

让优秀成为一种习惯

让女孩找到自我成长方向，并从此改变自我命运

做女孩就是要 有出息

《《《Luo Niihai Jiushi Yao You Chuxi》》》

墨 非◎ 编著



女孩一定要读的96个励志故事

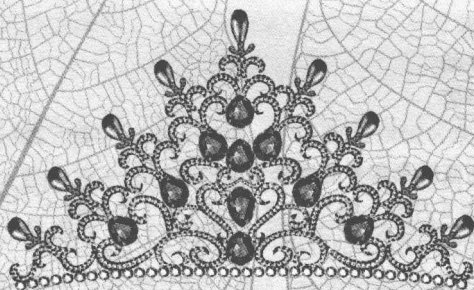
女孩们在不平凡的故事中旅行，
感受纯真、勇敢、善良、坚强、乐观、自信……

中国华侨出版社

让优秀成为一种习惯

让女孩找到自我成长方向，并从此改变自我命运

做女孩就是要 有出息



墨非◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做女孩就是要有出息 / 墨非编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5113-5122-7

I. ①做… II. ①墨… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 012467 号

● 做女孩就是要有出息

编 著 / 墨 非

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 孙 丽

装帧设计 / 环球互动

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 18.5 字数 / 239 千字

印 刷 / 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次 / 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5122-7

定 价 / 35.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

· 编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051

传 真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



很小的时候，女孩活在美好的童话世界里，总是幻想着能像灰姑娘那样穿上漂亮的水晶鞋华丽变身成高贵优雅的公主，然而父母却期望她们能成为有出息的女孩，什么样的女孩才是有出息的呢？她们幼小的心灵对此毫无概念，因为除了洋娃娃和童话书，她们对很多事情都一知半解。长大后，她们开始思索父母的期盼，并努力寻找真实的自我。幼时困扰自己的谜题又重新浮出了水面，什么样的女孩才是最有出息的呢？胸怀远大志向，立志报效祖国、造福全人类才算有出息，还是优雅端庄、娴静乖巧，做人见人夸的乖乖女才算有出息，抑或是有着漂亮的成绩单、方方面面都出类拔萃才算有出息呢？显然都不是的。

真正有出息的女孩有目标、有梦想，拥有精卫填海的追梦精神，能以不变的执着燃烧激情的火焰，努力朝着梦想的方向一步步前进，直到美梦成真。她们的梦想可以很美、很绚烂，但未必是上天揽月或者拯救世界。

真正有出息的女孩并非完美无缺，她们未必长得漂亮，未必举手投足都符合淑女的标准，未必鹤立鸡群，未必是班级里的第一名，但她们拥有自己的特质，能珍视自身的价值，具有自信、乐观、诚实、善良等可贵的品质，而且有上进心，致力于不断完善和丰富自己，努力把自己塑造成一个更美好和更优秀的人。

真正有出息的女孩并不是无坚不摧的圣斗士，她们和其他女孩一样，具有柔和的特质和细致的情感，表面看来似乎如花朵般温柔和脆弱，但是内心却是无比强大的，因为至柔的事物往往强过至刚，楚楚可怜的女孩其实可以很勇敢也可以很坚强。有出息的女孩同样有眼泪，不过哭过之后会变得更加坚韧，她们的青春也一样迷茫，只不过她们比别人多了份海燕般的勇气，敢于在暴风雨中振翅翱翔。

在成长的过程中，女孩们会面临重重考验，青春韶华伴随着成长的阵痛，这个过程犹如蝴蝶破茧之前的挣扎，蜕变的过程是如此痛苦、如此煎熬，但华丽变身之后，就能得到珍贵的馈赠，变得更成熟、更优雅，有出息的女孩就是这样历练而成的。

青春期是女孩的成长期，也是情感的迷惘期，女孩的内心世界变得更加微妙和复杂，一颗躁动的心渴望独立，心灵深处大都已经有了自己的秘密花园，但是她们更渴望被理解和被关爱，对亲情和友情的依赖有增无减。她们渴望变得更出色更引人注目，对外貌和成绩单分外在意，容易对自我形象产生怀疑，也会因为学业压力而焦灼不安，进入叛逆期时会盲目地与整个世界对抗，极可能成为让父母头痛、让老师忧心的问题女孩，但这是人生成长的必经阶段，女孩们只要勇敢走完这道旅程，就会拥有无悔的青春，成为真正有出息的女孩。

