

一个出色的女孩
要学会穿着得体，说话有分寸
提高自己的知识，自己的品德修养

做最出色^的 女孩

出色的女孩，不是在靓丽的外表上

而是在拥有永远追求理想的梦想

轻松的应对那些艰难阻碍
以自然、清新的形象出现在大家面前

Zuo Zuichuse De Nühai

王 珊◎编著



中国长安出版社



做最出色^的 女孩

出色的女孩，不是在靓丽的外表上
而是在拥有永远追求理想的梦想

Zuo Zuichuse De Nühai

王 珊◎编著



 中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

做最出色的女孩/王珊编著. —北京:中国长安出版社, 2010.12
ISBN 978-7-5107-0305-8

I. ①做 ... II. ①王 ... III. ①女性—修养—青少年读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 245869 号

做最出色的女孩

王珊 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919

印刷:北京欣睿虹彩印刷有限公司

开本:710mm×1000mm 1/16

印张:16.25

字数:210 千字

版本:2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5107-0305-8

定价:29.80 元

前言

女孩指年轻的女性。从一个女孩变成一个女人的年龄在不同的社会各不相同，但基本上都认为青少年期向成年期转变的年龄在15~20岁之间。

对于女孩子来说，最重要的是气质和修养。作为家长，在培养女孩子时，应该注重从小对女孩子气质、修养方面的培养。气质优雅的女孩要比外表美的女孩具备更高一层的精神境界。

女孩天性会柔弱一些，但那不代表脆弱，父母不能永远为她们遮风挡雨，外面的风雨仍要她们自己去承受，作为父母，应该为她们做好一切预防措施，让她们学会穿着得体，说话有分寸，不断提高自己的知识，自己的品德修养，不断丰富自己，这样就可以使她们自己轻松地应对那些艰难阻碍，让她们以自然、清新、大方的形象出现在大家面前。

优秀是指一个人内在涵养或修养的外在体现，优秀是内在的不自觉的外露，而不仅是表面功夫，如果胸无点墨，任凭穿着华丽的衣服装饰，也是毫无优秀可言的，反而给别人肤浅的感觉。所以，如果想要让自己变得优秀，除了穿着得体，说话有分寸之外，就要不断提高自己的知识，自己的品德修养，不断丰富自己。气质优雅的女孩要比外表美的女孩具备更高一层的精神境界。

现在的社会让很多的女孩偏离了美丽的真正的主题，并不清楚什么才会让自己更有魅力，更吸引人。本书正是弥补了这个空缺，可以让女孩自行阅读修炼，找到自身最吸引人的地方。本书结合生活实例，从基础的层面解决最重要的问题，简单易懂，这不仅仅会吸引父母们阅读，更会让女儿们自觉地去阅读，发现自身的不足。

目录 Contents

第一章 出色的女孩要充满自信

在这个处处充满竞争的社会，那种认为无才便是德，自怨自艾、柔弱无助的女孩已日渐失去市场，渴盼男人赐予她们幸福永远是被动而不安全的。女孩学会自我拯救和自我完善永远是最重要的，世人欣赏乐观自信的女孩。

别让自卑拖美丽的后腿	2
出色的女孩要抛弃自卑	5
女孩因自信而美丽	9
相信自己是最优秀的	11
自信给女孩生活的力量	13
自信增加女孩的魅力	15
相信自己能创造奇迹	18
相信你行，你就行	21

第二章 出色的女孩要有乐观的心态

人生旅途风雨难免，坎坷难免，什么情况都有可能发生，什么时间都可能出现意外。快乐是心灵的阳光，是生活的点缀，是生命的诱

惑。就像生活中有很多理由让我们感到悲伤一样，生活中也有许多理由让我们为之感到快乐！

快乐是一种生活态度	28
让心情沐浴广阔的阳光	30
主动寻找快乐的源泉	33
快乐在沿途的风景中	37
保持乐观向上的心态	39
快乐的女孩能抛弃烦恼	42
选择快乐，凡事都能快乐	44
悦己是快乐旅程的开始	47
让生活中的每一天都精彩	50

第三章 出色的女孩要有优雅的气质

许多女孩不仅爱美，还想做个优雅的女孩。美是由内而外的，外表漂亮并不代表你拥有优雅的气质。优雅是整体形象的修饰，看来微不足道的细节，若点缀得恰到好处，就会给人一种匠心独运的美感。出色的女孩要让美丽和优雅同存。

