

十几岁， 女孩的一生

NuHai
DeJiSheng

女孩，做最优秀的自己吧，
赶快去成就今生的美好！

女孩，十几岁是你一生的起点，从现在起扬起头、
迈开步，朝着自己想要的幸福人生前进！

十几岁的
女孩子

塑造美貌，
积攒魅力，
打造个性的时候到了！

成长版



用心培养品味，让它吸引目光；养成阅读习惯，丰富内心世界……
有一天，你会发现你就是“灰姑娘”。



于震
——
编著

独立自信
青春貌美
精致优雅

The
Best New

女孩



十几岁，决定 女孩的一生

于震——编著



图书在版编目 (CIP) 数据

十几岁，决定女孩的一生/于震编著. —北京：
新世界出版社，2010.7

ISBN 978-7-5104-1073-4

I. ①十… II. ①于… III. ①女性—人生观—通俗
读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 112600 号

十几岁，决定女孩的一生

策划：梁小玲

作者：于 震

责任编辑：梁小玲

封面设计：创品牌

出版发行：新世界出版社

社址：北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室：+86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部：+86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址：<http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld—press.com> (英文)

版权部电话：+86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷：九州财鑫印刷有限公司

经销：新华书店

开本：787×1092 1/16

字数：300 千字 印张：20

版次：2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-1073-4

定价：36.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



人们常用“豆蔻年华”来形容十几岁的女孩子。“豆蔻年华”之“豆蔻”是从植物引申出来的意思，源自唐代杜牧的《赠别》诗中有“娉娉袅袅十三余，豆蔻梢头二月初”。大意说柔弱美丽的少女，像是二月初起刚发芽的豆蔻梢头的嫩芽。看，豆蔻原来比喻嫩芽，再加上“年华”二字，更清楚点明了这个令人喜爱、亭亭玉立、含苞欲放的美丽年龄段。

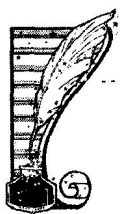
嫩芽、花蕾、含苞欲放都是对女孩、对青春的赞美！都是花样的年华，都正在经历着生命的过程。然而生命的意义就在于你能创造这过程的美好与精彩，生命的价值就在于你能镇静而又激动地欣赏过程的美丽与悲壮。

十几岁的女孩，成长才刚刚开始，一切都还那么清新，那么来得及，但也要着手思考自己的人生问题了。因为一个智慧的选择，将成就你一生的幸福。现在就要明确自己是要做个影视明星还是做美女教授？是要成为知性女主播还是痴迷的舞者？是要成为冷漠的CEO还是要做全职太太？赶快明确它，这对你的人生很重要。选好了目标，就为它积极努力吧！打开电脑，为自己规划实现上述目标的课程吧。

第一必修课，就是独立自信。自信的女孩最美丽，自信也是你独立自主的精神前提。生活很实际，即使不做女强人，也要具备一项养活自己的专业本事，所以要站稳自己，提升自己，发展自己，使自己尽快地成长独立起来。

第二必修课，女为己悦者容，也为悦己者容，这个顺序不能颠倒。先悦己，才更能悦人。学会适时地展示自己吧！一个女孩不论再如何坚强独立，骨子里还是柔美的，善待自己的外貌，发挥自己的优势，成就自己的美丽，让美丽成为人生道路上的试金石。

第三必修课，成就优雅的自己。优雅，是一种高文化修养的表现，是你个人魅力的终极体现。容貌美丽未必优雅，而优雅的女孩一定“美丽”。



这是一种恒久的时尚，任谁也无法抗拒红颜的凋逝，唯独它不因岁月的流逝而消失，成为无与伦比的恒久魅力。

第四必修课，做个智慧的小女子。习惯阅读书籍可以培养你的兰心蕙质，在你的心里打造一间密室，使你的灵魂有一个住所，任你自由地享受阅读所带来的充实、宁静、信心、激励、美好、希望……

