



# 做个有志气 的女孩

女孩快乐长大的  
指导手册

张伶◎编著

女孩气质超群、出类拔萃的成长读本

瓜果得到养料才能长得香甜，  
女孩汲取优质思想才能有出息、有志气。

知识让女孩有气质，独立让女孩有出息，  
走进女孩内心世界，把握女孩成长细节，教会女孩少入  
误区，帮助女孩终成大器。

 中国纺织出版社



# 做个有志气 的女孩

女孩快乐长大的  
指导手册

张伶俐◎编著



 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

志气，是人生成功的支点，一个有志气的人才会通过不断努力去实现愿望，同样，有志气的女孩也可以不去依靠其他，而是通过双手去描画属于自己的天空。

本书从细微处着手，教会女孩从小培养志气，通过养成好习惯、建立自信心、提升内涵和气质来完善自己，为多姿多彩的人生奠定扎实的基础。

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

做个有志气的女孩 / 张伶编著. --北京: 中国纺织出版社, 2016.8  
ISBN 978-7-5180-2673-9

I. ①做… II. ①张… 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 (2016) 第117460号

---

责任编辑: 闫 星

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>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2016年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 17

字数: 202千字 定价: 29.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

生活中，我们会经常用“有出息”或“没出息”来评价一个女孩，我们说一个女孩“有出息”，意味着这个女孩将来能做大事，成大事。不过，女孩需要知道，自己若想有出息，最大的前提是要有志气。有了志气，才能有更远大的目标，有前进的动力，才能为之不懈努力，直到成功。可以说，一个没有志气的女孩是不会有出息的。

如何知道自己将来是否有出息呢？自己是否有志气，是否有远大的抱负；是否有胆量和勇气，遇事是否敢于担当；是否有博大的胸怀和度量；是否具备从容不迫、处变不惊的智慧。假如女孩可以做到以上四点，那你将来肯定会有出息。当然，在这四点中，“志气”作为最重要的依据，被放在了首位。

曾任北京大学校长的胡适先生曾说：“做人要做最上等的人，这才是有志气的孩子。但志气要放在心里，千万不可放在嘴上，千万不可摆在脸上。无论你志气怎样高，对人切不可骄傲。无论你成绩怎么好，待人总要谦虚和气。你越谦虚和气，人家越敬你爱你。你越骄傲，人家越恨你，越瞧不起你。”女孩一定要有意识地培养自己的志气，从小做一个志向远大的孩子，长大之后才有可能成为一个成功的人。

可以说，志气对于一个女孩来说是不可或缺的。一个没有志气的女孩，难以有前进的动力，将来更不会取得什么成就。那么，究竟什么是志气呢？所谓志气，就是一种自信，即相信自己不比别人差，知道成功需要靠自己的努力，只有不断拼搏，才能达到目标。卡耐基曾说：“朝着一定的目标走去是



‘志’，一鼓作气中途绝不停止是‘气’，两者合起来就是‘志气’，一切事业的成败都取决于此。”

一般而言，女孩自我管理能力差，尤其是在青少年时期，女孩这些弱点如果不加以改善，很有可能会造成一些无法弥补的损失。比如，当女孩在成长过程中遇到挫折的时候，也许就会错误地估计形势，放大困难，由于觉得自身能力不够，就会像一只本来即将破茧的蝶，在化蝶的那一刻放弃希望；也有的女孩，很多方面都做得很出色，但只是一个小小的缺点，就可能让她前功尽弃。为了避免发生这样的事情，女孩要加强自己志气的培养，使自己成长为一个能够经历任何风雨洗礼和苦难打击的有志气的女孩。