本书特地为女孩量身打造出了一套富有操作性和可行性的成长方略，包括梦想的追求与实现、自信的建立、勇气的历练、阳光心态的培养、良好习惯的养成、美好品格的塑造、健康的人际交往、气质的修炼、知识的汲取、青春期教育十部分，从多角度、多层次上解析女孩的各种特点，为女孩提供中肯的建议和实用的指南。希望阅读本书的女孩们能因此而受益，成功超越自我，用青春的画笔来写美好的人生。



目录 CONTENTS

第一章 女孩成长攻略——确立目标，挥起梦想的魔法棒

1. 心存目标，向梦想出发 /2
2. 你的选择决定你的人生 /5
3. 勇敢迈出第一步 /7
4. 每天进步一盎司 /10
5. 时不我待，马上吹响行动的号角 /12
6. 忘我是实现理想的唯一捷径 /15
7. 让激情为梦想插上翅膀 /17
8. 只要不言放弃，全世界都会为你让路 /20
9. 心有多大，梦想的舞台就有多大 /23
10. 别让任何人夺走你的梦想 /26

第二章 女孩自信指南——昂起头来，散发自己独有的芳香

1. 有一种美丽叫作自信 /30
2. 你若抬头便是晴天 /33
3. 每个女孩都有属于自己的了不起 /36
4. 增强自信就等于为成才加码 /39
5. 冲出自卑的沼泽地，活出本色的自己 /41
6. 奔向新的高度，超越自我 /44
7. 发现自己的闪光点 /47

8. 总有一片风景属于你 /50
9. 无人喝彩时，请为自己鼓掌 /53
10. 相信自己，你能行 /56

第三章 女孩勇气攻关——勇敢前行，亮出坚强的明信片

1. 女孩，你的名字从来就不是弱者 /60
2. 成长是一种美丽的痛 /63
3. 挫折成就更加强大的你 /66
4. 即使身处逆境，也要勇往直前 /68
5. 命运有多残酷，你就该有多坚强 /72
6. 柔和的力量胜过钢铁 /75
7. 不能流泪，就选择微笑 /78
8. 勇敢不过只是推开一扇门 /81
9. 你的人生由你主宰 /84
10. 再试一次又何妨 /87

第四章 女孩心态培养——捕捉快乐，跃动阳光的和弦

1. 万事皆可改变 /92
2. 快乐是道选择题 /95
3. 做个“无可救药”的乐天派 /97
4. 欲变环境先变其身 /100
5. 好心情无关运气 /103
6. 学会在黑暗中歌唱 /106
7. 用美好的眼光看世界 /109
8. 走出欲望的迷雾海滩 /112
9. 破解幸福哲学的奥秘 /115
10. 等待转角的阳光 /118

第五章 女孩习惯养成——自尊自律，掌控惯性的力量

1. 管住你的窥探欲和好奇心 /122
2. 把好习惯变成美德 /125
3. 莫让粗心成为你的短板 /127

4. 今日事今日毕 /130
5. 绝不作“刁蛮公主” /133
6. 合理利用零花钱 /136
7. 尊重他人就是尊重自己 /139
8. 珍惜每一天 /141
9. 学会独立思考，拒绝盲从 /144
10. 人生贵在持之以恒 /146

第六章 女孩品格塑造——提升自我，用美德为灵魂上妆

1. 谦让永远是一种美德 /150
2. 善待每一个生命 /152
3. 爱比什么都重要 /155
4. 高贵的缄默胜过浮夸的喧哗 /157
5. 信守承诺，做个诚信可靠的可爱女生 /160
6. 高尚的品德是一笔无形的财富 /163
7. 环保节能从身边做起 /166
8. 孝顺父母，内安其心 /169
9. 责任让人格更有分量 /171
10. 同情不是怜悯，而是善意的传递 /174

