

改变
女孩命运
的金科玉律

Girl

郑淑宁◎著



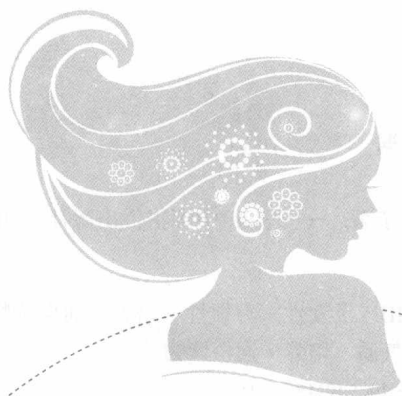
做最有出息的 女孩

女孩
不能不知道的
98个细节



获得爱、自信、快乐、幸福、成功的人生智慧书
让女孩找到自己的成长方向·让优秀成为女孩成功的底色
成长最痛苦、最关键的时刻，就是破茧化蝶的那一刻。每一个女孩的成长都需要经过痛苦的蜕变
打造内外兼修的女孩·开启幸福快乐的人生

中国华侨出版社



Girl

郑淑宁◎著

女孩
不能不知道的
98个细节

做最有出息的女孩

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

做最有出息的女孩 / 郑淑宁著. — 北京: 中国华侨出版社, 2012. 3
ISBN 978-7-5113-2173-2

I. ①做… II. ①郑… III. ①女性-习惯性-培养-通俗读物②女性-性格-培养-通俗读物③女性-气质-培养-通俗读物

IV. ①B842.6-49②B848.6-49③B848.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第017076号

• 做最有出息的女孩

著 者 / 郑淑宁

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 1/16 印张 / 15 字数 / 250千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2173-2

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3层 邮 编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言 Preface

你可曾听说过这样一个古老的童谣：女孩子是用糖、香料以及一切美好的东西做成的。这是怎样一个充满童幻色彩的故事？又是怎样一幅跳动着美丽音符的画面？或许，时至今日，这个古老的童谣依旧让无数娇艳欲滴的女孩们想要随它翩翩起舞，随它放飞梦想……

没错，相比男孩擅长的手枪、弓箭、炮弹等这些渗透着浓厚冒险意味和攻击色彩的事物，女孩往往更钟情于可爱的洋娃娃、花哨的头饰、漂亮的服装，以及世间一切美好的东西。女孩们，你们就是一朵朵娇艳的鲜花，你们就是一个个多彩的世界。

也许，正因如此，女孩看起来似乎比男孩更好养。她们不会像男孩那样喜欢冒险、喜欢争斗；她们也不会像男孩那样把家里的电器拆得七零八碎……恰恰相反，在大人眼里，她们永远是如此的安静、乖巧，如此地体谅父母、善于合作……

那么，是不是说女孩的成长就一定会一帆风顺，在养育女孩的过程中，父母永远都不会遇到难题呢？看到这里，恐怕不少家有千金的父母会苦笑着摇摇头：“这些小丫头，古灵精怪得很啊，她们根本不像你所说的那样好教育啊。”

“她们总是很敏感。”

“遇到一点点烦心事，她们总会哭个没完。”

“她们总会莫名其妙地闷闷不乐。”

“她们总是很依赖大人，有时甚至不敢在自己的房间里睡觉。”

“她们是如此擅长讨好父母、讨好老师、讨好同学……甚至想讨好所有人。”

相比这些正在为“小棉袄”的言行举止而烦恼不已的父母们，作为女孩的你，



或许，也有很多问题懵懵懂懂或是无法启齿吧。

“为什么我们总是比男孩有更多的麻烦事？”

“为什么很多事都让我们感到尴尬？”

“为什么在我们小的时候，人人都说我们是爸爸妈妈的乖乖女，可是，等我们慢慢长大了，就会变得有些叛逆，总喜欢和爸妈唱反调呢？”

