

XIN LING

心灵 成长指导书



# 有出息 女孩

## 要养成的人性优点

刘秋炎 / 编著

{体悟生动} 的故事  
{汲取智慧} 的养料

完善性格优点  
完成从平凡到不凡的蜕变



中国纺织出版社

# 有出息

# 女孩

## 要养成的人性优点

刘秋炎 / 编著



## 内 容 提 要

做个有出息的女孩，说起来简单，做起来并不容易。因为这并不是能够一蹴而就的事情，需要长时间的积累，从小培养自身的优点。

本书以质朴真切的语言、活泼生动的故事对女孩想要有出息要养成哪些优点、如何养成进行了详细的阐述，没有任何生硬的说教，让女孩在阅读过程中，体会做人、做事的道理，帮助女孩认真走好人生中的每一步，从而做一个有出息的女孩，完成从平凡到不凡的蜕变！

### 图书在版编目（CIP）数据

有出息女孩要养成的人性优点 / 刘秋炎编著. —北京：中国纺织出版社，2015.6  
ISBN 978-7-5180-1417-0

I. ①有… II. ①刘… III. ①女性—人生哲学—青少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 041345 号

---

策划编辑：庠 科                      责任编辑：胡 蓉  
特约编辑：刘 红                      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—67004422 传真：010—87155801  
http://www.c-textilep.com  
E-mail: faxing@c-textilep.com  
中国纺织出版社天猫旗舰店  
官方微博<http://weibo.com/2119887771>  
三河市祥达印刷包装有限公司印刷 各地新华书店经销  
2015年6月第1版第1次印刷  
开本：710×1000 1/16 印张：16  
字数：143千字 定价：29.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

# 自由息





# 前言

## preface

做个有出息的女孩，我相信这是每一个女孩的梦想，也是每个女孩父母对自己孩子的期望。有出息一般是指一个人有上进心、有作为，干出了一件了不起的事。其实，真正有出息的女孩不只是事业成功，在生活、学习、做人、交友等各方面都有着自己独特的魅力成就。

做个有出息的女孩，说起来简单，但做起来并不容易。因为这并不是能够一蹴而就的事情，而是需要长年累月的积累，通过自主学习、自我反思等习惯或行为的潜移默化，让自身具备足够多的才能和优点，才会厚积薄发，取得理想的成绩或目标。

那么，有出息的女孩都应该养成哪些人性优点呢？本书从以下六个大的方面对此进行了详细的阐述。

**好性格。**有什么样的性格，就会有什么样的人生，优良的性格让人无论是在顺境还是在逆境中，都能坦然积极地面对，并且不懈努力，取得成功。

**好行为。**好的行为就是我们素质的前沿，拥有好的行为习惯，那我们就拥有了世界上最为宝贵的精神财富。

**好心态。**永远不要为已发生的和未发生的事忧虑。已发生的事既成事实忧虑也于事无补，未发生的事凭主观臆测无法推断其具体的走向，只会徒增烦恼。

好习惯。好的习惯对于一个人来说是命运的主宰，是成功的轨道，是终生的财富，是人生的格调。

好人缘。善于沟通，懂礼貌，尊重别人，宽容别人，感谢别人，做个合群的女孩。

爱拼搏。女孩若要过得充实、有意义，就应该奋发图强，努力进取，追求梦想，创造辉煌的明天，让自己的生命绽放出七彩光芒。

想要做有出息的女孩，从此刻起就要有意识地改变自己！

本书是专门为女孩准备的“成长指导书”。它以质朴真切的语言、活泼生动的故事对女孩要养成哪些优点、如何养成进行了详细的阐述。没有任何生硬的说教，但能够让女孩在阅读过程中，体会做人、做事的道理，帮助女孩认真走好人生中的每一步，从而做一个有出息的女孩。

本书不仅对女孩要养成的人性优点做了详细的阐述，同时还在每个章节的后面归纳总结了一些能够帮助女孩养成这些优点的实用技巧或方法，让女孩知道应该怎么做、如何才能做好。还在每篇的最后设立了“成长自测镜”这个板块，帮助女孩在阅读或实践之后对自己有所了解。希望女孩们能从中受到启发，培养自身的优点。

