



优秀女孩

必备的

潘鸿生◎编著

7 种心态、 8 种习惯、 9 种能力

一本改变千万女孩的励志经典

心态决定成败，习惯影响性格，能力决定命运
众多青少年正在践行和受益的自我训练计划
引领女孩成长，成就不凡人生，让女孩越来越优秀

北京工业大学出版社

优秀女孩

必备的

⑦ 种心态、
⑧ 种习惯、
⑨ 种能力

潘鸿生◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优秀女孩必备的 7 种心态、8 种习惯、9 种能力 / 潘鸿生编著. —北京 : 北京工业大学出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5639-4488-0

I. ①优… II. ①潘… 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 241402 号

优秀女孩必备的 7 种心态、8 种习惯、9 种能力

编 著: 潘鸿生

责任编辑: 刘学宽

封面设计: 清水设计工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 307 千字

版 次: 2015 年 11 月第 1 版

印 次: 2015 年 11 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4488-0

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

小的时候，女孩生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，变身成高贵优雅的白雪公主。然而，当她们渐渐长大，发现现实生活并非如此，便开始努力寻找真实的自我。

懵懂的少女时期，是女孩一生中的重要时期。这个时期女孩的独立意识和自我意识逐渐增强。她们渴望探索和发现自我。她们的理想、信念、习惯、性格和情操基本上形成于这个阶段，所以，少女时期的成长经历，在很大程度上会影响女孩未来的前途命运。为什么有的女孩经过奋斗心想事成，而有的女孩尝试了一番却无功而返呢？其中一个重要原因在于，成功的女孩常常在少女时期胸怀大志，注意磨砺自己，失败的女孩往往缺乏这个过程。那么什么样的女孩才是最完美、最优秀的女孩呢？对于女孩来说，最重要的，莫过于拥有健康平和的心态、良好的习惯和出色的能力。

心态决定命运。好心态可以使人自信、快乐、充满朝气和力量；坏心态却使人丧失主动性、进取性，变得颓废、冷漠和平庸。于丹在《百家讲坛》里曾

优秀女孩必备的

⑦ 种心态、⑧ 种习惯、⑨ 种能力

说过：“决定人生成功的，绝不仅仅是才能和技巧，而是一个人面对生活的心态。”在成长过程中，女孩只有拥有积极、奋发、进取、乐观的心态，才能正确处理生活中的各种困难、矛盾和问题。好心态是女孩走向成功的必备素质，有时比智慧更重要！

好的习惯对女孩一生的发展具有至关重要的作用。美国心理学家威廉·詹姆士说：“播下一种行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”当一个女孩养成了好习惯，其行为就会具有自觉性，并内化成一种根深蒂固的高尚品格，这种品格会贯穿女孩的一生。有了这种品格，无论是学习、做人、做事，还是社会交际，女孩都会取得令人满意的成就。

女孩既要有好的心态和习惯作为吸收养分的基础，还要有出色的能力获取更多的阳光，只有这样，才能越来越优秀。学生在学校学到的知识，必须通过吸收和思考，最终转化为能力，诸如动手实践能力、抗挫折能力、人际交往能力、适应能力、沟通能力等。女孩只要具备了这些能力，就能够有效地解决成长中遇到的问题，顺利地实现自己的理想，成为一个优秀的女孩。

为了帮助女孩培养良好的心态和成才必备的习惯，掌握使自己越来越优秀的基本能力，本书详细讲解了优秀女孩必须具备的7种心态、8种习惯和9种能力。本书旨在开拓女孩的视野，提升女孩的综合素质。这不但为处于青少年时期的女孩创造一个欢乐、轻松的成长环境，而且更可以陶冶女孩的情操，可以说是一本让女孩全面提高、全面发展的青春励志书。

渴望优秀的女孩，不妨打开这本书，从中汲取营养，获得成长的启示，让自己在一生中最关键的时期打好基础，成为一个优秀女孩！

目 录

上篇 优秀女孩必备的7种心态

进取的心态——每天进步一点点	003
永远都要坐在最前排	003
自我激励的作用	005
从职业棒球员到保险业务员	007
难度颇高的乐谱	008
一只巴掌一样可以拍响	010
心态训练营：培养进取心态的方法和技巧	011
自我测试：你是一个具有进取心的女孩吗	012
知足的心态——淡泊名利身随意，幸福生活平常心	017
心理医生的药方	017
国王的点石术	019
一条假金项链	020
世上最富有的人	021
贪婪的猴子	022
心态训练营：培养知足心态的方法和技巧	023
自我测试：你是一个懂得知足的女孩吗	024
阳光的心态——把脸迎向阳光，我们就不会看到阴影	028
有个女孩叫莉儿	028
塞尔玛的转变	030
一位百岁老人	031
不屈于命运的海伦·凯勒	033

