

一 | 种 | 健 | 全 | 的 | 性 | 格 | 比 | 一 | 百 | 种 | 智 | 慧 | 都 | 更 | 有 | 力 | 量 | ！

做个好性格 的女孩

韩佳宸◎编著

好性格的女孩最好命！对女孩以后的工作、生活、人际关系乃至婚姻产生最大影响的，
不是环境，不是遭遇，而是她的性格！
性格决定命运，性格对了，女孩一辈子也就对了！

女孩
成长必备书

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



做个好性格 的女孩

韩佳宸◎编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

做个好性格的女孩 / 韩佳宸编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5682-2613-4

I. ①做… II. ①韩… III. ①女性—性格—青少年读物 IV. ①B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 163256 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市华骏印务包装有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17.25

责任编辑 / 梁铜华

字 数 / 203 千字

文案编辑 / 孟祥雪

版 次 / 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

责任校对 / 孟祥敬

定 价 / 29.80 元

责任印制 / 马振武



第 1 章

自信，女孩最好的装饰品

心中有信念，脚下有方向 /2

自信的回归，就是美丽的回归 /5

相信自己，就能成为命运的主人 /8

女孩，要自信地秀出自己 /11

把自卑化作生命的动力 /15

第 2 章

独立，女孩最重要的人生课题

告别依赖，自己的事情自己做主 /22

没人可以保佑你，你就是自己的圣人 /26

生命短暂，做自己想做且适合自己的事 /29

有主见的女孩更有魅力 /33



第 ③ 章

自尊，学会尊重和爱护自己

任何时候都要保持住尊严 /38

人最重要的东西是自尊 /41

没有一种名字叫“卑微” /44

尊重他人就是尊重自己 /47

第 ④ 章

自律，让女孩更快地走向成熟

自律是女孩走向成功的基石 /52

保持理智，拒绝情绪化 /55

镇定自若，头脑清楚比有勇气更重要 /58

嫉妒是心灵的“毒瘤” /60

不做虚荣的“牺牲品” /65

第 ⑤ 章

勇气，赋予女孩无穷的动力

勇气，女孩最锐利的人生武器 /70

磨难是勇者前进的号角 /73

绝境重生，给自己一个“悬崖” /77

成功需要再试一次 /80

第 ⑥ 章

积极，女孩“爱拼才会赢”

