

全民阅读
提升版

全方位揭示女孩成才的秘诀

做个有出息的女孩

一部让父母和女儿共同阅读的智慧读本
一本女孩成才不可或缺的枕边书

青楚 编著

中国华侨出版社



全方位揭示女孩成才的秘诀

做个有出息的女孩

常州天目湖图书馆
藏书章

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做个有出息的女孩 / 青楚编著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5113-5232-3

I. ①做… II. ①青… 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041461号

做个有出息的女孩

编 著: 青 楚

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 苑

封面设计: 中英智业

文字编辑: 王 宁

美术编辑: 北京东方视点数据技术有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720毫米×1040毫米 1/16 印张: 26 字数: 578千字

印 刷: 三河市万龙印装有限公司

版 次: 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5232-3

定 价: 59.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

有人说，女儿是上天恩赐给父母最好的礼物，几乎所有的父母都希望自己的女儿是优雅幸福的公主，是端庄和美的女神。然而，并不是所有的期望都能成为现实，并不是每个女孩都拥有美丽的花环、漂亮的水晶鞋和幸福美好的明天，优秀与完美，同样需要女孩自己去创造。

从一出生起，女性荷尔蒙就决定了女孩细心、安静、温柔等天性，同时也决定了女孩敏感而易于感伤的特质。女孩倾向于关系式的生活方式，她们天生喜欢与人交流，这样她们才更有安全感。女孩比男孩更敏感。正因如此，女孩更擅长捕捉到那些微妙的、不容易被人发觉的信息以及更为具体的细节，进而建立起自己的直觉系统。她们喜欢交往，并注重发展亲密的友谊。这些使女孩一上学就表现出男孩所不具备的优势。伴随这些的，是女孩的情绪容易产生波动，她们经常会感到孤独、易怒、悲伤、失望、缺乏自信。这些天生的特征决定了女孩的行为。

少女时期是女孩一生中的重要阶段，一个女孩的理想、信念、胆识、意志、毅力、性格、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到一个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、最有出息的女孩呢？对于女孩来说，最重要的，莫过于有一种健康平和的心态、一种温柔贤淑的性格、一种气定神闲的气质和一种睿智聪颖的形象。同样，当女孩长大成人，父母最欣慰的莫过于她拥有积极健康、乐观向上，同时又有主见、很明智的品质。

当今社会是个性和梦想驰骋的大舞台，是智商、情商、德商、财商并行的时代。每个女孩心中都有属于自己的梦，要想在这崭新的时代中让自己的梦想实现，做个有出息的女孩，就必须让自己全面提升，成为一个内外兼修、独具特色和个性的人。所以，全面塑造女孩的修养、情感、品质，让女孩走向智慧和幸福，做一个举止得体、乐观上进、自尊自立的完美女孩就成了当务之急。

望女成凤是天下父母的共同心愿，如何使自己的女儿从小就胸怀梦想、立志成才，长大成为一名成功女士呢？本书紧紧围绕女孩的个性特征、教育方法展开，共分为 24 章，从女孩独特的个性、心理特征和成长规律出发，探讨培育女孩的独



特方式，使对女孩的教育更有针对性；从家庭教育的高度探讨女孩的教育问题，将决定女孩命运的重点问题、女孩成长中的烦恼和快乐讲给父母知晓；针对女孩的性别特征、成长过程中经常出现的问题，提出了富有针对性的意见；也让女孩自己在趣味阅读中对照自我、反思自我、提高自我。

本书从女孩的特质出发，力图用符合时代脉搏、贴近实际的理论来引领女孩走好自己的梦想之路，成为有出息的人。全书以极具亲和力和感染力的方式，告诉女孩们怎样在生活中成为一个乐观、自信、坚强、出类拔萃、高雅不凡的有出息的女孩，让女孩明白成长的真谛与生活的意义，勇于克服各种困难，以开朗乐观的心态迎接命运的挑战。同时，根据女孩的阅读特点，文后有具有启发性的“给女孩的智慧忠告”，有与正文内容相呼应的“知识备忘录”，能帮助女孩了解更多的知识；并且在最后还附上了“成才的秘密锦囊”，可帮助女孩更好地塑造自己，让自己更有出息。书中除了阐发对女孩有帮助的道理外，还通过各个小栏目对文中涉及的知识点和与学习、兴趣相关的内容做了进一步解读，旨在开启女孩的心智，激励她们从小树立远大的理想，借鉴成功者的智慧经验，不断地磨砺自己，培养坚强的意志和顽强的毅力，把自己塑造成为一个有出息的女孩。

