



送给女孩的最好礼物 心灵成长的最佳指南

有出息



女孩子一定要懂得的 成长道理

余长保  编著



生动的故事，完美的启示

不能不懂的道理，终身受益的读本

怎样才能做个有出息的女孩

这里的答案，为你打开了一扇明亮的窗口！



海潮出版社
Haichao Press

* **有出息**

女孩子一定要懂得的

* **成长道理**

余长保  编著

图书在版编目 (CIP) 数据

有出息：女孩子一定要懂得的成长道理 / 余长保编
著. — 北京：海潮出版社，2014.8
ISBN 978-7-5157-0142-4

I. ①有… II. ①余… III. ①女性—家庭教育 IV.
① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 009855 号

书 名：有出息：女孩子一定要懂得的成长道理

作 者：余长保

责任编辑：王惠平

封面设计：白明铮

出版发行：海潮出版社

社 址：北京市西三环中路 19 号

邮政编码：100841

电 话：(010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销：全国新华书店

印刷装订：北京天宇万达印刷有限公司

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：16

字 数：178 千字

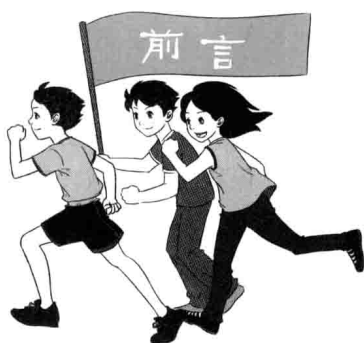
版 次：2014 年 8 月第 1 版

印 次：2014 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0142-4

定 价：29.80 元

(如有印刷、装订错误，请寄本社发行部调换)



人常说“女大十八变”，这里的“变”不应只是指容貌、身姿，还应包括性格、气质、学识、心态等方面的改变。每个女孩要认识到自己的可塑性是很强的，要不失时机地塑造自己。只有内在的自信、学识、修养和外在的气质等逐渐得以提升，才能成为一个有出息的女孩。

说到有出息，一些女孩的脑海中往往会浮现的是事业成功。其实，真正有出息的女孩不只是成才，将来在事业上取得成功，而且还包括在生活、做人、交友各方面塑造独特的资质和魅力。

有出息的女孩应该具备哪些优秀的资质呢？

有理想。女孩要为自己规划一个人生目标，但要记住一切美梦的实现都始于足下。

有信心。走路抬头挺胸，主动与相识的人打招呼，即使对方没有回礼，也要向对方微笑。

品德好。为人处世要诚恳、坦然、慷慨、宽容，懂得尊重别人。

性格好。爱笑的女孩，运气不会太差；温暖的女孩自然会有人喜欢。

心态好。永远不要为已发生的和未发生的事忧虑。已发生的事既成事实，忧虑也于事无补；未发生的事凭主观臆测无法推断其具体走向，只会徒增烦恼。

善于沟通。懂礼貌，控制好自己情绪，改掉自己的坏脾气，与人交谈，做一个善意的倾听者。

有爱心。很多时候，举手之劳常常能给处于困境中的人带来温暖。
有良好的习惯。这既是成功的秘诀，也是身体健康的基础。
善于思考。保持头脑清晰，明白自己的渺小，切忌自我陶醉。
不要停止学习。不管学习什么，诸如语言、厨艺等各种知识和技能。
有担当。责任意味着担当。要想有出息，就要学会对自己的言行负责。

.....

女孩的资质是由内而外散发出来的。这不仅要求女孩要举止优雅、笑容可掬，还要品德高尚、心态平和、才思敏捷、见多识广。

本书是专门为女孩准备的“能量库”，采撷了能够启发和激励女孩成长的故事，其中蕴涵着女孩成长的道理。女孩在阅读过程中，要细心体会每一个故事所蕴藏的内涵，进而在生活和学习中严格要求自己，完成从“灰姑娘”到“气质公主”的蜕变！

英国作家萨克雷说过：“播种行为，可以收获习惯；播种习惯，可以收获性格；播种性格，可以收获命运。”女孩从小播种自信、善良、理想等优质的“种子”，到了长大之后才能收获丰硕果实。

