

郑乐平  
◎ 编著

# 女孩 的第一本 修养智慧书

做个有出息的  
青少年


做一个有修养，有气质，  
懂得生活的女孩  
让孩子受益终生的黄金法则

 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

# 女孩的第一本修养智慧书

郑乐平 \ 编著

 中国纺织出版社有限公司

## 内 容 提 要

每个女孩都有自己的梦想，都想成为优雅可人、出类拔萃，有修养、有气质、有智慧、有能力的魅力女孩。那么，怎样才能让自己更有修养，更有自信、有阳光的性格和心态呢？

本书从个人素质、良好习惯、性格心态等多重角度出发，帮助女孩们提高和完善自己，从而使自己变得更淑女，更智慧，成为既能下得厨房，又能出得厅堂的人见人爱的完美女孩！

### 图书在版编目（CIP）数据

女孩的第一本修养智慧书 / 郑乐平编著. --北京：  
中国纺织出版社有限公司，2020.9  
ISBN 978-7-5180-7575-1

I. ①女… II. ①郑… III. ①女性—修养—青少年读物 IV. ①B825.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第118181号

---

策划编辑：闫 星 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

2020年9月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6

字数：141千字 定价：25.00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



每一个女孩都是天使，来到人世间只为了能够展现自己的美丽、纯洁、善良和友好。随着时间的流逝，女孩青春的容颜会渐渐老去，但是她们在岁月的沉淀中会通过自身努力，由内而外照样会散发出优雅和美丽。

对于每一个人而言，内涵是至关重要的。如果说时间会使人容颜老去，美丽不再，那么内涵则会在岁月的沉淀中历久弥新，更加纯粹浓郁。每一个女孩都应该秀外慧中，不但有美丽漂亮的外表，还要有坚强壮大的内心。需要注意的是，这与女孩是否天生丽质、浓妆淡抹并没有必然的联系，一个有修养的女孩，一定是具有极高的素质和涵养的。从这个意义上来说，爱读书的女孩似乎占尽优势，因为她们浸润着书香，会给人带来无数美好的想象。由此可见，唯有由内而外散发出的独特气质和文化涵养，才是女孩最美丽明艳的妆容，也才能带给女孩最值得骄傲的资本。

修养并非与生俱来，靠的是在人生的漫漫长路上，不断提升自我的品质和素质，并不断自我反省和感悟，从而提升自我，完善自我。有修养的女孩往往心思简单，心灵纯粹，她们不会被物质的欲望所驱使，更不会成为金钱的奴隶。她们很清楚自己需要什么，也深知自己想要怎样的生活，因而她们平静淡然而又坚定不移地面对生活，从而使自己更加友善，让自己的人生阳光明媚。



对于修养而言，智慧就像是不可或缺的养分，给女孩的生命带来勃勃生机。智慧的女孩更懂得提升自己的内心，也深知一时的得失并不能决定什么。因而她们能够坦然面对人生，也深知生存的智慧。

在本书中，笔者从各个方面帮助女孩提升自我，完善自我，是女孩一生之中当之无愧的第一本修养智慧书。也许修炼的道路还很长，但是聪慧的女孩总是会从第一步开始，一步一步脚踏实地地完善自己的人生。假如你想成为一个有修养、有智慧，也有梦想、有追求的女孩，就从用心阅读这本书开始吧！任何时候，只要切实展开行动，你的人生就会变得与众不同。

编著者

2020年1月

# 目录



<b>第01章 女孩优雅清新，从练就好气质开始</b> .....	001
充满梦幻色彩的粉红女孩世界.....	002
女孩要富养，但是不要娇生惯养.....	004
独立的女孩更能独当一面.....	006
从小吃苦，是孩子一生的福气.....	009
志向远大，人生才能扬帆起航.....	011
给孩子的未来无限的可能性.....	013
把孩子的特长发展成兴趣，而不是负担.....	016
<b>第02章 追求完美无瑕，涵养提升不能落下</b> .....	019
谦虚的女孩，才是有涵养的女孩.....	020
勤能补拙，笨鸟先飞的女孩把握人生.....	023
百炼钢成绕指柔，温柔女孩惹人爱.....	025
心中有爱的女孩，用善良赢得好运.....	027
任性的女孩终究会后悔.....	030
摆脱虚荣心，让自己坦然面对人生.....	033
节俭，是女孩必不可少的优秀品质.....	036
<b>第03章 掌握礼仪密码，培养优雅淑女风姿</b> .....	039
淑女的礼仪，从头开始.....	040



