

女孩自我提升、自我完善的性格培养书
培养完美性格，每个女孩都能拥有魅力非凡的幸福人生



好性格是女孩成功的基础 好性格是女孩幸福的源泉

好性格

成就女孩一生

全新升级版

文德 编著

中国华侨出版社

好性格成就 女孩一生

全新升级版



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好性格成就女孩一生：全新升级版 / 文德编著. —北京：中国华侨出版社，
2014.11

ISBN 978-7-5113-4968-2

I. ①好… II. ①文… 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 253067 号

好性格成就女孩一生：全新升级版

编 著：文 德

出 版 人：方 鸣

责任编辑：宛 涛

封面设计：李艾红

文字编辑：郝秀花

美术编辑：刘欣梅

经 销：新华书店

开 本：720mm × 1020mm 1/16 印张：28 字数：577 千字

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-4968-2

定 价：29.80 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) 58815874 传 真：(010) 58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

生活之中，为什么有些女孩总能得到他人众星捧月般的喜爱，而有些女孩却处处遭人排斥？为什么有些女孩总会得到幸运女神的垂青，处处顺风顺水，而有些女孩却常常遭遇磨难坎坷，时常感叹自己命运不济呢？其实，决定女孩一生是否完美、是否幸福、是否好命的有一个非常关键的原因，那就是性格。

英国著名文豪狄更斯曾说过：“一种健全的性格比一百种智慧都更有力量。”这句不朽的名言告诉我们一个真理：有什么样的性格，就会有什么样的人生。俄罗斯著名教育专家乌申斯基也说：“良好的性格乃是在其神经系统中存放的资本，这个资本在不断地增值，而人在其整个一生中享受着它的利息。坏性格则是道德上无法偿清的债务，这种债务能够用不断增长的利息去折磨人，去麻痹他的最好创举，并使他达到道德破产的地步！”由此可见，性格在人生中的重要性。

性格是驾驭命运航船的舵手，性格会影响女孩生活的方方面面，它是女孩们一切幸福或不幸生活的源头。对于女孩而言，性格是影响其生活、学习、交往的最本质、最关键因素。女孩的不良性格会导致她表现出各种不良的心理和行为，甚至会使其在生活中采取错误或极端的言行。例如，任性的女孩常对父母提出很多不合理的要求，如果要求没有得到满足就会无理取闹；依赖性格的女孩事事都依靠别人，甚至在很多小事上还不能独立；自私的女孩会为了满足自己的需求而不顾父母的感受和难处；性格冲动的女孩总是不能很好地控制自己的情绪和行为，稍有不顺就大发脾气；胆小的女孩对陌生人、陌生事物常表现得恐惧和怯懦，不敢探索和尝试……这些不良的性格会给女孩的身心带来许多不良的影响，甚至会把她们的的人生道路引到一个错误的方向上。相反，优良的性格对女孩的一生有着非常重要的意义，因为优良的性格会让女孩始终采取各种积极的言行，能够极大地调动她们的积极性和潜能，能最大限度地发挥她们的创造性，从而使其取得更积极完善的结果。例如，乐观的女孩会积极地面对一切事物，即使遇到困难也不会退缩，反而会迎难而上；独立的女孩总是很有主见，任何事情总可以依靠自己的能力去解决；自律的女孩会很好地管理自己，无论是情绪还是行为，都会比其他孩子更有条理……总之，优良的性格会让女孩更健康、快乐地成

长，在未来也会给她们带来更多人生和事业的成功以及生活幸福的机会。

命运也许是不可抗拒的，但性格却是可以改变的。女孩只有牢牢把握自己的性格，才能牢牢掌握自己的命运，才会获得一个美好人生。每一个女孩都应该认识到：幸福人生，常常得益于性格深处的一次微小嬗变，这种嬗变就源于对优良性格的培养和对拙劣性格的摒弃。与男孩相比，女孩纯真、善良、柔美、细腻、谦逊……这些是她们独特的性格优势，这些优势是女孩成长道路上的助推器。但女孩也有自己的一些性格弱点，比如她们的胆小、怯懦、自卑、不合群、小气……这些性格弱点无疑又给女孩的成长增添了不少阻力。因此，女孩只有积极克服性格中的劣势，发挥性格中的优势，运用性格的力量，才能彻底改变自己的人生。