第五必修课，磨炼你的魅力性格。保持善良，她会为你披上圣洁的外衣；似水柔情，她会为你融化风雪坚冰；不断感恩，她会为你播撒希望；刚柔并济，她会为你劈开荆棘；淡定宁静，她会为你守护心灵……

第六必修课，做个永远微笑的芭比娃娃。时刻保持健康的心态，驱走自卑和忧愁；不断实践宽容和忍耐，赶走自私和狭隘；努力寻找快乐的事情，并用微笑传递给他人，做个积极、乐观、向上的女娃娃。

第七必修课，运动也是你终身要经营的事业。热爱运动的女孩有着健美与朝气，身手敏捷，堪称真正的美丽非凡。终身热爱一种健康运动，是一项保证精神气质优雅向上的资本；爱惜身体健康是成就未来生活的资本。

第八必修课，追求心灵的宁静。从心底正确认知自己，掌握自己，经营自己，善待自己。始终遵循内心最真实的感受，想浪漫就浪漫，想情调就情调，爱自己没道理。炫出青春，享受青春，让青春不留遗憾。

第九必修课，用心经营你的幸福人生。幸福是怀有一颗感恩的心，拥有一个健康的身体，交得一帮值得信赖的朋友和一个充满希望的明天！这些你已经具备了，那就全心全意经营你的幸福吧，让周围的人也感到一种温暖、力量和幸福。

第十必修课，是在 2070 年，夏日午后，天气晴好。睡过午觉的你坐在藤椅上，戴着金丝眼镜翻阅这个月的公司报表。茶桌上，是你钟爱一生的玫瑰香茶；房间里，是您喜爱的舒缓音乐；书架上，是您没有翻阅完毕的畅销书籍；电脑里，是您刚刚开始敲打进去的“回忆录”；棋室里，还有您和孙子未战完的象棋；卧室里，还有今晚参加宴会的礼服；车子里，是上午刚刚用过的高尔夫球杆。这时，孙子的女儿进来了，她摇着你的藤椅，央求你讲过去的故事，于是你拿出十几岁的相簿，翻开了自己的青春年华……



第一章

十几岁，选择权在你的手里

人的一生有无数次选择，年轻时候的选择决定了未来的生活主题。正如当年鲁迅先生选择弃医从文，毛泽东选择为中国人民的解放而斗争，霍金选择了天文物理，贝多芬选择了音乐创作一样，年轻的女孩必须要在十几岁做出自己的选择，因为人生的道路上，有时候选择比努力更重要！

今天的选择就是明天你为之奋斗的目标，所以它一定是最适合你的，也是你最希望实现的人生。目标不同，选择不同，你可以选择波澜壮阔，也可以选择宁静平淡，你可以选择孜孜不倦，也可以选择恬淡悠然……

选择，是你确定人生航向的开始，选择，也是量力而行的睿智和远见。无论选择怎样的人生，都去积极的实践、努力的拼搏吧，为自己的选择而奋斗，为自己的人生而呐喊！

未来的人生取决于现在的选择	(3)
你想要生命如花还是如虹	(7)
做出自己最想要的选择	(11)
从唯美的偶像剧中抬起头思考	(15)
丢掉不切实际的幻想	(18)
适时调整自己的人生方向	(21)
为了目标，你该做些什么	(24)



第二章

女孩同样要独立自信

“女子若水”，这句古训将女孩与温婉、软弱、受保护禁锢在一起，殊不知“水利万物而不争”，如水的特征正是兼具了柔与韧的双重性。女孩的性格外圆内方，在其柔情似水的外表下，跳动着一颗坚强的心。在今天，独立自信早已不是男孩的专利，也是女孩成长必须培养的能力。