优美的坐姿和站姿，展示淑女风采·····	042
淑女不得不知的日常礼仪，你知道吗·····	045
女孩如何走路姿势才优美·····	047
与人交流，必须掌握文明用语·····	050
女孩，你会握手吗·····	052
你的西餐吃对了吗·····	054
<b>第04章 不做大家闺秀，亦德才兼备懂高雅·····</b>	<b>057</b>
琴棋书画，至少要精通一样·····	058
爱读书的女孩也像一本书，耐人寻味·····	060
用好琳琅满目的工具书，给你助力·····	062
写得一手好字，彰显蕙质兰心·····	066
没有国界的音乐，让你瞬间高雅·····	067
舞动的精灵，给人留下深刻印象·····	069
发展语言天赋，女孩才能成为社交王·····	072
<b>第05章 青春期不懵懂，尽情燃烧不留遗憾·····</b>	<b>075</b>
不容忽视的讯号，告诉你女孩长大了·····	076
青春期的女孩，你猜也猜不透·····	079
即使满脸小痘痘，也要有美丽心情·····	082
长大的女孩，需要一件合体的内衣·····	084
苗条的身材重要，健康的身体更重要·····	086
如何处理人生中的第一封情书·····	089



面对性侵犯，聪明女孩自我保护有妙招·····	091
<b>第06章 女孩人格健全，才能敢去爱敢追求·····</b>	<b>095</b>
不缺少爱的女孩，才能从容应对人生·····	096
遇事不钻牛角尖，懂得变通·····	098
征服自己，女孩才能征服全世界·····	100
勇于追求的女孩，才能勇攀高峰·····	102
专注的女孩最美丽·····	105
有的时候，女孩也需要冒险奋进·····	107
成为情绪的主人，是成长的标志之一·····	110
<b>第07章 不断完善自我，女孩才能独立于世·····</b>	<b>113</b>
言而有信，女孩才能独立于世·····	114
在梦想的指引下，女孩才能不断进取·····	116
正确评价自己，女孩的人生之路更顺遂·····	118
摆脱妒忌心的困厄，女孩的人生阳光明媚·····	121
自卑，会捆绑女孩自由飞翔的翅膀·····	124
成功的人生，不需要盲目攀比·····	127
孝顺的女孩，会得到命运的善待·····	129
<b>第08章 学会为人处世，巧妙处理社交难题·····</b>	<b>133</b>
与人交往是一门艺术，要用心钻研·····	134



掌握技巧，才能巧妙处理社交难题·····	137
会倾听的女孩，才能成功打开他人心扉·····	140
幽默是一种能力，也是社交的润滑剂·····	142
打开他人的话匣子，最好从兴趣着手·····	145
交朋友时，女孩不可不知的注意事项·····	147
<b>第09章 懂责任敢担当，成熟的女孩更吃香·····</b>	<b>151</b>
任何时候，都要对自己说出去的话负责·····	152
凡事亲力亲为，才能尽在把握·····	154
没有国哪有家，保家卫国也是女孩的责任·····	156
即便萍水相逢，也要伸出援手·····	159
有责任心的人，才能承担起他人的托付·····	161
为自己树立榜样，进步一日千里·····	163
<b>第10章 知退让有教养，暖心的你最闪着光·····</b>	<b>167</b>
良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒·····	168
真诚地道歉，才能赢得他人谅解·····	170
任何时候，都不要伤害他人的颜面·····	173
粗鲁的作风会使你失去他人的欣赏·····	175
礼多人不怪，礼貌是和谐相处的基础·····	178
与其寸步不让，不如主动谦让·····	180
<b>参考文献·····</b>	<b>184</b>

