

一本改变千万女孩的智慧经典
学校里学不到的智慧秘诀，改变女孩命运的枕边书



最完美女孩 的智慧书

赵红艳 张红◎编著

智慧是一种气质，更是一种内涵

善良、高贵、自信、知书达理，这些是聪明女孩必须具备的基本素质

一个女孩是否优秀，首先要看她是否有志气，有没有远大的抱负；其次要看这个女孩能否接受自己的不足并不断完善自己；三要看她有没有博大的胸怀和度量；四要看她有没有从容不迫、处变不惊的智慧。这四条做到了，这个女孩将来肯定会有大出息。



九州出版社
JIUZHOU PRESS

本改变千万女孩的智慧经典

里学不到的智慧秘诀，改变女孩命运的枕边书



最完美女孩 的智慧书

赵红艳 张红◎编著

九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

最完美女孩的智慧书/赵红艳, 张红编著.

—北京: 九州出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5108-1540-9

I. ①最… II. ①赵… ②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. ①B848. 4- 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 137566 号

最完美女孩的智慧书

作 者 赵红艳 张 红 编著

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

开 本 710 毫米×1040 毫米 16 开

印 张 15.5

字 数 180 千字

版 次 2012 年 8 月第 1 版

印 次 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-1540-9

定 价 28.00 元

★版权所有 侵权必究★



Contents

目录

Chapter 1 女孩，奔跑吧！超越自己才最重要

人生对于我们而言，不是一根蜡烛，而是一支光芒万丈的火炬。但是只有少数人会说：“我不要做一个普通人，我要超越！超越有限的自己”。正是这少数人，他们在不断的提升、不断的超越自己后，有了火炬一般光芒万丈的人生。女孩，奔跑吧，让自己的人生之路更宽更广；女孩，燃烧吧，让自己的人生火炬燃烧的更热烈更耀眼。每天前进一小步，人生就是一大步，超越对手，超越自己，奔向更优秀的人生！

问问自己：你到底在为谁读书？ / 1

对于盲目航行的船来说，所有风向都是逆风 / 5

女孩，你想当小麻雀还是雏鹰 / 8

今天含泪播种，明天必将欢呼收获 / 13

凤凰涅槃：改变自己需要勇气和决心 / 16

不断进步：送给自己一份成长智慧书 / 19

Chapter 2 女孩，自信是你最美的外衣

一个自信的女孩，她的言谈举止间会自然流露出超乎常人的坚定、果敢、骄傲。自信心越充足的女孩，其社会适应能力就越强。女孩子拥有了自信就拥有了竞争优势，具有了上进的动力，她就会因此变得越来越成功。

女孩，别太在意外表，勇敢展现自己 / 23

准备一个“自信罐”——原来你如此能干！ / 27

告诉自己：我一定能行！ / 31

“只看我有的，不看我没有的” / 35

抬起头，把自卑狠狠地扔出地球 / 39

Chapter 3 女孩，你需要独立、自强

我们的生活中有这样一个谬误，总是认为我们会永远从别人的帮助中获益，却不知道一味地依赖他人只会让自己变得越来越软弱。一个总想依靠他人的女孩，永远都坚强不起来。即使我们的家庭提供给我们处于天堂云端般的优势地位，我们也必须靠自己的能力自立于社会。一个女孩如果连自己都照顾不好，还能谈发展和成功吗？

独立宣言：做有自己想法的女孩 / 44

每天做些力所能及的家务 / 48

学会自己购物、自己出去办事 / 52

不要抱怨环境，要做自己的主宰 / 56

人生的十字路口，学会选择才会赢 / 60

Chapter 4 女孩，爱学习才会出类拔萃

女孩，你一定要爱上学习。爱上学习，便为你的梦想插上了一双翅膀；爱上学习，你才会出类拔萃。学习，让你收获知识；学习，让你体会挑战；学习，让你感受乐趣，这些都是你日后打拼人生的资本。

女孩，知识会让你变得更出色/65

大声对自己说：“我要考第一！”/68

学习计划，让你的学习更有效率/71

把别人的否定变成自己的动力/74

女孩，独立思考才能学有所获/77

Chapter 5 女孩，要拥有公主般的气质

对于女孩来说，不论将来从事什么行业，良好的气质都是必需的，因为不论各种场合，气质高贵、举止优雅的女孩都是人们眼中的焦点。一个具有高贵气质的女孩，会给人文明、优雅、含蕴、宽容、友善的感觉，能给他人带来尊重和愉悦，同时也能给自己更多的发展机会。