独立自信的女孩最美丽。她们告别了青涩的自己，摘下了弱者的头衔，用眼泪鼓励自己前进的方向。她们在经济上，不依靠，她懂得坚实的经济基础是维护自我尊严的必需；在精神上，不附属，她懂得按照自我意识追求自我价值和自我目标；在处事上，不慌乱，她懂得用冷静的头脑和智慧征服危难；在情感上，不沉湎，她懂得如何权衡感情的天平；在选择上，不怀疑，她懂得只有相信自己才会得到幸福……

- 不依赖，更招人疼爱 (29)
- 自食其力才最可靠 (32)
- 只有自己永远可以依靠 (36)
- 独立自信，赢得尊重 (39)
- 经济独立才有人格独立 (42)
- 告别青涩、羞涩的你 (45)
- 女人，你的名字不是弱者 (48)
- 可以落泪，但不可以做林妹妹 (51)

第三章

容貌需要耐心照顾

人们常说容貌是父母给的，但每个女孩的美都是靠自己“栽培”出来的。所谓美和漂亮不同，美不必有如花的美貌，不用沉鱼落雁、闭月羞花，但是她的容貌看上去必须舒服、动人，给人的印象是淡淡的美、沉静的美、优雅的美。因此，每个女孩都要认识自己、珍惜自己，不断自我完善，不断追求，打造适合自己的妆容和服饰，形成自



己的笑容和气质。随着年龄地增长也许从今以后你会很忙碌，奔波劳碌在事业、爱人和家庭之间，但是再忙也要顾及自己的“面子”问题，必须留给自己一个属于自己的悠闲的时间，给自己一个调整修养的空间，对容貌进行照顾、对自身进行修炼，使自己成为别人眼中一道迷人的风景，自然你也就拥有了“容貌”——人生的第一块美丽的“敲门砖”。

青春的光彩美丽炫目	(57)
没有丑女，只有懒女	(61)
千万不要蓬头垢面出门	(64)
穿衣得体用心打扮自己	(67)
发怒会毁了你美丽的脸	(71)
灿烂的笑容比脂粉动人	(75)
不要随便对待自己	(78)
让容貌成为你的资本	(81)

第四章

像公主般精致优雅

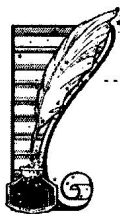
每个女孩都想变成公主，拥有美丽的面庞和万千宠爱于一身的优越。要修炼出公主的气质，就要先成为一个优雅的女孩，这样才能成就一生的美丽。

很多人都会关注女孩自身优雅的气质，一个女孩即使衣着朴素，也难掩自然散发出的优雅，这正是优雅的女孩不媚俗、不浮华、不盲从的体现。

优雅包含了一个女孩的智慧、见识、修养以及眼界、资质、容力、爱心……女孩的外在美在优雅面前，就显得犹如镜中花、水中月了。

但优雅的气质是以人的文化素质，文明程度，思想品质，人格取向，生活态度和方式为基础。它和优美的身材、姣好的容颜、得体的举止、讲究的衣着相结合，互为补充。

优雅的女孩总是用最温柔的方式换取最优厚的待遇，她从不抛弃生活和爱情，她理性地去爱，尽情地享受生活。



别做圣诞树，低调的华丽才优雅	(87)
要拥有高级、独特的品味	(91)
适合自己的才是最好的	(94)
自私鬼人人讨厌	(97)
声嘶力竭会让你丢掉自尊	(100)
宽容和涵养让你到处受欢迎	(104)
丢掉你的大小姐脾气	(107)
谈吐和修养最能征服人	(110)

第五章

智慧知性，气质动人

女孩可以不美，但不能缺乏智慧。台湾作家曹又方说：“女人可以不美丽，但不能缺乏智慧。”“唯有智慧可以重赋美丽，唯有智慧可以使美丽长驻，唯有智慧可以使美丽有质的内涵。”人们常说：一个外表漂亮的女孩经不起时间的打磨，她的外在光泽会日渐褪去，然而智慧的女孩即使不怎么漂亮，也会犹如钻石一样闪烁着光芒，越久越添光彩。

