

女孩是暖暖的，无论走到哪里都是一缕阳光

阳光女生

训练营

梅子 编著



你可以不完美，但不能不优秀。
你可以不是一个容貌漂亮的女孩，
可以不是一个能力超众的女孩，但是，
你一定要是一个上进的女孩，一个有
勇气战胜一切困难，不自卑，不自
怨，不一味哭泣，力争上游的女孩。
而这一切，需要不断地自我训练。



阳光女生 训练营



梅子◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

这是一次开启智慧,培养品质的旅程,她代表着“阳光、快乐,善良,友爱,勇敢”的集结。本书通过故事指引、趣味测试、专家指导等内容,培养女孩坚强勇敢、自信自立、聪明美丽、仁爱快乐、高雅端庄、乐观向上的优秀品质。让女孩遇见那个未知的自己,在这里以最美的姿态扬帆起航!

图书在版编目(CIP)数据

阳光女生训练营 / 梅子编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5180-1994-6

I. ①阳… II. ①梅… III. ①女性—修养—少年读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第221315号

策划编辑: 库 科	责任编辑: 赵晓红
特约编辑: 吴爱欣	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

三河市华业印装厂印刷 各地新华书店经销

2016年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 116千字 定价: 22.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



我们在读书
WOMEN ZAI DUSHU



前言 PREFACE

女孩的外在美丽离不开内在的修养，这是产生个人魅力的真正源泉。一个女孩要想让自己优秀起来，要想处处受到欢迎，就一定要懂得：外表可以不漂亮，但不能没有内在的修养，这是作为一个女孩的最高境界。漂亮只能天生，内在的修养却可以不断地完善，它包括了宠辱不惊的心态、清晰缜密的思维、积极的责任心等元素。这样的女孩能让自己的智慧体现在言谈里、笑容中、生活内，由内而外散发出清新雅致的气质。

青春妙龄的女孩就像含苞欲放的花蕾，她们的成长刚刚开始，一切都显得那么清新、那么娇嫩，也正是塑造品质、培养习惯的好阶段。所以，少年时期的女孩在各个方面一定要养成良好的习惯、增强自己的能力。

1. 走进女生礼仪训练营，学做文明懂礼的小淑女。英国伟大的思想家洛克说：“礼仪是在他的一切别种美德之上加上的一层藻饰，使它们对他具有效用，去为他获得一切和他接近的人的尊重与好感。”彬彬有礼的行为能拉近你和他人的距离。文明礼仪不是哪个人先天就有的，它需要我们日积月累的训练与学习。

2. 走进女生演讲与主持能力训练营，让你成为舞台的焦点。成功在于事前准备，要锻炼自己的演讲与主持的能力，可以先从课堂上大声回答问题做起，平时在各种场合也要积极发言，经常如此，你的表达能力和胆量会加速提高。

3. 走进女生逻辑思维能力训练营，让女孩化身成智慧和理性的影子。逻辑无处不在，除了在日常生活中发现逻辑的影子，就连读个小说，它也暗合了故事的逻辑性，起承转合间的严密叙述，故事情节的环环相扣，也都有逻辑安排在里面。而且逻辑思维能力也是可以训练的，勤加锻炼定会对你有所裨益。





4. 女生专注力训练营，让女孩做事事半功倍。要培养自己的专注力，这就要求我们自己在日常生活中，不断提出适当而且合理的要求，培养自己良好的意志品质，鼓励自己按时完成任务，不半途而废，培养自己控制自己行为的能力。

5. 女生细致力训练营，改掉粗心大意的坏毛病。从微小的事情做起，从身边的小事抓起，是培养自己细致力的一种有效方法。由小到大，循序渐进，是养成良好习惯的必由之路。

6. 女生动手能力训练营，帮助女孩摆脱拖拉磨蹭的坏习惯。女孩们要知道，做事拖拉磨蹭并不是性格上的缺陷，而是不良的习惯。改掉这种坏习惯的有效方法就是训练和强化自己的动手能力，避免眼高手低的情况出现。

7. 女生自我保护训练营，让女孩不再被认为是天生的弱者。在日常生活中，意外事故的发生常常不可避免，但是通过培养我们的自我保护能力，变消极躲避为积极预防，就能够使各种意外伤害发生的可能降到最低限度。

8. 女生荣誉感训练营，成就女孩美好的人生。有人曾问伟大作家托尔斯泰，其创作的动力是什么，托尔斯泰说出的答案出人意料：“对于荣誉的渴望。”可见，荣誉对一个人是极其重要的，它甚至可以让一个优秀的人奋斗一生。一个人有没有荣誉感以及荣誉感的大小，都对这个人的行为和思想具有决定性的影响，对于女孩来说也是如此，

9. 女生责任感训练营，培养女孩积极主动的参与意识和主人翁意识。女孩要自己动手做力所能及的事情，体会承担责任的酸甜苦辣，积极面对现实，在潜移默化中培养自己的责任感。