即便落在瓦砾中，有生命力的种子也不会悲观、叹气、因为有了阻力才有磨砺。本书通过大量名人的故事以及道理深刻的寓言故事，揭示了志气在生活中的真正意义，从立志、责任心、勇敢、自信、乐观等几个方面入手，深入浅出地阐明了做人要有志气的道理。这本书将会带给女孩破茧成蝶的勇气和力量，使女孩树立起正确的人生观和价值观。女孩要学会独立于世的本领，就要有高远的志气，要经过拼搏、奋斗，更要经历历练，容不得任何投机取巧或不劳而获的行为。只有这样，女孩才会有出息，生命才会变得异常精彩。

编著者

2016年2月

第1章 梦想是女孩的方向，方向让幸福之路更清晰·····	001
女孩，拥有梦想更要坚持梦想·····	002
女孩，要懂得常立志不如立长志·····	005
梦想决定了你生命的高度·····	008
为了更好的未来，不断充实自己·····	011
学会设立人生目标，女孩不会再迷茫·····	014
第2章 做自立的女孩，跨越困境不向命运低头·····	017
女孩不服输，让困难成为垫脚石·····	018
心态积极，你就拥有了反败为胜的能力·····	021
不自寻烦恼，让生活快乐前行·····	024
独立，是女孩立足人生的基础·····	027
勤于“耕耘”，才能赢得成功的青睐·····	030
靠自己的努力收获想要的一切·····	033
第3章 做有担当的女孩，勇敢挑起责任的大梁·····	037
做一个言而有信的重诺女孩·····	038



要学会谦逊，没有人可以唯我独尊 .....	041
心怀感恩，成长是一种责任 .....	044
怀着高度责任感去生活，你会更加优秀 .....	047
<b>第4章 做有主见的女孩，自己的事情自己做 .....</b>	<b>051</b>
优秀的人都该有个性和自己的思想 .....	052
掌控命运，女孩的人生要由自己做主 .....	055
做一个独立的、被别人尊重的女孩 .....	058
学会独立思考比获得知识更重要 .....	061
睿智的女孩总是在努力解决问题 .....	064
<b>第5章 好女孩有好习惯，心怀天下也要先扫一屋 .....</b>	<b>067</b>
人生短促，抓紧时间做有益的事 .....	068
身体是本钱，女孩要有健康保养的意识 .....	072
女孩不要做轻浮和虚荣的贪食者 .....	075
播撒爱的种子，收获满满的幸福 .....	078
好的学习习惯能让成功来得更容易些 .....	081
<b>第6章 好女孩做自己，准确定位找到成才方向 .....</b>	<b>085</b>
给自己准确定位，展现出自己的人生价值 .....	086
做自己，因为你是独一无二的 .....	089
放下过去，自信面对未来生活 .....	092
设定清晰目标，你已经成功了一半 .....	095
女孩，别让“短板”成为你前进路上的障碍 .....	098



<b>第7章 好女孩会学习，知识是别人抢不走的资产</b> .....	101
知识可以让女孩更出色.....	102
读书，让你更好地看到自己.....	105
不要轻易否定自己读书的能力.....	108
合理的学习计划让你离目标越来越近.....	111
女孩，相信自己，你一定可以.....	114
勤奋可以弥补你的缺点.....	117
<b>第8章 好女孩要行动，想一万次不如做一次</b> .....	121
确定梦想，更要用行动去实现梦想.....	122
做好行动计划，更快达成目标.....	125
机遇降临，就要立刻行动.....	128
只要你迈步，路就会在脚下延伸.....	132
不努力去行动的人，不会获得成功.....	135
<b>第9章 做坚强的女孩，经受得住风雨的洗礼</b> .....	139
不要因为小小的挫折而放弃.....	140
女孩，勇敢地从困境中走出.....	143
逆境中不气馁、不畏惧.....	146
绝境中不妨多等一下.....	149
只要有梦想，一切皆有可能.....	153
<b>第10章 做自信的女孩，乐观是女孩笑傲人生的秘籍</b> .....	157
学会欣赏自己，并使自己充满自信.....	158
永远相信自己是最优秀的女孩.....	161