不为问题找借口，只为成功找方法 /84

积极调整梦想，总有一个梦想可以实现 /86

面对批评，积极反思自己 /89

挑战自我，不断挖掘自我潜能 /92

第 ⑦ 章

责任，成就女孩的非凡人生

责任心成就女孩一生 /98

承担责任就是拥抱机会 /100

小事情，大成就 /103

认真履行责任，没有任何借口 /105



第 8 章

细腻，做个细节“完美”的女孩

细心就是最好的能力 /110

心思细腻的女孩最受人欢迎 /113

做好小处，从小处走向卓越 /115

善于从细微处发现机会 /118

第 9 章

思考，为女孩的一生保驾护航

勤于思考是成功的前提 /122

自省使人进步，遇事多反求诸己 /125

此路不通，出路便在曲径头 /127

逆向思维让你有意外收获 /130

想象力是成功的翅膀 /132

第 10 章

学习，让女孩的眼界更开阔

学习可以改变命运 /136



- 读书是修养和智慧的来源 /140
- 尽信书不如无书，读书要敢于质疑 /143
- 学以致用，才是真正智慧的学习 /146
-

第 11 章

习惯，奏响女孩的人生乐章

- 勤奋比天赋更重要 /150
- 珍惜时间，把握生命中的每一分钟 /153
- 行动是人生最重要的功课 /155
- 懂得合作，才能实现共赢 /158
-

第 12 章

诚信，成就女孩的完美人生

- 诚信是人生最大的财富和资本 /162
- 诚实的女孩最值得信赖 /164
- 言而有信，说到就要做到 /167



第 13 章

乐观，开启女孩的快乐之门

乐观开朗：女孩一生最宝贵的财富 /172

乐观是摆脱困境最好的方法 /175

希望是世界上最美好的东西 /178

凡事多往好处想，你就能拥有成功和快乐 /181

当不愉快的事发生时，快乐只在转念间 /184

适时降一降快乐的标准，你就会多一些快乐 /187

第 14 章

豁达，让女孩收获整个世界

心量有多大，舞台就有多大 /194

多一分宽容，就多一分和谐与美好 /196

让自己长一双欣赏的眼睛 /200

用宽容和爱把敌人变成朋友 /202

换位思考，学会从对方的角度考虑问题 /206

第 15 章

谦逊，女孩成长进步的阶梯

骄傲是成功最大的绊脚石 /210

谦虚成就你的一生 /213

在低调中不断积蓄自己的实力 /216

谦逊有礼让你步步为“赢” /219

第 16 章

气质，女孩最好的人生品牌

气质和涵养比漂亮的脸蛋更有力量 /224

内外兼修，打造美好的第一印象 /227

微笑是女孩最美丽的语言 /230

最永恒的魅力来自内在的修炼 /233



第 17 章

感恩，让女孩一生有爱相伴

感恩父母，是你一生中最重要的事 /238

得一份帮助，记一份恩情 /241

要感谢批评和打击你的人 /242

感恩对手，是他让你变得更坚强 /245

第 18 章

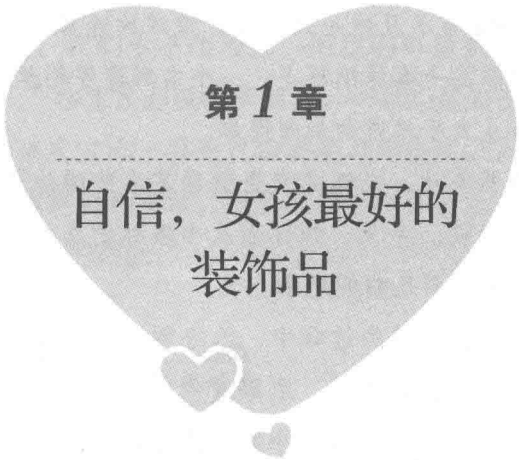
爱心，女孩美丽一生的源泉

善良是开在心间最美的花 /250

付出也是一种“储蓄” /253

学会分享，快乐加倍 /257

真正的慈善是给予贫弱者更多的尊重 /260



第 1 章

自信，女孩最好的 装饰品

海伦·凯勒说：“信心是命运的主宰。”在我们的生活当中，自信起着尤为重要的作用。一个人如果缺少自信，就会失去前进的动力。试问：有多少人因为缺少自信而心灵上受到伤害，又有多少人因为缺少自信而错过了天赐的良机？有多少人因为缺少自信而走向人生低谷，又有多少人因为缺少自信而与成功失之交臂？自信是女孩成功的基石，也是女孩通往幸福的阳光大道。



心中有信念，脚下有方向

1852年7月的一天清晨，浓浓的迷雾笼罩在加利福尼亚海岸。在远离海岸的卡塔林纳岛上，一个名叫费罗伦丝·查德威克的43岁妇女正准备从太平洋游向加州海岸。

费罗伦丝·查德威克是世界著名的游泳选手，曾成功地只身横渡英吉利海峡。今天，她计划从卡塔林纳岛游向加利福尼亚，并希望能再创一项非同凡响的纪录。

但是在行进的过程中，冰冷刺骨的海水把她的嘴唇冻得发紫，她的身体忍不住地颤抖。浓雾遮住了前行的道路，她看不到方向，也辨认不出一直伴随着她的小艇。漫长的15小时之后，费罗伦丝·查德威克觉得已经到了生命的极限，她不能再往前游了，所以她叫人拉她上船。但是坐在另一条船上的母亲和教练叫她不要放弃，因为她很快就要到达目的地了。然而，四周的浓雾让费罗伦丝·查德威克的心里打起了退堂鼓，可能母亲和教练只是想安慰她，她真的撑不下去了。

于是，人们把她拉上了船，几小时后，渐渐缓过来的费罗伦丝·查德威克开始感到失败的打击，面对前来采访的记者，她不假思索地说：“我并不想给自己找借口，但如果当时我看见陆地，或许就能坚持下来。”这件事过了没多久，费罗伦丝·查德威克认识到，自己之所以会失败，最大的难题不是浓雾，而是她自己！是自己让大雾遮挡了方向，迷失了目标，是自己先失去了信心，所以才会半途而废。

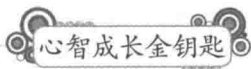
两个月后，费罗伦丝·查德威克再一次尝试着游向加利福尼亚。虽然弥漫的浓雾依旧和那天一样笼罩着她，虽然海水依旧冰冷刺骨，



自己依旧看不到目的地，但这次她坚持了下来，因为她知道只要自己奋力向前游，成功就在前方。最终坚定的信念和自信让她战胜了内心的恐惧和失望，从而让她征服了海峡，也征服了自己。

女孩应该懂得的道理

有人说：“信念如晨星，我们永不能触到，但我们可像航海者一样，借星光的位置而航行。”信念是心灵的护航者，一旦心灵失去了舵手，就会在人生的海洋中迷失方向，甚至在暗礁险滩中丧生。人生需要信念，即使人生路上布满荆棘和坎坷，只要我们心中怀有坚定的信念，就能看到希望，看到生命的曙光。



人生需要信念，就像花草树木需要养料一样。养料缺失，花草树木就会枯萎、凋零，即使能够苟活，也只能是残花败草，毫无生机和活力可言。人也是如此，只有有了信念做支撑，精神才能有所寄托，行动起来才能充满动力，这样的生命体才能拥有巨大的勇气 and 希望。

一位成功人士说：“一个有信念的人所迸发出来的力量，胜于99个仅心存兴趣的人。”可见，信念的力量是无与伦比的，这也是信念能成就卓越、创造奇迹的根源所在。当女孩的内心世界相信某种东西时，信念就会传输一个指令给她的神经系统，在神经系统的支配下，女孩就会进入信以为真的状态。因此，只要女孩能够很好地控制和把握信念，它就能发挥出巨大的能量，激励女孩奔向成功；相反，如果女孩丧失信念，就会沦为一具行尸走肉，将自己的人生引向失败，甚至是毁灭。