正如璞玉需要耐心地雕琢才能成为价值不菲的玉器一样，好性格并非是与生俱来的，它是需要后天的培养和塑造的。为了让女孩们更好地发挥自身的性格优势，克服自身的性格弱点，拥有健全的性格和美好的人生，我们推出了这本书。本书深入地分析了不同性格的内涵、特征以及对命运的影响，帮助女孩准确剖析自身性格，告诉女孩如何培养独立、乐观、自信、宽容、勇敢、善良、自尊、谦虚、自制等好性格，从而完善自我，提高自己的成功率、人际关系和谐度和幸福指数，踏上人生的幸福之路。



目录

第一章 独立自主——成就女孩非凡气质	1
我自信，我快乐	1
我是独一无二的	3
个性是魅力的源泉	5
别人的眼光，与我无关	7
我才是自己的中心	9
推销独特的自己	11
求人不如求己	13
不要犹豫不决，当断不断	16
做自己喜欢做的事	18
自家拍掌，唱彻千山响	21
老教授的错误	23
每个角色都同样重要	25
我可以原谅自己的缺陷	26
第二章 乐观向上——做充满正能量的女孩	29
寻找生命中的阳光	29
这个世界本来不公平	31
我知足，我快乐	33
将快乐变成习惯	35
用心才能享受生活	37
走出忧虑的人生	39
营造一个不抱怨的世界	41
恬淡，让我活得快乐	43

缺陷也是一种优势.....	45
摒弃躁动，让心安稳下来.....	47
懂得快乐的孩子才能驾驭人生.....	49
心中充满阳光，世界就不会黑暗.....	50
女孩要永远有乐观的心态.....	51
女孩要远离自卑.....	52
心态决定一切.....	54

第三章 坚定信心——让女孩做命运的主人..... 57

田径场上的生命奇迹.....	57
战场上的提灯女神.....	59
相信自己才能战胜自己.....	60
昂起头的美丽.....	62
坚持走自己的路.....	63
自信是通往成功的第一步.....	64
在困难面前要相信自己.....	66
飞翔的翅膀需要磨炼.....	67
发现你自己的珍贵.....	69
女孩要娇而不弱.....	70
镇定是女孩的另一种勇敢.....	72
女孩不是天生的胆小鬼.....	73
女孩要相信自己.....	74
没人在乎你的身高.....	76
绝对自信的气质模特.....	77

第四章 宽容豁达——让女孩收获整个世界..... 80

温柔是一种武器.....	80
要学会包容.....	82
自己的情绪自己做主.....	84
收敛大小姐的脾气.....	86
妻子的智慧.....	87
送给战俘的黑面包.....	89

宽容是种崇高的生活态度.....	90
乾隆皇帝的干女儿.....	91
宽容你爱的人.....	93
报复是对心灵的伤害.....	94
省察自己，善待他人.....	96
只有宽容能赢得人心.....	97
学会以德报怨.....	98
原谅比辱骂更能让人醒悟.....	99
不要让嫉妒破坏自己的心境.....	100
女孩要学会欣赏比自己优秀的人.....	101
心胸狭隘的女孩最可悲.....	102
忍耐和宽容，是女孩的必修课.....	104
第五章 自尊自爱——女孩获得荣耀与幸福的基础.....	108
不要被欲望牵着走.....	108
我爱“面子”，但是不爱虚荣.....	110
被别人批评是件值得高兴的事情.....	111
流浪鸟的尊严.....	113
为了一个座位的耻辱.....	114
不能放弃自己的尊严.....	116
别人的自尊心是与你相同的.....	117
无比高贵的双膝.....	119
仅仅为了一个人的尊严.....	120
可以贫穷，但不可以失去尊严.....	122
女孩要做得正、行得直.....	123
女孩不可有傲气，但是不能无傲骨.....	124
女孩要远离虚荣.....	125
切勿贪图小便宜.....	127
贫穷，也要优雅地活着.....	128
要不得的虚荣心.....	129
自己给自己鼓掌.....	131