优秀女孩必备的

7 种心态、8 种习惯、9 种能力

摘得环球小姐桂冠的吴薇	034
刻在玉上的错，不应该再刻在心上	035
心态训练营：培养阳光心态的方法和技巧	037
自我测试：你是一个具有阳光心态的女孩吗	038
坚持的心态——半途而废，看不到最美丽的风景	044
遭18次辞退的电台广播员	044
坚持自己梦想的克拉克	045
姐妹两人不同的命运	047
一次难忘的面试	049
居里夫人的成功	050
心态训练营：培养坚持心态的方法和技巧	052
自我测试：你是一个有恒心的女孩吗	052
宽容的心态——胸中天地宽，常有渡人船	058
一个女人的遗憾	058
化解冲突的服务员	059
蛮横无理的将军	060
女孩与教授	062
来借钱的远房亲戚	063
心态训练营：培养宽容心态的方法和技巧	064
自我测试：你是一个会宽容的女孩吗	065
感恩的心态——懂得感恩，生活处处充满阳光	067
离家出走的女孩	067
感恩的回报	068
感谢你所拥有的	069
祈求的手	071
别忘记感谢自己	073
心态训练营：培养感恩心态的方法和技巧	074
自我测试：你是一个具有感恩心态的女孩吗	074
归零的心态——挑战自我，永不满足	077
归零源于内省	077
满招损，谦受益	078
虚心向他人学习	080
黑带的真义	081
活到老，学到老	082
乔治·罗纳的回信	084
心态训练营：培养归零心态的方法和技巧	085
自我测试：你是一个谦虚好学的女孩吗	086

中篇 优秀女孩必备的8种习惯

勤于思考的习惯——有什么样的思路，就有什么样的出路	095
发现财富的眼光	095
换个思路就会成功	097
两个卖水的年轻人	098
不要一味地迷信权威	099
把犯人运到澳洲	101
每天提一条创造性的建议	102
习惯训练营：培养独立思考的方法和技巧	104
自我测试：你是一个勤于思考的女孩吗	104
立即行动的习惯——停止幻想，马上行动	107
停止幻想，马上行动	107
一件未织成的毛衣	109
祖孙两人捕鸟	110
最起码先去买一注彩票	111
不同的命运	112
习惯训练营：培养立即行动习惯的方法和技巧	113
自我测试：你是一个有行动力的女孩吗	114
—— 勤劳节俭的习惯——勤奋使人进步，节俭使人富足	115
勤俭持家	115
英国女王的日常生活	116
成人智商测试	117
勤奋的农民	118
懒惰的恶果	119
习惯训练营：培养勤俭习惯的方法和技巧	120
自我测试：你是一个勤劳的女孩吗	121
制定目标的习惯——有目标的人，世界都给他让路	123
目标的力量	123
目标不同，结果不同	125
坚定地追求自己的目标	126
明确我们的目标	127
一个求职者的智慧	128
为梦想而奋斗	129
习惯训练营：培养制定目标的方法和技巧	131
自我测试：你的目标设置得是否合理	132

优秀女孩必备的

7 种心态、8 种习惯、9 种能力

教养的习惯——淑女是这样养成的	134
谦让是良好的修养	134
一句简单的“对不起”	135
准时是帝王的礼貌	136
塑造优雅的气质形象	137
有礼貌的女孩人人夸	138
“谢谢”是一个极其温暖的词汇	139
习惯训练营：培养良好教养习惯的方法和技巧	140
自我测试：你是一个有教养的女孩吗	141
道德的习惯——拥有优良的道德品质，让女孩更优秀	145
小伙子与海鸥	145
不做违心广告的女大学生	146
诚实带给你意外收获	147
买啤酒的少年	149
商人收养的孤女	150
习惯训练营：培养良好道德习惯的方法和技巧	152
自我测试：你是一个诚实守信的女孩吗	153
高效做事的习惯——做事更高效，生活更快乐	156
王安的教训	156
做事分清轻重缓急	157
泡茶的三种办法	158
忘记访客的罗丹	159
第一次就把事情做好	160
习惯训练营：培养高效做事习惯的方法和技巧	161
自我测试：你是一个做事有效率的女孩吗	162
与人为善的习惯——乐于助人，多为他人着想	165
爱心带来奇迹	165
女孩外表可以不漂亮，但内心一定要善良	166
赠人玫瑰，手有余香	167
相互关爱的兄弟俩	169
帮助别人，就是帮助自己	170
习惯训练营：培养与人为善的方法和技巧	171
自我测试：你是一个善良的女孩吗	172