## 第01章

### 女孩优雅清新，从练就好气质开始

每个女孩都该是童话世界里的公主，带着娇嫩柔弱的美好，来到这个世界上接受无限的爱。每个拥有小公主的父母，也都愿意自己的小公主长大之后能够征服整个世界。不是曾经有人说过嘛，男人靠拳头征服世界，女人则靠征服男人来征服世界。女孩千万不要误解，对于女孩来说，并非越彪悍越有实力，大多数情况下，女孩的力量是靠气质体现的。一个有气质的女孩，才能拥有完美的人生。





## 充满梦幻色彩的粉红女孩世界

对于一个少女而言，能够一直保持着纯真美好的少女之心，才是人生中最大的幸运。因此，无数拥有女儿的父母们，总是希望竭尽所能地给女儿展现出最美好的世界，不愿意伤害女儿的少女心。那么，少女心到底拥有怎样的特质呢？对于少女来说，她们永远不会怀着复杂的心情看待这个世界，因为她们的眼睛清澈明净，所以，她们看到的世界也干净明媚。即便受到外界的伤害，她们也不会感到沧桑。她们喜欢一切真善美的人和事物，也对世界充满了宽容和希望。不管年纪多大，她们始终爱自己，爱世界，也爱身边的人和事物。她们对待生活的积极和热情，不会因为时间年轮的转动而改变，更不会悄然消散。由于这份发自内心的赤诚和纯真，所以她们能得到命运的善待，容颜上也保持着青春的明媚。需要注意的是，任何年龄段的女性朋友都可以拥有一颗少女心。对于女孩而言，最美好的事情就是从小就拥有少女心，长大了也依然能够保持少女心，不会因为生活的磨难而变得满目沧桑。

如果问：少女最喜欢的是什么？答案当然毋庸置疑，几乎所有的女孩都喜欢嫩嫩的粉红色，它不像红色那么热情和灼烈，也不像桃红那般妖艳，而是带着一种平静和安然的姿态，静静地绽放。一个满是粉红色的女孩世界，粉红色的窗幔和床品，粉红色的墙面和衣柜，甚至连写字台也都是淡淡的粉红，



这无疑是一个梦幻的世界。在这个世界里，女孩就像一个真正的小公主，做着虚无缥缈的梦，任由思绪纷飞，也任由美好在心中不断地膨胀。

每一个幸福的女孩都有一个粉红色的梦幻世界，这个世界是父母给予她们的梦中城堡，也是命运偏爱她们的馈赠。假如没有这个世界，则一切都会显得过于真实，这对于少女的心而言，就像是直面了残忍的现实。因此，女孩在小的时候就应该养成粉红的气质，让自己的人生一直如此甜美、唯美。

现实生活中，也许经常会有父母觉得女儿长不大，每当女儿说起那些对于生活不切实际的渴望，曾经全心全意呵护女儿粉红梦的父母们，如今却为了让女儿能更好地在现实社会中求得生存，开始不断地激励和鞭策女孩一改往日的娇羞和柔弱，变得越发强悍。难道每个女孩都要像女汉子那样度过一生吗？不得不说，这是女孩的悲哀，也是父母无可奈何的选择。

爸爸妈妈们，给女孩一个粉粉的世界吧。让她更多地流连于其间，让她更加深刻地感受自己的少女之心，也让她牢记人生中的粉红梦想。唯有如此，在漫长的人生道路上，她才能始终保持温柔甜美，也会对生活充满纯真的幻想和无限的憧憬。粉红的世界就像是少女心中的梦一样，指引着少女在漫长的人生道路上坚定不移地带着赤子之心朝前走去，永远不会停下辛苦的脚步。