没有人是完美的，但每个人的梦想都是完美的，我们期望每个女孩都能实现梦想、成为有出息的人。也希望女孩们能够从这本书中得到收获，在梦想的道路上走得更远、更好。



第一章 女孩是世界上最美丽的风景

美丽是一种态度	1
给美丽做道加法	3
敢于说出真话	5
天使爱“美丽”	6
美丽是心灵的外衣	8
天使来过人间	10
那一份从不表露的美	12
这样的“美”令上帝动容	14
用心去感受美丽	16

第二章 整洁干净是女孩的必修课

干干净净迎接每一天	18
淘气女孩需要公主裙	20
粗心的贝蒂	21
迪士尼乐园的秘密	23
自身整洁是对上帝的虔诚	25
用洁净营造美丽心情	26

第三章 女孩因为可爱而美丽

没人在乎你的身高	28
上台的瞬间	30
等爸爸回家的小女孩	31
最美丽的手	33
诚实比冠军更重要	35
最可爱是那份爱心	37
情书背后的秘密	38
懂幽默的女孩最可爱	41
莫让失落的童心搁浅	42



胖女人也很精彩	44
---------------	----

第四章 善良是女孩最强大的“武器”

保护女孩的善良天性	47
偷小提琴的男孩	49
墓碑前的鲜花	51
骑手的眼睛	53
以善结友	54
善良给人的收获	55
她用绝食来“行善”	58
善恶只在一念间	59
帮助别人即是帮助自己	61

第五章 宽容让女孩摒弃“小家子气”

不要小看了别人	63
送给战俘的黑面包	65
妻子的智慧	67
宽容是种崇高的生活态度	69
乾隆皇帝的干女儿	71
宽容你爱的人	73
报复是对心灵的伤害	75
省察自己，善待他人	76
只有宽容，能赢得人心	78
以德报怨是绅士的行为	79
原谅比辱骂更能让人醒悟	81

第六章 尊严是女孩幸福和荣耀的根基

为了一个座位上的耻辱	83
流浪鸟的尊严	85
不能放弃自己的“尊严”	87
别人的自尊心是与你相同的	89
无比高贵的双膝	90
仅仅为了一个人的尊严	92
可以贫穷，但不可以失去尊严	94

第七章 自信的女孩可以笑傲人生

战场上的提灯女神	97
田径场上的生命奇迹	99
昂起头的美丽	100
相信自己才能战胜自己	102
坚持走自己的路	104
自信是通往成功的第一步	106
在困难面前要相信自己	107
飞翔的翅膀需要磨炼	109
发现你自己的珍贵	111

第八章 不做爱发脾气的“刁蛮公主”

自制力让他脱颖而出	113
别让坏脾气“污染了”你	115
可悲的鳄鱼	116
不食无主之梨	118
不为毁掉的兰花生气	120
没有什么事值得你耿耿于怀	122
自制是一种智慧	123
大度韩信不计胯下之辱	125
饿死在金币旁的年轻人	126

第九章 独特气质让女孩别有韵味

女政治家的修养课	129
女服务员的微笑	131
拥有天使般的气质	132
河马的“进化史”	134
保持应有的礼貌	136
独一无二的梦露	138
绝对自信的气质模特	140

第十章 优雅是女孩最与众不同的特质

分寸之间雅致自现	143
人间四月天	144
发现你周围的老师	147
优雅是对生命的化妆	149

像花儿一样美丽	151
在优雅中诠释品牌	153
贫穷，也要优雅地活着	155

第十一章 女孩的眼光比努力更重要

肯背你上楼的男人	157
锻炼自己的眼光	159
价值连城的乐谱	160
拥有投资者的眼光	163
做个有眼光的幸福女人	164
拥有一双发现“总统”的眼睛	166

第十二章 简朴让女孩远离“拜金主义”

捡起一枚硬币的学问	169
节约便士，英镑自来	171
苏东坡的三养	172
勤俭节约的由来	174
“吝啬”的导师	176
用实践来奉行勤俭的理念	178
一衣一食来之不易	180
朴实的诺贝尔奖获得者	181
节俭的人生更从容	183
“小气”的美国人	185
节俭是穷人的财富，富人的智慧	187

第十三章 勤奋的女孩可以富足一生

朽木也有春天	189
蛋糕不会从天而降	191
勤奋造就大文豪	193
被窝是青春的坟墓	195
“拼命三郎”聂耳	197
那一颗叫做“吴健雄”的星星	198
懒惰会让人失去斗志	200
胖小子的篮球梦	201
用勤奋把时间留住	203
永做第一的林兰英	205