10. 女生价值观训练营，让女孩体验自我价值的意义。女孩要不断提升自我价值感，远离不良影响，抵制腐朽思想，并努力完善自己，形成正确的价值观，抵制错误的价值观。

本书通过故事、测试和训练，全面打造充满正能量的阳光女生，从小培养女孩的优秀品质。你准备好了吗？让我们一起开始训练吧！

编著者

2016年1月



目录 CONTENTS

一、女生礼仪训练

无礼和五里·····	4
记住更多人的名字·····	5
测试：无礼行为的自我检查·····	7
礼仪训练方法·····	11
礼仪训练游戏·····	14

二、女生演讲与主持能力训练

寸土不让·····	21
一词转变命运·····	23
测试一：自我表达能力测试·····	26
测试二：演讲能力测试·····	28
演讲与主持能力训练方法·····	33
演讲与主持能力训练游戏·····	35



三、女生逻辑思维能力训练

华盛顿辨马·····	40
王戎识李·····	42
测试一：你的逻辑性强吗·····	44
测试二：逻辑与思维·····	48
逻辑思维能力训练方法·····	51
逻辑思维能力训练游戏·····	55

四、女生专注力训练

寻找手表·····	59
如果你比对手更专注·····	61
测试一·····	62
测试二·····	67
测试三·····	69
专注力训练方法·····	71
专注力训练游戏·····	81

五、女生细致力训练

是马还是虎·····	90
完善每一个细节·····	91
测试一·····	93
测试二·····	94
细致力训练方法·····	95

细致力训练游戏·····	98
--------------	----

六、女生动手能力训练

用行动把握良机·····	104
给猫系铃铛·····	106
测试一：测测你的动手能力·····	108
测试二：请按指令做·····	110
测试三：动手能力有多强·····	111
动手能力训练方法·····	115
动手能力训练游戏·····	118

七、女生自我保护训练

会自救的驴·····	123
智慧之花·····	124
测试：你有自我保护意识吗·····	126
自我保护训练方法·····	128
自我保护训练游戏·····	132

八、女生荣誉感训练

飞过火海的蜂鸟·····	141
赴南极探险·····	142
测试：测测你的集体荣誉感·····	144

荣誉感训练方法·····	148
荣誉感训练游戏·····	152

九、女生责任感训练

大象的责任·····	158
责任的力量·····	159
测试一：测测你的责任感·····	161
测试二：责任感检测·····	163
测试三：你有强烈的责任感吗·····	167
责任感训练方法·····	170
责任感训练游戏·····	175

十、女生价值感训练

新加坡的阳光·····	181
生命的价值·····	182
黄希庭《青少年学生自我价值感量表》·····	183
价值感训练方法·····	187
价值感训练游戏·····	193

参考文献·····	197
-----------	-----

一、 女生礼仪训练





甜甜所在的小学在一个小县城里，放寒假前，学校通知要开家长会。那天，甜甜的班里来了几十位家长，班主任请甜甜和另外几个女同学一起负责接待前来开会的家长们。可是，有些女孩根本不懂接待是什么意思，她们只是把家长们迎进来，让座、倒茶。空闲下来的时候，就开始窃窃私语。

交头接耳的女孩子们把目光集中在了一个人身上。那是转学来的一位同学的母亲，来自北京。她并不漂亮，衣着和发式也并不显得很时髦，可是女孩子们用她们仅有的词汇得出一致的结论：她最有风度。

甜甜去给那位母亲倒水，回来时，脸颊红红的。她迫不及待地对自己的同学们说：“你们猜，我倒水时她对我说了什么？”不等同学们猜，甜甜就说了出来：“她说，谢谢。”

女孩子们面面相觑。在她们这样的年纪，在这么偏远的小县城里，没有谁听过、用过“谢谢”这两个字，这是一个多么新鲜、温暖的词汇啊！

女孩子们开始争先恐后地去倒水，然后一个个脸红红地回来。轮到去倒水的女生甚至会有点儿心跳，她们总是害羞地走到那位“最有风度”的母亲面前，轻轻的加满水，红着脸听人家说一声“谢谢”。那个时候的她们，还不会说“不客气”。

那次家长会后，转学来的同学成为所有同学羡慕的对象。大家都认为，她拥有一个最幸福的家庭。从那次家长会后，那些窃窃私语的女孩子们学会了一个极温暖的词汇——谢谢。

在人和人之间，最容易建立起亲近感觉的方法就是礼貌。当我们每个人都开始使用最简单但也最温暖的词汇时，我们就能够得到最大限度的尊重。

莎士比亚说，在宴席上最让人开胃的就是主人的礼节。礼仪是一剂很好的开胃菜。我们在与他人相处时，如何能保持一个让双方都舒服的距离

是最重要的。礼仪就是让我们和谐相处的一个好距离。

在学习礼仪之前，我们先来阅读两个关于礼仪的小故事，看看这些故事对你会有哪些启发？





小故事

无礼和五里

有个年轻人骑马赶路，眼看已近黄昏，可是前不着村，后不着店。他正急得团团转的时候，忽见一位老汉从这儿路过，他便在马背上高声喊道：“喂，老头儿，这里离客店还有多远？”老人回答：“五里！”



