

优秀女孩成长必读计划书

主编 / 张丽丽



我要成为 最优秀的 女孩

使女孩拥有良好习惯的70个故事 **四**

帮助你塑造善良、美好的品格，帮助你养成良好的学习、生活习惯，帮助你积累丰富的知识，帮助你提高独立生活的能力，帮助你养成良好的心态。

WOYAO CHENGWEI
ZUIYOUXIU DE NÜHAI



北京出版集团公司
北京教育出版社

优秀女孩成长必读计划书



我要成为 最优秀 的女孩

使女孩拥有良好习惯的70个故事

WOYAO CHENGWEI
ZUIYOUXIU DE NUHAI

四

主编/张丽丽

编者/彭 娟



北京出版集团公司
北京教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我要成为最优秀的女孩 : 全 4 册 / 张丽丽主编 . —北京 :
北京教育出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5522-3133-5

I . ①我… II . ①张… III . ①女性 - 成功心理 - 青年读物
②女性 - 成功心理 - 少年读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 266513 号



我要成为最优秀的女孩 (四)

主 编 / 张丽丽

★

北京出版集团公司 出版
北京教育出版社
(北京北三环中路 6 号)

邮政编码 : 100120

网址 : www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

全 国 各 地 书 店 经 销

北京市通州富达印刷厂印刷

★

720mm × 1000mm 16 开本 13 印张 225 千字

2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5522-3133-5

定价 : 128.00 元 (全 4 册)

版权所有 翻印必究

质量监督电话 : 13911108612 (010) 62698883 58572393



培养良好品质，



阅读本书，你可以达到以下五大目标：

目标一 ➔ 帮助你塑造善良、美好的性格

目标二 ➔ 帮助你养成良好的学习、生活习惯

目标三 ➔ 帮助你积累丰富的知识

目标四 ➔ 帮助你提高独立生活的能力

目标五 ➔ 帮助你培养健康、乐观的心态

嗨，我叫可可，是一个爱哭也爱笑的女孩。在老师、同学和家长的帮助下，我渐渐成为一名人人都喜欢的优秀女孩，希望你们也能和我一样哦！



做一个优秀的女孩!

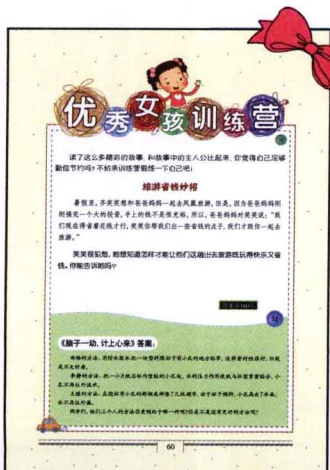
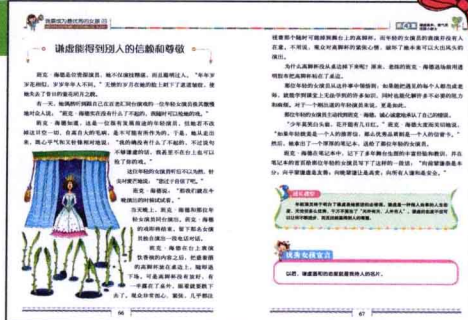


我们为你提供了最直接的日常行为指导

用漫画呈现孩子生活中的种种表现, 让孩子一看就明白自己行为的不足, 并从中学会调整自己, 完善自己。

我们为你精选了最精彩的成长故事

用轻松易懂、精彩生动的故事, 让孩子在快乐阅读中开启心智, 培养女孩应具备的良好品质。



我们为你安排了最有效的情景训练

设置具体的实际生活情景, 让孩子做出正确判断, 应对生活中的种种难题, 从容摆脱困境。

目录 Contents

第 1 章

目标明确的女孩有前进的动力

1

成长漫画·····	1
我的成长计划书·····	5
目标创造辉煌·····	6
十年磨一剑·····	8
一座完美的花园·····	10
有明确而完整的构想·····	12
浓雾中的游泳·····	14
带着目标上路·····	16
待在能够实现目标的地方·····	18
优秀女孩训练营·····	20

