细心同行	77
☆ 细节是最好的介绍信	79
○ 女孩细心手册	82

成长法则 6



拥有一双善于观察的眼睛

现代心理学将观察视为人们发现并获取知识的重要环节。许多取得巨大成就的人，都具有非凡的或者独特的观察力。例如，一些科学家能滔滔不绝地说出许多道理，甚至许多细节，这就得益于他们精细地观察及思考。因此，我们平时应该细心观察，训练自己的观察力，让自己拥有一双善于观察的眼睛。

○ 女孩观察法则	84
☆ 观察是认识世界的开始	86
☆ 注意观察生活中的细枝末节	88
☆ 懂得观察才会有所发现	90
☆ 独特的洞察力	92
○ 女孩观察手册	95

成长法则 7



头脑灵活，有智慧的女孩才会人见人爱

聪明机智的女孩，反应敏捷，对外界事物的变化感觉敏锐，并且能够迅速做出反应。聪明机智的人，对于一切事情都能随机应变、处置得当，这样才能抓住适当的机会，发挥自身的潜能。

○ 女孩智慧法则	98
☆ 做个聪明的女孩	100
☆ 随机应变，用智慧保护自己	102
☆ 保持头脑清醒，让你得到意外收获	104
☆ 机智应对突变的情况	106
☆ 妙法解难题	109
○ 女孩智慧手册	112

成长法则 8



骄傲自大惹人厌，做人谦虚才会受欢迎

谦逊有加的女孩不自大，也不虚夸、不高傲，认为自己所做的或者所达到的水平与别人相比还有不足。谦逊是一个人对自己深入了解之后所表现出的深厚内涵。一个人只有知道自己的不足才会谦逊。谦逊的人，常常受到欢迎和尊重，办事顺利而无障碍。

○ 女孩谦虚法则	114
☆ 懂得谦虚，才会更进一步	116

☆ 谦虚会让你获得更高的修养	118
☆ 谦虚谨慎的人才不容易犯错	121
☆ 千万不要以“智者”自居	124
☆ 谦虚让你更受欢迎	127
○ 女孩谦虚手册	130

成长法则 9



体谅他人，包容他人，宽恕他人

宽容是一种大度，是高尚情操的表现。宽容中蕴含着一种对他人的容纳与尊重，蕴含着一份做人的谦虚和真诚。很多时候，宽容会给人带来一种良好的人生感觉，使人少些怨气和烦恼，多些快乐和温暖。宽容对于女孩来说有很重要的意义，宽容可以加深女孩和朋友间的友谊，宽容可以使女孩打开彼此的心扉，宽容还可以使女孩变得更加美丽。请伸出双臂去拥抱别人吧，让你的宽容温暖每一个心灵，让你的宽容滋润每一寸大地！

<<< 5

○ 女孩宽容法则	132
☆ 用包容的心去感染他人	134
☆ 从他人角度看问题	137
☆ 宽恕伤害过自己的人	139
☆ 做一个体谅别人的女孩	142
☆ 宽容能避免不必要的纠纷	144
○ 女孩宽容手册	147

成长法则 10



拒绝平庸，让自己做得比男孩更好

积极进取的女孩思想前卫，总是先人一步接受新鲜事物，并且以此为荣。她们大多喜欢独立思考，爱用逻辑严密的论证说服别人、指导别人。另外，她们也是改革、创新和新生事物的坚定支持者和拥护者，并且，只要一有机会，她们还会不遗余力地身体力行。

○ 女孩进取法则	150
☆ 爱拼才会赢	152
☆ 进取心能帮你挖掘自身潜能	154
☆ 不肯永远居于人后	156
☆ 积极进取的人生态度	158
☆ 要进取就得不断“充电”	161
○ 女孩进取手册	164

成长法则 11



失信就是失败，诚信是无形的力量

诚实守信对女孩的学习、事业、生活所起的作用是广泛、深刻而持久的，它影响着对自己、他人和社会的态度，并使自己的行为习惯化。良好的性格能使女孩在态度方面客观、真实、诚恳，在行为上谨慎、积极、主动、热忱。若女孩不诚实面对自己，就无法真正拥抱成功。女孩从小就应该学做一个诚实的人，并用感动捍卫自己的内心，因为用谎言伪装自己的人，必将显露真面目，从而失去信用这一成功的资本。

○ 女孩诚信法则	166
☆ 诚实赢得信任	168
☆ 用诚实的心捍卫自己的品格	170
☆ 诚实改变命运	173
☆ 说话算数，信守诺言	176
☆ 拥有一颗诚实的心比什么都重要	179
○ 女孩诚信手册	182

成长法则 12



学会交往，走进他人的心灵世界

乐于社交的女孩大多活泼、外向、热情、爽快、富有爱心。这种类型的女孩都具有强烈的表现欲，并且能言善辩，适应能力较强。吸引他人最好的方法，就是对他人的事情很关心、很感兴趣，但不故作。

○ 女孩交往法则	184
☆ 好话人人爱听，不要吝啬赞美	186
☆ 多交朋友好处多	187
☆ 敢于表现自己，大胆与人交往	189
☆ 以己度人，待人不必太苛刻	191
☆ 做错了，要诚心道歉	193
○ 女孩交往手册	196

成长法则 13



好东西大家分享，合群的孩子才快乐

分享能让快乐递增，让忧愁减半。如果你把快乐与别人分享，一份快乐将变成两份快乐；如果你把忧愁与别人分担，你将被分掉一半忧愁。没有分享的人生，是痛苦的，更是不幸的。

○ 女孩分享法则	198
☆ 摆脱孤僻，做开朗的女孩	200
☆ 合群的女孩更受欢迎	202
☆ 分享是美好的	204
☆ 与人合作力量大	206
☆ 学会分享，帮你赢得良好的人际关系	208
○ 女孩分享手册	210