的确，在女孩成长的旅程中，总是有这样那样的麻烦事。事实上，我们翻开那些深藏在女孩心底的秘密日记就会发现：女孩，似乎生来就与敏感、爱哭、爱耍小脾气、胆小……这些困扰着父母的难题结下了不解的缘分。对此，恐怕下面这位父亲的话最能说明这一点吧：“每当我看到我那情绪多变的女儿，我就像是看到一个刚从太空飞船上下来的外星人一样，她简直令人琢磨不透。”

其实，对于现实生活中遇到的问题，无论是父母，还是女孩自身，只要善于了解女孩的成长规律，善于了解女孩的心路历程，总有一天，你会慢慢发觉并体悟到，原来女孩的教育方式与男孩是截然不同的，女孩的成长是很容易遇到问题的……

而当你手捧这本书的时候，我们相信，你一定会欣喜地发现，本书能够帮你找到想要的一切答案。围绕女孩的性别和心理特征，本书深入分析并解答了她们成长过程中颇需关注的问题，涉及女孩性格的塑造、气质的修炼、习惯的培养、知识的储备、交际能力的锻炼以及青春期的教育等，涵盖女孩绚丽多彩生活的方方面面。

著名作家米兰·昆德拉说过：“我们日复一日的生活都是在与机缘的碰撞中度过的。”一个机缘可能改变人的一生，也许这本书就是你的机缘。在这里，为父母者可以学会如何在生活细节中把身边的“小棉袄”培养成完美的新时代小公主；在这里，可爱的女孩会知道如何在第一时间应对把自己团团包围的，盘根错节的问题。可以说，这就是一本特意为父母，还有可爱女孩写的书。我真诚地相信，只要你的想法有1%的改变，人生从此就会变得与众不同！

目录

CONTENTS

第一章

人生不设限——心存目标，丑小鸭变身白天鹅

1. 向着目标努力吧，女孩 /002
2. 学会选择自己的人生 /004
3. 燃烧激情，全力以赴心中的梦 /006
4. 相信自己，拥有实现目标的勇气 /008
5. 确定目标，一天前进一点点 /010
6. 勇敢地迈出第一步 /012
7. 改掉你的坏习惯 /014
8. 让梦想重生 /016
9. 不要轻易说放弃 /019
10. 不要让别人把你的梦想偷走 /021
11. 为了实现梦想，马上行动起来 /023

第二章

我的青春我做主——自信的女孩最美丽

1. 秀出自己的魅力 /026
2. 昂起自信的头 /028
3. 打开你的“自信罐” /030
4. 我相信，我能行 /032
5. 自信让你与世界同在 /034
6. 下一个就是你 /037
7. 相信自己，我就是主宰 /039
8. 写下你的优点，珍视自己的价值 /041
9. 别让你的心灵蒙上尘埃 /043
10. 每个女孩都有自己独特的芳香 /045
11. 为自己找一个前进的方向 /048



第三章

我家有女初长成——好习惯决定女孩一生的成败

1. 说到做到——信守你的诺言 /052
2. 诚实的女孩更招人爱 /054
3. 不被外界的诱惑所吸引 /057
4. 不做尖酸刻薄的女孩 /059
5. 女孩，收起你的坏脾气 /061
6. 真诚的道歉，温暖人心 /064
7. 付出才能得到回报 /066
8. 和马虎说再见 /068
9. 学会理财，为未来准备 /070
10. 珍惜你所拥有的每一天 /072
11. 合理安排你的时间 /074

第四章

修炼好性格——做人见人爱的好女孩

1. 心态决定你的人生高度 /078
2. 用乐观的心态改变你的命运 /080
3. 快乐地迎接每一天 /082
4. 珍惜现在所拥有的 /084
5. 做一个无可救药的乐天派 /087
6. 只看我有的，不看我没有的 /089
7. 收获自己的快乐成果 /091
8. 定格在心灵深处的阳光 /093
9. 热情的微笑缔造奇迹的火种 /095
10. 拥有希望才能拥有明天 /097
11. 帮助别人等于帮助自己 /100