女孩，请带着善良上路/81

最棒的女孩，从内到外都美丽/85

赠人微笑，心有余香/88

才能、修养——让女孩越变越美丽/92

举止优雅——展现真正的淑女魅力/96

高贵，是一种内在的自我修炼/100

Chapter 6 女孩，你要学会说话、善于交际

在人生之路上，说话、交际无处不在，用好它可以出人头地、左右逢源。女孩会说话，善交际，很多机会便会呼之即来；不善于表达，人际关系差，很多机会就会闻“声”而去。女孩天生就喜欢交际，喜欢用语言表达自己。女孩要懂得充分利用自己天生的优势，适当学习一些表达和交际技巧，做一个人见人爱的懂事女孩。

女孩要经常和他人沟通，互换想法/106

大胆张开嘴巴，锻炼自己出色的口才/110

与人交际，注重细节/114

学会真诚地欣赏别人/117

由衷地倾听——做一个察己知人的女孩/121

玫瑰带刺不可亲，公主大牌无人问/125

Chapter 7 女孩，必须有一样最出色

人们常说，是金子总会发光的。我们能在一堆沙子中发现金子，不在于它是什么，而在于它的光亮不同于周围。同样，女孩想要在众人中脱颖而出，就要独特。有特色的女孩最容易给别人留下深刻印象，因而最容易被人记住。“万绿丛中一点红”，没有什么比一枝独秀更能吸引人了。

女孩，你最拿手的只有一两样/129

学习别人，更要保持本色/133

找到优势，发挥最大的潜能/137

走最适合自己的路/141

记住：世界因为你的独特而美丽/145

Chapter 8 女孩，好心态决定一生的成败

常言道，境由心生，心态控制了人的整个思想和行动，心态决定了一个人的视野、事业和成就的大小。我们生活的世界本身复杂而又多元，它不完美且固执，不以人的情感为转移，与此同时，人的个性也千差万别，对待同一事物，却有着迥然不同的解读。女孩成功、快乐与否就在于她以怎样的心态处理与外界的关系。拥有乐观、洒脱的心态，生活就会美丽多彩！心态是世界上最神奇的一种力量，乐观、积极的心态往往能带给一个人财富、成功、快乐和健康。

女孩，虚荣是你致命的毒药/151

学会谦逊会让你时刻保持快乐/156

韦奇定律：不要让闲话动摇了你的意志/160

卡贝定律：敢于放弃已有的/164

懂得分享，开放的花园最美丽/168

上帝散布给人间的苦难与月光均等/171

Chapter 9 女孩，要外在美，更要内在美

有一句谚语说得好，“所见所闻改变一生，不知不觉断送一生。”主动去学习，探索生活的女孩才有可能领悟生命的真谛，找到适合自己发展的道路。读万卷书，行万里路，多走几步路，就多几分人生经验，多读几本书，就多几分灵魂的升华。眼界开阔，生活经历丰富，女孩才能把握住生活的命脉。

女孩，所见所闻会改变你的一生/175

最好每周去一次图书馆/178

智慧是获取知识的最高境界/182

自尊自爱的女孩最受人尊重/186

经风雨、见世面，女孩才会更美丽/190

Chapter 10 女孩，跌倒了站起来！做一朵永开不败的玫瑰

要做生活中的强者，首先要做精神上的强者。世间不存在人无法克服的艰难和困苦。在你面临绝境无法摆脱时，在你气喘吁吁甚至精疲力竭时，只要再坚持一下，再奋力拼搏一下，你就会战胜困难。