相信自己能，便会攻无不克.....	165
摆脱自卑，做自己想做人.....	168
自信的女孩最动人.....	172
<b>第11章 做有优势的女孩，不断发掘自己的潜力.....</b>	<b>175</b>
自我设限是自我毁灭的开始.....	176
唤醒沉睡的潜能，做最棒的自己.....	179
不断挑战，学会“自找麻烦”.....	182
去尝试了，你才知道自己的潜力有多大.....	185
智慧是战胜危难的最大利器.....	188
女孩，选择走适合自己的路.....	191
世界，因为有了独特的你而美丽.....	194
<b>第12章 养成勤于读书的习惯，做眼界开阔的女孩.....</b>	<b>197</b>
女孩应该养成乐于读书的习惯.....	198
让图书馆成为你每周必去的休闲处.....	201
善于结交比自己更优秀的朋友.....	204
女孩要积极参与有价值的社交活动.....	207
经历风雨的洗礼，你才能闪闪发光.....	210
<b>第13章 做感恩的女孩，活出自己的人生价值.....</b>	<b>213</b>
生活总有磨难，感谢折磨你的人.....	214
女孩是父母的贴心小棉袄.....	217
正直、诚实是女孩隐形的财富.....	220
你敬人一分，人敬你一丈.....	223

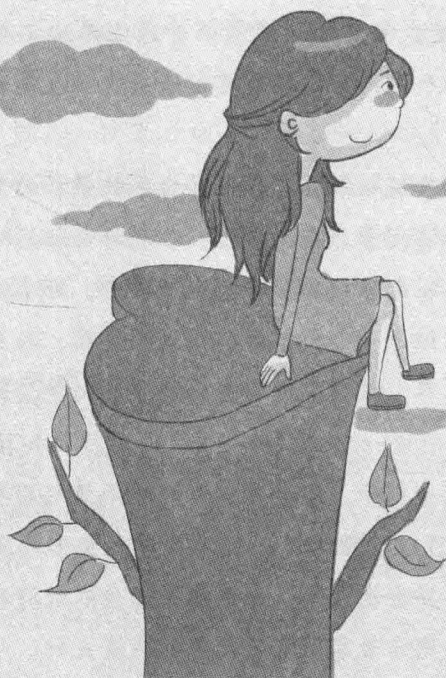


活着的真正价值在于奉献.....	226
<b>第14章 做情绪的主人，聪明女孩要掌控自己的生活.....</b>	<b>229</b>
做一个敢于战胜挫折的强者.....	230
把失败的经历变成你的垫脚石.....	233
控制自己，生气时不做决定.....	236
能控制住自己的人，才能掌握命运.....	239
让自己获得克服恐惧的力量.....	242
<b>第15章 找到自己的价值，做不可替代的女孩.....</b>	<b>245</b>
抓住机会，努力展现出你的价值.....	246
只要全力以赴，总会有人为你喝彩.....	249
丢掉幻想，用自强不息成就自己.....	252
让自己适应环境，做一个正确的人.....	255
经营长处能使自己的人生增值.....	258

## 第1章

### 梦想是女孩的方向， 方向让幸福之路更清晰

立志，可以使女孩有所追求，生活有了方向，整个人也变得更加充实。俗话说：“人无志而不立。”对于青春年少的女孩子们，立志尤为重要，一个女孩若是没有远大的志向，是不可能有所作为的。





## 女孩，拥有梦想更要坚持梦想

适用写作关键词：坚持 努力

### 我有一个哈佛梦

当珍妮在上高中的时候，她的梦想就是进入美国的哈佛大学。当时，她一边应付高考，一边申请学校，但是，她申请的四所美国大学都给她寄来了拒信。当收到拒信的时候，珍妮非常伤心，那意味着自己无法实现儿时的梦想了，她为此哭了好几天。在四个月之后，她还是硬着头皮坐在高考的考场，最后考取了上海的学校。