第五章

打好气质这张牌——关注容貌不如培养气质

1. 举止优雅，做有魅力的淑女 /104
2. 爱读书的女孩最有涵养 /106
3. 保持淡然，有内涵的女孩最珍贵 /108

4. 淡看生活中的得失 /110
5. 美丽离不开内在的修养 /113
6. 谦虚，是一种品质 /115
7. 自尊与自爱，女孩要全心地去经营 /117
8. 善良——心中最美的花 /119
9. 学会用心去体谅别人 /121
10. 爱，让心灵充满阳光 /124
11. 做有主见有思想的女孩 /126

第六章

我是人气女生——会说话、善交际的女孩最出色

1. 守时就是最大的礼貌 /130
2. 用一颗细腻的心去感受 /132
3. 递一把梯子给对方 /134
4. 分享，让快乐加倍 /136
5. 好女孩会说话 /139
6. 懂得倾听的女孩更迷人 /141
7. 谨慎地对待每一个细节 /143
8. 细节，也会成为你成功的绊脚石 /145
9. 以谦虚的态度做人处世 /147
10. 妥协也是一种灵活的处事方法 /150
11. 对任何事情都要负责 /152

第七章

小公主成长记——坚强勇敢不是男孩的专利

1. 女孩不比男孩差 /156
2. 女孩，你不是弱者 /158
3. 在泥泞中留下你的脚印 /161
4. 做逆境中的强者 /163
5. 我决不退缩 /165
6. 坚强的女孩，你的生命会更加精彩 /167
7. 我的命运我做主 /169
8. 学会等待 /172
9. 何妨从头再来 /174
10. 风雨过后是彩虹 /176



11. 用微笑改变你的命运 /178

第八章

迈向知识殿堂——做一个冰雪聪明的知性女孩

1. 女孩，你在为谁读书 /182
2. 少年正是读书时 /184
3. 在学习中发现快乐 /186
4. 保持旺盛的好奇心 /188
5. 只要有心，时时刻刻都有学习的机会 /191
6. 用巧妙的方法化解难题 /193
7. 不受外界干扰 /195
8. 勤奋努力的女孩更出类拔萃 /198
9. 女孩，你比男孩更有耐心 /200
10. 奔跑吧，女孩！超越自己最重要 /202
11. 不要用成绩单衡量能力 /204

第九章

粉红少女的秘密日记——善待自己，顺利度过青春期

1. 羞怯不是躲避事情的借口 /208
2. 注重人际交往的女孩更合群 /210
3. 学会与异性朋友相处 /212
4. 谨慎对待青春期的逆反心理 /214
5. 正确看待青春期的恋爱 /216
6. 请守护好朋友的秘密 /219
7. 用真诚呵护美好的友谊 /221
8. 青春拒绝盲目崇拜 /223
9. 做一个恋家的女孩 /225
10. 孝顺是不能等待的 /227

Girl

第一章 人生不设限 ——心存目标，丑小鸭变身白天鹅

目标犹如一个人征程中的指向灯，没有目标的人生就像随风飘曳的一叶孤舟。只有心存目标，向着目标奋进，才会顺利到达希望的彼岸。亲爱的女孩，要想获得美好的生活，那么就需要付出和努力。天下没有免费的午餐，只有付出才有收获。确定自己的人生目标，只有为之付出不懈的努力，才能收获成功的果实。

1. 向着目标努力吧，女孩

人无远虑，必有近忧。英国谚语说：“对一艘盲目航行的船来说，任何方向的风都是逆风。”没有目标，你将没有原则，没有动力，你将陷入各种矛盾冲突中而不能自拔，你将遇到一点小小的挫折就一蹶不振，轻言放弃。

有一次，在高尔夫球场，乔治·史密斯在草地边缘把球打进了杂草区。有一个青年刚好在那里清扫落叶，就和他一块儿找球。当时，那青年很犹豫地说：

“乔治先生，我想找个时间向你请教。”

“什么时候呢？”乔治问道。

“哦！什么时候都可以。”他似乎颇为意外。

“像你这样说，你是永远没有机会的。这样吧，30分钟后在第18洞见面谈吧！”乔治说道。30分钟后，他们在树荫下坐下。乔治先问他的名字，然后说：“现在告诉我，你有什么事要同我商量？”