莫斯科不相信眼泪，阳光总在风雨后/194

困境即是最大的赐予/198

一定要等一下，再等一下/201

只要有梦想，没有不可能/205

做一个“无药可救”的乐天派/209

Chapter 11 女孩，走入社会前，你一定要读的7封信

亲爱的女孩，你们一定要好好读读这7封信。无论你在未来打算做什么，无论我们这一生有多少挫折，只要你好好珍惜信中送给你的这7件礼物，就等于拥有了成功和幸福的未来。

第一封信——优秀是一种习惯/213

第二封信——学习，永无止境/217

第三封信——推门走进去/220

第四封信——朋友也需要经营/223

第五封信——做好适应社会竞争的准备/226

第六封信——马上行动，成功没有时间表/228

第七封信——感恩父母，善待父母/232



女孩，奔跑吧！ 超越自己才最重要

人生对于我们而言，不是一根蜡烛，而是一支光芒万丈的火炬。但是只有少数人会说：“我不要做一个普通人，我要超越！超越有限的自己”。正是这少数人，他们在不断的提升、不断的超越自己后，有了火炬一般光芒万丈的人生。女孩，奔跑吧，让自己的人生之路更宽更广；女孩，燃烧吧，让自己的人生火炬燃烧的更热烈更耀眼。每天前进一小步，人生就是一大步，超越对手，超越自己，奔向更优秀的人生！

问问自己：你到底在为谁读书？

在犹太人的家庭中，当孩子刚刚懂事时，妈妈就会翻开《圣经》，滴上一滴蜂蜜，让孩子亲吻书上的蜂蜜，以此让孩子明白一个道理：书是甜的。而且，母亲还要问孩子这样一个问题：

“假如有一天你的房子被烧毁，你的财产被抢光，你将带着什么东



西逃命?”

钱? 钻石? 当孩子选择这些身外的财富时, 犹太母亲会告诉他们: “我的孩子, 你将带走的不是钱, 也不是钻石, 而是智慧。你的东西可能会被别人抢走, 但是你读的书和你的智慧是别人抢不去的。”

犹太人的智慧举世公认。我们所熟知的马克思、爱因斯坦、弗洛伊德、卓别林、基辛格等, 都是犹太人, 可谓是群星灿烂。犹太人被认为是世界上最喜欢读书和学习的民族, 因为读书是获得智慧的一条最主要的途径。

对很多女孩来说, 学习是平淡无趣的。如果你问她们为什么读书, 她们大概会说, 是为了给爸爸妈妈考一百分而读书, 为了不让老师批评而读书, 或者为了将来找个好工作而读书……似乎读书是在为老师和父母工作, 老师和父母就是老板。于是读书成了一件苦差事, 没有思考的快乐, 没有收获的喜悦, 只剩下麻木地抄写, 计算, 甚至是敷衍。这些不爱读书的女孩, 却不知道自己是何其幸运。在我国的一些贫困山区, 由于中国传统观念的影响, 女孩读书却往往成为一种奢望。

马燕是一名中国西北贫困山区的失学女孩, 如今她却成为当地的一个传奇人物。因为她的日记已被翻译成 5 国文字出版成书。

宁夏西海固, 中国最贫穷的地方之一, 这里多年平均降水量仅 292 毫米, 蒸发量却高达 1296 毫米, 1972 年就被联合国粮食开发署认定为不适宜人类生存的地区之一。而马燕正好生活在这里。

马燕家里虽然有 7 亩地, 却因为连年大旱而几乎颗粒无收。为了全家的生计和三个儿女的学费, 父亲曾扒上火车到严寒的戈壁滩上挖发菜。马燕和两个弟弟一年一共才需要 600 元左右的学费, 可是对于贫穷的父母来说, 600 元是个天文数字。

万不得已, 父母让马燕辍学了。按照妈妈白菊花的话来说, 只有



这样才能保证她的两个弟弟继续读书。马燕不服气：为什么要让自己退学？在14岁的少女马燕心中，女孩和男孩一样有读书的权利，她要为自己争回读书的权利！

一开始，她哭着哀求妈妈，一遍遍地讲道理给妈妈听，可是白菊花不为所动。在儿子和女儿之间，她的选择是顽固的牺牲女儿，全力供两个儿子读书！谈判不成，马燕拿出了自己的3本日记，希望妈妈能够读懂自己的心声。正是这一举动，改变了马燕的命运。

马燕从小学四年级起就有写日记的习惯，她在日记中记述了对读书的渴望和害怕离开校园的担心。可妈妈不识字，看不懂马燕的日记。马燕又给妈妈写信，让弟弟念给妈妈听。当白菊花听到“妈妈，如果我上不了学，我一辈子的眼泪都流不干”时，白菊花再也忍不住了，她说：“我的心里苦死了！我就是借钱也要让马燕上学。”

这时，法国《解放报》驻中国记者彼埃尔·阿斯基一行来到了马燕所在的山村。白菊花将马燕的信和3本日记交到了彼埃尔的手里。很快，《马燕日记》在法国巴黎出版，继而登上了法国畅销书排行榜，并被翻译成5国文字，畅销欧洲和日本。这不仅改变了马燕本人的命运，还改变了当地许多女孩的命运，甚至改变了当地人一些根深蒂固的观念。