在阅读过程中，女孩要细心体会每一个故事所反映的道理，在生活和学习中严格要求自己，完成从平凡到不平凡的蜕变！

编著者

2015年2月



# 目录

## contents

### 第一篇 性格优点：性格决定你的未来

#### 第一章 让生活时刻充满阳光

不要让悲观支配你的生命 / 3

时刻都感受到快乐 / 5

优点解析：用乐观的心，做快乐的女孩 / 7

女孩手册：如何培养自己乐观的性格 / 8

#### 第二章 在成长的路上要肯定自己

克服自卑，让自信伴你成长 / 11

永远坐在前排 / 13

优点解析：抬起头，展现你的自信 / 15

女孩手册：如何成为自信的女孩 / 16

#### 第三章 别让一颗钉子毁了一场战争

和粗心说“再见” / 19

细节决定成败 / 20

优点解析：不放过任何一个细微之处，成功就会不请自来 / 22

女孩手册：如何做一个细心的女孩 / 23

#### 第四章 做真实的自己，保持纯真的本色

保持个性，做本真的自己 / 25

即使做配角，也要展现最好的自己 / 27

优点解析：你就是你，独一无二 / 30

女孩手册：如何保持自己的本心 / 31

## 第五章 少一分犹豫，多一分成功

犹豫不决会错失良机 / 33

果断行动，是成功的秘诀 / 34

优点解析：当断则断，该出手时就出手 / 36

女孩手册：怎样培养做事果断的性格 / 37

【成长自测镜】测一测你是什么性格的女孩 / 38

## 第二篇 行为优点：好行为才能带来好结果

### 第六章 抛弃依赖心理，凡事靠自己

女孩要自己做决定 / 45

独立，让女孩在世间“亭亭玉立” / 47

优点解析：滴自己的汗，吃自己的饭，自己的事自己干 / 49

女孩手册：如何培养独立精神 / 50

### 第七章 做最值得信赖的女孩

谎言是心灵上的重负 / 52

你的诚实远比成绩重要得多 / 53

优点解析：诚实守信是最好的介绍信 / 56

女孩手册：怎样做到诚实守信 / 57

### 第八章 勇于为自己的失误“埋单”

别把责任不当回事 / 59

做个敢作敢当的女孩 / 60

优点解析：勇于担当，不推卸责任 / 62



女孩手册：培养责任心的方法 / 63

## 第九章 不要被拖延绊住你前进的脚步

不行动就不会有结果 / 66

根除拖延的坏毛病 / 67

优点解析：拖延可以毁人，行动则可以成就人 / 69

女孩手册：如何远离“拖延症” / 70

## 第十章 培养自控力，不做情绪的奴隶

收起你的坏脾气 / 72

学会克制不良情绪 / 74

优点解析：学会自控，才能有好的人生 / 76

女孩手册：如何提高自控能力 / 77

【成长自测镜】测一测你能否控制自己的行为 / 78

# 第三篇 心理优点：让内心充满正能量

## 第十一章 善良是开在心间最美的花

被爱包围的同时付出我们的爱 / 83

纯真善良的女孩最高贵 / 84

优点解析：小小善举，送去快乐 / 87

女孩手册：如何培养自己的爱心 / 88

## 第十二章 在经受挫折时选择坚强

挫折让女孩变得更坚强 / 91

想要成功，就要具备坚强的意志力 / 93

优点解析：用坚强打败困难，用微笑去面对挫折 / 95

女孩手册：如何培养自己的耐挫能力 / 96

### 第十三章 改变心态就是改变命运

用赞赏的心态看待他人的成功 / 99

积极的心态，让平凡的人生不平凡 / 101

优点解析：健康心态，成就幸福人生 / 103

女孩手册：女孩应具备哪些好心态 / 104

### 第十四章 时常反思自身，助你更易成功

反思，是女孩前进的“助推器” / 107

不断反思，不断进步 / 109

优点解析：进步源于不断地自省 / 111

女孩手册：如何在学习中进行自我反思 / 112

### 第十五章 用勇敢的心，和懦弱说“再见”

用勇敢的心克服恐惧 / 114

困难并没有你想象的那么可怕 / 115

优点解析：勇敢是人生的必修课 / 118

女孩手册：如何做一个勇敢的女孩 / 119

【成长自测镜】测一测你的抗挫能力 / 120

## 第四篇 习惯优点：习惯好，才是真的优秀

### 第十六章 勤俭节约，具备良好的理财能力

从小就要学会理财 / 125

制订计划，合理消费 / 126

优点解析：会理财才懂消费 / 129

女孩手册：如何养成良好的理财习惯 / 130

## **第十七章 开卷有益，养成阅读的好习惯**

通过读书来丰富自己 / 133

每天阅读一小时 / 135

优点解析：以书为友，受益一生 / 137

女孩手册：如何养成每日阅读的好习惯 / 138

## **第十八章 时间就是生命，合理利用每一分钟**

不要小看零散的时间 / 140

对时间进行合理安排 / 141

优点解析：珍惜时间，重视时间 / 143

女孩手册：如何做到充分利用时间 / 144

## **第十九章 做事有条不紊，让你事半功倍**

做事情要有计划 / 147

把东西放在固定的位置 / 149

优点解析：注重条理，提高效率 / 151

女孩手册：做事有条理的方法和技巧 / 152

