

开启心智
一生受益

一本激励女孩心灵成长的优秀读物

给女孩的 / 第一本 / 性格书

张国庆
| 编著 |

girl

20岁之前靠历练塑造性格

20岁之后靠性格滋养人生

好性格，使女孩由弱转强，化劣为优，从平凡到出色

发扬性格中的优势，克服性格中的劣势，
女孩便能获得一生的成功和幸福。

 中国纺织出版社

一本激励女孩心灵成长的优秀读物

给女孩的 / 第一本 / 性格书

张国庆
编著

girl



中国纺织出版社

内 容 提 要

性格对女孩一生的影响非常大,是女孩获得幸福人生最宝贵的要素。生活中,女孩倘若修炼出良好的性格,那么在任何环境中,再复杂的问题都能游刃有余地处理。并且,一个女孩身上所具备的好性格越多,获取成功的机会就越大。

本书通过对女孩性格的精确剖析,完美回答了“如何培养好性格”这一问题,旨在让女孩拥有掌控自己命运的钥匙,迎来更加美好的人生。

图书在版编目(CIP)数据

给女孩的第一本性格书 / 张国庆编著. — 北京:
中国纺织出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5180-1207-7

I. ①给… II. ①张… III. ①女性—性格—通俗读物
IV. ①B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 259033 号

策划编辑: 库 科 责任编辑: 胡 蓉
特约编辑: 张 宁 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>

北京天宇万达印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 191千字 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



Preface 前言

每个女孩都渴望精彩的人生，都想拥有快乐的心情、甜蜜的爱情、幸福的婚姻、成功的事业、和谐的人际关系。在不少人看来，有些女孩之所以能活得精彩，是因为她们天生丽质，或者有一定背景，或者聪明过人，或者比别人幸运；而提到失败的女孩，则与此相反，说她们相貌平平，或者不会处世，或者智商过低等。其实不然，最关键的是她们缺少一种对每个人来说都至关重要的东西——好性格。

英国大文豪查尔斯·狄更斯说：“一种健全的性格比一百种智慧都更有力量。”性格是驾驭命运航船的舵手，决定着一个人的心理状态、人际关系、婚恋情况、职业定位以及事业成败，甚至身心健康，从而根本性地决定着人一生的命运。

性格是天使也是魔鬼，能创造辉煌，也能酿造悲剧；既能将一个人推向巅峰，又能使一个人沉入谷底。因此，要想拥有好的人生、好的事业、好的命运，必须有好的性格。

年轻女孩正处于性格发展和巩固的关键时期，因此应该抓住机会发扬性格中的优势，克服性格中的劣势，进而主宰自己的命



运，获得一生的成功和幸福。

可是常言道：“江山易改，禀性难移。”的确，性格具有一定的先天性，但毕竟只是“难移”而非“不能移”。事实上，性格是一个动态系统，接受自我意识的控制和调节。每一个女孩都可以通过自我意识来巩固和加强好的性格，也可以通过自我意识来改善和克服不好的性格。

当然，要真正改变性格也非易事，不仅需要很大的决心和毅力，更需要掌握方法。

为了让女孩们能掌握改变性格的方法，拥有健全的性格和美好的人生，我们推出了这本《给女孩的第一本性格书》。

本书从多个角度对性格作了较为透彻的剖析，从女孩在日常生活中经常遇到的问题入手，告诉读者如何挖掘性格中的优势，改造性格中的缺陷，使大家可以全面、直观地了解获得好性格的具体方法，从而有的放矢地调整自己的思想和行为。

在风格上，本书避开了生涩难懂的专业理论，较多地注重内容的趣味性和可读性，通过阅读书中的趣味实例和深入浅出的分析，可以使读者在轻松愉快的氛围中完成惊人的蜕变，从而铸就幸福成功的一生。