在高考之后的那个暑假，珍妮从来没有忘记过自己的最初的梦想，她希望自己再奋斗四年，一定要去哈佛大学。在大学里，珍妮将全部的时间和精力都投入到学习中，不管是在学习还是学校的各种实践活动中，她永远都是最优秀的那个人。大学四年，珍妮不但是一个大型学会组织的主席，而且还成功组织了一次覆盖上海多所高校的比赛，吸引了数家赞助商。在大学，她除了是国家奖学金的获得者之外，而且还能说一口流利的英语、西班牙语和日语。

或许，像珍妮这样优秀的女孩子，完全可以在大学毕业之后找个待遇丰厚的职位，即便是世界500强也可以随便挑选，她又为什么要如此坚持哈佛大学呢？事实上，珍妮当然想过放弃哈佛大学，她也想早点争取经济独立，为家庭减轻负担，而去哈佛大学，将意味着家里需要更大的经济支持；此外，她也希



望自己像一个普通女孩子那样，穿着光鲜靓丽的衣服，戴着好看的首饰……这样一想，哈佛大学似乎没有想象中那么神圣了。

不过，当珍妮静下心来思考这个问题的时候，她忽然意识到自己是被生活中的各种华丽的诱惑模糊了视线，她撇开一切，只选择一样东西，那会是什么呢？于是，她最后写下了“哈佛”，然后在后面写着“坚持不懈，这个最初根植于自己内心的梦想，那才是自己真正渴望的东西，才是自己内心的真正选择。”

珍妮现在正在哈佛读研究生，她是那么优秀，才华横溢，卓尔不群，而且人也长得非常漂亮。当然，她可以与大多数普通的女孩子一样，大学毕业后嫁个不错的男人，过着衣食无忧、相夫教子的日子，但是，她没有选择这样的生活，她坚持的是自己最初的梦想。



## 知识窗

**哈佛大学：**哈佛大学是常春藤盟校之首，美国最富盛名的大学。创办于1636年的哈佛大学，至今已经走过了近400年的历程，对真理的追求和不断创新的教育理念，使久负盛名的哈佛依旧焕发着青春与活力，成为世界各国莘莘学子心中恒久不变的神圣殿堂。哈佛的校训是“Amicus Plato, Amicus Aristotle, Sed Magis Amicus VERITAS”。它是拉丁文，中文是“与柏拉图为友，与亚里士多德为友，更要与真理为友”。



## 励志点金石

威尔逊曾说：“我们因梦想而伟大，所有的成功者都是大梦想家：在冬夜的火堆旁，在阴天的雨雾中，梦想着未来。有些人让梦想悄然绝灭，有些人则细心培育、维护，直到它安然度过困境，迎来光明和希望，而光明和希望总是降临在那些真心相信梦想一定会成真的人身上。”

正如珍妮认为，哈佛大学，或许不算是一个难以实现的梦想，只是许多人



没有最初梦想的勇气和毅力而已。



## 为你支招：女孩们，你该如何坚持自己最初的梦想呢？

### 1. 倾听自己内心的声音

许多女孩子上初中了，竟然不知道自己的梦想是什么。而没有梦想的人，就没有目标，没有奋起直追的持久动力。这时女孩可以了解自己，倾听自己内心的声音，了解自己的真正感兴趣的是什么，然后以自己的才能与爱好来作为树立梦想的参考。

### 2. 因势利导，树立远大的目标

女孩应对自己的特点有所了解，首先确立目标，有的女孩以自己身边或媒体宣传的人作为自己的榜样；一些女孩的梦想与兴趣、爱好、特长相关，比如喜欢唱歌的女孩希望成为歌手，喜欢跳舞的女孩希望成为舞蹈家；当然，孩子们年少思想不够成熟，有时候追求的梦想不稳定，今天喜欢唱歌，明天喜欢跳舞，女孩应该树立一个持久的梦想。