培养内在的优雅气质	54
自我魅力是最优雅的气质	56
优雅的女孩是独特的	59
培养高贵的气质	62
得体优雅的握手	66
谈吐优雅增添魅力	68
微笑令女孩绽放迷人魅力	71
真诚是最优雅的名片	74
优雅的气质排斥虚荣心	78

第四章 出色的女孩要接受命运的挑战

一帆风顺固然值得羡慕，人生不如意十之八九，要学会正视挫折和失败。失败并不可怕，可怕的是从此一蹶不振，不能从失败中得到启示。逆境是一所锻炼人的学校，逆境使人备受困难坎坷，使人悲观失望，但也可以磨炼人的意志。一个出色的女孩要勇于接受命运的挑战。

毅力是出色女孩的必备品质	82
失败带来一生的财富	85
勇敢地向逆境宣战	87
人生因残缺而多姿多彩	89
苦难是人生的甘露	91
苦难让女孩更坚强	93
坚持一下就会成功	95
不经寒彻骨，哪得梅花香	98
相信困难终会过去	102

第五章 出色的女孩要有仁爱的心

每一个女孩都会得到一颗仁爱的心，为什么不去好好利用呢？给那些需要帮助的人关爱和希望。正是因为有了爱心的存在，生活才会充满着阳光，如此温馨。在爱心的传递中，你会变得更加美丽！

播种善良，收获福气	108
女孩因善良而美丽	111
出色的女孩应心存感激	114
关爱他人使你变成天使	116

帮助别人收获快乐	118
给予比接受更快乐	121
美出于心，爱出于心	124
学会善待他人	127

第六章 出色的女孩要自尊自爱

作为女孩，你要比男孩更加脆弱，所以要更加懂得保护自己，自尊自爱是女孩子保护自己的前提，在爱情中、生活中都要有自己坚持的原则，要明白自己所做的事情是否对自己有害。一个出色的女孩因为自尊自爱而美丽。

女孩应追求自我的价值	130
自尊自爱，女孩成长的关键	132
女孩需要矜持些	135
把握好异性关系	137
初恋期要保持一颗纯真的心	139
女孩在性的问题上要慎重	141
婚前性行为不要尝试	143
不可轻易尝试同居	145
在爱情中要把握自我	147
不要因为失恋而低落	150

第七章 出色的女孩要懂得包容

包容是一种修养，是一颗博爱之心，是一种宽人宽己的美德，是一种豁达的胸怀，更是一种超脱的人生境界。希望每一位女孩都能领略到“包容”的真谛，用广阔的心胸，从容、坦然、轻松地面对人生，生活将会变得更加温馨和美好。

出色的女孩要有宽广的情怀	154
善于包容的女孩生活滋润	157
以包容的心去原谅对方	159
不要嫉妒别人的优越	161
出色的女孩心胸要豁达	164
出色的女孩懂得欣赏他人	167
放大承受的胸怀	169
包容是一种习惯	171
能容者为其大	173
包容是一种智慧	176

第八章 出色的女孩要积累知识

学习是终生的事业，要牢牢树立这种观念，尤其是对女性来说，养成良好的学习习惯不仅可使气质更优雅，而且会更聪明、更智慧，也更懂得依靠智慧来实现自我价值，同时面对社会的选择，机会也才更多。

知识是世上最靠得住的东西	180
不愿学习的人是愚蠢的人	182
随时随地都要学习	184
管理好你的学习计划	186
练好“台下十年功”	188
用书籍搭建成功的阶梯	191
知识改变命运	194
学习是终生的事业	196
学习终身，自信一世	198

第九章 出色的女孩要学会理财

服饰、配件、化妆品……爱美的女孩有太多需要花钱的地方，然而一个会理财的女人能用同样多的金钱经营出更高品质的生活。作为现代时尚的女孩，你不但要过好现在的每一分钟，更要计划将来的每一秒。因此，你必须尽早理财，这样你就可以成为花得开心、赚得舒心的聪慧女孩了。

理财为未来积蓄资本	204
养成储蓄的习惯	207
节俭储蓄，创造财富	209
理智消费，规划支出	211
从大学开始确立理财观	213
制定一生的理财计划	215
充实理财观念，做财富女孩	217
女孩为自己做一个保险计划	219

