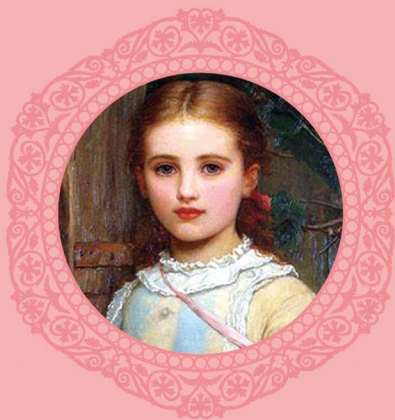


送给女孩的心灵成长暖心密语

写给有出息女孩^的 羊皮卷

第2版

心蓝◎编著



为女孩量身定做的阳光成长手册

坚定梦想，做个自信奋斗的女孩
不惧困境，做个独立思考的女孩
言而有信，做个勇于担当的女孩
每天读书，做个眼界开阔的女孩
珍惜时间，做个勤奋努力的女孩
文明礼仪，做个善解人意的女孩
你将会成为了不起的人！




中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

写给有出息女孩的羊皮卷（第2版）

心蓝\编著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

青少年时期是人生的主要阶段，一个人的理想、信念、胆识、意志、毅力、性格、情操基本上形成于这个阶段。女孩们要想成为一个有出息、受欢迎的人，一定要懂得抓住时机，努力完善自己，成就自己不平凡的一生。

本书根据女孩的特点，通过生动的故事和案例，教给女孩成长的智慧，引领女孩找到正确的前进方向，并成为一个人坚强、勇敢、有出息的人。

图书在版编目（CIP）数据

写给有出息女孩的羊皮卷 / 心蓝编著. -- 2版. --
北京：中国纺织出版社有限公司，2021.3
ISBN 978-7-5180-7373-3

I. ①写… II. ①心… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第075005号

责任编辑：闫 星 责任校对：高 涵 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年8月第1版 2021年3月第2版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6

字数：94千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

人间的美好都来源于心灵的美好。只有心灵美好才会创造出美好的事情。要做一个有出息的女孩就要克服困难，改正自身的缺点，成为一个奋发向上的人。

有出息的女孩需要用自己的努力来提高自己的素质和修养，成为一个蕙质兰心的女孩。在学习中丰富自己的阅历，找到自己的梦想并且努力奋斗。在成功的路上我们会翻山越岭，会遇到很多艰难险阻，但只要不轻言放弃，就一定会成功。

父母都希望我们成为一个有出息的女孩，不想让我们的一生碌碌无为，他们为我们付出了一生的年华岁月，我们是他们一生最宝贵的财富，我们不能让父母对我们失望。只有自己有出息，才会让父母安心，不为自己操心。我们要理解父母对我们的付出，用心关爱父母，做父母的贴心小棉袄。

女孩如何拥有信念、梦想，成为让人喜爱的女孩，这些都不是简单的事，需要通过自己的刻苦奋斗才会取得成功。这本书将详细指导女孩如何才可以成为理想中的女孩，成为有涵养、有气质的女孩，无论走到哪里都会让人们为之瞩目的女孩。

女孩不仅仅要学知识，更要懂得处理人际关系。在积极参



加集体活动时，学会团结合作，对女孩的未来成长有很大的作用。

本书积极乐观的人生观念，让女孩对自己的人生有更多的想法，也会更加努力地去奋斗。通过阅读本书会更加了解自己的水准，改正自己的缺点，让优点更突出，并且发挥自己的潜力成为一个有出息的女孩。为此，我们精心编写了本书，让女孩在迷茫中找到准确的指引，得到更多的帮助，点亮人生的明灯，放射内心的七彩光芒。让我们更加努力、后劲勃发，让阳光照亮人生的前进道路。