第七章 女孩处世哲学——智慧修身，找到人气之门的金钥匙

1. 赠人玫瑰，手留余香 /178
2. 懂得分享，才会快乐 /181
3. 换一种思路去沟通 /184
4. 用幽默的方式表达不满 /186
5. 多一分宽容就会少一分烦恼 /189
6. 真诚的道歉可以融化冰雪 /192
7. 守时是衡量信誉的标尺 /195
8. 善于倾听的女孩最富魅力 /198
9. 找准切入点，掌握说话技巧 /201
10. 修饰交际细节，就能锦上添花 /204

第八章 女孩气质修炼——蕙质兰心，由内而外焕发迷人风采

1. 举止端庄，争做优雅小淑女 /208
2. 花开有时，少女着装须适龄 /210
3. 保持良好的仪容仪表 /213
4. 腹有诗书气自华 /216
5. 培养高雅才艺，提高你的个人品味 /219
6. 动听的声音价值千金 /222
7. 落落大方、不卑不亢的女孩才美丽 /225
8. 感性是蒙娜丽莎的微笑，让女孩富有诗意的灵性美 /227
9. 美好的心灵赛过绝世容颜 /230
10. 如果不是璞玉，当一块顽石也不错 /233

第九章 女孩知识汲取——胸藏文墨，以知性点亮睿智人生

1. 书山有路勤为径 /238
2. 青春年少恰是读书时 /240
3. 激发兴趣，变苦学为乐学 /243
4. 好读书不能不求甚解 /247
5. 巧妙的学习方法可以使你事半功倍 /249
6. 求知途中请带着耐心上路 /252
7. 生命不息，学习不止 /255
8. 成绩单并不是你人生价值的唯一风向标 /258
9. 将专注作为一种学习策略 /261
10. 储备正能量，积极地肯定自己 /264

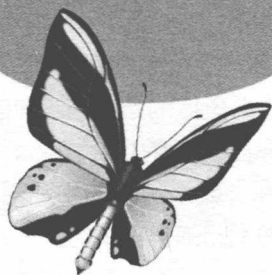
第十章 女孩青春秘语——保持警醒，正视青春期成长危机

1. 警惕青春期逆反心理 /268
2. 早恋是青涩的柠檬，酸甜却潜伏着危机 /271
3. 小心网瘾，克服虚拟世界诱惑 /274
4. 消除厌学情绪，给自己一片明朗的晴空 /277
5. 打开心锁，让青春不再孤独 /280
6. 给“蛋壳”加“钙”，成功渡过“蛋壳心理”期 /283

| 第一章 |

女孩成长攻略

——确立目标，挥起梦想的魔法棒



现实是平凡无奇的大陆，而梦想的魔法棒可以使它变成美妙的花园。梦想让我们的青春有了斑斓的颜色，让我们手中的时光有了迷离的闪光，可是不是每个人都能美梦成真。要想不让梦想的星辰在现实的长空中陨落，我们需要有目标、懂得选择自己的人生，还要敢于尝试，满怀激情，一步一个脚印地向着梦想的湿地进发。

在追梦的旅途中也许会遇到很多艰难阻遏，遭遇多次创伤和失败，灰心、自我否定、失落等各种接踵而至的糟糕情绪，甚至让我们一度怀疑自己是否有实现梦想的能力。其实，有梦想就有希望，女孩们无论这个过程有多么艰辛，千万不要轻易放弃自己宝贵的梦想，有出息的女孩就该敢于做梦，并且敢于为自己的梦想而努力奋斗。



1. 心存目标，向梦想出发

· 女孩成事点金石

☆目标有“蝴蝶效应”，制定与否会对你的未来产生不同的影响，没有目标，你的梦想和才华就会荒废；唯有确立目标，你的梦想之树才能茂盛生长。

☆梦想是美好的期待和想象，而目标是真实的现在，因此，没有目标的导航，梦想永远都是实现不了的童话。其实美梦成真并不是虚妄，心存目标，矢志不移地奋斗，虚拟的童话也能变成可控的现实。