年轻人策马飞奔，急忙赶路去了。结果他骑着马一口气跑了十多里，仍不见人烟。他暗想，这老头儿真可恶，说谎骗人，非得回去教训他一下不可。

他一边想着，一边自言自语道：“五里、五里，什么五里！”猛然，他醒悟过来了，这个“五里”，不正是“无礼”的谐音吗？年轻人顿时了解了老人俏皮话中所包含的内容。于是他掉转马头迎上了那位老人，急忙翻身下马，亲切地叫了声：“老大爷。”话没说完，老人便说：“客店已走过头了，如不嫌弃，可到我家一住。”

礼貌的语言是尊重他人的体现，“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”。在与人交往中，礼貌得体的语言可以使人如沐春风，因而愿意与你交往；而言语粗鲁，则会让人心生不满，厌而远之。

记住更多人的名字

吉姆·弗雷德从小家境贫困，在他刚满10岁的时候父亲就早早地离开了人世，只留下身体单薄的母亲和年幼的弗雷德。

无论生活多么贫困、环境多么艰难，吉姆·弗雷德和他的母亲都从来没有放弃对生活的希望。尤其是弗雷德，凡是认识他的人几乎都会被他的积极乐观的精神所感染。不过，初次与弗雷德接触时，大多数人还是忍不住对他的成功经历感到惊讶：吉姆·弗雷德小时候家境过于贫困而无钱读书，所以他的学历极其有限——事实上，他刚刚念完小学就被迫干起了临时工。可是在他46岁的时候却担任了国家邮政部长的职位，在他年近五十的时候被美国的四所名牌大学授予荣誉学位，甚至罗斯福成功入主白宫，



也得益于他的倾力帮助。

既没有显赫的家境，也没有高深的学历，吉姆·弗雷德究竟是靠什么取得成功的？几乎所有人都会带着这个疑问去向吉姆·弗雷德本人讨教。带着这个备受众人关注的疑问，一位年轻的记者叩开了吉姆·弗雷德先生办公室的大门。吉姆·弗雷德本人十分健谈，年轻的记者和他交谈时感到从未有过的兴奋和愉快。

很快，年轻的记者就迫不及待地向弗雷德本人提出了自己一直以来都想了解的问题。他掩饰不住内心的激动，拿着采访笔记对弗雷德先生说：“吉姆·弗雷德先生，我受很多年轻人的委托前来向您询问一件事情，不知道您是否愿意告诉我们真正的答案。”听到记者的话，弗雷德发出了爽朗的笑声，他亲切地对记者说：“我会尽我所知地回答你提出的每一个问题，不过，在你提问之前，我可能已经对你的问题猜到了八九分。”记者先是感到纳闷，不过，他很快反应过来，对弗雷德说：“那您说一说我想问的问题是什么？”

弗雷德说：“你想问我的问题，很可能就是它能够取得今天的成就，其中是不是有什么秘诀。”听到吉姆·弗雷德本人如此坦诚地说出了自己心中疑惑很久的问题，年轻的记者突然感到轻松多了。他知道不用自己再问，弗雷德自己就会说出问题的答案。果然被记者猜中了，弗雷德接着就说：“辛勤地工作，这就是我成功的秘诀。”记者对这个答案感到非常不满，他几乎想也没想就说：“不，这不是我要的答案。我听说您至少能随口说出1万个曾经认识的人的名字，这才是您获得成功的秘诀。”年轻的记者以为弗雷德会赞成自己的观点，并且为自己了解这么多的信息而感到惊讶，没想到弗雷德却说：“不，我至少能准确无误地说出5万个人的名字。并且，若干年后再遇见他们时，我依然会叫出他们的名字，我还会问候他们的妻子、儿女，以及聊起与他们工作和政治立场等相关的各种事情。”

这下轮到记者感到惊讶了，他不由得问：“为什么你能做到这些？你有特殊的记忆能力吗？”弗雷德接着回答道：“没有，我只是在认识每一个人的时候，都会把他们的全名记在本子上，并且想办法了解对方的家庭、工作、喜好以及政治立场等，然后把这些东西全部深深地刻在脑海当中；下一次见面时，不论时隔多久，我都会把刻在脑海中的这些信息迅速拿出来。”

尽可能多地记住别人的名字，了解别人的爱好以及需要等。这体现的不是技巧，而是对别人最起码的尊重和礼貌。当你准确地叫出偶尔邂逅的朋友的名字时，对方不仅会充分感受被尊重的感觉，也会加深对你的印象。当然，也不会因叫不出对方名字而感到尴尬失礼。

礼仪测试

测试：无礼行为的自我检查

俗话说“江山易改，本性难移”，人的性格一旦形成，要想改变是很不容易的。一个人无礼野蛮的习惯，“冰冻三尺，非一日之寒”，肯定从小就形成了。小时候喜欢张口就骂，动手就打的人，就会逐渐养成无礼野蛮的性格。这样的人长大后只能是泼妇、无赖，在彬彬有礼的人当中，她是找不到位置的。

一般来说，小女孩如果有无礼野蛮的毛病，粗暴但并不邪恶，有个成语叫“天真无邪”，天真的女孩，即使表面上凶巴巴的，内心也是比较纯洁的，因此，变粗野无礼为文雅有礼并不算很难。