编著者

2020年3月

目录

第1章 女孩坚定梦想，让未来闪闪发光 ◇001

女孩要做坚定自信的奋斗者 ◇003

女孩，要有志向有目标 ◇005

梦想是人生道路上的绚丽风景 ◇008

未来是精美的框架，需要填充丰富的内容 ◇010

第2章 女孩自立，困境不会轻易为难你 ◇013

做一个独立的、被别人尊重的女孩 ◇015

学会独立思考比获得知识更重要 ◇018

独立，是女孩立足人生的基础 ◇022

靠自己的努力收获想要的一切 ◇025

第3章 女孩重诺有担当，柔弱的肩膀也能挑起大梁 ◇029

做一个言而有信的重诺女孩 ◇031

沉得下心的女孩，才有飞得高远的的能力 ◇033

怀着高度责任感，你会更加优秀 ◇036

人可以不伟大，但不可以没有责任感 ◇039



坚守一份责任，拒绝三分钟热度 ◇042

第4章 勤于读书多思考，做眼界开阔的公主 ◇045

读书改变命运，知识成就人生 ◇047

读书可以让你成为自己最大的宝藏 ◇049

女孩应该养成每天读书的习惯 ◇052

合理的学习计划让你离目标越来越近 ◇055

让图书馆成为你每周必去的休闲处所 ◇058

第5章 聪明女孩知惜时，让青春过得更有价值 ◇061

努力就要从现在开始 ◇063

从不浪费时间的人，没有工夫抱怨时间不够 ◇066

机遇钟情于勤奋不拖延的人 ◇069

放下三分钟热度，多点专注力 ◇073

形成条理，优先处理最重要的事 ◇077

第6章 心动更要去行动，做一次比想一万次有收获 ◇081

确定梦想，更要用行动去实现梦想 ◇083

做好行动计划，更快达成目标 ◇087

机遇降临，就要立刻行动 ◇090

只要你迈步，路就会在脚下延伸 ◇093



第7章 说话懂交际，女孩早点锻炼社交能力 ◇097

锻炼自己出色的口才 ◇099

文明礼仪为你赢得一切 ◇102

学会真诚地欣赏别人 ◇105

做一个善解人意的倾听者 ◇108

善于结交比自己更优秀的朋友 ◇111

第8章 学会合作与分享，让卓越人生拥有坚实根基 ◇115

分享是快乐加倍的最好方式 ◇117

分享让我们拥有更多 ◇120

女孩与人合作不柔弱 ◇124

女人要懂得双赢 ◇127

第9章 养成节俭好习惯，有钱也不乱花钱 ◇131

如何规划自己每月的开销 ◇133

制订一份压岁钱使用计划 ◇137

用你日常积攒的钱来做什么 ◇141

不要随意挥霍一分钱 ◇145



第10章 解决问题你能行，意外面前处变不惊 ◇149

意外情况面前要冷静思考 ◇151

学会给危险以迎头痛击 ◇154

突发情况面前要机智 ◇158

随机应变，化险为夷 ◇160

拒绝是一门艺术 ◇165

第11章 女孩自信才美丽，笑傲人生有秘籍 ◇169

学会欣赏自己，并使自己充满自信 ◇171

永远相信自己是最优秀的女孩 ◇174

相信自己可以，便会攻无不克 ◇177

摆脱自卑，做自己想做人 ◇180

参考文献 ◇184

第1章

女孩坚定梦想，让未来闪闪发光



女孩要有梦想，一个敢想敢做的梦可以用一生来实现。积极乐观的态度以及对梦想的执着，风雨的阻碍只会让彩虹更加绚丽多彩。女孩会因为梦想更加自信有勇气，放飞理想的翅膀，让我们带着自信与梦同行，为理想奋斗，让自己未来的人生拥有一条广阔明亮的大路。



女孩要做坚定自信的奋斗者

◎写作关键词：自信 信念

自信的魅力

迎面昂首走来一个姑娘，她微翘的嘴角展示着她的自信，她的名字叫文文。她是一个没有双臂的女孩。

文文18岁的时候，一场车祸让她失去了双臂，刚刚感受到成年喜悦的她，全部的信心瞬间崩塌了，她的生活陷入了昏暗。她变得自暴自弃起来，整日昏昏沉沉，抱怨上天对她不公。没有了双臂，她再也不能自己穿衣吃饭，她不知道自己还能做些什么，她想到了自杀。然而，看着每日为自己忙碌的母亲，她犹豫了。

“其实，母亲的难过并不比自己少，每天不仅要照顾自己，还要强打起精神开导自己，自己没有了双臂，可还有一个疼爱自己的母亲。况且世界上没有了手臂的人不止自己一个，但他们依旧能够活得精彩，我为什么不可以呢？”文文不再颓废，她重新看到了生活的希望。

从那时开始，她就打起了精神，每天和母亲聊聊知心话，



慢慢进行自我调节。虽然，一开始并不容易，但她始终坚信自己可以成功。她开始用双脚做自己力所能及的事：穿衣服、简单的打扫……慢慢的，她能用双脚做的事越来越多，她的笑容也越来越多。

文文开始自信起来，她每天都做很多事情，她也开始试着让更多的人进入她的生活，帮助更多的残疾人重拾信心。微笑是她的标志，她让人生的大门再次为她打开。不久之后，一个帅帅的小伙子喜欢上了文文，小伙子常对文文说：“因为你特别乐观，是你美丽的微笑迷倒了我。”

