

云晓◎著

优秀女孩的 5种思想 7种习惯9种能力

全世界优秀青少年都正在受益和践行的自我训练计划！

世界上最伟大、最杰出的女性——作家海伦·凯勒，科学家居里夫人，“乒坛皇后”邓亚萍……最为推崇和受益的思想、习惯和能力！

表达能力

安全策

独立努力

掌控生活的能力

沟通能力
学习能力
动手能力
适应能力

耐心细心

乐观大胆

自信





优秀女孩的^①

云晓◎著

5^种思想 7^种习惯9^种能力

◎ 朝华出版社

图书在版编目(CIP)数据

优秀女孩的5种思想、7种习惯、9种能力 / 云晓著.

—北京:朝华出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5054-2649-8

I. ①优… II. ①云… III. ①成功心理-女性读物

IV. ①B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第052209号

优秀女孩的5种思想、7种习惯、9种能力

作 者 云 晓

选题策划 杨 彬

责任编辑 楼淑敏

责任印制 张文东

封面设计 韩石设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 210千字

印 张 16

版 次 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2649-8

定 价 29.80元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

序 言

女孩当自强

女孩的未来，女孩的一生，究竟由谁来谱写？

答案只有一个，那就是：你自己！

自己的命运、前途，统统都应自己掌控，自己去把握！

“生命之舟要远航，离不开智慧之橹。”那么，究竟我们该如何去寻找这个智慧之橹呢？

问自己这样两个问题：

我的未来将如何？

我将如何去赢得美好的未来？

要知道，世界上很多杰出的优秀女性，都曾经走过这样一条奋发图强、艰苦求学的拼搏之路。

让我们先来看看世界十大杰出妇女之一，杰出的作家、社会活动家——海伦·凯勒的青少年时代是怎样的情况：

一岁多的时候，因为一场意外的高烧，海伦·凯勒陷入了一个无光、无声、无语的黑暗岁月。



序

言



001



她对语言的学习，是由老师在她手掌上写字的方式开始的。可即便如此，还是小女孩的时候，海伦就对大家说：“将来我一定要进大学，而且是哈佛大学。”坚决的，毅然决然的。最终，她顺利地通过了全部的考试，英语和德语获得优秀，进入了自己梦想中的哈佛大学德克利夫学院。

虽然她看不见、听不见，不能用语言流利地表达自己的想法，但海伦·凯勒凭借着坚强的意志力，一生一共出版了14部著作，如《我的生活》《走出黑暗》《老师》等等。《我的生活》是她的处女作，作品一发表，立即在美国引起了轰动，被称为“世界文学史上无与伦比的杰作”，出版的版本超过百余种，在全世界产生了巨大的影响。

再让我们一同来看一看世界上第一位两次获得诺贝尔奖并影响了世界进程的女性——玛丽·居里（居里夫人）是怎么度过求学年代的：

巴黎，著名学府索尔本大学，记录下了这个“上物理课的时候，永远坐第一排”的女孩寒窗苦读的每一个日子——

玛丽差不多没有进过肉铺，一连几个星期，她只吃抹了黄油的面包，喝茶。当她想打一次牙祭的时候，就到附近的一家小饭店去吃两个鸡蛋，要不然就买一块巧克力糖，或者一个水果。

因为经济上的拮据，玛丽·居里在学校附近租住了一间窄小的阁楼，屋里没有火，没有灯，没有水。

每到冬天，她的家里冰冷刺骨，毛巾和水都结成了冰，刺骨的寒风偏偏挤进这密封度极差的小阁楼，冻得她牙齿咯咯作响。她点上煤油灯，躲到被窝里，沉溺于知识的海洋。直到凌晨两点，她硬是把自己熬得两眼通红，疲惫得无法打起精神时才入睡。寒冷使她无法入眠，她便把箱子里所有的衣服翻出来，盖在被子上

保暖。甚至把唯一的椅子也压在被子上面，来给自己一种重量和暖和的幻觉，挨到天亮。

在寒冷的冬天，玛丽的衣服和鞋帽仍是那么破旧。只有当她的旧衣服穿得不能再补时，她才不得已去买一块便宜的衣料，自己动手缝制一件新衣服。鞋子破了，她便把硬纸板垫进磨穿了底的鞋里，凑合一天算一天。

玛丽对这种困苦生活一点也不在乎。在她看来，只要能成功获得学位，这些困苦，甚至更严酷的困苦，都是值得的。

1893年，她先得到了物理学学士学位。1894年，她又得到了数学学士学位。

最后，再让我们一同来看一下被誉为“乒乓女皇”，蝉联奥运会乒乓球金牌的女运动员——邓亚萍的青少年时代又是怎样度过的：

小时候的邓亚萍，个子矮，手脚粗短，根本不符合体校的要求，体校的大门没能向她敞开。于是，年幼的邓亚萍跟父亲学起了乒乓球，父亲规定她每天在练完体能课后，必须还要做100个发球接球的动作。邓亚萍虽然只有七八岁，但为了能使自己的球技更加熟练，基本功更加扎实，便在自己的腿上绑上了沙袋，而且把木拍换成了铁拍。