☆卡耐基说：毫无目标比有坏的目标更坏。因为每个人都曾心存梦想，但不是所有人都有目标，毫无目的地生活将导致碌碌无为，再美的梦想也会被束之高阁，成为虚幻的镜花水月。

美国有一对年轻的夫妇，他们膝下有两个非常可爱的女儿，大女儿叫珊莎，刚满8岁，小女儿叫琼斯，只有6岁。两个小女孩看到邻居家都养宠物，心里十分羡慕，就央求父母养一只小狗。夫妇俩平时工作繁忙，没有太多时间陪伴孩子，觉得养只宠物确实能为孩子们增添许多欢乐，于是便毫不犹豫地答应了。

为了让新成员成为女儿的玩伴，他们特地挑选了一只非常机灵的小狗，并专门聘请了一位经验丰富的驯兽师来训练它。第一次的训练给这家人留下了深刻的印象，驯兽师在看到小狗时，很认真地问他们：“小狗的目标是什么？”夫妻俩脸上露出惊异的表情，他们不以为然地笑道：“狗怎么会有目标呢？”¹

驯兽师郑重其事地说：“你们错了，每只狗都应该有一个目标，否则我不知道应该朝哪个方向训练它。你们是想让它看家，还是为了让它成

为孩子的朋友，或者说让它成为具有某种表演技能的宠物明星？这就是它的目标，我需要了解你们的真实想法。”

“我们只希望它能和孩子一起玩耍，给孩子带来快乐。”夫妇俩异口同声地说。

驯兽师得到了明确的答复，开始精心训练小狗。没过多久，小狗就成为了孩子们的好伙伴，它活泼可爱，又乖巧懂事，从不乱咬东西，和两个小女孩相处得颇为愉快，房间里经常充满了孩子们的欢笑声。更为重要的是，驯兽师给这对夫妇上了非常重要的一课，连一只小狗都必须有自己的目标，那么作为人类怎么可以没有目标呢？他们幡然醒悟后，把这种尽早树立目标的理念灌输给了孩子。

在他们的悉心引导下，珊莎和琼斯都在10岁左右的年纪就有了自己的人生目标，珊莎想成为一名优秀的播音员，琼斯则想成为一名出色的小提琴家，两个女孩都在为各自的理想而奋斗。转眼间，她们都从天真无邪的幼童出落成亭亭玉立的少女，家里的小狗早已长成了一只温顺的大狗，姐妹俩还是那么喜爱它，经常带它到公园里散步。一次，她们在公园里碰到了邻居威尔，威尔牵着一只牧羊犬，热情地跟她们打了招呼，他们聊起了有关小狗的话题。

威尔对姐妹俩的故事很感兴趣，脸上却流露出茫然的表情，他一边抚摸着爱犬一边说：“它是只纯种的牧羊犬，但我们不需要它牧羊，最初培养它参加各种宠物大赛，可是它从来都取不上名次，现在打算让它看管叔叔的农场。”

“这只狗的目标好像很混乱，它一定很困惑吧。”珊莎说出了自己的想法。

“威尔你的梦想是什么，你有具体的目标吗？”琼斯不无担心地问。

“我喜欢咖啡，梦想应该是从事跟咖啡有关的职业吧，具体想做什么我也不清楚。”威尔使劲地挠了挠头。



若干年后，珊莎受聘于当地非常有名的一家电视台，成为了一名播音员，实现了自己的梦想，琼斯也在音乐界崭露头角，成为了一名十分年轻的小提琴家。威尔则变成了一名咖啡店店员，他常常抱怨说他虽然喜欢咖啡，但无论如何这份工作离他的梦想相距甚远。

亲爱的女孩，从这则小故事中我们可以看出树立目标有多么重要，连一只小狗都因为有了目标而找到了自己的定位，年轻的我们如果对未来一片茫然，每天无所事事，心中没有目标感，就不可能美梦成真。珊莎和琼斯因为心存目标而实现了自己的梦想，威尔则因为找不到目标而彻底迷失。

目标是我们的启明星，有了它的指引，我们才有可能到达梦想的终点。英国有句格言说：“无目标的努力，有如在黑暗中远征。”可见，即使我们付出得再多，如果缺少了目标的引领，一切都会变得毫无意义。所以，女孩们，为了心中的梦想，现在就树立目标吧，要想在自己擅长的领域做出一番成绩来，就必须从建立第一个目标开始。