编著者

2015年3月



目录 Contents

第一章 让内心晴朗，做个充满正能量的女孩 ——培养积极乐观的性格

- ◎ 乐观是一种“迷人”的性格特征 2
- ◎ 乐观性格是获得成功的重要资本 5
- ◎ 不要认为命运偏偏对自己不公 8
- ◎ 别总把目光集中到“黑点”上 11
- ◎ 千万别让消极思想在内心膨胀 14
- ◎ 失败的恋爱总好过失败的婚姻 17
- ◎ 翘起嘴角，微笑是好运的“招安符” 20
- 性格小测试：你是乐观者，还是悲观者 23



第二章 水到绝境是飞瀑，人到绝境而重生 ——历练坚韧不拔的性格

- ◎ 经历磨炼，才能破茧化蝶、翩翩起舞 26
- ◎ 不要用可怜博得别人的同情 29
- ◎ 苦难是优秀女孩的“钙”元素 31
- ◎ 没有过不去的坎，只有过不去的人 35
- ◎ 成功就是：爬起来比跌倒多一次 38
- ◎ 不幸的铁能铸就开启天堂大门的金钥匙 41
- 性格小测试：在挫折面前，你的顽强指数是多少 45

第三章 别让自卑的病菌感染了你的潜能 ——拥有自信不疑的性格

- ◎ 发展潜能的最大力量是自信 48
- ◎ 自信是女孩最好的装饰品 51
- ◎ 把自卑的词条从性格中删除 55
- ◎ 盲目攀比，信心就会“出轨” 58
- ◎ 别年纪轻轻就沦为“妒妇” 61
- ◎ 自疑不信人，自信不疑人 64
- ◎ 女孩要自信，但不能太自恋 67
- 性格小测试：你是性格自信的人吗 70

第四章 卸掉防御的盔甲，打开紧闭的心扉 ——塑造开朗大方的性格

- ◎ 走出自我封闭，摆脱孤僻性格 72
- ◎ 不会社交的人，几乎寸步难行 75
- ◎ 抛开羞怯，没人会拒绝你 77
- ◎ 有良好的性格，才有亲和力 81
- ◎ 要多交朋友，更要善交朋友 84
- ◎ 懂得与异性交往的基本底线 87
- 性格小测试：你有自闭的倾向吗 90

第五章 不当“缠树藤”，要做自己的主人 ——铸就独立自强的性格

- ◎ 扔掉“拐杖”，试着自己走路 92
- ◎ 独立让女孩绽放独特的美丽 95
- ◎ 能养活自己比什么都重要 98
- ◎ 独立自强的女孩不断进取 102
- ◎ 过犹不及，别让自己变成“中性人” 104
- 性格小测试：你是依赖性格吗 107





第六章 管住小性子，是公主也不可太刁蛮 ——滋养温柔善良的性格

- ◎ 既已长大，就摒弃孩子般的任性 110
- ◎ 温柔是一种无可比拟的美 113
- ◎ 善用温柔这个“致命武器” 116
- ◎ 只要体贴，就能打中男人的死穴 120
- ◎ 勿做“冰美人”，让善良为你加分 122
- ◎ 心存雅量，与豁达的自己相遇 125
- 性格小测试：你的温柔指数是多少 128

第七章 关掉冲动的阀门，别让脑子进了水 ——磨炼淡定从容的性格

- ◎ 冲动是魔鬼，冷静似神仙 130
- ◎ 把握住自己，才能防范别人 133
- ◎ 不要做一点就炸的火药桶 136
- ◎ 从容不迫，头脑清醒才能想出办法 139
- ◎ 建立在理智之上的爱情才稳固 142
- 性格小测试：你是不是一个容易冲动的人 145

第八章 不要过于矜持，与优柔寡断的自己说再见 ——打磨坚决果断的性格

- ◎ 别让优柔寡断绊住了自己 148
- ◎ 果断抓住稍纵即逝的机遇 151
- ◎ 立即行动，坐着不动等不来成功 153
- ◎ 果敢的性格让女孩绚烂一生 156
- ◎ 别在犹豫中错过“大麦穗” 159
- ◎ 不属于自己的爱，就果断放手 163
- 性格小测试：你是优柔寡断的人吗 166

