

THE GROWTH OF THE
PERFECT GIRL

孙晓◎著

最有趣的故事，最丰富的内容，
最贴心的女孩成长书，告诉你怎
么做女孩最优秀

女孩儿，就要像花儿一样绽放，有出息的女孩要有好气
质、好性格、好心态、好品德、好习惯、好人缘……

完美女孩 成长手册

父母送给女儿的成长书

完美女孩 成长手册

THE GROWTH OF THE
PERFECT GIRL

孙晓◎著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

完美女孩成长手册 / 孙晓著. —北京: 北京理工大学出版社, 2015.6

ISBN 978 - 7 - 5682 - 0547 - 4

I. ①完… II. ①孙… 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(2015)第086998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 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 200千字

版 次 / 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

定 价 / 29.80元

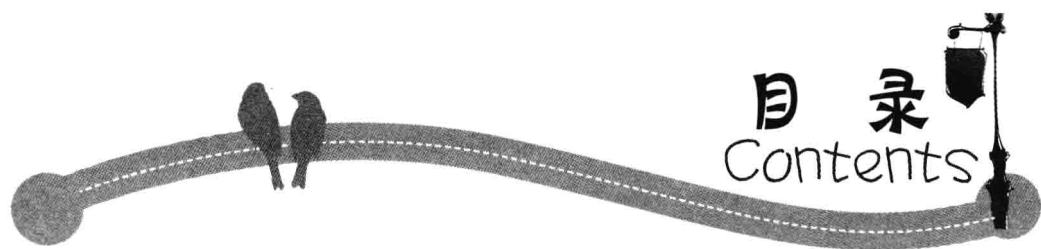
责任编辑 / 李慧智

文案编辑 / 李慧智

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换



目录 Contents

第一章 良好的教养让女孩进退得体

女孩更应该对自己有清晰的定位	2
过精致、有品位的生活	5
简单生活，追求简单的快乐	7
不虚荣，也就少了很多烦恼	10
尽早明白一些金钱的知识	13
拥有健康的生命才能闪光	16
女孩一定要少吃多运动	18
把希望寄托在自己身上	21
经得住失败，也要能经得起成功	24
为父母尽一份孝心吧，就从现在开始	26
生命教育——不能丢的一节课	28

第二章 知识是装扮女孩最好的武器

知识是他人夺不走的财富	34
讲究方法才能高效学习	36
好学的人更容易进步	38
勤奋永不过时	41
知识运用于实践更能发挥作用	44



带上思考学习	46
提出问题能把知识掌握得更牢固	48
创新是一种开拓	50
自学是一生都要具备的本领	52
做好终身学习的准备	55

第三章 女孩的美德越多，过得越踏实

善良的女孩更有力量	60
任何时候都不要丢掉良心	64
责任能让女孩更好地成长	66
守护自己做人的尊严	69
管好自己，遵守规则	72
不要仅仅索取更要付出	75
得到帮助要懂得感恩	77
女孩要明白，守护诺言比守护财宝还重要	80
忠诚能赢得敬重和信任	83
节俭不仅是美德，更是生存本领	86
礼貌地待人处世	88
宽容是自我的解脱	90

第四章 心态好了，日子就快乐了

自信，然后全力以赴	94
选择积极的心态，会有非同寻常的收获	96
能忍耐，女孩才更有魅力	99
能坚持，有毅力	102
勇气是给自己最好的礼物	104
进取心让女孩面对障碍更坚定	107
不该坚持的时候，要善于放弃	110

女孩更需要一种豁达	113
平常心对成功或挫折都很重要	115
什么时候，都要冷静	118
逆境中也要给自己一个微笑	120
对待批评，要从中找出自己的不足	122

第五章 好习惯是女孩不可或缺的软实力

习惯能够成就一切，也能毁掉一切	126
管好时间，实现生命最大价值	129
做事情要一心一意	132
细节决定成败	135
微笑的力量	137
速战速决，行动至上	139
幽默是一种智慧	143
反省是人生的一面镜子	145
守时的人更容易取得信任	148
化解压力，弹性生存	150
珍惜自己手边的幸福	152
生活要过得规律些	155
休息是为了更好地启程	157

第六章 好人缘的女孩不孤单

朋友对每个人都很重要	160
什么样的人能交	163
给别人尊重，才能交到朋友	166
赞美他人，肯定他人	169
主动沟通，掌握主动权	172
把话留给别人说，倾听	174



