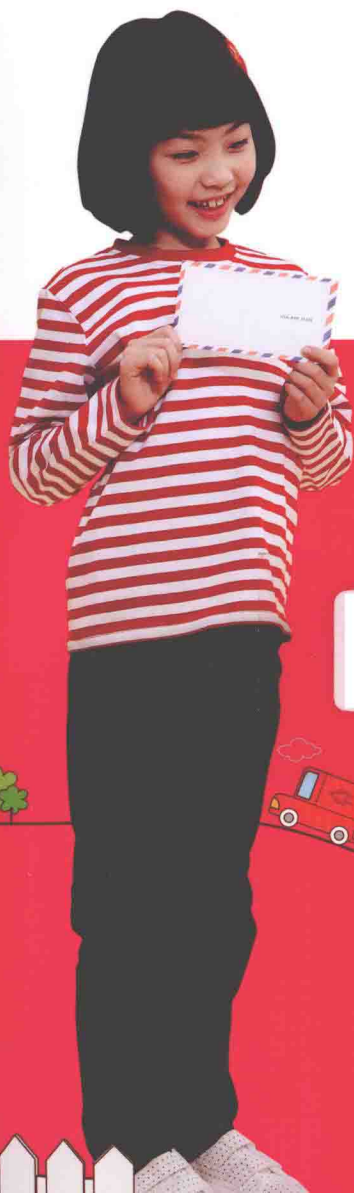


“培养最棒的女孩”创意方法大公开！
最适合中国
国情的女孩教养建议！

柴一兵◎编著



做一个 内心强大有出息的 女孩



学习哈佛精神，培养精英气质，
女孩的未来将更加成功。

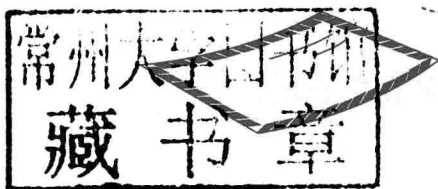


北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

做一个 内心强大有出息的 女孩



柴一兵◎编著



© 柴一兵 2015

图书在版编目 (C I P) 数据

做一个内心强大有出息的女孩 / 柴一兵编著. — 沈阳: 万卷出版公司, 2015.8
ISBN 978-7-5470-3677-8

I. ①做… II. ①柴… III. ①女性—成功心理—青少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 124014 号

做一个内心强大有出息的女孩

责任编辑 李 婧
出 版 者 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
万卷出版公司
联系电话 024-23284090 010-57454988
经 销 各地新华书店发行
印 刷 北京集惠印刷有限责任公司
版 次 2015 年 8 月第 1 版
印 次 2015 年 8 月第 1 次印刷
成品尺寸 170mm × 240mm
印 张 18
字 数 210 千字
书 号 978-7-5470-3677-8
定 价 29.80 元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任
常年法律顾问: 徐涌 版权专有 侵权必究 举报电话: 024-23284090 010-57262357
如有质量问题, 请与印务部联系。联系电话: 010-57262361

前 言

谁都渴望自己能有出息，能成为一个强者。这宛如一个绮丽的梦，总喜欢紧紧地缠绕着那些充满着梦之幻者的人们，尤其是那些喜欢憧憬美丽梦想的女孩子。多愁善感的女孩们，天生就喜欢为自己编织五彩缤纷的梦，而且善于用自己的梦，编织出一片灿烂的星空，从而激发出生活的动力，迸发出前进的斗志。

女孩的幻想原本是虚无缥缈不着边际的，然而，伴随着年龄长大、知识的增长、阅历的丰富，女孩在一天天地长大，一步一步走向成熟，少小的天真浪漫在岁月的磨砺之下，开始由量变趋于质变，通过潜移默化的作用力，渐渐地走近现实，逐步地走出虚无缥缈，衍化成既可望又可即，而且完全能够实现的目标——人生的理想。