成长法则 14



拥有一颗勇敢的心，和懦弱说“再见”

勇敢的女孩具有更强的成就欲，是敢于冒险的开拓者，她们更有希望获得成功。

不论遇到什么问题，哪怕面临失败，我们都不应该灰心丧气，要勇敢地正视它，以积极的态度寻找解决的办法。一旦问题解决了，我们的自信心便会倍增，从而毫不畏惧地向前走。

○ 女孩勇敢法则	212
☆ 女孩不是天生的弱者	214
☆ 鼓起勇气，克服内心的恐惧	216
☆ 做一个勇敢的女孩	218
☆ 困难并没有你想象的那么可怕	220
☆ 处变不惊才是真勇敢	223
○ 女孩勇敢手册	226

成长法则 15



做自己的英雄，不轻言放弃

坚强的性格在于即使身处逆境，亦能帮助你鼓起前进的船帆；性格的魅力在于即使遇到险运，亦能召唤你鼓起生活的勇气；性格的伟大在于即使遭遇不幸，亦能促使你保持崇高的心灵。拥有坚强性格的人，永远保持“坚持到底就是胜利”的信念。当历尽艰辛仍前途渺茫，甚至走投无路、万念俱灰时，不屈的信念会给自己的情感以温暖，给自己的意志以鼓舞，给自己的精神以引导。

○ 女孩坚强法则	228
☆ 每个人都会等到自己的春天	230
☆ 要成为自己的英雄	232
☆ 挫折让我们更坚强	235
☆ 困难和挫折是意志力的试金石	237
○ 女孩坚强手册	240

参考文献	241
------	-----

成长法则

· 1 ·

用发现美好的眼睛 去看世界

乐观的女孩即便在困境中也能够发现美好的事物，她们眼里总是闪烁着智慧的光芒，总显得欢快、达观、朝气蓬勃，心中总是充满阳光。当遇到困难时，总是能克服不良情绪，没有抱怨，没有忧伤，更不会为此浪费自己宝贵的精力，而是拾起生命道路上的花朵，奋勇前行。



女孩乐观法则

★ 乐观让生活充满阳光

乐观的人与悲观的人对事情的看法是截然不同的。乐观的女孩对未来充满信心和希望，并对那些能够满足自己需要的事情或对象，产生一种积极的情绪。正是这种积极的情绪，促使女孩从容地应对人生中的悲伤、失败、痛苦等不良事件，让她们的生活充满阳光。

★ 保持乐观，做快乐的女孩

充沛的活力来自于我们的内心。一个充满自信的微笑，一种乐观的心态，是给予别人的尊重，也是给予自己的鼓励。

无论是顺境逆境，还是晴天阴天，一个人看待世界的眼光决定了他的生活，也决定了这个世界在他眼中的模样。

★ 面对困难，我有微笑

有一位哲人说：我们不仅要学会在欢乐中微笑，也要学会在困难中微笑。很多女孩一有困难，便找父母相助，希望父母为她们保驾护航。久而久之，便会形成一遇困难就想退缩的懦弱性格，而且随着年龄的增长，父母不可能保护我们一辈子，不可能永远为我们遮风挡雨。所以，面对困





难，我们要保持乐观自信的态度，培养战胜困难的勇气和信心，使自己在困难面前不逃避、不抱怨，以坦然、积极、乐观的态度面对。

★ 凡事都朝正面想，相信 “一切都会好起来的”

同一件事，从正反两方面来看待，就会大不相同。所以，当遇到问题时，多从好的方面去想。习惯从消极方面想的人永远感受不到世界的美好，而乐观的人，即使身处困境，也会用积极的思维顺利地渡过难关。

★ 不要过于在意他人的评论

女孩不要将自己的人生成败，捆绑到他人的肯定与否上。一位名人曾说过：“快乐，是精神和肉体的朝气，是希望和信念，是对自己的现在和未来的信心。”女孩一定要快乐，如果生活中的言语影响了你快乐的情绪，不妨有所选择，只听让自己积极向上的赞美之音。



★ 最重要的是今天的心情

何必为痛苦的悔恨而扰乱现在的心情？何必为莫名的忧虑而惶惶不可终日？过去的已经一去不复返，再怎么悔恨也无济于事；未来的还犹未可知，再怎么忧虑也是空悲伤。今日事和现在的心情，才是最重要的。



★ 只看自己拥有的， 不看自己没有的 ★



发现美好

当你感到悲观时，看什么都不满意，干什么都不顺心。其实，生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼光。只要拥有乐观的心态，用心去体会生活，你就会发现，生活处处都是美好的。乐观的人认为时间对每个人来说都是公平的，每个人都拥有 24 小时。他们会开心地度过 24 个小时，活得潇洒，努力主宰自己的命运。

美国曾有一位自幼就罹患脑性麻痹的病人，病魔夺去了她肢体的平衡感，也夺走了她讲话的能力。她的成长过程充满了血泪，活在众多异样的眼光中。然而这些外在的痛苦并没有影响她的奋斗精神，她昂然面对，迎向一切不可能，终于获得了美国加州大学艺术博士学位。

她就是黄美廉，她用手当画笔，以色彩告诉人“寰宇之力与美”，并且坚强地“活出生命的色彩”。

一次，她去一所学校给学生演讲，她站在台上，不时地挥舞着双手；仰着头，脖子伸得好长好长，与她尖尖的下巴扯成一条直线；她的嘴张着，眼睛眯成一条线，诡谲地看着台下的学生；偶尔她口中也会咿咿唔唔的，不知在说些什么。基本上，她是一个不会说话的人，但是，她的听力很好，只要对方猜中，或说出她的意思，她就会乐得