马燕通过抗争，终于争取到了读书的权利，令人深感安慰。看了马燕的故事，女孩要明白的是，请不要再为爸爸妈妈逼你学习而大喊大叫了，更不要跟他们说：“给我买名牌衣服，我就给你考第一名！”你可以不考第一名，你可以拒绝爸爸妈妈为你安排的特长班，补习班，但你不能拒绝为自己而读书。

女孩一定要明白，读书是一件“有用”的事。我们的父母往往会告诉我们，读书是为了将来有出息，赚更多的钱，让自己生活得更好。这绝不是读书的真正目的，应该说，赚钱只是读书的附加值。读书是



为了让我们更深刻地认识人生的意义，使自己的价值得到体现。我们不应该只是为了生存而活在这个世上，不是吗？

我们从出生那天起，就开始学习，女孩对很多事物都会感到好奇，希望了解并掌握其中的秘密和规律，洞悉人生的真相和道理，这些好奇心和求知欲促使我们不断地去学习和探索。而读书是我们获得知识的主要方式之一，也是我们走向社会开创事业的基础。前苏联作家米哈尔科夫曾说：“读一本适时的好书能够决定一个人一生的命运！”这句话足以说明读书对一个人的重要性。

那么，为什么那么多女孩不喜欢读书，觉得读书是一件枯燥的事情呢？在学校里，因为升学压力等原因，老师和父母都把目光盯在学生的分数上，随之，当女孩学习的目的成为了达成老师和父母对分数的期望时，学习就变成了“打工”。这时候女孩必须改变学习心态，把为“分数”读书变成为自己读书。因为当你遨游在知识的海洋中，为自己刚刚拾到一颗知识的金沙感到欣喜时，你就获得了读书的快乐，同时得到了更为持久的学习动力。

叔本华说：“读书不过是自己思考的代用物而已。”读书的最终目的是学以致用，增长自己的智慧。所以，那些一味为了考高分而读书的女孩，学的只能是死知识，其日后的成就也不会太高。女孩需要知道的是你是在为自己读书，并要学会活学活用，把知识转化为自己的智慧。只有把书读透，把知识在头脑中内化为智慧，读书才是一种令你快乐的事情。

.....· 你不可不知的道理 ·.....



怎样在有限的时间内读到对自己最有用的书，也是一种能力。现



代社会信息量大，女孩们每天要接受大量不同的知识，如果不加选择地吸收，会造成信息混乱。哪些知识现在应该学，并且是应该要学好的，哪些书是可看可不看的，女孩们心里要清楚，这样，就可以避免在不必要的地方浪费时间。

延伸阅读



犹太人，最初指原来居住在阿拉伯半岛的一个游牧民族，被称为希伯来人，意思是“游牧的人”。根据《圣经·旧约》传说，犹太人的远祖亚伯拉罕原来居住在苏美尔人的乌尔帝国附近，后来迁移到迦南（今以色列和巴勒斯坦一带）。公元前 722 年，以色列王国遭亚述人侵占，人民被迫流亡。之后的 1700 年中，犹太民族在流亡中自强不息，团结一致，始终保持着自己的文化和传统，由于没有土地，所以犹太人以经商为主，被认为是世界上最会赚钱的民族。

对于盲目航行的船来说，所有风向都是逆风

1952 年 7 月 4 日清晨，对于 43 岁的费罗伦丝·查德威克小姐来说，是遗憾的一天。

那一天，在海岸以西 21 英里的卡塔林纳岛上，费罗伦丝·查德威克小姐正从这里游向加州海岸。但是，不巧的是加利福尼亚海岸起了浓雾。

海面上雾很大，白茫茫的一片，看不清方向，费罗伦丝·查德威克小姐在海里奋力拼搏，海水冻得她身体发麻，这对于好强的她来说，



还可以忍受，真正给她致命打击的是她几乎无法看到前行的道路。时间一个小时一个小时地过去，千千万万的人在电视上看着她。有几次，鲨鱼靠近她了，被人开枪吓跑了。

15 小时之后，她放弃了，叫人拉她上船。此时，她的母亲和教练在另一条船上。他们不甘心，反复向她喊话，告诉她离海岸已经很近了，不要放弃。但她朝加州海岸望去，除了茫茫浓雾什么也看不到……