第十章 出色的女孩学会控制自己的情绪

“情绪”就像人的影子一样每天与人相随，我们在日常的工作、学习和生活中时时刻刻都体验到它的存在给我们的心理和生理上带来的变化。情绪变化往往会在我们的一些神经生理活动中表现出来。

出色的女孩善于做情绪管理	222
恼怒会让女孩难堪	225
出色的女孩不要让情绪失控	227
学会转移你的怒火	230

每天都要笑一笑 232

浮躁的女孩会失去很多魅力 234

发泄是消除不快的有效手段 237

学会控制情绪 240

保持心灵的平和 244

第一章

出色的女孩要充满自信

在这个处处充满竞争的社会，那种认为无才便是德，自怨自艾、柔弱无助的女孩已日渐失去市场，渴盼男人赐予她们幸福永远是被动而不安全的。女孩学会自我拯救和自我完善永远是最重要的，世人欣赏乐观自信的女孩。





做最出色^的女孩

别让自卑拖美丽的后腿

自卑的最根本的根源在于自己的目光的着眼点，学会摆正自己的眼睛，更重要的是摆正自己的心态。

女孩只要拥有了自信，便有了自己独立的思想，正确的人生观。这样的女孩知道自己想要什么，能要什么，这样的女孩或者外表并不美丽，但是她那种由内而外散发出来的气质，已经不知不觉地征服了大家。不管是男人还是女人，都会喜欢与她交往。

虽然越来越多的女孩知道，自信让人美丽。但仍有很多人难以自信，沉浸在自卑中。这种心理的产生多是由于意识到自己不如别人而产生的。

自卑是一种消极的自我评价或自我意识。一个自卑的女孩往往不能正确地评价自己的形象、能力和品质，总是习惯拿自己的弱点和别人的强处比，觉得自己事事不如人，从而丧失自信，悲观失望。自信原本就是一种美丽，而很多女孩却因为太在意外表而失去了很多快乐。无论是贫穷还是富有，无论是貌若天仙还是相貌平平，只要你昂起头来，自信会使你变得美丽，人人都喜欢的那种美丽。那么，怎样才能从自卑的束缚下解脱出来呢？心理学家提出了以下建议：

第一，全面了解自己，正确评价自己。

你不妨将自己的特长、优势、能力全部列出来，哪怕是很细微的东西也不要忽略。

第二，转移注意力。

有些人太在意过去发生过的不成功的事情，以至于对某人的批



评或是轻视的目光念念不忘。不妨将注意力和精力转移到自己擅长、感兴趣的事情上去，从中获得的乐趣与成就感就会冲淡你的自卑感。

第三，从另一个方面弥补自己的弱点。

每个人都有多方面的才能，也有多方面的不足，只要能够扬长避短，把自己的不足转化为自强不息的推动力量，也许你的缺陷不但不会成为你的障碍，反而会成为你成功的条件。

第四，改掉悲观的习惯。

在勇敢面对自卑的时候又给自己增加一份自信。

第五，看看自己最满意的“战利品”。

一个人看到具有纪念价值的物品时，往往会产生无限的联想。比如，当你看到奖状、奖杯时，便会回忆起从前获得胜利时的一幕幕情景。如果常常有消极自卑的情绪，不妨在钱包里放一张自己最得意的照片，当情绪低落时，就取出来看看，它能有效地调节你的心情。

当你抛弃了自卑，你便会发现其实自己有很多优点，并且对自己的弱项和遭到失败的地方持理智和客观的态度，既不自欺欺人，又不将其看得过于严重，而是以积极的态度应对现实，这样自卑便不再纠缠你。

一只狐狸从陷阱里逃了出来，并失去了它的尾巴。从此以后，它被嘲笑，觉得很难受，它便想尽办法，要使所有其他的狐狸和它一样，如果大家都没有尾巴，它可能会好多了。它召集了许多狐狸，并劝它们去掉尾巴，说：“没有尾巴，不但好看些，并且减轻了重量，更方便啦。”