第六章 勇敢坚韧——赋予女孩无穷的人生动力..... 134

崇拜海伦·凯勒：勇敢坚强的典范	134
无法流泪时，就笑出来	136
羡慕别人漂亮，不如懂得自我张扬	138
坚持就是希望	139
挫折和磨难也值得感谢	141
不展翅就永远失去了飞翔的可能	143
走出局限的视野，能力才能无限	144
天下没有免费的午餐	146
我认输，但是不会服输	148
做个努力进取的女孩	150
“圣女”贞德	152
带着勇气上路	153
被送进炉子的狐狸	155
爱是医治心灵的药	156
勇敢说出你的希望	158
沉浮的人生才有“清香”	159
最差女主角	160
武则天驯马	162

第七章 谦逊有加——让女孩步步为“赢” 164

最后拿面包的女孩	164
健康的花儿总是低着头	166
得意的鸟蛋	167
撑破肚子的大水泡	169
顶针与金戒指	171
藏在水里的木桩	172
谦卑到泥土里，再开出花朵	174
用谦虚打开人脉大门	175
孤芳自赏注定难以成功	177
谦虚的女孩惹人爱	178

发现你周围的老师.....	180
切勿盲目自大	182

第八章 自强不息——你就是自己的救星.....185

珍惜独特的自己	185
命运靠我来改变	186
我是自己的救星	188
每天送给自己一个希望.....	190
让信念导演你的人生.....	192
轮椅上的百米冠军.....	193
跳水台上的女总理.....	195
从来就没有“不可能”.....	197
永不屈服，生命不止.....	198
坚强让生命没有残缺.....	200
世界第一女记者	201
断臂也可以冲浪	203
拥有一颗不可摧毁的心.....	204
战胜苦难的毅力	206
磨炼刚毅的性格	207
活着即是一种坚强.....	209
挫折让我们更加坚强.....	210
失落的时候，要找回积极的情绪	212

第九章 仁爱善良——女孩因爱心而美丽.....214

善良带来快乐	214
常常会想到感恩	216
从感谢父母做起	218
品行宽厚的女孩	219
学会谦让、礼让和忍让.....	221
打磨一颗钻石般的怜悯心.....	222
不可以盛气凌人	224

爱总是要伴随着某种牺牲.....	226
看到别人快乐我很高兴.....	227
用“关注别人”来分散“关注自己”.....	229
不忘关怀和尊重.....	230
警惕被“酷”掩盖的冷漠.....	232
保护女孩的善良天性.....	233
偷小提琴的男孩.....	234
骑手的眼晴.....	236
墓碑前的鲜花.....	237
以善结友.....	239
善良给人的收获.....	240
她用绝食来“行善”.....	242
善恶只在一念间.....	243
帮助别人即是帮助自己.....	244
善心——世界上最强大的“武器”是善良.....	246
好女孩懂得善待自己，更知道要善待他人.....	248
那一份从不表露的美.....	250
最可爱是那份爱心.....	252
陌生的关爱，足以改变一生.....	253
用博爱包容周围的一切.....	254
心灵无私自高贵.....	255
 第十章 理性自制——让女孩不做惹人厌的“刁蛮公主”	258
自制力让他脱颖而出.....	258
别让坏脾气“污染了”你.....	260
可悲的鳄鱼.....	261
不食无主之梨.....	262
不为毁掉的兰花生气.....	263
没有什么事值得你耿耿于怀.....	265
自制是一种智慧.....	266
大度韩信不计胯下之辱.....	268