下篇 优秀女孩必备的9种能力

情绪管理能力——控制好情绪，成就美好未来	177
露西的两个玻璃球	177

克制自己的脾气	179
冲动是魔鬼	180
不要在意别人的看法	181
爱生气的老妇人	182
忍字头上一把刀	184
能力训练营：培养情绪管理能力和技巧	185
自我测试：你是一个情绪稳定的女孩吗	186
动手实践能力——纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行	189
理论要与实践相结合	189
勤劳的希尔顿	190
动手能力成就了一位科学家	192
被退学的大学生	193
爱上做饭的总统	194
能力训练营：培养实践能力的方法和技巧	195
自我测试：你是一个具有实践能力的女孩吗	196
抗挫折能力——在挫折中坚强，在磨难中奋进	200
生命中的金牌	200
你是胡萝卜，是鸡蛋，还是咖啡豆	202
苦难是人生的一大财富	203
失业的女孩	204
总结失败的教训	205
伟大的赛车手	207
能力训练营：培养抗挫能力的方法和技巧	208
自我测试：你是一个具有抗挫能力的女孩吗	209
自立能力——自立是女孩送给自己最好的礼物	212
求人不如求己	212
自立人生少年始	213
患了抑郁症的孩子	214
走上自立自强的道路	215
自己的行为就要自己负责	216
能力训练营：培养自立能力的方法和技巧	218
自我测试：你是一个具有自立能力的女孩吗	219
人际交往能力——左右逢源，游走天地间	222
一场篮球比赛	222
不快乐的女孩	223
友谊需要真诚付出	225
不要吝啬对朋友的帮助	226
平等待人，相互尊重	228

优秀女孩必备的

⑦ 种心态、⑧ 种习惯、⑨ 种能力

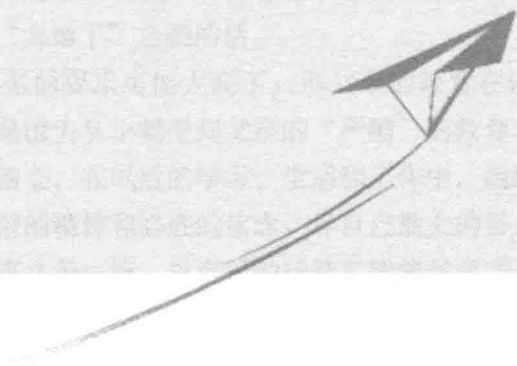
孤独的失落感	229
能力训练营：培养人际交往能力的方法和技巧	230
自我测试：你是一个有交往能力的女孩吗	231
适应能力——世界不是绝对公平的，我们要去适应它	235
一颗珍珠的启发	235
不屈服于命运的强者	236
美洲鹰的新生	238
摩斯的华丽转身	239
“唤山”大法	240
能力训练营：培养适应能力的方法和技巧	241
自我测试：你是一个具有适应能力的女孩吗	242
心理调节能力——调节好心理状态，我们就是最棒的	246
刚进入哈佛的女孩	246
羡慕、嫉妒、恨	249
把烦恼丢进马桶	250
疑心生暗鬼	251
战胜恐惧心理	252
能力训练营：培养心理调节能力的方法和技巧	253
自我测试：你是一个具有心理调节能力的女孩吗	254
沟通能力——有效沟通，我们会赢得更多朋友	257
倾听是有效的沟通技巧	257
机智幽默的丘吉尔	259
记住他人的名字	260
沟通要从微笑开始	261
赞美，让我们打开沟通的大门	263
能力训练营：培养沟通能力的方法和技巧	264
自我测试：你是一个具有沟通能力的女孩吗	265
选择能力——自主选择，做命运的主宰者	267
帕瓦罗蒂的选择	267
人生就是一种选择	268
选择比努力更重要	269
命运在自己的手里	271
放弃也是一种选择	272
能力训练营：培养选择能力的方法和技巧	273
自我测试：你是一个有主见的女孩吗	273