当幻想蜕化成为理想时，说明女孩已经摆脱了懵懂无知，步入了成长期。其实一个人在成长过程中，正是心智完善进化的旅程，是自我认知、自我否定、自我提升的进程，也是坚定信念、铸造胆识、磨炼意志和毅力、形成品德、成人成才的关键时刻，就如一株幼苗，期待的是细心的呵护，它不仅需要阳光的沐浴、雨露的滋润，还需要不停地吸收营养，这样



做一个内心强大
有出息的

女孩

才能够茁壮成长，长成参天大树，成为国家栋梁。而这种营养，正是有利于女孩健康成长的元素。

一个有理想有抱负志向远大的女孩，就应该懂得理想是成功的阶梯，这是实现理想的基础。当今的社会是知识经济发展的时代，没有知识就如盲人骑瞎马夜半临深池一般，不仅寸步难行，而且时时都存在着坠入万丈深渊的可能。如果要想自己变得强大、变得优秀、变得有出息，实现自己的理想，就应该认认真真学好各科知识，掌握基本技能，脚踏实地、扎扎实实地不断充实自己，一点一滴地积累文化知识和社会经验，一步一个脚印地为建筑自己的理想大厦添砖加瓦。然而，作为一个女孩，如何才能让自己从平凡走向伟大，从平淡中脱颖而出，用自己的努力打造辉煌，依靠拼搏去实现自己的美好未来，这本《做一个内心强大有出息的女孩》，将会给你指明方向。

本书从名言导读、案例精选、心理分析、哲理感悟等几大板块为载体，围绕章节主题、有趣味的案例展开，引导女孩子养成良好的习惯，让自己变得更强大更有出息。本书精心选取了众多成为优秀女孩的成长故事以及与习惯养成相关的心理学知识，告诉读者该如何养成好习惯、爱学习、能自律等奠定女孩一生成功基础的好习惯。本书适合所有希望自己养成好习惯、变得更优秀的你阅读，更是父母送给处于习惯形成关键期女孩子最有价值的成长礼物。

女孩通过阅读本书，并参照本书的故事激励自己，可以增强自信，并且在较短时间内可极大地提升自身的综合素质。一位名人说，每个女孩都好像一块身藏美玉的石头，只有用心打磨，去掉身上的一些“杂质”，最终才能让别人发现自己身上的闪光点，照亮绚烂的人生之旅。

目 录

第一章：人生不设限——用激情燃烧梦想

铭记自己的梦想	3
放飞幸福的梦想	6
心中怀有希望	8
为梦想奋斗	10
为理想勇敢前进	12
坚持使梦想成真	15

第二章：青春不迷茫——强大来自于自信

告诉自己“我能行”	21
昂起自信的头	24
打开你的“自信罐”	26



做一个内心强大 有出息的 **女孩**

下一个就是你	29
坚信我就是主宰	31
按照自己的意愿行事	34
别让挫折打垮你	37
女孩更要有耐心	40

第三章：提高修养——内在美更显优秀

改掉嫉妒的坏毛病	45
答应别人的事要做到	47
说话要用礼貌用语	49
懂得分享会拥有更多	51
要尊老爱幼	53
每月读一本书	55
送给老师一封感谢信	57

第四章：知识改变命运——学习能让自己更有出息

读书改变命运	63
在学习中发现快乐	65
保持好奇心	68
学会专注地学习	71
兴趣是开启智慧之匙	73
兴趣是学习的原动力	75
一招熟胜过千招会	77
依照自己的爱好来学习	80

在自己擅长的优势领域打拼	82
勤于思考是成功的前提	85

第五章：合理安排时间——让你更上一层楼

10分钟的价值	91
时间就是生命	93
每天回家先完成作业	95
做作业必须专心	97
改掉拖拉的不良习惯	99
上课时专心听讲	101
总结一个记忆小窍门	103
为自己制订一份作息表	106