即便世界并不会一直泛着粉红色，一颗少女心也足以让女孩怀着小小的纯真，成为明媚柔和的小太阳，始终纤细敏感，温柔美好。这颗心让少女怀着足够的勇气在人生路上披荆



斩棘，即便历经辛苦，也不改初心，最终变成一颗透明的水晶糖，通体晶莹，散发出甜美的味道。

女孩的世界永远都是粉红色的，粉红色的梦想，粉红色的人生，粉红色的希望和憧憬，粉红色完美无瑕的人生带给女孩无限的渴望！

## 女孩要富养，但是不要娇生惯养

人们常说，男孩要穷养，女孩要富养。意思是说，男孩应该在生活中多吃一些苦头，这样才能从小培养起吃苦耐劳、奋力拼搏的精神。相比之下，女孩则应该富养，父母要给予女孩更加丰厚的物质条件，绝不要让她缺衣少食，这样她才能循着轻松惬意的人生轨迹继续朝前走去，最终让自己拥有富裕丰足的人生。也有人说，只有这样的女孩在长大成人之后，才不会因为一顿美食或者几件漂亮的衣服，就上了别有用心的男人的当，导致付出一生作为惨重的代价。毋庸置疑，富养的女孩的确能够在宽裕的生活中更多地关注和提升自己的心灵，日后也不至于因为客观物质上的考虑，随随便便地放弃精神上的追求。然而需要注意的是，富养与娇生惯养是有区别的。富养指的是让女孩在物质上富足，不必为了生活的艰辛四处奔波劳累，但是该锻炼女孩的地方还是应该努力锻炼，毕竟即便是富养，也不能教养出一个什么都不会的娇娇女。有的父母曲解了富养的意思，对于女孩总是娇生惯养。诸如舍不得让女孩吃



一点点苦，也不愿意给予女孩锻炼自身能力的机会，更不注重培养女孩的精神和意志，最终导致女孩成为了娇生惯养的娇娇女，什么事情都不会做，一点点苦都吃不得，又因为缺乏锻炼，能力上也是一片空白。这样的女孩，如何面对未来的生活呢？

女孩要富养，但是绝不要娇生惯养。真正负责任的父母，即便再疼爱女儿，也不会处处代劳，更不会把女儿娇宠得无法无天，使其最终成为与他人格格不入，而且毫无能力的人。归根结底，父母能力再强，也终有老去的那一天，不可能陪伴在女儿身边一辈子。而且等到女儿长大成人之后，也必然要拥有属于自己的生活，独自面对生活的艰辛坎坷，组建自己的家庭，成为给自己的孩子遮风挡雨的人。那些娇生惯养的女孩，如何能够做到这一点呢？每个人都有自己的人生，即便是父母和子女之间，也绝不可能实现完全地替代。想清楚这一点，爱女心切的父母们一定要学会早早放手，趁着自己还有能力为女儿分忧解愁，让女儿渐渐学会对自己的人生负责，为自己的人生买单，这才是明智之举。

亚楠是家里的独生女，从小娇生惯养，十指不沾阳春水，甚至连洗脸都是妈妈拧好温热的毛巾递给她，不管是吃饭还是吃水果，都是妈妈一切准备妥当摆放在桌子上她才吃。当然，有的时候亚楠也会因为好奇想要亲手做一些事情，但是这些都被妈妈及时制止了。总而言之，除了学习方面的事妈妈不能代劳之外，亚楠的所有衣食住行都在妈妈的安排下秩序井然，条理清晰，按部就班。

转眼之间，亚楠参加完高考，也接到了北京某所大学的录



取通知书。意识到女儿真的要离开自己的身边，去遥远的外地打拼了，妈妈这才感到惶恐：亚楠什么都不会做，大学生活如何独立应对呢？果不其然，在爸爸妈妈一起把亚楠送到学校报到之后，亚楠面对第一天的大学生活就犯了愁。早饭，她买了一个鸡蛋一碗粥，但是看着这“奇奇怪怪”的鸡蛋，她无论如何也下不去手。原来，这个鸡蛋是带壳的，亚楠从小到大只见过妈妈剥好皮的鸡蛋。为此，她不得不打电话向千里之外的妈妈求救，妈妈可真是一通着急，又担心女儿饿肚子，火急火燎地说了半天，亚楠才把一个鸡蛋剥得像是狗啃的一样。

对于这样的女儿，妈妈在心急之余，更应该做的是反思自身。通常情况下，相较于男孩，往往是女孩的生活自理能力更强。然而，妈妈的全盘代劳，最终把亚楠变成了一个只知道学习的书呆子，甚至连给鸡蛋剥皮都不会，说出去简直贻笑大方。这样的孩子，哪怕学习成绩再好，只怕生活能力也是零。