上篇

优秀女孩必备的7种心态

一位名人曾经说过：播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。这段话的意思就是：心态决定命运。

成才，不仅需要健康的体魄和聪明才智，更需要一个良好的心态。女孩要想让自己勇敢自信地面对生活以及未来的社会竞争，就要有良好的心态。有什么样的心态，就有什么样的人生。只有拥有良好的心态，才能正确处理生活中的各种矛盾和问题。好心态是女孩走向成功的必备素质，有时比智慧更重要！



进取的心态——每天进步一点点

永远都要坐在最前排

新的时势赋人以新的义务，时间使古董变得鄙俗，谁想不落伍，谁就得不断进取。

——詹·拉·洛威尔

20世纪30年代，英国一个不出名的小镇里，有一个叫玛格丽特的小姑娘，自小就受到严格的家庭教育。父亲经常对她说：“孩子，永远都要坐在前排。”父亲极力向她灌输这样的观点：无论做什么事情都要力争一流，永远走在别人前头，而不能落后于人，“即使是坐公共汽车，你也要永远坐在前排”。父亲从来不允许她说“我不能”或者“太难了”之类的话。

对年幼的孩子来说，父亲的要求可能太高了，但父亲的教育在以后的年代里被证明是非常宝贵的。正是因为从小就受到父亲的“严酷”的教育，才培养了玛格丽特积极向上的决心和信心。在以后的学习、生活和工作中，她时刻牢记父亲的教导，总是抱着一往无前的精神和必胜的信念，尽自己最大的努力克服一切困难，做好每一件事情，事事必争一流，以自己的行动实践着父亲“永远坐在前排”的教导。

优秀女孩必备的

⑦ 种心态、⑧ 种习惯、⑨ 种能力

玛格丽特在学校里永远是最勤奋的学生，是学生中的佼佼者之一。她以出类拔萃的成绩顺利地升入当时像她那样出身的学生极少奢望进入的文法中学。

在玛格丽特满17岁的时候，她开始明确了自己的人生追求——从政。然而，那个时候，进入英国政坛要有一定的党派背景。她出生于保守党派氛围的家庭，要想从政，还必须要有正式的保守党关系，而当时的牛津大学就是保守党员最大俱乐部的所在地。由于她从小受化学老师的影响很大，同时又想到大学学习化学专业的女孩比其他任何学科都少得多，如果选择其他的某个文科专业，竞争就会很激烈。

于是有一天，她终于勇敢地走进校长的办公室说：“校长，我想现在就去考牛津大学的萨默维尔学院。”

女校长难以置信，说：“什么？你是不是欠考虑？你现在连一节课的拉丁语都没学过，怎么去考牛津？”

“拉丁语我可以学习掌握！”

“你才17岁，而且你还差一年才能毕业，你必须毕业后再考虑这件事。”

“我可以申请跳级！”

“绝对不可能，而且，我也不会同意。”

“你在阻挠我实现理想！”玛格丽特头也不回地冲出校长办公室。

回家后她取得了父亲的支持，就开始了艰苦的复习、学习备考工作。在她提前几个月得到了高年级学校的合格证书后，就参加了大学考试，并如愿以偿地收到了牛津大学萨默维尔学院的入学通知书。于是，玛格丽特离开家乡到牛津大学去了。

上大学时，学校要求学5年的拉丁文课程。她凭着自己顽强的毅力和拼搏精神，在1年内全部学完了，并取得了相当优异的考试成绩。其实，玛格丽特不光在学业上出类拔萃，在体育、音乐、演讲及学校活动方面也颇赋才能。所以，她所在学校的校长也这样评价她：“她无疑是我们建校以来最优秀的学生，她总是雄心勃勃，每件事情都做得很出色。”

40多年以后，这个当年对人生理想孜孜以求的姑娘终于得偿所愿，成为英国乃至整个欧洲政坛上一颗耀眼的明星。她就是连续4年当选保守党党魁、并于1979年成为英国第一位女首相、雄踞政坛长达11年之久、被世界政坛誉为“铁娘子”的玛格丽特·撒切尔夫人。