## **第二十章 永不自满，与谦逊相伴**

克服骄傲自负的毛病 / 155

谦虚是进步的动力 / 157

优点解析：懂得谦虚，才会更进一步 / 159

女孩手册：怎样养成谦虚的好习惯 / 160

【成长自测镜】测一测你是否拥有良好的习惯 / 162

## 第五篇 处世优点：好人缘是如何炼成的

### 第二十一章 每个人都有被别人尊重的需求

别人的自尊心与你相同 / 167

尊重没有高低贵贱之分 / 168

优点解析：敬人者，人恒敬之 / 170

女孩手册：如何做到尊重他人 / 171

### 第二十二章 合群的女孩更受欢迎

不做孤僻的“独行客” / 173

做个合群的女孩 / 174

优点解析：合群的女孩爱分享，使快乐加倍 / 177

女孩手册：如何做一个合群的女孩 / 178

### 第二十三章 礼貌是促进人际交往的“润滑油”

无礼之人，人皆敬而远之 / 180

有礼之人，必有所获 / 181

优点解析：语言文明，举止礼貌 / 183

女孩手册：怎样做一个有礼之人 / 184

### 第二十四章 每一个人都值得感谢，即便是你的对手

学会感谢别人 / 186

感恩我们的父母 / 188

优点解析：感恩是歌颂生活的方式 / 191

女孩手册：如何感谢他人 / 192

## 第二十五章 原谅他人，就是解放自己

不做心胸狭窄的女孩 / 194

体谅他人，包容他人 / 196

优点解析：宽容让你赢得更多朋友 / 198

女孩手册：如何克服心胸狭窄、斤斤计较的毛病 / 199

【成长自测镜】测一测你的友情指数 / 200

## 第六篇 进取优点：奋进的人生才会闪耀光芒

### 第二十六章 不做没有方向的船

明确你的人生规划 / 205

目标是前进的动力 / 207

优点解析：没有明确目标，终将一事无成 / 209

女孩手册：如何制订目标规划 / 210

### 第二十七章 思考能力决定你的人生境界

培养思考的能力 / 213

积极主动地思考 / 215

优点解析：勤于思考让你更胜一筹 / 217

女孩手册：如何培养自己的思考能力 / 218

### 第二十八章 有付出才会有收获，勤奋能创造奇迹

终生努力，便成天才 / 220

勤奋是通向成功的捷径 / 221

优点解析：一分耕耘，一分收获 / 223

女孩手册：如何做一个勤奋努力的女孩 / 224

## 第二十九章 不断进取，爱拼才会赢

进取心是女孩前进的动力 / 227

不甘居人后 / 229

优点解析：成功背后是不断地拼搏 / 231

女孩手册：如何培养自己的进取心 / 232

## 第三十章 敢于打破成规，不走前人的老路

别让前人的经验成为束缚 / 234

敢于质疑，不盲目听信权威 / 235

优点解析：打破束缚，走自己的路 / 237

女孩手册：如何培养创造性思维 / 238

【成长自测镜】测一测你的进取心 / 239

## 参考文献 / 241



## 第一篇

# 性格优点：性格决定你的未来

虽然女孩的外貌可以用化妆美化，外表可以靠衣着修饰，但外在的方面再优秀、再丰富，也掩盖不了很多内在的东西，比如性格。毫不夸张地说，有什么样的性格，就会有什么样的人生：优良的性格让人无论是顺境还是逆境，都能坦然积极地面对，并且不懈努力，取得成功；不良的性格会让人走弯路，受尽挫折，甚至在关键时刻毁掉一个人的一生，造成悲剧性的结局。

## 第一章

# 让生活时刻充满阳光



什么是乐观呢？乐观就是无忧无虑，不知忧愁为何物，即使在最不利的情况下，也能平静面对，保持积极向上的快乐心态。这种性格的女孩好比森林里快乐的鸟儿，整天欢笑、歌唱，散发出一种令人心动的气息。她们总是以一种愉快的口吻与别人谈话，常常向别人伸出热情的双手，无论走到哪里，都会在周围制造一种乐观向上的氛围。遭受精神痛苦、心烦意乱时，也总是愉快地接受，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。





## 不要让悲观支配你的生命

写作关键词

悲观，烦恼

有一个小女孩，与同龄人相比，她十分懂事，学习认真，但唯一令父母感到忧心的就是她的性格十分内向，而且总是会把事情想得很糟糕。

比如，在一次儿童节时，父母和亲戚给她买了好多漂亮有趣的礼物：一辆崭新的儿童自行车，一个洋娃娃，还有一件漂亮的花裙子。小女孩一件件地收下礼物，却显得并不是那么高兴，反而有些忧心忡忡。

父亲问她：“乖女儿，这些礼物你都不喜欢吗？”

“喜欢，”她指着这些礼物说道，“不过，虽然我很乐意骑着这辆自行车出去玩，但是如果撞到树上或是摔到地上，我就会受伤。而这个洋娃娃，如果被隔壁的晓琳看到，她一定会抢走的。还有这件漂亮的花裙子，一旦被我弄脏了，妈妈就会说我的！”

父亲听后，没有再多说什么，只是叹了口气。

随着小女孩一天天长大，她的悲观性格愈加厉害了。比如，考试考了第一名，她会想下次考不了第一，父母和老师就会责怪她；老师交给她一项任务，她会想一旦自己失败或搞砸了，会让老师生气……类似的事情举不胜举。这使得她自己很少会觉得快乐，围绕在她身边的永远是悲观的低气压，久而久之，同学和朋友们都开始远离她，这令她更加苦恼了。