不管父母多么疼爱女儿，也不管作为女儿的女孩们得到了多少宠爱，都应该意识到一点：女孩应该富养，但是绝不要娇生惯养，更不要养成一无所用的废物。

## 独立的女孩更能独当一面

从呱呱坠地开始，女孩就成为了父母含在嘴里怕化了、捧在手里怕摔了的小公主，同时还拥有爷爷奶奶、姥姥姥爷的爱，真正地集万千宠爱于一身。尤其是现在很多家庭都主张只



生一个好，这也使女孩们得到了父母更加全心全意、毫无保留的爱。在这种情况下，很多女孩从小就习惯了接受父母和长辈的照顾，根本意识不到自己终有一天会长大，也要独立面对人生的风风雨雨，更要接受人生的很多挑战。当父母老了，她们不能继续小鸟依人，接受父母的无私照顾，而是要能够为父母撑起一片天空。

尽管唱着“不想长大”的歌儿，每个女孩依然在无法抗拒地长大。她们从小婴儿长成可爱的小姑娘，再到羞涩的大姑娘，直到成为真正成长和成熟起来的女人，在人生的一步一个脚印中，变成了顶天立地的人。既然人生的历程谁也不能改变，那么父母首先要做的就是培养女孩独立自主的能力。作为女孩，一旦自我意识觉醒，意识到未来的生活需要自己独当一面，即便父母依然愿意给予我们无微不至的照顾，我们也应该努力抓住各种机会提升和完善自己，从而帮助自己迅速成长和成熟起来。

对于任何人而言，独立都是面对人生的必备素质。在父母年轻时，也许他们还可以为我们撑起一片晴空，但是当时间流逝，父母渐渐老去，已经驼背弯腰的他们再也抱不动我们，背不动我们，甚至不再拥有敏捷的思维，女孩又该靠谁呢？只有靠自己。女孩越早具备独立的能力，也就意味着她越早地掌握了驾驭人生和命运的能力，也必然能够更好地在生活中独当一面，同时成为父母的依靠。人生就是如此神奇，孩子和父母之间的前三十年和后三十年的相处，总是表现出截然相反的关系。

小敏很小的时候就失去了妈妈，和爸爸相依为命。也许是



因为没妈的孩子早当家吧，小敏从六岁开始就帮爸爸做饭，等着爸爸下班回家来吃。随着年龄渐渐增长，她几乎成为这个家真正的女主人，每天洗衣做饭，还给爸爸按照季节添置衣服。每当邻居们看到小敏像个大人一样操持家务，总是对她的爸爸羡慕不已，说他拥有一个省心懂事的好女儿。

在小敏十六岁那年，爸爸因为在工地上发生意外，从高高的脚手架上摔下来，陷入了昏迷。这对于这个原本就处境艰难的家而言，更是雪上加霜。很多人都以为小敏很难应对这样的情况，不想小敏哭过之后马上就擦干了眼泪，开始一趟接一趟地去给爸爸报销医药费，还每天都坚持给昏迷中的爸爸按摩，和他说话，唤醒他沉睡的意识。如此过去了三个月，小敏每天都拿着课本坐在爸爸床边学习，时不时地和爸爸说话，爸爸居然醒了过来。大家都说，是小敏以坚强的毅力和顽强的意志，把爸爸从鬼门关抢了回来。

假如不是小敏从小就很懂事，独立能力也很强，作为柔弱的女孩，在大难来临的时候，她也许很难熬过这无比艰难的三个月。幸运的是，小敏得到了命运的偏爱，她的爸爸在她的不离不弃之下回来了。也许从此之后，她就是爸爸的依靠和寄托。

对于任何人而言，能够在生活中独当一面，凡事不需要依靠和依赖他人，都是一件值得骄傲和自豪的事情。尤其是女孩，尽管有人觉得女孩就应该娇滴滴地依靠他人，但是无数事实证明，独立自主的女孩更能够把握自身的命运，从而拥有成功的人生。