【优秀女孩应该懂的道理】

“永远都要坐前排”是一种积极进取的表现。它能激发人们一往无前的勇

气和争创一流的精神。有了这种精神，就能在生活和事业上不断给自己提出新的目标，并为实现目标而不断努力。玛格丽特的故事就是一个很好的证明。从现在开始，试着让自己把坐在前排当作一种规则，尽量往前坐。当然，坐前面会比较显眼，受人瞩目，这会令一个自信心不足的人感到很不自然、很不舒服。但要记住，有关成功的一切都是显眼和被人瞩目的。

“永远都要坐前排”，既是一个人对生活的态度，体现了人乐观向上、不断追求的精神，也是时代的要求。新时代的女孩，应该朝气蓬勃，积极向上，在前进的道路上不断给自己提出新的奋斗目标，并为实现目标顽强拼搏，克服一切困难，做一个有所作为的人。

自我激励的作用

一个人必须把他的全部力量用于努力改善自身，而不能把他的力量浪费在任何别的事情上。

——列夫·托尔斯泰

日本独立公司是一家专为残疾人设计和生产服装的公司。他们的服装不但价格低廉，而且还非常人性化，适合伤残人士穿着，因此赢得了消费者的一致好评。

这家公司的老板是一位叫木下纪子的妇女。在未成立独立公司以前，她曾管理过两个室内装修公司，并且小有名气。可是，正当她顺风顺水发展的时候，不幸降临到她的头上——她突然中风，半身瘫痪了，连吃饭穿衣都难以自理。当她从极度的痛苦中摆脱出来，清醒思考的时候，她问自己：难道这辈子就要这样躺在床上了吗？不行！我不能自暴自弃，必须振作起来。穿衣服这件事虽然是小事，但又是每天都要面对的事情，对一个残疾人来说又是多么重要啊！难道就不能设计出一种供残疾人容易穿的衣服吗？一个新的念头突然而至，使她顿时兴奋起来。她忘记了自己的痛苦，甚至忘记了自己是一个左半身瘫痪的人。

有了好的想法之后，就开始行动了。于是，木下纪子根据自己的设想加以以往的管理经验，办起了世界第一家专门为残疾人设计和生产服装的服装公司——

优秀女孩必备的

⑦ 种心态、⑧ 种习惯、⑨ 种能力

“独立”公司。为什么要叫“独立”公司，木下纪子解释说，这个字眼不仅要向全世界人们宣告伤残人的志愿和理想，也道出了她自己内心的独白，就是她要走出一条独立自主的生活道路。

独立公司成立后，木下纪子按残疾人的特点及心理，设计出适合伤残人穿着的服装。服装推向市场后，受到的好评如潮，公司的生意日益兴隆。有时一个季度就可销售五万多美元的服装。由于她事业上的成功，在日本这个以竞争著称的国家，竟得到了十家不同行业的支持。木下纪子还准备把她的产品打入国际市场。她的这一计划不仅得到日本政府的支持，同时也得到了外国友人的帮助，她和一家美国同行组成了一个合资公司。

作为一个残疾人，木下纪子没有自暴自弃，相反，她重新点燃生活的火把，她为公司的发展呕心沥血，走过了漫长的路程。在接受记者采访时，她说：为残疾人生产产品固然重要，改变残疾人的形象更重要。尽管我们的身体残疾了，但我们的精神并没有残疾。我所做的就是想让人们看到我们残疾人不但生活得非常朝气，而且也同样是生活的强者。

【优秀女孩应该懂的道理】

自我激励是一种精神动力。人的一切行为都是受到激励而产生的，通过不断的自我激励，就会使人们有一股内在的动力，朝向所期望的目标前进，最终达到成功的顶峰。从木下纪子成功的事例可以看出：一个人虽然身体有残疾，但只要不断地激励自己，仍然可以获得成功。

人的内心常常存在着需求激励的欲望，强烈的自我激励是成功的先决条件。人生的旅途就像马拉松赛跑，一路上虽然有人为我们喝彩、鼓掌、加油，但这些都只是外在因素，真正的力量，来自自我，来自内心。所以，在面对逆境时，女孩要学会自我激励，以积极的心态去应对。

在做任何事情以前，如果能够充分肯定自我，就等于已经成功了一半。当面对挑战时，女孩不妨告诉自己：你就是最优秀的和最聪明的，那么结果肯定是另一种模样。