编著者

2014年1月



| 第一章 |



有理想，追逐梦想的步伐才会更坚定

2

女孩理想要点

4

理想有多大，舞台就有多大

5

金点子 如何成为一名女政治家

6

常立志不如立长志

7

金点子 怎样坚持自己的理想

8

理想让你找到行动的方向

10

金点子 如何实现人生目标

10

等待不如争取

12

金点子 如何成为一名电视节目主持人

13

勤劳的双手能创造奇迹

14

金点子 如何成为一名女企业家

15

热爱，让理想坚不可摧

17

金点子 如何成为一名 CEO

18

女孩理想手册

| 第二章 |



有信心，才能在平凡中创造出奇迹

20

女孩自信要点

22

适时把握机会，为自己赢得信心

23

金点子 如何成为一个有自信的人

24

找到自己的优点，打开自信的门窗

26

金点子 如何成为一名童话作家

26

自信的考试没有 70 分

28

金点子 如何在考试中取得优异的成绩

29

做自己的主人

31

金点子 如何成为一名优秀的舞蹈演员

31

自信的人有独特的眼光和见解

33

金点子 如何培养观察力

33

接受赞美，远离自卑

35

金点子 怎样赞美鼓励别人

36

自信的表现——抬起头来

37

金点子 怎样才能表现出自信

38

自信小测试

| 第三章 |



好品德，魅力是由内而外散发出来的

40

女孩品德要点

42

良好的品德是人生的宝贵财富

44

金点子 如何成为品行高尚的人

44

诚实比成绩更重要

46

金点子 什么样的女孩值得信赖

46

信守诺言，说到做到

48

金点子 怎样做到讲诚信

49

真诚是打动人的最佳方式

50

金点子 怎样化解矛盾

51

尊重没有高低贵贱之分

53

金点子 怎样做到尊重他人

53

谦让是一种美好的品德

55

金点子 怎样做到谦让

55

宽容能避免不必要的纠纷

57

金点子 如何谅解他人

58

女孩品德手册

| 第四章 |



性格好，处处能得到别人的赞许

60

女孩性格要点

62

乐观是积极性格的符号

64

金点子 怎样培养乐观的性格

64

好性格成就非凡人生

66

金点子 什么样的性格最让人着迷

66

努力塑造良好性格

68

金点子 怎样塑造美好性格

68

播种习惯，收获性格

70

金点子 怎样做到自律

71

学会控制自己的坏脾气

73

金点子 怎样改掉坏脾气

74

女孩性格手册

| 第五章 |



会交往，无论到哪里都会有好人缘

76

女孩交际要点

78

礼貌是促成交往的第一步

79

金点子 怎么成为一个有礼貌的人

- 79 与人交往时，不要孤芳自赏
- 81 金点子 做人不要斤斤计较
- 81 一句“对不起”能化干戈为玉帛
- 83 金点子 怎样道歉
- 83 背后说别人的坏话是交往的大忌
- 85 金点子 如何改掉在人背后说闲话的毛病
- 85 不要自轻自贱，也不要目中无人
- 87 金点子 如何做到平等交往
- 87 做一个善解人意的倾听者
- 89 金点子 学会倾听
- 90 女孩交际手册

| 第六章 |



有爱心，关爱他人是净化心灵的一面镜子

- 92 女孩爱心要点
- 94 被爱包围的同时付出我们的爱
- 95 金点子 怎样感受爱
- 96 爱是快乐的源泉
- 97 金点子 怎样善待他人
- 98 最富有的人是心里有爱的人
- 99 金点子 善良是一种心境
- 100 慈善不是钱而是心
- 101 金点子 女孩怎样播撒爱心

- 102 爱让世间充满温暖
- 103 金点子 女孩要学会感恩
- 104 每个人都应该为自己的冷漠付费
- 105 金点子 学会分享快乐
- 106 女孩爱心手册

| 第七章 |



高情商，成才的机遇就会比别人多一点

- 108 女孩情商要点
- 110 学会体谅别人的感受
- 111 金点子 怎样体谅别人
- 112 体谅之情应自然流露
- 113 金点子 如何成为一名画家
- 114 品味与人分享的快乐
- 115 金点子 栽培花卉小妙招
- 116 想拥有什么，就先付出什么
- 117 金点子 怎样才能多交朋友
- 118 领悟“舍”的智慧
- 119 金点子 人生应怎样取舍
- 120 跟昨天说再见
- 121 金点子 如何忘掉一些令人悲伤的事情
- 122 女孩情商手册