第 2 章

做事专注认真的女孩让人信赖

21

成长漫画·····	21
我的成长计划书·····	25
你可以选择做得更好·····	26
成功就是专注地做·····	28
如果你比对手更专注·····	30



做精一碗汤·····	32
闪烁的女将星·····	34
不怕困难，做到最好·····	36
有专注才有成功·····	38
优秀女孩训练营 ·····	40

第 3 章

勤俭节约的女孩才最美丽

41



成长漫画·····	41
我的成长计划书·····	45
绝不浪费每一美元·····	46
一鸟在手胜过两鸟在林·····	48
不浪费就不缺乏·····	50
珍妮弗的致富秘籍·····	52
一次特别的缺水体验·····	54
节省每一个便士·····	56
瑞士的节俭之风·····	58
优秀女孩训练营 ·····	60

第 4 章

谦虚温和，做气质优雅小淑女

61

成长漫画·····	61
我的成长计划书·····	65
谦虚能得到别人的信赖和尊敬·····	66



水泡的下场·····	68
谦卑的一笑·····	70
高调做事，低调做人·····	72
娥皇女英·····	74
避免“脾气败”·····	76
低调做人的母亲·····	78
优秀女孩训练营 ·····	80

第 5 章

关爱他人，让女孩更具亲和力

81

成长漫画·····	81
我的成长计划书·····	85
洗手间里的晚宴·····	86
捐赠天堂·····	88
最美的彩虹·····	90
慈善的不是钱，是心·····	92
柜台里的小人儿书·····	94
迷途笛音·····	96
总有一刻，不同寻常·····	98
优秀女孩训练营 ·····	100





第 6 章

懂得合作分享的女孩有大智慧

101



成长漫画·····	101
我的成长计划书·····	105
天鹅与黑雁·····	106
越分享越美丽·····	108
三头牛和狮子·····	110
钓鱼高手·····	112
母亲的哲学·····	114
你与之交往的人就是你的未来·····	116
分享花园·····	118
优秀女孩训练营·····	120

第 7 章

珍惜时间的女孩会有更多收获

121

成长漫画·····	121
我的成长计划书·····	125
沙 漏·····	126
珍惜每一分钟·····	128
琳琳的时间布·····	130
木板上的草莓·····	132
浪费了谁的时间·····	134
每天10分钟·····	136



装水的罐子····· 138

优秀女孩训练营····· 140

第 8 章

善于思考，做个聪明有内涵的女孩

141

成长漫画····· 141

我的成长计划书····· 145

动脑的结果····· 146

红光的来源····· 148

头脑决定前途····· 150

四颗钉子的启示····· 152

没有谁生来平庸····· 154

穿上鞋子就可以了····· 156

无限的希望就在1美元当中····· 158

优秀女孩训练营····· 160



第 9 章

勤奋努力的女孩离成功最近

161

成长漫画····· 161

我的成长计划书····· 165

“东方神鹿”王军霞····· 166

永远的坐票····· 168

我要拿110分····· 170

为梦想，三进三出游泳池····· 172



掉进米缸里的老鼠·····	174
用勤奋实现梦想·····	176
优秀女孩训练营 ·····	178

第 **10** 章

热爱读书，让女孩散发知性魅力

179

成长漫画·····	179
我的成长计划书·····	183
只要能读书·····	184
学途坎坷的塔吉娅娜·····	186
华裔“神童”小作家邹奇奇·····	188
李清照买书·····	190
阅读成就人生·····	192
爱书的冰心·····	194
优秀女孩训练营 ·····	196