知识窗

女孩多吃水果有助于身体健康。维生素C是最为人所熟知的。而天然的水果就是最好的维生素C来源，营养容易被身体所吸收，但是也易随水分而流失，所以最好每天都要摄取。樱桃所含的维生素C比例非常高，且含有非常高的铁元素，可提高血红蛋白的含量，气色看起来会更好。另外奇异果以及一般人所熟知的柑橘类水果，也富含维生素C哦！所以女孩要多吃水果呀。

为你支招

女孩，如何展现自信心，做一个优秀女孩？

1. 树立良好的自信心

女孩只有树立了正确的人生目标，有了自信，才能激励自



己不断进取，不断奋发向上。女孩应该明白这个道理：“自信展现在各个方面，不是单一特质，不仅仅是你的学习成绩优异才自信，要在多方面自信，这是一种心态。”

2.学会自我鼓励

当失去信心的时候，你可以告诉自己：“不是不可比，而是要通过自己的努力，去创造与别人相同的条件。”

3.懂得如何激励自己

有了追求的动力，就要全力以赴。无时无刻不为自己打气，确定自己的信念，用积极的心态做事。相信自己，勤于思考，随时保持进取心。

女孩，要有志向有目标

◎写作关键词：志向 毅力

天使的梦想

小月是一个身材瘦小的女孩，身体非常柔弱，吃药如家常便饭。她最大的梦想就是做一名医生，帮助像她一样的小朋友，脱离病痛的折磨，健康快乐地成长。

医学知识专业性较强，需要花费很多时间学习。这对平时



成绩一般的小月来说,还是比较困难的。加上时常因为有病而缺勤,小月的成绩一直不是很理想,小月的妈妈不愿打击女儿的信心,尝试着劝说女儿放弃学医,想让女儿上些画画类的课程。但是小月坚持自己的想法,妈妈只有帮助小月找家教。

每次面临病痛折磨时,小月都会更加坚定自己的梦想。小月坚持锻炼,让自己的抵抗力不断变强,让自己的体质不断改善,在学习中更加刻苦认真。

日积月累,春去秋来,小月长大了,变成了一个娇俏柔美但不柔弱的女孩,天使的翅膀向她张开。她成功了,考上了医科大学,距离梦想越来越近。

有些梦想不是不切实际,而是要为之努力。在妈妈劝小月打消学医的想法时,小月目标坚定,用信念支撑自己前行,最终完成了梦想。志向是承载梦想的船,想要完成梦想,首先要拥有梦想,拥有梦想之船,再加上不断努力,才可以到达成功的彼岸。

知识窗

女孩晚上不要熬夜,熬夜的习惯是非常不好的。现在很多人都喜欢熬夜,这种不健康的生活方式对身体的伤害很大。同时,不健康的睡眠很容易带来一些肌肤问题,脸上也会冒出很多痘痘。



为你支招

女孩，树立远大志向，需要以下几点：

1.用实际行动去实现

梦想不是空想，也不是幻想，是对未来事物的合理想象和希望。树立正确的梦想才会有明确的方向。有了理想就必须用实际行动去实现。不去奋斗，理想就是空想。小月也是要先学好知识，然后改变体质，一步一步，从小事做起，最终才会完成梦想。

2.要有实现梦想的方法

有了梦想的目标，就要有方法实现。目标定好就要有计划有步骤地去实现。完成小目标及时总结自己，接近大目标继续提高自己，这样距离成功就不远了。

3.要有坚持梦想的毅力

梦想是一个浩大的工程，要有稳扎稳打的心态，不可急于求成。

成功是要日积月累，只有坚持才可能成功。



梦想是人生道路上的绚丽风景

◎ 写作关键词：刻苦 风景

收获成功

张老师从事教育工作已经30年了，现在已经取得高级教师的职称。

张老师出生在一个困苦的家庭。因为没钱，所以他当初选择了一所学费较低的职业学校。当时的职业学校没有现在的正规，但是张老师并没有放弃，而是更加刻苦学习，认真对待每一堂课，生活中保持乐观。同学的嘲讽，邻居的藐视，这些负面影响反而成为了张老师的动力。最后张老师成为了唯一一位在技术学校考取教师资格证书的学生。张老师选择工作时直接被家乡高中录用，成为了一名光荣的人民教师。

虽然追逐梦想的道路上困难重重，但是我们要勇敢要坚强，困难都是完成梦想的动力。机遇总是偏爱有准备的人，总是垂青时刻为它努力的人，

人生的道路上总是会有不如意的情况，虽然在困境中前行很艰难，但是不要轻易放弃，只要在曲折的逆境中不放弃、不颓废，就可以成功。过程虽然艰辛，但在艰辛的耕耘中收获成功是幸福的，人生最美的是坚持梦想的过程。