第十四章 女孩必须学会恰当“低头”

最后拿面包的女孩	207
健康的花儿总是低着头	209
得意的鸟蛋	210
撑破肚子的大水泡	212
顶针与金戒指	214
藏在水里的木桩	216
谦卑到泥土里，再开出花朵	218
用谦虚打开人脉大门	220

第十五章 谁说女孩是天生的胆小鬼

圣女贞德	223
带着勇气上路	225
被送进炉子的狐狸	226
爱是医治心灵的药	228
勇敢说出你的希望	230
沉浮的人生才有“清香”	232
最差女主角	234
泥泞的路上才能留下脚印	236
武则天驯马	237

第十六章 女孩要懂得“娇”而不“弱”

轮椅上的百米冠军	240
跳水台上的女总理	242
永不屈服，生命不止	244
从来就没有“不可能”	246
世界第一女记者	247
坚强让生命没有残缺	249
断臂也可以冲浪	251
拥有一颗不可摧毁的心	253
战胜苦难的毅力	255
磨炼刚毅的性格	256

第十七章 有责任心的女孩将更快走向成熟

与众不同的特工女王	259
称职的鸽王	261



对自己的工作负责	263
责任激发出勇气	265
敢于独自承担	267
能力越大，责任越大	269
无条件落实自己的责任	270

第十八章 懂事的女孩人见人爱

收不回来的鸡毛	273
一碗馄饨的力量	275
嫉妒像毒蛇一样可怕	277
被吃掉的老鼠新娘	278
一封丢不掉的信	280
没有人会拒绝懂事的孩子	282
学会说“好话”	284
每个角色都同样重要	286
孤芳自赏注定难以成功	287
陌生的关爱，足以改变一生	289

第十九章 优质女孩一定要“腹有诗书”

12岁的大学生	291
在书的世界里体味坚强	292
丢牛的王冕	295
挑战命运的拿破仑	296
从书中汲取营养	298
书籍让幻想的翅膀飞翔	300
靠读书改变现状	301
活到老，学到老	304

第二十章 做个爱动脑筋的小“黄蓉”

老教授的错误	306
多问几个为什么	308
黑猫身体的秘密	310
让女孩自己思考	312
要时刻保持怀疑的精神	314
红色的花生皮	315
保护孩子的好奇心	317
智擒杀人犯	319

一只见过世面的猴子	321
不思考的徒弟永远出不了师	322
以英雄之名	324

第二十一章 光说不做是永远成不了事的

坚持行动 69 天后	327
用行动反击失败	329
梦，永远只是梦	331
唯有行动能让计划实现	332
妖精与唐僧	334
用行动成就梦想	336
不要把工作留到明天做	338
废除拖延，马上行动	339
用行动去改变环境	341
用持续的行动征服别人	343

第二十二章 当家做主的女孩要会“用钱”

财商是一个人不可或缺的能力	346
财富需要从“小”积累	348
一枚铜钱带来的巨额财富	349
管理好自己的零花钱	351
向朋友学习理财	353
那一双畸形的手	355
打理好自己的银行账户	357
花钱要学会“精打细算”	359
莫做啃老的“月光族”	360
金钱是有“记忆”的	362

第二十三章 女孩要有自己的“社交网络”

和谐胜过美貌	365
人脉可以成就事业	367
学会借助他人的力量	369
朋友不以贫穷自卑	370
你能叫出多少人的名字	372
用“倾听”打开交际之门	374
不懂双赢，难成大器	376
鹿与豺交朋友	378

一对好朋友	380
委婉地表达自己的意见	381
学会化解朋友之间的矛盾	383

第二十四章 不做拖拖拉拉的“邋邋女”

临死前的想法	386
守时就是最大的礼貌	387
珍贵的 10 分钟	389
没有随随便便的成功	391
时间没有富人	393
发挥时间的最大功效	395
梦中的红舞鞋	397
别让时间把你荒废了	399
把时间化整为零	400
人大可不必要那么忙	402



第一章

女孩是世界上最美丽的风景

美丽是一种态度

埃斯泰·劳德出生在一个非常普通的家庭里，还没上完中学的时候，她就开始上街推销舅父调制的护肤膏了。

为增加护肤膏的销量，埃斯泰常常走街串巷，挨家挨户去做推销。但是，虽然她早出晚归，非常辛苦，但是销售的数量仍然没有达到她期望的目标。她不禁开始反思，问题究竟出在哪里呢？

一天，当埃斯泰上门推销，再次遭到一名女士拒绝的时候，她忍不住问：“亲爱的女士，请您告诉我，为什么您刚才拒绝购买我的产品？难道是我缺乏推销技巧吗？”