不吝啬掌声，多给朋友鼓励	176
朋友间保持适当的距离	178
谦受益，满招损	181
留下余地给别人	183

第七章 女孩要对成功有自己的理解和规划

目标对女孩也很重要	186
让形象为自己加分	188
为自己的理想行动起来	191
没试过怎么知道不行	194
集思广益，充分发挥团队的力量	196
正视失败，不要隐藏起来	199
失败了就是失败了，不为自己找借口	201
热情做事，一切都不会枯燥	205
为了梦想要有持之以恒的毅力	208

第八章 用简单的方法，过简单的生活

从最简单的开始	212
充分准备，然后再去做	215
安排好轻重缓急	217
先办重要的事	219
管理时间而不是被时间“管理”	222
找到自己的优势然后充分发挥	225
不为了完美苛求自己	228
做什么都要全力以赴	231



第一章

良好的教养让女孩
进退得体





女孩更应该对自己有清晰的定位

它在乎，它在乎，它也在乎！

在暴风雨过后的一个早晨，海边沙滩的浅水洼里留下许多被昨夜的暴风雨卷上岸来的小鱼。它们被困在浅水里，虽然近在咫尺，却回不了大海。被困的小鱼有几百条，甚至几千条。用不了多久，浅水洼里的水就会被沙粒吸干，被太阳蒸干，这些小鱼都会被干死。

海边有三个孩子。第一个孩子对那些小鱼视而不见。他在心里想，这水洼里有成百上千条的鱼，以我一人之力是根本救不过来的，我何必白费力气呢？

第二个孩子在第一个水洼边弯下腰去——他在拾起水洼里的小鱼，并且用力把它们扔回大海。第一个孩子讥笑第二个孩子：“这水洼里这么多鱼，你能救得了几条呢？还是省点力气吧。”

“不，我要尽我所能去做！”第二个孩子头也不抬地回答。

“你这样做是徒劳无功的，有谁会在乎呢？”

“这条小鱼在乎！”第二个孩子一边回答，一边拾起一条小鱼扔进大海。

“这条在乎，这条也在乎！还有这一条、这一条、这一条……”

第三个孩子心里在嘲笑前面两个家伙没有脑子，天上掉馅饼，多好的发财机会呀，干吗不紧紧抓住呢？于是，第三个孩子埋头把小鱼装进用自己的衣服做成的布袋里……

多年后，第一个孩子做了医生。他当班的时候，因为嫌病人家属带的钱太少而拒收一位生命垂危的伤者，致使伤者因没有得到及时的治疗而死去！迫于舆论压力，医院开除了见死不救的他。他心里觉得很委屈，回想起了多年前海滩上的那一幕，他始终不认为自己错了。“那么多的小鱼，我救得过来

吗？”他说。

第二个孩子也做了医生。他医术高明，医德高尚，对待患者不论有钱没钱，都精心施治。他成了当地群众交口称赞的名医。他的脑子里也经常浮现出多年前海滩上的那一幕。“我救不了所有的人，但我还是可以尽我所能救一些人的，我完全可以减轻他们的痛苦。”他常常对自己说。

第三个孩子开始经商，他很快就发了横财。暴发后，他又用金钱开道，杀入官场，并且一路青云直上。最后，他因贪污受贿事发，被判处死刑。刑场上，他的脑子里浮现出多年前海滩上的那一幕：一条条小鱼在布袋里挣扎，一双双绝望的眼睛死死地瞪着他……

定位能改变人生的方向

一个人能否成功，在某种程度上取决于自己对自己的评价，这种评价有一个通俗的名词——定位。在心中你给自己定位是什么，你就是什么，因为定位能决定人生，定位能改变一个人的命运。