### 3. 培养自己独立生活的能力

在平时的生活中，女孩应多参加社会团体的益智活动、公益活动，让自己适应社会生活。在经济方面以节约为主，激发自己的奋斗意志，树立奋发向上的目标，矢志不移地实现梦想。

### 4. 量身打造一个计划

为了实现梦想，必然会通过一些计划完成，比如成为一名工程师，那首先应该做好的就是学习；选择一个工科较好的大学，就多阅读工科类书籍，选择相关科目，然后朝着这个方向努力。所以，当女孩有了梦想之后，需要根据自身情况量身定制个人计划和完成计划的方法。



## 女孩，要懂得常立志不如立长志

适用写作关键词：坚持不懈 立志

### 写好自己的人生剧本

由于家庭的原因，她在高中毕业就放弃了继续升学的机会，而是选择在女子商学院的夜校学习。偶然有一次，她在夜校附近的饭馆吃饭的时候，看到件事情：一位客人想在饭店里暂时寄存自己的行李，但是却遭到了饭馆老板的冷淡拒绝。这令她感到不解，她认为饭馆老板可以答应帮忙寄存行李来达到宣传自己饭店的目的，为什么他不那么做呢？

由于这一件小事，她决定了要在餐饮业发展。此后，她转入了烹饪学校学习。无论当时自己经济如何困难，她都坚持学习下去，甚至宁愿省下自己的生活费去听一堂课。后来，在1982年，她开始尝试着经营一家面食店。她本着“亲切服务”的原则，小小的面食店很快名声大噪，从最初仅有一个灶台和五种菜品的小店发展成为附近最有名的美食店。

虽然她身处逆境，但是当她立下志向之后却从来没有改变，没有退缩，一直把自己当作人生的主角。无论遇到什么困难，她都能凭着自己的力量去克服它，并且以主角的姿态演出自己的人生剧本。



## 知识窗

夜校：夜校，顾名思义就是利用夜晚时间到学校上课，是一种业余学习，跟全日制脱产学习相对。它跟全日制一样，有不同系不同专业之分，要看你报读哪个了，而且一般要参加成人高考，符合条件才能入读。夜校文凭的含金量不是很高，歧视自然也少不了，但社会还算承认，因此不少人还是会选择这种方式进修增值。



## 励志点金石

曾国藩曾说：“君子之立志也，有民胞物与之量，有内圣外王之业，而后不忝于父母之生，不愧为天地之完人……若夫一己之屈伸，一家之饥饱，世俗之荣辱、得失、贵贱、毁誉，君子固不暇忧及此也。”

一个有志向的人会成为主角，反之，一个碌碌无为，只想偷懒省力，只会跑龙套。千万不要相信“我们没必要那么累，有事情让别人去做就好了”类似的话。



## 为你支招：女孩们，你该如何立下远大的志向呢？

### 1. 志向需要适时调整

女孩子们的志向代表自己的事业目标，这是有阶段性的，也就是说，志向要根据人生的历程适时做出一些必要的调整。当女孩确定一个志向，或者做出发展规划，但因为一些事情已经无法履行之前的职责，或者当你做了另外一件事，那你会坚持之前的志向追求吗？女孩子应该改变自己对于理想追求的重新选择和定位，确定可以能够立足于现状下的发展目标，以及包括自己对改变现状的努力方向。

### 2. 立长志，并非是选择一个志向作为终身目标

许多女孩子听到立长志，就想成为科学家、作家、律师、医生、教师、司





机等。当然，女孩子们可以选择这些作为成长志向，不过你需要一个机会才可以实现自己的志向。所以，女孩子对志向的选择，应该符合自己的当时环境，以及自己的才智或专业能力。只有当女孩子已经取得有利的成长条件之后，她才有可能去寻求新的机遇或者谋划新的发展。

### 3.立志，贵在持之以恒

有的女孩今天说“我先踏踏实实学习”，明天说“我想去赚大钱”，到了第三天，她还在思考自己到底立怎样的志向。说到底，她并不知道她的人生志向到底是什么，似乎什么都想去做，但什么都是口头之说，无法投入真正的实践之中。