女士听了，马上回答：“哦，不，不是技巧的问题，推销需要什么技巧呢？如果我一开始就觉得你在卖弄技巧，我就会立马将你赶出去！主要问题是你的形象不够美丽，这让我觉得你是一个低层次的人，这样的话，我怎么能够相信你的产品是高质量的呢？”

很显然，这位女士的话语带有一些对埃斯泰不尊敬甚至是侮辱的成分，但埃斯泰却一点儿都没有介意。相反，她很兴奋，因为她认为自己找到了销售问题的关键，那就是推销者本人的气质形象问题。

由此，埃斯泰回想起自己以前推销的过程：每天早上上门推销的时候，她都是风尘仆仆的，身上穿的衣服也由于没有时间熨平而显得皱皱巴巴，甚至鞋子上落满了灰尘也顾不得去擦干净……这样的一副个人形象，出入一个个的写字楼里，那些女顾客自然会怀疑其产品的质量和品位了。就算埃斯泰推销的产品质量很高，她们还是会把她看做是那种沿街叫卖的“地摊货”，是不上档次的低端产品，根本就不会购买。

找到原因之后，埃斯泰决定重新培养自己的信心，努力改变自己的气质和外在形象，精心包装一下自己。每天无论多忙，她都要把衣服熨平整了再出门，出



门前还会把皮鞋擦得干干净净，日常的言谈举止也开始模仿名门闺秀的样子。这样一来，她简直判若两人了，显得那么有魅力和光彩照人。

不久后，越来越多的顾客乐意购买埃斯泰推销的产品了。而从那时起，她就一发不可收拾，迅速发展，并最终成立了雅诗兰黛化妆品集团公司，成为全世界化妆品王国中的皇后。



给女孩的智慧忠告

埃斯泰·劳德曾说过：“美丽是一种态度，追求美丽是光荣的。”外在形象是一个人仪表、气质、性格甚至内心世界的直接反映，是一个人对外“名片”。完美总是取决于细节，这是成功的重要条件。在平常的学习和生活中，女孩们都要注意细节，追求美丽。



知识备忘录

埃斯泰·劳德

1908年出生，是国际著名的化妆品品牌“雅诗兰黛”的创始人，曾经被美国《时代》周刊评选为20世纪最富有影响力的20个商业天才之一。在20世纪30年代，埃斯泰在私家实验室里自己调制面霜，并最初从给美容院做免费的演示起步。1946年，埃斯泰与丈夫共同创办了雅诗兰黛化妆品公司，并在随后逐步发展成为美国企业的500强之一。



成才的秘密锦囊

怎样做到注意细节

埃斯泰·劳德说过：“美丽是一种态度，没有其他秘密可言。为什么所有的新娘都那么漂亮？那是因为她们都非常在意自己在婚礼上的形象。世界上根本就没有丑女人，只有不关心或者不相信自己魅力的女人。”在现代社会中，凡事都追求高效率，人们的生活节奏逐步加快，很多人做事情的时候也总是匆匆忙忙，因此很容易出现错误。

在如此紧张的社会环境下，一些女孩在学习上也往往会出现只追求速度而忽视质量的现象，例如看书只图快而不求甚解，做作业也只是走一个过程而不是注重细节、弄懂每一个小问题。这样的结果，就是学习越来越跟不上，久而久之，就落在了其他同学的后面，到时候，想追都很难。

女孩们，要想改变这一现状，你就必须养成注重细节的好习惯。有人曾经说过，细节决定成败。所以，无论在学习还是工作中，我们都需要养成注重细节、追求完美的习惯，重视学习过程中的每一个环节，力图去弄清楚每一条定律、每一个公式、每一种句型背后的原理，有意识地培养自己认真、仔细的习惯，让追求完美、注重细节的意识渗透到自己平常学习生活的一点一滴中。

给美丽做道加法

就像平静的湖面落下一枚硬币，突然的响声惹得教室的花朵突然晃动起来。

靠窗那排坐在最后的同学，弄碎了一块小镜子。

这是上午的第二节课，老师的讲述已停下来，同学们正在进行课堂练习。有初冬的阳光从窗外涌进来，流淌在摊开的课本上的字里行间。在教室的课桌间来回走动，看长长短短的秀发下亮晶晶的112颗“黑葡萄”，捕捉沙沙的写字声合成的音乐，潘老师感觉到自己好像是一位农民在田间小憩，擦汗的同时聆听着庄稼的拔节之声。

一个小姑娘把心爱的镜子摔坏了，教室里有了低低的议论：

“臭美，扮什么酷呀！”