腿肿了！手掌磨破了！——这是家常便饭。但她从不叫苦，不喊累！

进入国家队后，邓亚萍从来都是超额完成自己的训练任务，队里规定上午练到11时，她就给自己延长到11时45分，下午训练到6时，她就练到6时45分或7时45分，封闭训练规定练到晚上9时，她练到11点多。据教练统计，邓亚萍每天接球打球1万多个！



退役后，邓亚萍先后到清华大学、英国剑桥大学和诺丁汉大学进修学习，经过艰苦卓绝的努力，她获得了英语专业学士学位和中国当代研究专业的硕士学位、英国剑桥大学的博士学位！

看完这三位优秀女性的故事，你是否感触到了什么呢？如果有，那就默默地把这些感触刻在心中吧，用她们的故事来激励自己、勉励自己，进而点亮自己人生的美丽之灯！

如果你要问，作为一名女孩，我们如何才能变得更优秀？

本书将告诉你：如果你是一个有着强烈上进心的女孩，如果你的内心之中根植着一个执著的理想……尽管你现在的学习成绩不那么尽如人意，尽管你感觉自己还有不少的缺点和不足，都没有关系，从现在开始，阅读本书，掌控这5种思想、养成这7种习惯、培养起这9种能力，相信用不了多久，你就可以成为一名真正的优秀女孩！

可以说，本书是一个密集的自我训练计划；

是给予“青少年心灵”的一份真正的礼物！

无论你在生活中遇到什么难题，这本书都能给你带来希望、梦想和战胜挑战的力量！

✱ 5种思想：自信，乐观大度，独立努力，百折不挠，安全第一。

✱ 7种习惯：举止文雅，珍视身体，爱好阅读，做事有条理，诚恳真诚，善良有爱心，耐心细心。

✱ 9种能力：交际能力，掌控生活的能力，学习的能力，竞争能力，表达能力，经营自己一生幸福的能力，多才多艺，分析判断能力，想象力创造力。

书中充满了智慧的方法、伟大的格言和最为实用的人生经验，对于正处于青少年时期的你来说，每一项都是不可或缺的！



目 录

CONTENTS

第一部分

准备出发

第1章 思想、习惯、能力	003
① 思想、习惯、能力	004
② 画一棵人生之树	008
③ 两个我——发掘出“真我”、“强我”	012
第2章 从改变自己开始	016
① 改变自己的思维定势	017
② 培养好习惯，祛除坏习惯	020
③ 开发自己的才能	023



第二部分

走向优秀之——5种思想

第3章 自信	031
① 从“我不行”到“我行”	032
② 不要过分注重自己的外表	037
③ 不要盲目攀比	042
第4章 乐观、大度	046
① 如果你不够乐观，你只是开错了窗	047
② 做不唠叨、不抱怨的人	050
③ 大度的女孩人生路更宽	053
第5章 独立、努力	058
① 不依赖父母，不依赖未来的先生	058
② 积极进取，有上进心	060
③ 培养自己的独立能力	063
第6章 百折不挠、勇敢	067
① 不做娇气的女孩	068
② 提高抗挫折能力	072
第7章 安全第一	075
① 身边那些不可预知的危险	076
② 你应该知道的一些安全细则	078
③ 我们缺少力气，但不缺少智慧	081

第三部分

走向成功之——7种习惯

第8章 举止文雅	087
① 培养内涵与气质	088
② 注重言谈的细节	092
③ 有礼貌	095
第9章 珍视身体	101
① 健康最重要	102
② 保持体重	106
第10章 爱好阅读	111
① 不爱阅读怎么办	112
② 养成正确的读书方法	115
③ 清楚自己该读什么书	118
第11章 做事有条理、有计划	122
① 条理性从生活习惯开始	123
② 做事要分轻重缓急	127
③ 先定目标，后行动	129
④ 做计划	133
第12章 诚恳、真诚	136
① 待人一定要诚恳真诚	137
② 做一个有原则的人	140
③ 要学会分享	145