| 第八章 |



好心态，成长离不开积极的生活态度

124

女孩心态要点

126

不放弃生活，生活就不会抛弃你

128

金点子 面对挫折，如何保持一个好心态

128

积极乐观的态度，让生活豁然开朗

130

金点子 怎样化悲观为乐观

131

用笑容征服世界

132

金点子 如何成为一名体操运动员

133

选择快乐，快乐就会围绕你

134

金点子 如何培养良好的心态

135

心境澄如水

137

金点子 如何保持一颗平常心

137

用平常心对待荣誉

139

金点子 怎样对待荣誉

140

女孩心态手册

| 第九章 |



好习惯，让渴望幸福的女孩受益一生

142

女孩习惯要点

144

不要吝啬小气，更不要大手大脚

- 145 金点子 怎样培养节俭的习惯
- 146 与马虎再见，和细心同行
- 147 金点子 如何做个细心人
- 148 形象是一个人的名片
- 149 金点子 怎样才能修炼优雅举止
- 150 把时间充分地利用起来
- 151 金点子 怎样充分利用时间
- 152 养成遵守诺言的好习惯
- 154 金点子 女孩应如何抵制外界的诱惑
- 154 切莫骄傲，谦虚做人
- 156 金点子 怎样养成谦虚的好习惯
- 157 女孩习惯手册

| 第十章 |



爱思考，创造的灵感是坐着等不来的

- 160 女孩思考要点
- 162 勤于思考，把风险降到最低
- 164 金点子 怎样发挥自己的优势
- 164 不盲目追随权威，敢于质疑
- 166 金点子 敢于摒弃旧的条条框框
- 167 只要肯思考，就没有真正的绝境
- 168 金点子 怎样摆脱困境
- 169 把握对方的心理，灵活应变

170

金点子 怎样才能更聪慧

171

能想到别人所想不到的

173

金点子 如何培养创造性思维

174

女孩思考手册

| 第十一章 |



爱学习，知识和技能是飞往理想的双翅

176

女孩学习要点

178

人求上进先读书

179

金点子 一生与书为伴

180

付出和收获成正比

182

金点子 怎样改掉懒惰的毛病

182

学习离不开求知欲

184

金点子 如何成为一位科学家

185

先找到学习的兴趣

186

金点子 怎样自觉学习

187

知识让你出类拔萃

189

金点子 怎样才能做到虚心好学

189

优异的成绩需要刻苦学习

190

金点子 怎样成为一名物理学家

191

努力能创造奇迹

193

金点子 怎样坚持自己的信念

194

女孩学习手册

| 第十二章 |



能自立，生活中不能事事都去求别人

196

女孩独立要点

198

用自己的双手创造财富

200

金点子 如何保持独立的人格

200

不要坐等援助，要学会自己解决问题

202

金点子 如何摆脱“弱”女子形象

203

凡事多听别人的意见，但要自己拿主意

205

金点子 如何挣脱父母的“怀抱”

205

勇敢出击，变被动为主动

207

金点子 怎样变被动为主动

208

与其懦弱地逃避，不如勇敢地面对

210

金点子 怎样克服胆小怯懦的心理

210

女孩要自立自强

212

金点子 怎样才能自立自强

213

独立的人有自己的原则

215

金点子 怎样坚持自己的原则

216

女孩独立手册

| 第十三章 |



敢担责，想有作为就要对自己的言行负责

218

女孩责任要点

220

对自己的行为负责

222

金点子 怎样对自己的行为负责

223

为自己的生命负责

224

金点子 怎样对自己的生命负责

225

只负责自己分内的事

227

金点子 怎样才能赢得别人的信任

228

责任第一，荣誉第二

230

金点子 如何成为一名出色的医生

230

责任需要永远的承担

232

金点子 如何长久地做一件事情

233

做任何事都要有一颗责任心

235

金点子 怎样培养责任心

236

责任心小测试

238

参考文献

第一章

有理想，追逐梦想的步伐才会更坚定



世界上最快乐的事莫过于为理想而奋斗，世界上最悲哀的事莫过于存活一生而不知道自己的理想是什么！没有理想的女孩就像一只没有翅膀的鸟，永远飞不到辽阔的天空；而有理想的女孩，志存高远，深知寻梦这条路绵延艰辛，但仍会收拾好行囊，一路前行。