智慧的女孩善于经营自己的生活 and 人生，她们饱读诗书、聪颖可爱；她们结交益友、提升心智；她们心态平和、淡定幸福；她们头脑睿智、叱咤人生……

女孩由于智慧，心胸宽广、神闲气定；女孩由于智慧，自信从容、挥洒自如；女孩由于智慧，气质高雅、仪态大方。智慧的光芒可使女孩超越时空，呈现一种永恒的超凡美丽。

你可以不美丽，但要好看	(117)
养成阅读的习惯	(120)
不读书的女孩不会拥有智慧	(123)
提高交朋友的水准	(126)
跟有思想的人交朋友	(129)
不断提高自己的判断能力	(132)



用平和的心态笑对生活	(136)
随时发现生活中的美	(140)

第六章

培养有魅力的性格

有魅力的女孩，如同群星中耀眼的一颗明星，是人们寻找在沙漠中的钻石，明丽、宁静、耐蚀、历久弥新。在她身上由内而外散发出的是一种无形的吸引力，这种“魔力”是她在人际关系和人际交往中加以充分体现出来的，无论从哪个年龄段或任何角度去看，她都发光，而闪现的是她的知性，优雅的举止与卓尔不群的品相和脱俗华贵的气度。

拥有魅力的女人是懂得恰到好处的女孩。美丽而不妖艳、温柔但不软弱、聪明但不压人、大度但不纵容、独立而不过强，深知物极必反，乐极生悲的道理。只有把握好分寸，凡事才会游刃有余，才能获得别人的欣赏与肯定，自己才会一帆风顺。

这样的女孩会将自己的内心变成一片风景的女人，能将自身的魅力融入生活中，能在不断提高个人素养的过程中渐悟人生真谛。

尊重别人就是尊重自己	(145)
喋喋不休的抱怨最讨人厌	(149)
友善待人，融化冰雪	(152)
女子似水，柔和动人	(156)
柔中带刚的勇气	(159)
有爱心的你最耀眼	(163)
从容淡定，酿造幸福	(167)
学会感恩，一切并非理所当然	(171)

第七章

学会管理自己的情绪

良好的情绪是每个女孩美丽优雅的前提，有人说女孩是情绪型的



动物，变化莫测。但是智慧的女孩要管理好自己的情绪，使女孩特有的情绪资本为我所用。一旦控制了自己的情绪，就可以主宰自己的命运了，也就能够成就世界上最伟大的成功人士。

就像快乐是完全能够自找的，情绪也是能够管理的。拥有健康的心态、宽容的个性和忍耐的美德，可以使每个女孩永远抛弃发怒的脸庞；培养自己寻找快乐的能力，可以使你赶走忧愁和自卑，成为人见人爱的“开心果”。这些都得益于你能调整、管理好自己的情绪，尾随其后的就是彩色、亮丽、美好的人生。情绪可以决定你的命运，做好情绪管理，关系到你一生的幸福与美满，否则你的生活只会充满矛盾，一团糟。

别被虚荣的项链缠绕	(177)
轻愁动人，但忧愁伤人	(181)
丑小鸭并不需要自卑	(185)
让果断驱走优柔寡断	(189)
用你的快乐感染别人	(193)
拥有健康的心态	(197)
学会宽容和忍耐	(201)
学会控制自己的不良情绪	(204)

第八章

打造健康美丽的你

生命与健康是一条单行线，“奔流到海不复回”。女孩的健康是成就一生美丽的基础。每个女孩对健康的付出都是必要的和明智的，女孩要权衡身材与健康之间的最佳平衡点，要将运动、饮食与身体、美貌融合为一体，要将身体的健康与心智的健康共同发展，从而实现全面的健康。健康是一生的投资，正所谓荣誉是领导的，成绩是大家的，金钱是子女的，老伴是人家的，只有身体是你自己的。