“我也说不上来，只是想做一些事情。”

“能够具体地说出你想做什么事吗？”乔治问。

“我自己也不太清楚。我很想做和现在不同的事，但是不知道做什么才好。”他显得很困惑。

“那么，你准备什么时候实现那个还不能确定的目标呢？”乔治又问。

青年对这个问题似乎既困惑又激动，他说：“我不知道。我的意思是有一天，有一天想做某件事情。”于是，乔治又问他喜欢什么事。可是，他想了一会儿，却说想不出有什么特别喜欢的事。

“原来如此，你想做某些事，但不知道做什么好，也不确定要在什么时候去做，更不知道自己最擅长或喜欢的事是什么。”

听乔治这样说，他有些不情愿地点头说：“我真是个没有用的人。”

“哪里。你只不过是没把自己的想法加以整理，或缺乏整体的构想而已。你人很聪明，性格又好，又有上进心。有了上进心，才会促使你想做些什么。我相信你能有所改变。”

乔治建议青年人花两星期的时间考虑自己的将来，并明确自己的目标，不妨用最简单的文字将它写下来，然后估计什么时候能顺利实现，得出结论后就写在卡片上，再来找他。

两个星期以后，那个青年显得有些迫不及待，至少精神上看来像完全变了一个人似的在乔治面前出现。这次他带来了明确而完整的构想，他已经掌握了自己的目标，那就是要成为他现在工作的高尔夫球场的经理。现任经理5年后退休，所以他把达到目标的日期定在5年后。

接下来，他在这5年的时间里的确学会了担任经理必备的学识和领导能力。等经理的职位出现空缺后，没有一个人是他的竞争对手。

又过了几年，他的地位依然十分重要，成了公司不可缺少的人物。现在他过得十分幸福，非常满意自己的生活和工作。

亲爱的女孩，从这个故事中我们可以看出，要掌握自己的人生，先要明确你的目标，找到努力的方向，再立即采取行动，不断提高自己的能力，促进自己的成长，就能获得满意的人生。

年轻的我们，由于受到人生阅历和经验所限，对人生往往没有进行深入的思考，你可能没有确立一个明确的目标，让自己朝这个方向努力。但是要明白，一个人不管眼前是什么状况，都要有一个明确的目标去为之努力。如果你的生存环境优越，不要满足于现在的小安乐中；如果你现在的生存环境不尽如



人意，也不能被眼前的困难所打倒，要从小树立远大的目标。

总之，要确立自己的目标，并为实现目标而付诸努力，这样你才能收获精彩的人生。



写给女孩的蜜语

亲爱的女孩要明白，给自己设立目标，可以使我们产生积极性。目标既是我们努力的依据，也是对我们有效的鞭策。目标给了我们一个看得着的射击靶，努力去实现这些目标，你就能产生成就感。明确了自己的航向，我们才能顺水顺风，全速前进，到达理想的彼岸。

2. 学会选择自己的人生

你的人生轨道不是天注定的，它是可以通过后天努力去改变的。命运在每个人的手中！但是假如你仅仅坐以待之，它是不会掌握在你的手中的。命运不会无缘无故地给你一场始料未及的暴风雨，更不会毫无因由地给你一道缤纷的彩虹。关键就在于你是否努力地掌握命运的航向，学会选择自己的人生。

美国成功学者拿破仑·希尔关于心态的意义说过这样一段话：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却造成了巨大的差异！很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的，巨大的差异就是成功和失败。”

事物都有其两面性，问题就在于当事者怎样去对待它们。强者对待事物，不看消极的一面，只取积极的一面。强者把每一天都当做新生命的诞生而充满希望，尽管这一天有许多麻烦事等着他；强者又把每一天都当做生命的最后一天，倍加珍惜。

米歇尔说：“问题不是在生活中你遭遇什么，而是你如何对待它。”