第九章 万丈高楼平地起，浮光掠影难成器 ——踏踏实实认真的性格

- ◎ 不做浮躁女孩，培养踏实性格 168
- ◎ 好高骛远会使人两手空空 171
- ◎ 静下心来，走好脚下的每一步路 174
- ◎ 学会“耐烦”，不可事事急于求成 176
- ◎ 做事投入，才能掌握其中的诀窍 180
- 性格小测试：你的性格是浮躁，还是踏实 183





第十章 委婉些，别做透明的“水晶女孩” ——雕琢含蓄委婉的性格

- ◎ 被人一眼就看穿不是什么好事 186
 - ◎ 留点神秘，不被别人轻易看透 189
 - ◎ 别让心直口快伤人伤己 192
 - ◎ 用委婉含蓄代替“竹筒倒豆子” 195
 - ◎ 说“谎”有时是一种善良和教养 197
 - ◎ 把“不”字说得婉转一些 201
- 性格小测试：你的说“谎”水平是高，还是低 203

第十一章 掩藏锋芒，别成为众人眼里的钉子 ——打磨低调内敛的性格

- ◎ 低调是一种能改善性格的性格 206
 - ◎ 过早“崭露头角”会陷入被动 209
 - ◎ 不要让上司觉得你处处抢风头 212
 - ◎ 力戒给人狂妄自大的印象 215
 - ◎ 不要总是在口舌上压倒别人 218
- 性格小测试：你有很强的自我表现欲吗 221

第十二章 人生难免有死角，适时转弯才恒通 ——修炼灵活变通的性格

- ◎ 固执的性格往往是悲剧的导演 224
- ◎ 当爱已不在，别执拗地拽住他不放 227
- ◎ 不要走进你自己画好的死胡同 230
- ◎ 山不过来，自己过去又何妨 233
- ◎ 拒绝僵化，保持一定的韧度 235
- ◎ 要学会从另一个角度看问题 238
- 性格小测试：你是否是一个性格固执的人 241
- 参考文献 242



第一章

让内心晴朗，做个充满正能量的女孩 ——培养积极乐观的性格



人生就像一场旅行，沿途有数不尽的坎坷泥泞，也有看不完的春花秋月。如果凡事总往坏处想，心灵就会被阴霾所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志。只有培养积极乐观的性格，才能使心灵晴空万里，使生活充满正能量，并时刻向周围释放。

◎ 乐观是一种“迷人”的性格特征



乐观，是一种最为积极的性格之一。所谓乐观，就是无论在多差的情况下，都会不失良好的心态，并相信坏事情总会过去，相信阳光总会再来。

如果说女孩是漂亮的鲜花，那么乐观则是水，能让女孩更加鲜艳、滋润、舒展，变得多姿多彩且富于生机，从而凝聚着积极的生活态度和健康的心理。

性格乐观的女孩永远都是美丽的，她们总是积极地看待事情，凡事都往好处想。所以，她们每天都有一份好心情，脸上常常挂着灿烂的笑容，神采亦是飞扬满天。

美国著名心理学家马丁塞利格曼认为，乐观是一种“迷人”的性格特征。他经过长期的研究及跟踪调查发现，乐观对一个人的成长起着积极的作用。主要表现在：乐观能使人对生活中的许多困难产生免疫力；乐观能使人的身体更加健康；乐观的人更容易与周围的人保持融洽的关系；乐观的人更容易获得家庭的幸福和事业的成功。

乐观与悲观的最大区别就是对有利和不利事件原因的解释。性格乐观的女孩认为，有利的、令人愉快的事情总是永久的、普遍的，能够促使好事发生；而一旦不利事件发生，她们也能视之为暂时的。性格悲观的女孩则认为，好事总是暂时的，坏事才是永远的；在解释坏事发生的原因时，她们不是责怪自己，就是诿过别人。

英国作家萨克雷有句名言：“生活是一面镜子，你对它笑，它就对你笑；你对它哭，它也对你哭。”叔本华则说：“一个悲观的

人，把所有的快乐都看成不快乐，好比美酒到充满胆汁的口中也会变苦一样。生命的幸福与困厄，不在于降临的事情本身是苦是乐，而要看我们如何面对这些事。”