第六章：有女初长成——习惯决定女孩一生的成败

信守你的诺言	111
诚实的女孩更招人爱	113
女孩，收起你的坏脾气	117
真诚的道歉，温暖人心	120
和马虎说再见	123
养成理财的好习惯	125
惰性是理想的绊脚石	128
珍惜你所拥有的每一天	131



做一个内心强大
有出息的

女孩

第七章：修炼好性格——做人见人爱的好女孩

“怯懦”不是女孩的代名词	137
开朗的女孩最可爱	139
幽默是化解尴尬的良方	142
积极、主动地面对生活	144
勇气给你带来意外收获	147
吃苦是女孩走向成功的基石	150
坚忍是获得成功的关键	152

第八章：魅力源于自身修养——爱心使女孩变得光彩照人

人美不在貌，而在心	159
播种爱，收获爱	161
做慈善不是钱，是心	164
给爱心一双天使的翅膀	167
用微笑传递希望	172
魅力源于自身的修养	174

第九章：小公主成长记——坚强勇敢不是男孩的专利

我的命运我做主	179
风雨过后见彩虹	181
用意志撑起自己的天空	183
拭去泪水，从头再来	186

摘掉“弱者”的帽子	189
面对打击，要勇于应对	192

第十章：别让心态误了未来——做个有完美性格的女孩

别活在昨天的阴影里	197
乐观成就你的人生	200
愉快而充实地活着	203
以热忱的态度面对生活	206
战胜内心的恐惧	209
快乐生活来自不抱怨	213
坦然面对生活的不幸	216
乐观的心态改变命运	219

第十一章：宽心才能开心——宽容让你赢得喝彩

宰相肚里能撑船	225
心量有多大，世界就有多大	227
跨越狭隘和自我	230
用爱和理智摧破坚冰	233
感谢指出你错误的人	236
学会尊重别人	238
不要吝啬赞美之词	241
温和的言语，永远受用	243
多一点赞扬，少一些议论	245



掌声里的微笑	247
--------------	-----

第十二章：有一种幸福叫感恩

——懂得感恩才能感受真正的幸福

跟父母做朋友	253
早起为父母买早餐	255
每周给父母洗一次袜子	257
给父母打盆洗脚水	259
妈妈做饭我择菜	262
经常陪爷爷奶奶饭后散步	264
给父母买份生日礼物	266
拥有一颗感恩的心	268
孝顺父母也是一种幸福	270

第一章：人生不设限

——用激情燃烧梦想

心存希望，幸福就会降临你；心存梦想，机遇就会笼罩你。梦想，是女孩前行的指路灯；梦想，是女孩对美好未来的憧憬；梦想，是女孩成功后的满足。梦想就是女孩给自己定的一个大目标，必须认真地面对它，坚持了，熬过了，梦想就实现了；一个实现梦想的女孩，就是一个成功的人。



铭记自己的梦想

【名言导读】

一个人可以非常清贫、困顿、低微，但是不可以没有梦想。只要梦想存在一天，就可以改变自己的处境。

——奥普拉

【案例精读】

有一个叫文文的女孩，是一名小学生，特别喜欢写作，梦想长大当一名作家。

起初，文文的语文成绩并不好，因为她觉得语法复杂又枯燥，很讨厌毫无乐趣的写作训练。即使是这样，文文也从未改变过自己的梦想。不过，由于学校教师临时调整，文文所在的班级也换了新的语文老师。

有一天，新语文老师发给学生们一张家庭作业表，上面列满了作文题，要求学生任选一个感兴趣的话题写一篇作文。文文发现这位语文老师好像跟以前的老师不一样，于是她开始选择题目。她看了几行作文的标题，都觉得没意思，一点写作的欲望也没有了。

忽然，文文的目光停留在了《吃面的艺术》这个题目上，美好的回忆一下子从她脑海中倾泻出来：那是一个非常温馨的夜晚，窗外圆



月高挂，皎洁的月光洒满了庭院，全家人围坐在餐桌旁，静静地等着姑姑端来手擀面。虽然这是姑姑第一次做手擀面，味道不一定太好，可是全家人吃得很认真，还不停地赞美和鼓励姑姑。整个屋子都充满了欢声笑语……