饿死在金币旁的年轻人.....	269
约束自己，勿以善小而不为.....	270
点亮自己的心灯.....	272
放弃是一种智慧.....	274
没有完美的选择.....	276
假如三毛放弃悲伤.....	279
挫折、磨难也值得感谢.....	280
良好的自制力——当面对诱惑的时候说“不”.....	283
赶走贪婪的恶魔.....	283
敢于说出真话.....	285
诚实比冠军更重要.....	286
嫉妒像毒蛇一样可怕.....	288
99%的忧虑实际上并没有发生.....	289
放下欲望的包袱.....	291
控制不住想嫉妒别人.....	293
如何克服自己的嫉妒心.....	295
谎言如秋天的落叶.....	296

第十一章 乐于交际——会处世的女孩有人缘..... 299

人脉可以成就事业.....	299
和谐胜过美貌.....	301
学会借助他人的力量.....	302
你能叫出多少人的名字.....	304
朋友不以贫穷自卑.....	305
用“倾听”打开交际之门.....	307
不懂双赢，难成大器.....	309
鹿与豺交朋友.....	310
一对好朋友.....	312
委婉地表达自己的意见.....	314
学会化解朋友之间的矛盾.....	316
成为异性交往中受欢迎的角色.....	317

别人都夸我“人缘好”	319
与人交往，可圆可方	320
幽默地“笑傲江湖”	322
我要成为“万人迷”	325
热忱提升人气	327
我喜欢结交更多的朋友	329
自我封闭，损失最多的一定是自己	332
我要改变一下自己	334
精心营造自己的社交圈	336
自己制定一个交友的标准	337
 第十二章 勤奋执着——勤奋的女孩可以富足一生	341
朽木也有春天	341
蛋糕不会从天而降	343
被窝是青春的坟墓	344
勤奋造就大文豪	346
“拼命三郎”聂耳	348
那一颗叫作“吴健雄”的星星	349
懒惰会让人失去斗志	351
胖小子的篮球梦	352
用勤奋把时间留住	353
永做第一的林兰英	355
临死前的想法	356
珍贵的 10 分钟	358
没有随随便便的成功	359
时间没有富人	361
发挥时间的最大功效	363
梦中的红舞鞋	365
别让时间把你荒废了	366
把时间化整为零	368
储存你的领导才干	369

做事贵在善始善终.....	372
不吃“后悔药”，将视线盯紧前方	373
第十三章 好学上进——助女孩走向光明前途.....	375
12岁的大学生	375
在书的世界里体味坚强.....	376
丢牛的王冕	378
挑战命运的拿破仑.....	380
从书中汲取营养	381
书籍让幻想的翅膀飞翔.....	383
靠读书改变现状	384
活到老，学到老	386
多问几个为什么	387
黑猫身体的秘密	389
让女孩自己思考	391
要时刻保持怀疑的精神.....	392
红色的花生皮	393
一只见过世面的猴子.....	395
不思考的徒弟永远出不了师.....	397
以英雄之名.....	398
第十四章 坚决果断——为女孩增添成功的砝码.....	401
坚持行动 69 天后.....	401
用行动反击失败	403
梦，永远只是梦	404
唯有行动能让计划实现.....	406
妖精与唐僧	407
用行动成就梦想	409
不要把工作留到明天做.....	410
废除拖延，马上行动.....	412
用行动去改变环境.....	414

智商统治不了成就.....	415
用持续的行动征服别人.....	417
不要让机会溜走	418
第一次就把事情做对.....	420
选择对自己最有利的.....	422
未来从现在开始	424
确立目标也有原则.....	426
不要幻想，要现实.....	428