性格乐观的女孩，会感到人生是愉快的，觉得阳光是灿烂的、春风是和煦的、天空是湛蓝的、人间是美好的、生活是幸福的。即使是在艰苦的条件下、恶劣的环境中，也会看到光明的一面。

乐观是春天里的阳光，可以使坚冰融化；又是一粒健康的种子，可以使生命更加蓬勃葱绿。它可以使沮丧的心情变得愉悦，也可以使阴晦的天气变得明朗。

乐观之于人生，是浮荡在地平线那袅袅升起的热望与希冀，是寻得一份旷达与美好的铺垫与勇气。性格乐观的女孩，天空永远都不是灰色的，生活也总是充满正能量，并不断向周围释放。

人类的天性就是喜欢与快乐的人相处，如果一个人在别人面前总是表现出郁郁不乐，就会使人们远而避之。因为当人们看到那些忧郁愁闷的人时，正如同看到一幅糟糕的图画一样让人心情郁闷。

性格乐观的女孩是跳动的欢快音符，给人以感染和向上的激越。她们更加豁达、通情达理、善解人意，会用善良、细腻、善意去宽容别人、接纳别人，从而更加可爱，更容易获得别人的好感。

性格乐观的女孩具



有一种巨大的感召力，能聚集起大批朋友，更能吸引异性。一项“中国好单身”的网络调查显示，95.6%的单身认为，乐观的异性最“迷人”，最有吸引力。

这不难理解。对于男人来说，当事业不顺时，如果能和乐观的女孩在一起，即便心理上已有阴霾，也会被女孩心中乐观的阳光扫除，重新获得奋斗的能量；而如果和悲观的女孩在一起，就算还有一点儿希望，也会被女孩悲观的凉水浇灭，从此丧失信念。

可见，乐观既能娱己又能悦人。我们要培养起积极乐观的性格，让自己变得可爱、美丽，让生活变得快乐、幸福。

好性格贴心絮语

真正的乐观不是盲目乐观



尽管乐观有益身心，但仍需注意，真正的乐观绝不是盲目乐观，更不是阿Q精神，而是一种有意识的积极向上的性格特征。盲目乐观的人，往往会忽视现实，把人世看得太单纯，把事情看得太容易，以致陷于懒惰懈怠；喜苟安，不紧张，不知盘根错节、艰难困苦，甚至处于覆巢积薪之下，做了釜底游鱼，还恬然自喜，不知危惧。

那么，如何避免盲目乐观呢？

步骤1：既要乐观地面对人生和困难，又要脚踏实地去克服困难。无论是失败还是挫折，都不放弃努力和希望，保持旺盛的斗志，争取获得最后的成功。

步骤2：在乐观的同时，要周密计划，并树立必要的风险意识和危机意识。另外未雨绸缪，做好安全预防措施。

步骤3：适当交一些悲观的朋友，以获得相反的建议和忠告，从而补偏救弊。

关键点 1：如果你想让自己充满正能量，请乐观起来。

关键点 2：性格乐观的女孩更有吸引力，无论是对同性还是异性。

关键点 3：真正的乐观是敢于面对、昂扬向上，而不是自以为是、眼高手低。

◎ 乐观性格是获得成功的重要资本

乐观是对未来充满信心和希望而又不断进取的性格特征，是战胜挫折走向成功的强大武器。如果无法乐观地面对人生，就会意志消沉，丧失信心。一个女孩要想获得人生的成功，首先要性格乐观。

“思维心理学”专家史力民博士指出：“乐观是成功的一大要诀。”他说，失败者通常有一个悲观的“解释事物的方式”，即遇到挫折时，总会在心里对自己说：“生命就这么无奈，努力也是徒然。”由于常常运用这种悲观的方式解释事物，无意识中也就丧失斗志、不思进取了。

心理学家马丁·赛格曼创造了“乐观成功论”，并对公司每个员工进行了性格测试。结果几位得高分的“乐观者”，在工作中获得了成功；而测试不合格者，业绩远远不如几位“乐观者”。实践证明，性格乐观的人有完整的自我，能正确认识自我价值，