为你支招

◎ 敞开心扉聆听自己内心的声音，不要随波逐流把别人的目标当成自己的目标，问问自己最喜欢做的事情是什么，最擅长做的事情是什么，将来最想从事的职业是什么，找出三者的交集，你便可以确立自己的目标了。

◎ 写下自己的长期目标、中期目标和短期目标，然后一步步努力实现它们。

◎ 在执行目标的过程中，不断总结经验教训，为实现自己的最终梦想扫清障碍。

2. 你的选择决定你的人生

• 女孩成事点金石

☆人生从没有山穷水尽之时，往往峰回路转之后就是柳暗花明，在黑暗的低谷时期选择抓住梦想不放，厄运也会望而却步。

☆你经历了什么并不重要，你如何面对它、如何选择今后的道路才是最重要的，是自怨自艾，彻底放弃梦想，还是执着前行，勇于实践梦想，是由你自己决定的，你的人生是你自己选择的结果。

贝瑟尼·汉密尔顿出生于夏威夷小镇哈纳雷，那里是风光旖旎的冲浪胜地，她的父母都是出色的业余冲浪爱好者，在家庭环境的影响下，她从小就对挑战那片蔚蓝的海域产生了浓厚的兴趣，并且显示出非凡的冲浪才华。8岁时，她首次参加冲浪比赛就一鸣惊人，在长板和短板的比赛中摘得桂冠。后来她和好友多次参加全国冲浪比赛，也获得了不错的成绩。在当地，贝瑟尼·汉密尔顿是小有名气的冲浪运动员，她热爱这项运动，每当站在帆板上逐浪，她都觉得自己仿佛飞翔一样自由，与海洋共舞成了她一生最大的梦想。

然而13岁那年，一次重大的意外事件彻底改变了她的人生轨迹。那是万圣节前夕的一个早晨，贝瑟尼·汉密尔顿和好友一起在海面上冲浪，当时她正趴在冲浪板上用左手做桨在海水里滑行，突然一只长约14英尺的虎鲨冒了出来，张开血盆大口袭击了她的左臂，她震惊极了，但还是理智地抱紧了冲浪板以防被这深海猛兽拖下水，最后鲨鱼放弃了对她进一步发动袭击，潜进海里消失了。危险过去了，贝瑟尼·汉密尔顿立即感到疼痛难忍，这时才发现附近的海水已经被鲜血染红了，而她的左臂



则生生被鲨鱼咬断了。在她的好友及时发现了险情，用冲浪皮带充当止血带紧急为她止血，并迅速将她拖回岸边。救护车赶到事发现场时，贝瑟尼·汉密尔顿由于失血过多，已经陷入了昏迷。

到达医院时，贝瑟尼·汉密尔顿失去了身体里60%的血液，几乎命悬一线，医院向她的家属下达了病危通知，然而她那顽强又富有生命力的躯体不肯就此死去，最后她终于战胜了死神。

一个月之后，医生拆开了贝瑟尼·汉密尔顿残躯上的绷带，那里留下了触目惊心的伤疤，很多人都认为她的冲浪生涯就此断送了，然而贝瑟尼·汉密尔顿却平静地宣布她将重返赛场，继续自己的冲浪梦想。为了在没有左臂辅助的情况下重新找到身体平衡，她专门找人定做了一个比普通冲浪板略厚的特殊冲浪板，反复练习冲浪技巧，等她适应以后，又开始使用普通冲浪板刻苦练习，独臂冲浪的技巧日趋成熟。

就这样，贝瑟尼·汉密尔顿凭借惊人的毅力和超乎寻常的勇气重新翱翔于海浪之上，两个月后，她在复出的第一场比赛上就取得了第五名的好成绩，一年之后她参加了全美冲浪锦标赛，成为全国冠军，后来她终于实现了自己的梦想，成为了一名职业冲浪运动员。贝瑟尼·汉密尔顿对梦想永不放弃的精神感动了无数人，她被誉为“全美最勇敢的女孩儿”。

很多人在经受命运无情的打击后都会一蹶不振，选择自怜自伤或者彻底放弃曾经的梦想，然而贝瑟尼·汉密尔顿却选择接受命运的挑战，积极地投入到人生的赛场当中，她不但收获了成功，还向世人证明了自己迎战厄运的勇气。