每个女孩健康的四大基石——合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。如果你条条反着做，比别人得病的机会就高得多，也就会失去成功的基础和本钱。所以，健康面前人人平等。谁违背，谁犯规，谁就会受到惩罚。谁顺应，谁履行，谁会得到礼遇，这就叫好人



一生平安。

身材重要，但健康更重要	(211)
健康才能美丽，爱惜身体	(215)
至少喜欢一种运动	(219)
坚持每天花时间锻炼	(223)
细心呵护你的明眸	(227)
按时作息让你更健康	(231)
卫生习惯要从小养成	(235)
注意饮食，爱惜身体	(238)

第九章

关注你的心灵大事

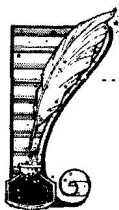
每个女孩的心灵都是最真实的自己，是上帝赐予自己最好的礼物，因此要用心呵护。每个女孩的心灵都是圣洁的，世界上所有美好、崇高、伟大、神圣都是由心灵创造的。你即使厌倦了任何的学问，也还必须保留一门学问，那就是心灵的学问。比海洋要广阔，那是天空；比天空还要广阔，那是心灵。

心灵是需要经营和保护，当它烦闷时，你要通过直接的、间接的、有声的、无声的方式与它交流，使它宣泄出来；当它无趣时，你要用调色板为它调出最美丽的色彩和情调；当它不情愿时，你要遵照意愿学会拒绝……

一定要照顾好我们的心灵，因为它影响着你所见到的世界。拥有一颗快乐之心，见到的是欢欣；仇恨的心，见到的是愤怒；忧伤的心，见到的是悲哀……

所以从今天开始，由己及彼，从心着手，静化灵魂，受益匪浅。

真心地喜欢不完美的自己	(245)
拥有“闺蜜”或“死党”	(249)
做富有情调和色彩的女子	(252)
恬淡悠然，拒绝压力	(255)



请学会说“不”	(259)
浪漫和现实的距离	(263)
一定要学会独立思考	(266)
青春不留遗憾	(270)

第十章

幸福人生，用心经营

每个女孩终其一生的奋斗目标都是追求幸福。但是幸福不会自动降临，它需要我们去争取。争取的前提是历练自己，使自己具有追求幸福的资本和能力，包括打造独立自信的自己；打造美丽非凡的自己；打造气质动人的自己；打造魅力无穷的自己；打造聪颖动人的自己……

然而幸福是什么？是母亲慈爱的目光，是恋人轻声的呼唤，是窗外鸣啾的小鸟，是路边艳丽的小花，抑或是成功时激动的泪水，失败时黯然的眼神……

生活是公平的，幸福离每个人的距离也都是一致的；幸福需要追求，更需要发现和经营。既愿上帝赐予我们神奇的力量，加快追逐幸福的舞步；又愿上帝赐予我们真正的智慧，让我们慢下追逐的脚步，沾花赏草，不错过身边美好的景物。

不要依赖，但请学会拜托别人	(277)
不是所有的事情都靠运气	(281)
生活是公平的，要努力	(285)
任何时候不要忘记爱自己	(289)
管住自己的嘴巴	(293)
不要破坏别人的情绪	(297)
永远致力于追求幸福	(300)
告别悲观恐惧，创造幸福	(303)

第一章

十几岁，
选择权在你的手里





人的一生有无数次选择，年轻时候的选择决定了未来的生活主题。正如同当年鲁迅先生选择弃医从文，毛泽东选择为中国人民的解放而斗争，霍金选择了天文物理，贝多芬选择了音乐创作一样，年轻的女孩必须要在十几岁做出自己的选择，因为人生的道路上，有时候选择比努力更重要！

今天的选择就是明天你为之奋斗的目标，所以它一定是最适合你的，也是你最希望实现的人生。目标不同，选择不同，你可以选择波澜壮阔，也可以选择宁静平淡，你可以选择孜孜不倦，也可以选择恬淡悠然……