我们来看看这个米歇尔的故事。他是一个白手起家的百万富翁、演说

家、空中造型跳伞运动员，而这些成就都是在他遭遇事故之后获得的。我想在我们身边几乎没有人能有他的遭遇。他脸上移植了各种颜色的皮肤，两手的手指几乎只剩下残根，双腿瘫痪。他是在一次事故中变成这样的。

那是1971年6月19日，他刚买了一辆崭新的摩托车，那天上午他刚完成一次单独飞行，他年轻、富有，到处受欢迎。而当天下午，他骑着摩托车去工作的时候，在一个交叉路口与一辆洗衣店的卡车相撞。摩托车把他压在底下，压碎了他的胳膊和骨盆。油缸破裂，流到车身上的汽油被炙热的引擎点燃，他身上65%的皮肤被烧伤，总算留了一条命。他失去知觉，两个星期后醒来。他的英俊面容毁了，手指扭曲炭化，双腿几乎烧毁。他做了若干次恢复性手术，又开始了新的生活。然而4年后不可思议的事情再次发生，米歇尔又遭遇了一次飞机坠毁事故，腰部以下完全瘫痪。

瘫痪后的米歇尔说：“过去我可以干一万个事情，现在只剩下9000种。我可以花剩下的整整半辈子去惋惜那失去的1000种，但我选择集中精力干那剩下的9000种。”

正是怀着这种顽强的信念，所以他成功了。他在瘫痪后还继续他的生活，先后做过代理市长，空中造型跳伞运动员等。他说自己成功的秘诀有两个，一个是朋友和家庭的支持；另一个是他强调“我是我命运的主人，这是我个人的盛衰沉浮。我可以选择把这种情况看做是一场挫折，或者是一个新的起点”。

想想看，我们的遭遇都没有米歇尔这么悲惨。我们所遇到的无非是成绩不好，家长或老师或朋友不理解自己，生活沉闷没有目标……既然他连那么悲惨的遭遇都能战胜，我们为什么还要垂头丧气呢？虽然，命运对你的考验一直存在，那也是无法改变的客观现实，但如果一味抱怨命运的不公，最终会成为命运的奴隶；积极地接受并挑战命运，努力掌握自己的人生，也许就会有意想不到的收获。

人生路上，我们会无数次被自己所面临的逆境所羁绊，有时，甚至会觉得自己累得无法呼吸。但无论发生什么，或将要发生什么，任何时候都要相信自己，相信自己是独特而重要的，哪怕一度被丢弃、被侮辱，生命的价值都永远

不会贬值。坚信自己能够选择自己的人生，昂起头，阳光又倾泻在你鲜活而又生动的面颊上。命运在你的手中，就看你是否愿意选择，是否足够勇敢！



写给女孩的蜜语

世上很少有完全随心所欲的幸运，不论是自身先天的不足还是客观的环境让自己不如意，你人生的价值都可以靠自己后天的努力去实现，靠自己的双手去改变你的人生，只要你相信，自己的人生由自己主宰。

3. 燃烧激情，全力以赴心中的梦

梦想是所有成就的出发点，很多人之所以失败，就在于他们从来都没能，并且也没有激情踏出他们的第一步。其实，每个人的人生都是一次旅行，最快乐的事不是到达目的地，而是在旅途中所发生的。旅程的快乐和到达目的地的快乐一样，其中的关键是，要点燃自己对梦想的激情，按照希望和理想的方向努力前进。

人一旦有梦想、有目标，就会为了实现它而发挥自己最大的心力，人生的精彩之处由此可见。因为在为实现理想而奋斗的过程中，人生的乐趣清清楚楚，而生活就会更加的精力充沛。

莱恩怀着自己的梦想出发了，他徒步从他的家乡向北穿过东非荒原到达开罗，在那儿他可以乘船到美国，开始他的大学教育。他一心只想着一定要踏上那片可以帮助他把握自己命运的土地，其他的一切都可以置之度外。

这一切的一切只是因为他从小的梦想，那就是希望自己能像他心目中的这些英雄那样能改变世界，服务于全人类。不过，要实现他的目标，他需要受最好的教育，他知道只有在美国才能接受他需要的教育。无奈的是，他