信念是女孩的脊梁，支撑着女孩人生的大厦；信念是一盏明灯，指引着女孩人生前进的方向，照亮了女孩人生的殿堂；信念是一支火把，能够激发出巨大的潜能，推动女孩朝着梦想的方向迈进。人生如歌，信念如调。没有调的歌永远不可能成为真正的好歌，没有信念的人生永远不可能成为有意义、有价值的人生。

那么，女孩如何让自己成为一个具有坚定信念的人呢？

信念是指引女孩人生的奋斗目标。如果女孩能执着于自己的信念，那么她的未来就多了一份光亮。处于青少年时期的女孩，肩负着祖国和民族的希望，承载着家庭和亲人的重托，满怀对美好未来的憧憬和向往。在这个年龄阶段，女孩不仅要努力提高自己的文化知识水平，增强自己的实际才干，更要树立科学、崇高的人生信念。信念反映的是女孩对社会和自身发展的期望。因此，女孩有什么样的信念，就意味着以什么样的期望和方式去塑造和成就自身。在青少年阶段，“做什么样的人”是女孩在学习和生活中时时要面临的人生课题，只有树立高尚的信念，才能更好地应答这一重要的人生课题。

坚持信念，需要女孩从我做起，从现在做起。现实生活中，很多女孩立志不可谓不高远，但就是不愿意为之付出艰苦的努力，不能踏踏实实地学习或做好本职工作。古人说：“百尺之台，起于垒土；千里之行，始于足下。”如果只是在口头上说要如何如何，却不肯一点一滴地学习知识和本领；如果整天只是在心里想着要如何如何，本职工作却做得一塌糊涂，那么，再耀眼、再崇高的信念也只能是想入非非的妄想和空谈。



自信的回归，就是美丽的回归

环球小姐吴薇原来是一名银行职员，几乎没有任何舞台经验，但她所展现出来的那份自信，却散发出了巨大的魅力，征服了评委会所有的评委。

2003年4月，吴薇参加了环球小姐中国赛区的比赛。吴薇参加比赛的想法与众不同，她注重的是参与的过程而非结果，所以在分赛区的比赛中，尽管她只拿到了第四名，但她依然以积极饱满的姿态参与到总决赛的培训中，并且把自己最好的精神面貌带到了总决赛的赛场上。最后，自信的魅力终于使她摘得了中国环球小姐的桂冠。

吴薇认为自己赢得比赛的最大优势就是自信，自信是对美丽最好的诠释。每个拥有自信的女孩，都能站到这个舞台上，都有机会拿到属于自己的人生大奖。

在后来的全球比赛初赛中，吴薇只拿到了第17名，与决赛无缘。因为环球小姐评选有着肤色、种族、文化等诸多方面的差异，而这些差异必然导致强烈的审美差异。但吴薇并没有为了迎合评委而改变自己，她自始至终都为自己是一名开朗而又内敛、含蓄的中国女性而感到自豪。尽管没能进入决赛，但她通过自己出色的表现，让整个世界看到了中国女性的独特魅力，这就足够了。

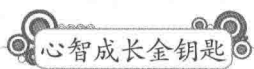
比赛结束后，吴薇又恢复了自我本色。她非常珍视自己原来的工作。她认为，明星的光环再耀眼，也只能是暂时的，而职业的美丽却是永恒的。如今，她已经成为行业里最年轻的副经理。她认为，作为一个女孩，只要拥有自信，带着自信的笑容去工作、去生活，就能活



出美丽、活出精彩！

女孩应该懂得的道理

爱尔兰剧作家萧伯纳说：“有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。”苏格拉底说：“最优秀的人就是你自己。”这些话对女孩来说是一笔宝贵的精神财富。它告诉女孩们，无论你是什么样的人，无论你在何时何地，都应该拥有自信。自信的回归，就是美丽的回归。



自信是一种巨大的能量，可以让女孩更美丽、更富有魅力。自信的女孩拥有一种神奇的“光环效应”，通身上下散发着一股独特的吸引力，使她们看上去神采奕奕、光彩照人。自信的女孩总是昂着头、挺着胸，嘴角挂着微笑，眼睛里闪烁着光芒。她们的一举一动、一颦一笑都是那样的美丽动人而又恰到好处，即使没有倾国倾城的容貌和魔鬼一样的身材，也能在人群中傲然挺立，第一个吸引到别人的欣赏和赞叹的目光。

自信的女孩既有迷人的气质，又有惊人的魄力。她们能够坦然地面对生活赋予她们的一切，幸福也好，苦难也罢。她们总是有勇气去接受。自信的女孩从不唉声叹气、愁眉苦脸。她们会利用上天赋予她们的天然资本进行自我推销、自我展现，赢得属于自己的人生机遇。

那么，怎样才能成为一个自信的女孩呢？

要为自己确立目标

确立目标既是女孩人生成功的需要，也是激发女孩潜力，从而最大化地创造价值的需要，所以，女孩一定要有自己的人生目标。有了人生目标之后，你就会想方设法地为了达到目标而积极努力，同时也