第1章

目标明确的女孩 有前进的动力

成长漫画

以前的我



爸爸妈妈都为我的将来作安排。

我究竟以什么
为职业呢？



我不知道自己以后想做什么。

现在的我



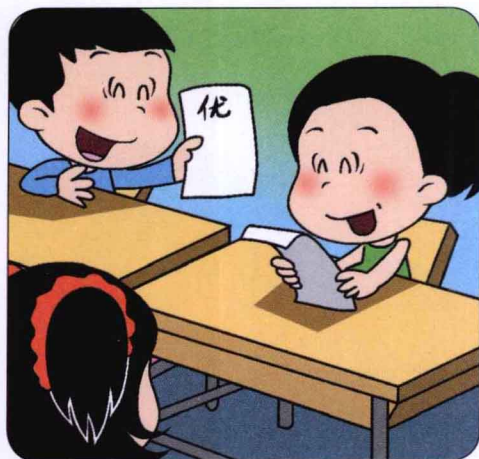
医生和舞蹈家都不是我喜欢的。



我想做一名记者。



以前的我

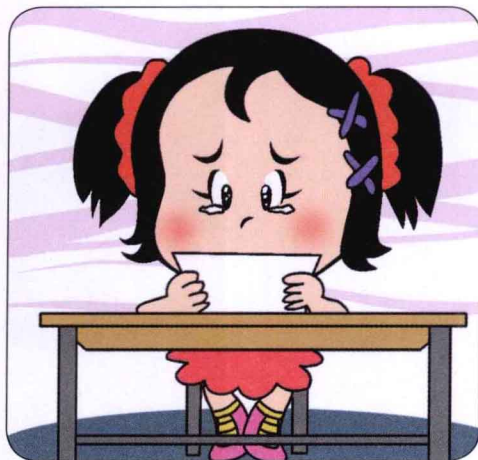


老师发试卷时，得了“优”的同学都很开心。

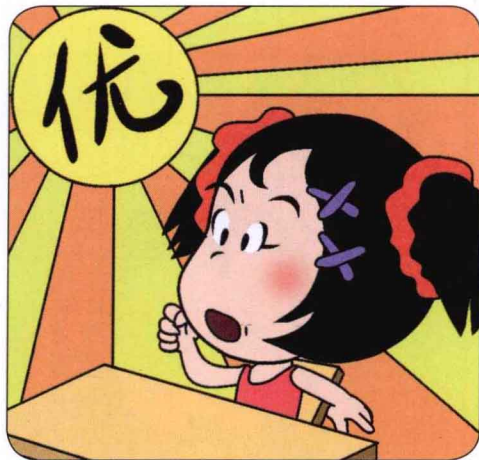


我拿着一张写着“中”的试卷。

现在的我



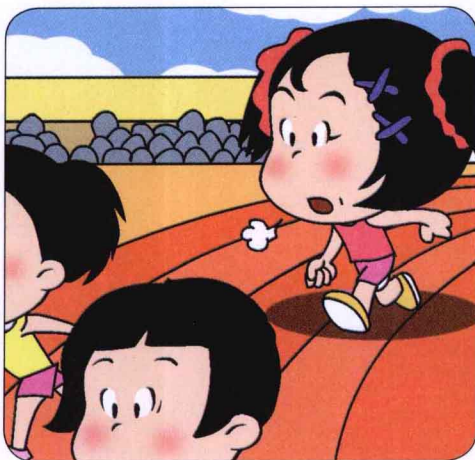
我看着这样的成绩，眼泪汪汪。



我决定下次考试一定要拿到“优”。



以前的我



百米跑道上，瘦弱的我一个人落在队伍的最后。



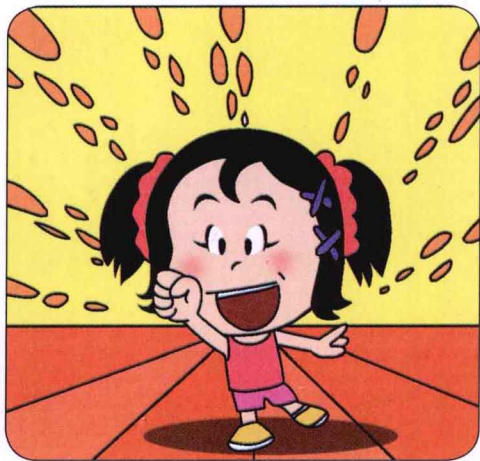
我满不在乎。



现在的我



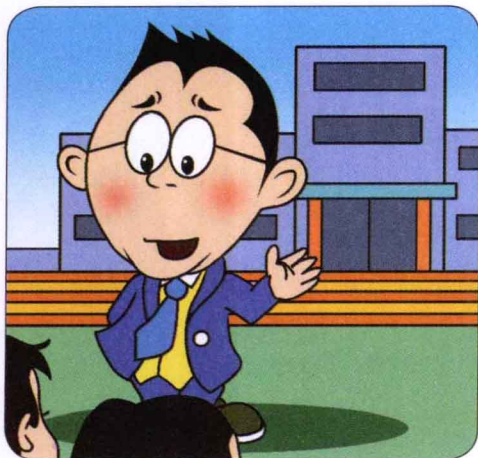
我要每天锻炼身体。



下次百米比赛，我要拿冠军。



以前的我



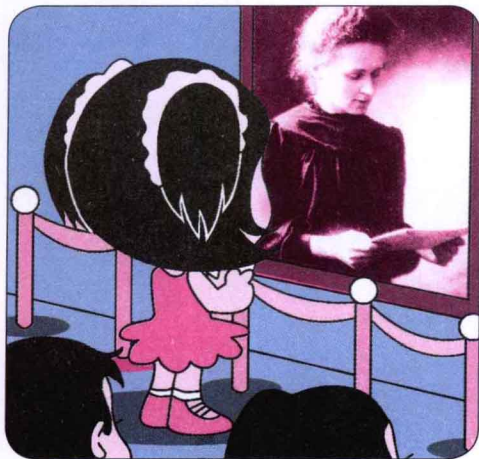
学校组织我们去参观名人画像展览。



我一点兴趣都没有。



现在的我



我站在居里夫人的画像前。



我也要做像居里夫人那样的女强人!



我的成长

计划书

目标明确的女孩有前进的动力