一件商品、一项服务、一家公司，甚至是一个人，都需要定位。人生重要的是找到自己的位置，并做好所有这个位置该做的事情。坐在适合自己的位置上，最心安理得，也最长久。

要找到自己的定位，必须首先了解自己的性格、脾气，了解了自己才能对自己有一个合适的定位。

七十二行，行行出状元。每个人都可以在社会中找到适合自己的行业并且把它做好，但并不是每个行业你都能做到最好。你需要寻找一个你最热爱、最擅长，能够做得最好的行业。

职业生涯定位就是自己这一辈子到底要成为一个什么样的人，自己的生命目的是什么，自己的核心价值观是什么，什么工作才是自己最适合的工作，什么工作自己才能做得最好。

一个人的职业定位清晰，可以坚定自己的信念，可以明确自己的前进方向，可以发挥自己的最大潜能，可以实现自己的最大价值。毕竟，人生有



限，我们没有太多的时间浪费在左右飘摇当中。

给女孩的忠告

女孩必须对自己有一个定位，无论是生活、学习、工作，只要有了一个正确的定位，就好像有了基础一样，定位越准，我们成功的可能性就越大。

拉马克1744年8月1日生于法国毕加底，他是兄弟姊妹中最小的一个，最受父母宠爱。拉马克的父亲希望他长大后当个牧师，就送他到神学院读书。后来由于德法战争爆发，拉马克当了兵。他因病退伍后，爱上了气象学，想自学当个气象学家，整天仰首望着多变的天空。

之后，拉马克在银行里找到了工作，又想当个金融家。但很快地，拉马克又爱上了音乐，整天拉小提琴，想成为一个音乐家。这时，他的一个哥哥劝他当医生。拉马克学医4年，可是对医学没有多大兴趣。正在这时，24岁的拉马克在植物园散步时遇上了法国著名的思想家、哲学家、文学家卢梭，卢梭很喜欢拉马克，常带他到自己的研究室里去。在那里，这位“南思北想”的年轻人深深地被科学迷住了。从此，拉马克花了整整11年的时间，系统地研究了植物学，写出了名著《法国植物志》。35岁时，他当上了法国植物标本馆的管理员，之后的15年，他依然研究植物学。

当拉马克50岁的时候，开始研究动物学。此后，他为动物学花了35年时间。也就是说，拉马克从24岁起，用26年时间研究植物学，35年时间研究动物学，成了一位著名的生物学家。他最早提出了生物进化论。从拉马克的经历中我们可以悟出，在给自己定位时，有一条原则不能变，即你无论做什么，都要选择你最擅长的。只有找准自己最擅长的，才能最大限度地发挥自己的潜能，调动自己身上一切可以调动的积极因素，并把自己的优势发挥得淋漓尽致，从而获得成功。

一个人只要找好自己的定位，然后为自己设定一个目标，用行动去实现自己的梦想，相信以后也一定会和拉马克一样，成就辉煌！

过精致、有品位的生活

生活的精致和生活的邈邈

岚岚生活上总是不注意，把房间弄得很乱，妈妈无数次提醒她把自己的生活安排好，她都说这些无关紧要，只要多赚点钱买个大点的房子就好了。妈妈为了让她改变想法，给她讲了下面这个故事。

读大学的时候，朋友的寝室里有一个从遥远的山区来的同学小辉。据说，他要是回一次家，得先坐火车，再坐汽车，之后是马车，最后是背包步行，他的家是常人无法想象的僻远。

彼此都很熟悉了以后，他给大家讲了他母亲的故事。透过他的讲述，朋友仿佛看到了一个在困窘环境中生活着的瘦削美丽的母亲。她经常说的话是：笑脏不笑补。她给孩子做白衬衫白边儿鞋，让穿着粗布衣服的孩子们在艰辛中明白什么是整洁有序。他说，母亲的言行让他和他的手足们知道，粗劣的土地上一样可以长出美丽的花。受母亲这种思想的影响，他的生活虽贫穷但很精致。

和小辉同一寝室的那位朋友，是在富裕家庭里长大的，他的父母生了5个孩子，只有他一个男孩。他来上大学，母亲一下子给他买了10套衣服，可是，没有一件被他穿出点儿模样来。他总是随随便便地一扔，想穿了就皱巴巴地套上，头发总是在早晨起来变得“张牙舞爪”，怎么梳都梳不顺。“一切都乱了套”是他最习惯说的一句话。他总也弄不明白，他的床上，横看竖看都是乱，而对面那张床，洗得发白的床单总是铺得整整齐齐。

虽然生活并不富裕，但是小辉的做法却让大家非常敬佩。当然，后来，他自己的事业也打理得井井有条。



岚岚听完妈妈讲的故事，开始默默地收拾自己的房间。

生活的精致和品位与金钱无关

这种生活中点点滴滴的精致，融入一个人的血液、生命、言行中，就形成高洁的品位，就显出非凡的教养，就透出慑人的高贵。这种精致的生活只在于我们的心灵和习惯，而不在于环境的优劣。这种精致的生活越是出自粗劣的环境，它所培养出的一个人的天生风骨就越震慑人，这个人也就更是有了脱离粗劣环境的力量。因为一切都表明：他虽出身这样的环境，可他超越了这个环境，这个环境已配不上他了，他应该属于更好的环境，他的一切已显示他值得拥有更好的一切。