“上课怎么能照镜子啊？”

“活该受批评了。”

“看老师怎么办！”

老师没有言语，他有意无意地听着同学们的每一句议论。这些女孩全是十五六岁的年龄，作为旅游职校的新生，脸蛋身材口齿都是经过挑选的，一笑甜爽爽的，开了口犹如一巢出窝的小鸟，三五分钟是静不下来的，潘老师的心里笑着，他知道她们在等他的反应。

其实，开始练习不久，老师就看见那位同学悄悄地拿出了小镜子，他看见她将镜子偷偷压在作业本下，写几下作业就照一照。借着阳光，一只蝴蝶形的淡黄色发卡舞动在她的前额，花季的年龄真是漂亮。

潘老师想提醒她，但一时没想好合适的话，现在经同学一催化，他忽然有了一种灵感。

他微笑着先开口问了一个物理问题。

“请说说平面镜的作用。”

“有反射作用。”这很简单，全班56个同学几乎异口同声地回答。

“是啊，”老师说，“同学们，几分钟前，我们教室里由56位同学变成了57朵花，有一位同学借镜子反射出一朵。但是，镜子里的花是虚的，镜子只能反射美丽，要增加美丽或者让美丽面对岁月雨雪风霜的一笔笔减数，却能保持总数不变，我们唯一的办法是从另一面给它再一笔一笔地添上加数。这加数是指，我们一次次地做进步的努力，一次次地为自己的目标不轻言放弃，或者一次次向我们周围伸出自己的手……而此刻，对坐在教室里的你来说，帮助你增加美丽的是你的书本。”

再也没有任何声音，一池吹皱了的春水再度平静。

当天晚自习时，照镜子的小女孩在日记中写下了这么一句话——给美丽做道加法。

留住美丽，并不在于我们的青春永驻，那是可望而不可及的，因为岁月风霜的无情；留住美丽，它在于我们不断地用知识给自己的美丽增添新的筹码。那么，



即使有一天我们的青春逝去，我们也会欣喜地发现，皱纹里的智慧已经成就了我們最大的美丽！



给女孩的智慧忠告

任何外表的美丽都会随着时间的流逝而衰退，对此，世上最昂贵的化妆品与护肤品也无能为力。也正因为如此，我们才需要给自己增加其他方面的美丽——良好的修养、善良的心灵、优雅的气质、智慧的头脑……这些美丽丝毫不比外表的美丽逊色，也不会随着岁月的流逝而衰退，它们会像钻石般永远闪烁着耀眼的光辉。



知识备忘录

以铜为镜

这个词的意思是“借助历史上的成败得失来作为自己的鉴戒”，和“以古为鉴”意思相近。这里面还有个典故：

唐贞观十七年，朝中大臣魏徵病死了。魏徵一向是最直言敢谏的，因此，对于他的死唐太宗非常难过，他流着泪说出了这样一段话：“夫以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以知得失。魏徵没，朕亡一镜矣！”这句话的意思是说：“一个人用铜来当镜子的话，可以照见自己的衣帽是不是穿戴得端正；用历史来当镜子的话，可以知道国家兴亡的原因；用人来当镜子的话，则可以发现自己的对错。现在魏徵死了，我就少了一面好镜子啊。”这被看做是对魏徵的最高评价。此后，这句话就流传下来，成为人们广泛引用的一句名言。



成才的秘密锦囊

保护女孩的爱美天性

很多人发现女孩爱美之后，会很直接地说女孩“爱美”、“不怕丑”之类的话，这些有点开玩笑的话语，会伤害女孩的自尊心，也会让女孩更加“偷偷摸摸”地爱美。

其实，女孩爱美是天性，如果女孩在容貌上不太有自信的话，那么在其他事情上，会更加没有自信。好的外表会增加女孩的自信心，甚至让她们表现出比平常更加美好的品质。外表是给人的第一印象，好的形象往往会给人赏心悦目的感觉，并因此赢得更多的机会。因此，保护女孩的爱美天性，是每个父母甚至老师都应该懂得的。

这个故事中的老师就是一个懂得保护女孩爱美之心的老师，他用自己的智慧保护了女孩的自尊心，同时也化解了同学们对女孩“臭美”的嘲笑。现实生活中，我们常常会不经意地嘲笑别人“呀，看她多臭美”，既然是美，为什么会“臭”呢？在这样说的時候，不正表明我们自己心中也渴望着这样的“臭美”吗？

因此，不要再笑别人的“臭美”，而是轻松自在、光明正大地去爱美吧！保持