选择，是你确定人生航向的开始，选择，也是量力而行的睿智和远见。无论选择怎样的人生，都去积极的实践、努力的拼搏吧，为自己的选择而奋斗，为自己的人生而呐喊！



未来的人生取决于现在的选择

命运不需挑选，人生重在选择。所谓聪明的人，就在于他知道什么是选择。

——林 肯

人的一生，只有一件事不能选择——就是自己的出身。其他一切命运，都是自己选择的结果。所以有人说，人的一生就是一个选择的过程。这句话道出了人生最朴素、最简单，也是最重要的哲理。因为每个人无论是对生活、爱情与婚姻、友谊，还是对职业、工作、事业等，都有着自己的想法，当他们为了实现心中所想而采取行动的时候，无论是成功了还是失败了，都有一种选择。

著名印象派画家凡·高更有一句十分经典的话：“我们从哪里来，我们往哪里去？”

他提出了伴随我们一生的困惑。人生旅途中，我们会遭遇许多两难的问题。选择就意味着你需要放弃其中一样，可有时我们所面对的并非西瓜和芝麻这样简单的选择，它有可能是两朵美丽的花，两棵繁茂的树，让你两样都难抛下。这时，你又该如何是好？其实关键的所在，就是我们要看清前路的方向。方向找对了，就是一个成功的开始，而好的开始是成功的一半。

比尔·盖茨是一个商业奇迹的缔造者，是少年人心目中的偶像，也是一个懂得选择方向的人。我们一起来看看这位数字英雄的传奇经历：比尔·盖茨在中学时代，就是一个凡事比同龄人先行一步的孩子。老师布置



写一篇千字左右的作文，比尔·盖茨却一口气写了十几章。他所做的最重要的选择莫过于退学。哈佛大学是多少人梦寐以求的学府，而考上哈佛大学的比尔·盖茨却在大学时，毅然决然地选择了退学。这不是一般人能够下的决心和勇气，也只有下这样的决心和勇气，才可能成为非凡的人物！刚刚20岁的比尔·盖茨就对计算机十分感兴趣，他深信，总有一天计算机会像电视一样走入千家万户。他坚定的信念，不但打动了自己，还打动了伙伴，打动了父母。

试想一下，假如比尔·盖茨依然在哈佛深造，学习课本上千篇一律的东西，他还有可能革新电脑界吗？也许他会成为一名白领，但不可能成为一个改变世界的人物。

他曾经说过这样一句激动人心的话：“人生是一场大火，我们每个人唯一可做的，就是从这场大火中多抢救一点东西出来。”本着这种人生短暂如花火的信念，他及时地做出了选择。而且是当机立断做出了选择。

有一个年轻人很想在一切方面都比他身边的人强，尤其想成为一名大学问家。可是，许多年过去了，他的其他方面都不错，但学业却没有太大的长进。他很苦恼，就去向一位大师求教。听完他的倾诉，大师说：“我们登山，到山顶你就知道该如何做了。”那座山有许多晶莹的小石头，煞是迷人。每当见到喜欢的石头，大师就让年轻人装进袋子里背着。很快，他就吃不消了。望望山顶，还遥不可及呢。于是，他就停下脚步疑惑地望着大师说：“大师，我干吗背这个？再背，别说到山顶，恐怕连动也不能动了。”“是呀，那该怎么办呢？”大师微微一笑，“为何不放下呢？背石头咋能登山？”大师捋了捋胡子，一脸的灿烂。年轻人愕然，愉快地向大师道谢便走了。从此以后，他一心做学问，进步飞快……

人的精力有限，不可能面面俱到。想要得到一切的人，最终可能什么也不会得到。这位年轻人其实想成为大学问家，只是又没法摆脱自己好强的心理，所以在别的方面也下了工夫。这样一心多用，又岂能真正成就其梦想呢？

所以，我们要看清方向，认准方向。选择好了一条路，我们的人生境