这种精致生活作为财富提升一个人的事实，在好莱坞影星赫本及她的服装设计师的人生中也有体现。当时他们都很年轻，都默默无闻，不知道自己的未来怎样，但他们都自然而然地认为他们将是上流社会的一员，这无关金钱、地位、权势或家庭背景，而是出自他们追求卓越的信念、对工作的勤奋及天赋，毕竟与生俱来的那份优雅不是金钱能够买得来的。

人有无品位，不在地位、金钱、学历、相貌，而在人品、道德、教养、文化底蕴、内在素质这些精神层面的东西。有了内心的完善和充实，“贫女”也自有优雅的气质；如果没有，“士君子”也会废弛无品位。德国大文豪歌德说：“行为是一面镜子，在它面前，每一个人都显露出各自的真实面貌。”莎士比亚说：“服饰往往可以表现人格。”雨果说：“人的面孔常常反映他的内心世界，以为思想无形无色，那是错误的。”品位是人的内在素质与外在形象的统一，不能想象一个举止猥琐、言谈粗俗、衣着邋遢的人，会有优雅的品位。

给女孩的忠告

有品位的人一定有优美的风度，但是，风度的优美没有固定的模式。



各种各样的风度，有各种各样的优美。有的热情，有的文静，有的果断，有的谨慎，有的敏捷，有的庄重，有的温文尔雅，有的秀丽端庄，有的脉脉含情，有的含蓄深沉。

当然，要使风度具有某种特定的个性特质，则不是一件容易的事。它要求较高的文化素质和美的熏陶。借助琴棋书画来提高品位，是古往今来许多文人墨客的选择。

通过琴棋书画人们可以艺会友，以闲解愁，以恒养性，以才言志。归纳起来，有四个特点：动静结合、俗雅共举、知行合一、业（公）绩（私）双成。

整洁的书桌、干净的床铺，无不显示出一个人生活的品位。闲来学学钢琴和绘画，陶冶身心的同时也显示出了我们生活的品位。

简单生活，追求简单的快乐

流浪歌手的幸福

泰勒是纽约郊区的一位神父。那天，教区医院里一位病人生命垂危，他被请过去主持临终前的忏悔。

他到医院后听到了这样一段话：“我喜欢唱歌，音乐是我的生命，我的愿望是唱遍美国。作为一名黑人，我实现了这个愿望，我没有什么要忏悔的。现在我只想说，感谢您，您让我愉快地度过了一生，并让我用歌声养活了我的6个孩子。现在我的生命就要结束了，但死而无憾。仁慈的神父，现在我只想请您转告我的孩子，让他们做自己喜欢做的事吧，他们的父亲会为他们骄傲。”

一个流浪歌手，临终时能说出这样的话，让泰勒神父感到非常吃惊，



因为这名黑人歌手的所有家当，就是一把吉他。他的工作是每到一处，把头上的帽子放在地上，开始唱歌。40年来，他用苍凉的西部歌曲，感染他的听众，换取那份他应得的报酬。他虽然不是一个腰缠万贯的富豪，可他从不缺少充实于生活中的快乐。他过着简单的生活，有着一颗容易满足的心。泰勒神父在之后的一次演讲中讲到了这件事，他总结道：

“原来最有意义的活法很简单，就是做自己喜欢做的事，并从中发掘到一颗容易满足的心灵。”

简单的生活，是快乐的源头

简单的生活，是快乐的源头，为我们省去了许多汲汲于物外的烦恼，也为我们开阔了许多身心解放的快乐空间。

西方国家包括美国的许多人，现在倡导过一种“简单的生活”。他们试着离开汽车、电子产品、时尚圈子，看能不能活得快乐。这被称作“草根运动”。他们强调简化自己的生活，并非完全抛弃物欲，而是要把人的分散于身外浮华物上的注意力移出适当比例，放在人自身上、精神上、心灵情感上，过一种平衡、和谐、从容的生活。