第一章

独立自主——成就女孩非凡气质



我自信，我快乐

今天放学回到家，海子看到妈妈正在和她的老同学王阿姨在门口聊天，海子已经很长时间没有见到王阿姨了，赶快跑过去与阿姨打招呼。

“王阿姨好。”海子快步走上前。

“海子，你好。很长时间不见面，听妈妈说你最近的进步不小啊。”阿姨看到海子也很高兴。

“谢谢阿姨夸奖。”海子为了不打扰阿姨和妈妈说话，直接回到屋里去写作业。

王阿姨走了之后，海子就跑了出去找妈妈：“妈妈，王阿姨有很长时间不来我们家了，她还好吗？”

妈妈看看海子，说道：“王阿姨和我是从小最要好的朋友了，不过我现在看到她有点伤心难过了。”

“发生了什么事情吗？”听妈妈这样一讲，海子便很好奇地想知道个究竟。

“王阿姨因为工作上的原因，陷入了困境之中。你也知道王阿姨是做翻译工作的，她做得尽管很出色，但是这却不是她自己最想做的工作，她喜欢做的是报社记者。”妈妈向海子娓娓道来。

“不喜欢就可以换个工作啊。为什么在自己不喜欢的地方一直待着呢？”海子不等妈妈讲完，发表起自己的意见。

“其实刚开始我也是这样和王阿姨讲的，可是她对于自己在报社是否有出色的表现比较不自信。你想，她做了5年的翻译，已经多少有了资历。如果换了工作，她很担心自己会适应不了，会做不好。而且目前的工作环境她也比较熟悉，如果再进入一个新环境的话，她也担心自己会接受不了。因为她对于自己没有十足的把握，所以才陷入了两难的境地。”

“哦！是这样啊。看来王阿姨也挺不容易的。”

妈妈继续说：“其实，在两年前她本来有机会去做报社记者，就是由于她的胆怯和自卑，失去了一个很好的机会，使得自己与喜欢的工作失之交臂，也不能让自己的专长得到发挥。这种失落和挫败感让她十分难过。海子，王阿姨这样的心情你能理解吗？”

“嗯，如果王阿姨当时对自己更自信一些就好了。”海子小声地说道。

“是啊。”妈妈意味深长地说道，“我们不要因为出身和境遇感到自卑，只要我们能战胜内心的胆怯，勇敢地去自己喜欢做、想做的事情，就能获得成功。当我们能享受成功的喜悦时，幸福就悄悄降临了！”

“嗯，”海子点点头，“相信王阿姨能勇敢地面对困难，战胜内心的胆怯，积极去争取，一定能得到属于她自己的幸福的。”

拿破仑曾经说过：“只要有信心，你就能移动一座山。只要坚信自己会成功，你就能成功。”

哈佛大学哲学系的一名教授一次上课时为大家讲述了一个小故事，故事的主角是一名著名学者的助手，故事是这样的：

风烛残年之际，一个学者知道自己时日不多了，就想考验和点化一下他的那位平时看来很不错的助手。他把助手叫到床前说：“我需要一位最优秀的承传者，他不但要有相当的智慧，还必须有充分的信心和非凡的勇气……这样的人选直到目前我还未见到，你帮我寻找和发掘一位，好吗？”

“好的，好的。”这位助手很认真、很坚定地说，“我一定竭尽全力去寻找，不辜负您的栽培和信任。”于是，这位忠诚的助手就开始想尽一切办法为自己的老师寻找继承人。

然而他领来一位又一位，都被学者婉言谢绝了。有一次，病人膏肓的学者硬撑着坐起来，拍着那位助手的肩膀说：“真是辛苦你了，不过，你找来的那些人，其实还不如你……”

半年之后，学者眼看就要告别人世，最优秀的人选还是没有眉目。助手非常惭愧，泪流满面地坐在病床边，语气沉重地说：“我真对不起您，令您失望了！”

“失望的是我，对不起的却是你自己，”学者说到这里，很失望地闭上眼睛，停顿许