文文想到这个情节时，嘴角不禁露出了一丝会心的微笑。于是，她立刻把这一真情实感写下来，当然仍以她自己喜欢的描述方式，而将学的那些作文技巧和语法统统抛在了脑后。几乎是一气呵成，文文觉得浑身舒畅，看着自己写出来的文章满意地点了点头。

这是一次文文从来也没有过的写作经历，她几乎忘了自己是在完成老师布置的作业。作文交上去之后，文文像往常一样不抱期望能受到表扬，因为这种事从来都不会发生在自己身上。

出乎意料的是，她的作文竟被老师当作范文在全班同学面前朗读，同学们也都在认真地听着，教室里只有老师浑厚的声音在悠悠回荡。

老师读完后，同学们不约而同地向她竖起了大拇指，并鼓起了掌。

十几年过去了，文文心怀梦想，学有所成，成为一家报社的著名专栏作家。她的理想真的实现了。文文坚定着自己的信念，长大后终于从事了自己喜欢的职业。

【心理分析】

只有终生怀有希望并不断努力，才能实现自己的梦想。光知道自己的目标在哪里，知道自己所希望的人生是什么样的，但不去努力，其梦想也

会离你越来越远。那些最终实现梦想的女孩子，无不是从坚忍中顽强地走过来的。

理想催促人们向着自己期望的目标前进。一个女孩要想取得成功，最重要的是，要有明确的目标，有了坚定不移的奋斗目标，总会有办法到达目的地。

如果你想取得成功，成为一个有理想、有抱负的女孩，你就需要从小确立自己的理想，确定自己的人生目标，这样你就可以向正确的方向前进。当你面临一个个岔路口的时候，你才不会陷入犹豫不决的状态，甚至因迷失方向而误入歧途。

时刻铭记你的梦想吧！它是指引你的人生走向成功的航标，在追求梦想的过程中，要时时刻刻不被外界的诱惑、无奈、沮丧、困苦所左右；一心一意直视梦想的灯盏，勇往直前！

【女孩要懂的哲理】

梦想是一盏明灯，照亮前方的黑暗；梦想是一座灯塔，指明前进的道路；梦想是一艘小船，驶向梦的彼岸……梦想是一棵树苗，只有辛勤地浇灌才能让它茁壮成长。女孩心中都有一个梦想，也许它会随着你年龄的增长而变化，但只要你当初的梦想未曾改变，坚持既定目标，不懈奋斗；发扬拼搏精神，才能最终获得成功！切记：“有志者，事竟成！”



做一个内心强大
有出息的

女孩

放飞幸福的梦想

【名言导读】

人生最苦痛的是梦醒了无路可走。做梦的人是幸福的；倘没有看出可以走的路，最要紧的是不要去惊醒他。

——鲁迅

【案例精读】

丛玢嫫出生于一个贫困家庭。在她出生后的第三天，她的父亲就死在了战场上。她的母亲是一名清洁工，带着她和姐姐一起生活，一家人过得很艰难。为了维持生计，她们欠下了不少债。

有一天，债主逼上门来，母女三个人抱头痛哭。年幼的丛玢嫫拍着母亲的肩膀说：“妈妈，别伤心，有一天我会开着奔驰车来接你。”

为了实现对母亲的承诺，在长达40年的奋斗生涯中，丛玢嫫付出了艰辛的努力。丛玢嫫初中毕业后，因为家庭困难交不起学费，就到一家零售店当了学徒。在此期间，她经常受到别人的轻视，这使她立志改变自己的人生命运。于是，她一边自学高中课程，一边寻找机会。后来，她辞去了零售店的工作，到一家夜校学习，并在附近的工地上找到了一份新工作——当清洁工。这样一来，不仅收入有所增加，