菲律宾《商报》登过一篇署名陈美玲的文章，作者感慨她的一位病逝的朋友一生为物所役，终日忙于工作、应酬，竟连孩子念几年级都不知道，留下了最大的遗憾。作者写到，这位朋友为了累积更多的财富，享受更高品质的生活，终于将健康与亲情都赔了进去。那栋尚在交付贷款的上千万元的豪宅，曾经是他最得意的成就之一，然而豪宅的气派尚未感受到，他却离开了人间。作者问：“这样汲汲于追求身外之物的人生，到底生命感知何在，意义何在？”这位朋友显然也是属“世味浓”的一族，如果他能把“世味”看淡一些，像陈美玲那样“住在恰到好处的房子里，没有一身沉重的经济负担，周末不值班的时候，还可以一家大小外出旅游，赏花品草……”，这岂不是惬意的生活？

陈美玲写道：“‘生活简单，没有负担’，这是一句电视广告词，但用在

人的一生当中却再贴切不过了。与其困在财富、地位与成就的迷惘里，还不如过着简单的生活，舒展身心，享受用金钱也买不到的满足来得快乐。”

“只有简单着，才能从容着、快乐着。”不奢求华屋美厦，不垂涎山珍海味，不追时髦，不扮贵人相，去过一种简单自然的生活吧，那些外在的财富也许不如人，但内心却充实富有，这种生活有劳有逸，有工作的乐趣，也有与家人共享天伦的温馨、自由活动的闲暇。

给女孩的忠告

一位得知自己不久于人世的老先生，在日记本上记下了这样一段文字：“如果我可以从头活一次，我要尝试更多的错误，我不会再事事追求完美。我情愿多休息，随遇而安，处世糊涂一点，不对将要发生的事处心积虑地计算。可以的话，我会多去旅行，跋山涉水，更危险的地方也不妨去一去。过去的日子，我实在活得太小心，每一分每一秒都不容有失，太过清醒明白。如果一切可以重新开始，我会什么也不准备就上街，甚至连纸巾也不带一块。如果可以重来，我会赤足走在户外，甚至整夜不眠。还有，我会去游乐园多玩几圈木马，多看几次日出，和公园里的小朋友玩耍……只要人生可以从头开始，但我知道，不可能了。”

老先生整个一生都角逐于名利，机关算尽，斤斤计较，占尽别人的便宜。他的时光都耗费在与那些富得流油的社会名流交道上，只知道让他的家人共享他的金钱，却不肯和他们和谐地共度一个美好的夜晚，听他们诉说他们的内心。

他死前才明白，他用金钱维系的家庭早已千疮百孔了，尽管看起来依旧那么的富丽堂皇，他年轻美貌的妻子常去幽会一个地下情人，他的儿子在他病入膏肓时还流连在赌场不肯出来，他只有靠一篇篇日记消磨他生命中的最后时光。医生已被他请走，他要保持“死者的尊严”，不想让一个外人看着他死去；他也没有请神父，健康的时候他从来没去过一次教堂做忏悔，更没



布施过一块钱。

他是个地地道道、彻头彻尾的商人，活在尔虞我诈的商场，他曾经倾尽全力、亲力亲为，弄得自己心力交瘁。为此，他总是能找到借口自我安慰：“商场如战场，我身不由己呀！我身不由己。”

直到临终一刻老先生才彻底觉悟，生活不需要很多钱，简单生活，让自己快乐才是最珍贵的。

在时光的沙漏里，流出去的沙子永远装不回去，奉劝女孩们，请珍视时光沙漏中的每一粒沙，选择自己的活法，用一颗容易满足的心精心装点美好的生活，不可等沙子漏光再追悔莫及。

简单是一种更加深入的生活，有意识的生活，完全投入，完全自觉。简单生活不是吝啬，不是“苦行僧”，简单生活也未必要归隐田园，简单生活是返璞归真的简单选择。要快乐就要简单生活。

不虚荣，也就少了很多烦恼

拥有美貌的世界小姐为什么不幸福

有一个名叫韦格的奥地利女孩，天生丽质，聪慧可人。她在一所大学专修油画，她的男友正为她筹备个人画展。当经济出现危机时，男友鼓励她参加世界小姐选美，因为初赛的奖金高达5000美元。她去了，而且一路选到了拉斯维加斯——她成了1987年度的世界小姐。

韦格以前最大的愿望是开画展，可现在她已经不需要开画展了。韦格以前希望拥有自己的家庭，想和男友浪漫缠绵，可她成为世界小姐，成天被那些阔佬阔少们包围着，顺理成章地接受他们对她的大献殷勤，她再也不缺少浪漫了。身为世界小姐，一下子站在了荣耀和财富的顶端，以前的一切似乎