以前啊，我做事可没目标了：做作业不能按时完成，成了班上的“奥特曼”（就是说我特别慢）和“拖拉机”；学小手工也只学了点皮毛就转而学画画去了……但是，我可不想成为什么都不会的小可怜，所以，从今天起，我要改变自己，做不一样的我！

- 1 我要每天按时完成作业，决不拖拉。
- 2 我要把笔记做得工工整整，不再潦草得让同学们笑话我了。
- 3 为了这学期期末时英语成绩能达到90分，我来做一个详细的周计划。
- 4 阳台上的花需要按时浇水，我决定接过这个任务，替爸爸来浇花。
- 5 每个星期天我都要睡懒觉，从今天起我要改掉这个坏习惯，早点起床锻炼身体。
- 6 我要把每个月的零花钱存起一部分，等存满一年就捐给贫困地区的小朋友。





目标创造辉煌

玛莉露·雷登在高中二年级时已经成为弗吉尼亚州体操选手中最出色的一位，但是谁也没有想到她会成为世界上最优秀的体操选手之一，包括她自己。

14岁那年，玛莉露到内华达州雷诺市参加一场体操比赛。就在那一天，指导过奥运体操金牌得主娜迪亚的罗马尼亚籍教练贝拉·卡罗里主动找上了玛莉露。后来玛莉露回忆道：“他是体操界的国王，居然会来找我。他拍着我的肩膀，用很重的罗马尼亚口音对我说：‘玛莉露，你来找我，我能把你打造成奥运冠军。’”

当时第一个闪过玛莉露脑海中的念头是：“这不可能！”不过，贝拉·卡罗里在整场内华达州的体操比赛中，显然只注意到了她。玛莉露回忆时说：“于是我们坐下来开始谈话。后来他又跟我父母谈话，对他们说：‘我不能保证玛莉露能进入体操代表队，但是我知道她是块好材料。’”

玛莉露从小就梦想有一天能参加奥运比赛，但是这一次，却是由一位体操