女孩们，我们不曾有过像贝瑟尼·汉密尔顿那样残酷的遭遇，我们所经受的考验和她比起来真的不算什么，在你大声抱怨自己不够聪明、不够优秀，看不到前途和未来，为梦想而感到茫然，或者纠结于自己经历了太多不如意时，不妨想一想，如果贝瑟尼·汉密尔顿处在你的位置上，她会怎样抉择，她会自暴自弃吗？答案当然是否定的。

记住，你的人生是你自己选择的结果，要让自己今后无悔，就要做出更明智的选择。选择阴霾，你的人生就会变得暗无天日，那么为什么不选择阳光呢？女孩们，你们拥有大好的青春年华，何不在金色的阳光下追逐梦想呢？

为你支招

◎ 如果你正处在人生的十字路口徘徊不前，不知道该继续坚持梦想还是放弃梦想，并为此而感到苦恼，不妨多和家长、老师和同学交流，他们会给你提供很多鼓励和帮助。

◎ 多阅读些振奋人心的书籍。

◎ 多观看一些感人至深的励志电影，并从中得到有益的启发。

3. 勇敢迈出第一步

· 女孩成事点金石

☆古语云：千里之行始于足下。第一步是最关键的一环，任何事情有了开端，才有了延续的可能。若想开启梦想之门，必须勇敢地踏出第一步。

☆为梦想迈出的第一步往往伴随着忐忑不安、自我怀疑，有的人甚至由于过于紧张而选择当了逃兵，以至于亲手扼杀了自己的梦想。

☆只有目标和梦想是不够的，只有把它们用实际行动转化为现实，我们的理想才能得以实现，要想赢在起跑线上，我们必须迈开步伐，否则再远大的志向也只能成为空谈。

劳拉是个貌不惊人的女孩，成绩也不算出众，上课的时候总是专心致志地听讲，还非常认真地做笔记。她就像角落里默默成长的蔷薇，不



声不响、悄然绽放，似乎有一股无形的力量。一直以来，她都没有引起过老师和同学的注意，直到有一次课堂上讨论有关梦想的话题，大家才开始关注她。

课堂上大家讨论得十分激烈，同学们纷纷踊跃发言，有的同学想当飞行员，有的同学想当科学家，有的同学想当服装设计师，被问到同样的问题时，劳拉的回答让在场的师生大吃一惊，她说她想成为一名演说家。起初大家都不敢相信自己的耳朵，直到劳拉又重复了一遍自己的回答，他们才终于相信这个安静得像只小猫的女孩子原来向往的是站在讲台上激情演说的生活。

后来学校组织演讲比赛，每个班级都有一个名额，劳拉踊跃报名，还积极地为比赛做准备，她开始利用课余时间大声背诵演讲的文章。有一次放学之后，她一个人站在讲台上练习演讲，恰巧被老师撞见了，老师没有想到从她那小小的身躯里居然能发出那么响亮清晰的声音，这跟平时的她简直判若两人，最终老师被她打动了，把这个宝贵的名额给了她。

这是劳拉平生第一次演讲，她感到压力很大，紧张得几乎快要窒息了，她真担心自己会在台上出糗，她想如果自己大脑一片空白，忘了演讲词怎么办？那么不仅自己会感到尴尬，班级的荣誉也会受到影响。想到这里，她有点为自己的冲动和草率感到后悔，可是转念一想，如果自己连一次演讲比赛都不敢参加，那么长大后又怎么能成为一位出色的演讲大师呢？

比赛前夕，劳拉非常紧张，演讲词早已倒背如流了，她还是莫名地担心。正式比赛那天，她安静地坐在台下，手心里沁满了汗水。前面的演讲她一点也听不进去，只听到耳畔响起阵阵如雷般的掌声。只差两名选手就轮到她了，她强迫自己镇定下来。那两位陆续登台的选手发挥得都不错，演讲词幽默风趣，有时还妙语连珠，几乎每隔几分钟观众都会鼓一次掌，直到她登上讲台以前，大家还在讨论前面的演讲，似乎没有