身无分文，没办法支付路费，而到美国那是多么的遥远啊。而且，他根本不知道要上什么学校，也不知道会被什么学校招收。但是带着自己对梦想的热情，他出发了。

在崎岖的非洲大地上，艰难跋涉了整整5天以后，莱恩仅仅前进了25英里。食物吃光了，水也快喝完了，而且他身无分文。要想继续完成后面的几千英里的路程似乎是不可能的，但莱恩清楚地知道回头就是放弃，就是重新回到贫穷和无知。

他对自己发誓，不到美国誓不罢休，除非自己死了。他继续前行。

有时他与陌生人同行，但更多的时候则是孤独地步行，大多数夜晚他都是过着大地为床，星空为被的生活，他依靠野果和其他可吃的植物维持生命。艰苦的旅途生活使他变得又瘦又弱。

由于疲惫不堪和心灰意懒，莱恩几欲放弃。他曾想说：“回家也许会继续这似乎愚蠢的旅途和冒险更好一些。”

他并未回家，而是翻开了他的两本书，读着那熟悉的语句，他又恢复了对自己和目标的信心，继续前行。要到美国去，莱恩必须具有护照和签证，但要得到护照他必须向美国政府提供确切的出生日期证明，更糟糕的是要拿到签证，他还需要证明他拥有支付他往返美国的费用。

莱恩只好再次拿起纸笔给童年时起就曾教过他的传教士们写了封求助信，传教士们通过政府渠道帮助他很快拿到了护照。然而，莱恩还是缺少领取签证所必须拥有的那笔航空费用。

莱恩并不灰心，而是继续向开罗前进，他相信自己一定能通过某种途径得到自己需要的这笔钱。

几个月过去了，他勇敢的旅途事迹也渐渐地广为人知。关于他的传说已经在非洲大陆和华盛顿佛农山区广为流传。斯卡吉特峡谷学院的学生们在当地市民的帮助下，寄给莱恩640美元，用以支付他来美国的费用。当他得知这些人的慷慨帮助后，莱恩疲惫地跪在地上，满怀喜悦和感激。

经过两年多的行程，莱恩终于来到了斯卡吉特峡谷学院。手持自己宝贵的两本书，他骄傲地跨进了学院高耸的大门。

莱恩凭着自己追求梦想的激情，终于实现了自己的目标。

很多人都因为想要实现自己的梦想而受苦，所以在确立目标时，经常会把目标定的很小，因为如果他们的梦想太大，目标太大，那么就有可能实现不了，他们就会成为失败者。所以，为了不成为失败者，他们把目标定得很低。但事实是，有了梦想，才有希望，才能激发你身体里的潜能。在你树立希望后，你的思想和情感会变得激荡，变得坚定不移，你的生命中会充满激情。

梦想能使人产生一种力量，这种力量是一种最奇妙的力量，具有鼓舞人心的创造性力量，它能让你把满腔的热情投注到实现梦想中去，让你感到你的生命是有价值的。



写给女孩的蜜语

很多女孩对于未来都是抱着顺其自然的态度，很少有人会认真思索，总是认为“命里有时终须有，命里无时莫强求”。这种看似乐观的想法，其实是一种消极的人生态度。我们不能只为分数而学习，一定要在青少年的时候树立自己的目标，用激情去追求自己的梦想。

4. 相信自己，拥有实现目标的勇气

拥有希望是可贵的，但是更为可贵的是相信自己能走到希望的终点。这样，当你在遇到困难的时候，你就会有勇气面对，有毅力坚持下去，最终达到梦想的目标。

鑫是一个10岁的小女孩，为了一件漂亮的裙子，跑遍了商场所有的店铺，每一次口袋里只有5块钱。显然，5块钱是买不到裙子的。

但她依然不折不挠，每天下午都在商场里转悠，每次只拿5块钱。

这一次，她又来到了一家店铺，看到那件自己喜欢的裙子，又伸出那只只拿有5块钱的小手。5块钱的确太少，服务员抱歉地向她耸了耸肩。小女孩