第13章 善良、有爱心..... 149

- ① 有爱心，有同情心 150
- ② 帮助他人就是帮助自己 153

第14章 耐心、细心..... 156

- ① 如何在学习过程中做到细心 157
- ② 生活中要有耐心 160

第四部分

走向卓越之——9种能力

第15章 交际能力..... 167

- ① 你身边的那些关系 168
- ② 在社交场合应注意的一些社交技巧 174

第16章 掌控生活的能力..... 178

- ① 远离那些浪费生命的事情 179
- ② 设计一个目标倒计时表 183

第17章 学习的能力..... 185

- ① 爱学习，是你自主学习的动力 187
- ② 会学习，让你学习效率倍增 190
- ③ 你在为谁学习 194

第18章 竞争能力..... 198

- ① 培养竞争能力，你必须克服的几种心理 200
- ② 提升竞争能力的有效方法 204



第19章 表达能力	208
① 出色的表达应注意哪些要点	209
② 寻找锻炼表达能力的机会	210
第20章 经营自己一生幸福的能力	214
① 对人生要有规划	215
② 学会理财	219
第21章 多才多艺	222
① 女孩一定要有自己的特长	223
② 不能半途而废	225
第22章 分析判断能力	227
① 如何做出正确的决断	228
② 一定要有自己的主见	231
第23章 想象力、创造力	233
① 敢于走别人没走过的路	234
② 打破固有的思维模式	236
③ 多问几个为什么	239

第一部分

准备出发

作为一名优秀的女孩,相信你一定有过“出发”的经历,或者是去旅行,或者是去郊游,又或者是赴同学的约会……

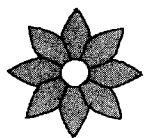
下面,我们一同来开始一次全新的、别有洞天的“出发”吧!

这是一次开拓人生之旅,开启智慧之旅,重塑生活之旅,也是一次能够影响你一生的思想约会!



第 1 章

[思想、习惯、能力]



不知道你是否曾用放大镜看过东西。如果有的话，你就会知道，任何东西在放大镜之下，都会变得更为清晰、明确、毫发毕现。

我小时候就曾有这样的经历，我拿着一把放大镜去看我的皮肤，惊奇地发现那平时看起来很光滑的皮肤纹理，竟然像是波澜壮阔的梯田一般，纵横交错；看头发，平时很圆润的头发，竟然是凹凸不平的，有棱有角的；再看其他平时非常熟悉的事物，我惊诧地发现它们是那么的陌生，仿佛发现了一个新大陆……是的，这就是放大镜的作用，它可以让一切事物变大、变清晰，让我们从一个全新的角度去审视、去了解。

不仅是具体的事物，很多事情也是这样，用一个特殊的心灵放大镜——认真思考，去看，你就会惊奇地发现：事情，原来是这个样子的！





比如相貌问题，某某同学的鼻子是尖的，而某某同学的鼻子却是扁的；某某长得很高大，而某某却长得很矮小……用认真思考这一放大镜一看，你才明白，原来是基因不同使然。

还有成绩问题，有些同学我们平时看不到他们怎样用功，却能次次名列前茅，有些同学头悬梁、锥刺股，但依旧成绩平平……用认真思考这一放大镜一看，你才明白，原来是学习方法不同使然。

同样，在进入本章的阅读时，我们最好也带上这样一个“放大镜”——认真、仔细、深刻地去观察、查看、探究一下我们人生之旅的重要三要素：**思想、习惯、能力**！

如此，你便能真正领悟很多事情的真相——为什么一些女孩让人羡慕、崇拜，最终“巾帼不让须眉”取得不俗的成就；而一些女孩却让人鄙视、远离，最终与成功失之交臂。

在此，我们将学到一些如何成长为优秀女孩的大学问！

1 思想、习惯、能力

思想是什么，作用何在？

习惯是什么，作用何在？

能力是什么，作用何在？

想必当你第一眼看到本书的题目时，头脑中就会产生这样三个疑问。

让我们来听听它们自己是怎么说的吧——如果要是让它们三个以第一人称写一篇自我介绍，我想，内容大致应该是这样的：

● 我是谁之思想篇

我生活的房间就是你的大脑，我最主要的工作就是支配你的各种行为，指导你的所思所想、一举一动，比如让你自信还是自卑，前进还是退缩，坚强勇敢还是胆小怯懦，积极进取还是自甘堕落……

我是你人生路上必不可少的一个伙伴，可能会成为你的良师益友，也可能会成为你前进路上的绊脚石。

你可以支配我，也可能会受我支配。这其中的关键，就看你是否能够驯服我，驱使我，让我为你服务。

无论你走到哪里可能都会发现这个现象，不只在自己身上，每一个人身上都会有我的影子，不同的是，有的人能够成为我的主人，在我的辅佐下取得不错的成就；有的人则会成为我的奴隶，受到我负面的影响而碌碌此生。

你是想迈进优秀的大军，自信满满地去迎接辉煌的未来，还是含混终日，沉溺在放任自流的漩涡中不能自拔？

答案在你怎么想！

● 我是谁之习惯篇

简单点说，我就是你身上那些习以为常、习惯成自然的一些行为。比如，每天早晨起床后你先要洗脸和刷牙，然后吃早饭；做公车的时候，你习惯听点流行歌曲；你喜欢吃米饭，不喜欢吃馒头；你喜欢每天晚上入睡前看点书；你勤于做点家务活……你的人生、你每天的生活，统统都充满了我（习惯）的身影。

在日积月累之中，我悄然来到了你的身边；

在潜移默化之中，我影响着你的切生活。