上帝给你一短，必给你一长，要发现和守护好这份礼物。如果你生得不够美丽，也不必以外表的美作为衡量自己价值的唯一尺度。

当一个自信的女孩，你会发现你比以前更快乐，因为你做自己



做最出色的女孩

想做的事，努力不断地提高自己；当你是一个成熟而自信的女性时，喜欢你的男孩会更加呵护你，因为像你这么优秀迷人的女人，他一定会盯牢，不会给别人任何机会的。

学会做一个自信的女孩吧，相信自己是唯一的，无人可以替代。当你拥有了自信，你就变得更美丽动人，你的人生也会更美丽、更精彩。

出色的女孩要抛弃自卑

假使我们把自己视为泥块，则我们将真的成为被人践踏的泥块。

自卑是一种正常的心理状态，是可以理解的，然而它却是不健康的，它是人的自尊和自爱、自励、自信的对立面。自卑不利于人的振作，是人冲出逆境的绊脚石，甚至可以说，自卑的情绪就像一剂慢性毒药，侵蚀你的勇气和力量。自卑发展下去，将使人失去一切。历史的列车从不因弱者的呼叫而停留。如果你还想有所作为的话，那你就必须扔掉自卑的抹泪布。

1851年，拿破仑三世路易·波拿巴发动反革命政变。雨果立即发表宣言进行反抗，不幸遭到失败。同年12月，雨果被驱逐出境，同时又被病魔缠身，他流落到英吉利海峡的泽西岛上。在那以后的很长一段时间里，雨果每天都久久地坐在能够俯瞰海港的一张长椅上，凝视落日，陷入冥思苦想之中。然后，他总是缓慢但却坚定地站起来，在地上捡起石头，一块块地掷向大海。掷完了，就带着满足的心情和变得开朗的神情离去。

他天天如此，终于引起了人们的注意。一天，一个大胆的孩子走上前来问他：“先生，为什么您每天都要来这里，向海里投这么多的石头？”雨果沉默了一会儿，然后严肃地说：“孩子，我扔到海里的不是石头，我扔掉的是‘自卑’。”在此后长达19年的流亡生活期间，雨果始终坚持对拿破仑三世独裁政权的斗争，并一直坚持写作。1852年，他出版了对拿破仑三世进行辛辣嘲骂的政治小册子《拿破仑小人》。同一年，他又写了《一件罪行的始末》，对反革





做最出色^的女孩

命篡权进行了愤怒的控诉和无情的揭露。雨果许多不朽的作品，如《悲惨世界》、《笑面人》、《九三年》、《海上劳工》和《威廉·莎士比亚》也都是在流亡期间完成的。雨果终于没有让那无益的自卑夺去自己的斗志，而是用自信战胜了它。他因而也战胜了逆境，成就了自己的事业。

如果你去研究、分析一般“自造机会”的人们的伟大成就，就一定可以看出，他们在奋斗时，一定是先有一个充分信任自己能力的坚定心理，即使环境让他们曾一度受到自卑的侵袭，但最后他们都会坚强地踢开一切可能阻挠自己的东西，能勇往直前。

假使你在行止之间，都认为自己卑微渺小，处处表明你不信任自己、不尊重自己，那么就不能怪别人不信任你、不尊重你了。苏格拉底曾说“认识你自己”。如果能从自己的性格、能力方面来分析自己有什么优点，有什么缺点，并能“诚实”地带着勇气反省一下，事情就不难解决了。

被世人誉为“积极思考的救星”的世界著名牧师、演说家罗曼·V·皮尔在《态度决定一切》里讲了一段他和两位精神导师的故事：在我就读于俄亥俄州威士理安大学期间，有一段时间非常的苦恼。有一天，班安尼逊教授在课后找到了我。教授盯着我看了一阵后说：“罗曼，你有什么问题吗？我知道你很用功，能完全掌握我授课的内容，可是除非我指名，你从来没有主动发过言，就是发言也是红着脸，结结巴巴的。你既紧张又难为情，这是为什么呢？”

教授不让我有解释的机会接着说：“我知道，你有自卑感，而你又在心里继续培养它，现在已经膨胀得令你束手无策了。你认为大家都在看着你，自以为成了众人瞩目的焦点，其实，这种想法太以自我为中心了。”

教授把橡皮擦丢到桌上，橡皮擦弹了起来。

“你看这块橡皮擦多么了不起。它能把错误的地方擦掉，使纸张变得很干净。”他又用力把橡皮擦往桌上一丢。