其实，人们拉她上船的地点，离加州海岸只有半英里！但是因为她没法看到自己的目标，也就没有了前行的动力。

这个故事告诉我们，在人生的航程中，没有目标就没有行动的动力。目标并不是一句随随便便的“我要……”，目标要看得见，够得着，才能成为一个有效的目标，才会形成动力，帮助人们获得自己想要的结果。所以，女孩从小就要为自己订立一个人生目标，并且坚定地朝着这个目标前进，努力来实现它。

有一个爸爸在陪女儿们在雪地上玩一个游戏：“我站在雪地的那一边，等我发出信号后，你们就开始向我这里跑。谁留在雪地上的脚印最直，谁就可以拿到奖品。”

比赛开始了。大女儿从迈出的第一步开始，眼光就紧紧地盯着自己的双脚，以确保自己的脚印保持笔直。二女儿走几步就会回头看看自己的脚印有没有歪，再对比一下姐姐的脚印是不是比自己的更直。小女儿最终赢得了这场比赛，因为在跑的过程中她的眼睛始终盯着对面的爸爸手中拿着的奖品。

只有将眼光坚定不移地聚焦在人生目标上的人，才会少走弯路，与成功的距离也会大大缩短。目标就如同放大镜的焦点，放大镜把太阳的光聚焦到一点就可以把纸片点燃，同理，我们只有确定一个坚定



的目标，才能集中所有精力与能力全力向目标冲刺，取得成功。慧远大师悟道，就是一个目标专一的好例子。

有一次，有人送给慧远一杆烟管和一些烟草，这天，他准备享用它们时猛然想到：“这些东西会干扰我修行的。”于是，他扔掉了烟管和烟草。过了几天，他迷上了易经，每日钻研，乐此不疲。有一天，慧远突然想到：“如果我每天沉迷此道，怎能全心全意参禅呢。”于是，他果断放弃易经研究。他还曾一度迷上了书法，天天练习，乐在其中，其书法作品还受到行家好评。不过，慧远及时停止了自己的“出轨”行为。“我的目标不是成为书法家，练习书法已经干扰了我参禅。”于是，他马上停止了对书法的学习。就这样，慧远专心致志，一心参悟，终成一代大师。

假如慧远大师舍不得烟草、易经、书法，那么他必然会埋在普通僧人中间，就不可能成为一代宗师。

女孩往往都会犯这样的毛病：今天想做这个，明天想做那个，什么都想学，什么都想做好。人的精力有限，把精力分成很多份，每件事情都要做到最好的可能性有多大呢？

不管你要做什么事情，要想获得令人瞩目的成功，都需要很强的目标专注力。像慧远大师一样，把心力尽可能用到与目标相关的事情上，放弃其他。

德国诗人歌德说：“我们的生活就像旅行，理想是导游者；没有导游者，一切都会停止，目标会丧失，力量也会化为乌有。”而赫伯脱则说：“对于盲目的船来说，所有的风向都是逆风。”坚定的目标会指引你人生的航程，引领你直达成功的彼岸。如果没有目标，就算一路顺风，船也不会把你送到目的地。更糟的可能是，因为没有目标，或者目标不够明确，不知道自己该往哪里走，你的船还会在大海中迷失方向，甚至触礁翻船。



·你不可不知的道理·



大多数女孩都没有目标，或者目标过于实际、琐碎，而缺少一个明晰的人生规划。所以，首先，女孩的目标一定要明确；其次，目标要具体。无论我们将来做什么，成就大小，一个具体而周密的实施计划，会有助于我们顺利达到目标。

延伸阅读

Now break it down. What should you accomplish in the next 10 years for each of these goals? How about five years? How about two years? One year? And this month?

Once you've planned out each goal for 10-years, 5-years, 2-years, 1-year and 1-month periods, you've got yourself a pretty solid plan.

现在继续详细解释。对于这些目标你10年后应该完成什么？5年怎么样？2年呢？1年？这个月？一旦你计划好每个目标在10年，5年，2年，1年，一个月内要完成什么，那么你已经得到了一份相当可靠的计划了。

女孩，你想当小麻雀还是雏鹰

一个女孩大学毕业之后，到西部一个深山贫困县去当两年的中学老师。开学学校安排课程时，她找到校长说：“麻烦您把分配给我的课