

# 做个有出息的

Successful Girl

赵涵蕾◎编著

图解版

# 女孩



从容淡定处事，优雅幸福生活，  
成长路上的困惑和束缚，本书将一一解答

 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

# 做个有出息的

*Successful Girl*

赵涵蕾 编著

图 解 版

# 女孩

## 内 容 提 要

现代社会越来越浮躁，很多父母望女成凤，总是对女孩提出许多期望，女孩也容易陷入紧张焦虑的状态，并对未来产生迷茫和无助感。女孩们需要一些有效的引导和提点，来帮助她们解除困惑、摆脱束缚、看清前路……而除了父母和老师的教诲，书籍无疑是较佳的途径。

本书以培养有出息的女孩为目标，以儿童心理学知识为基础，从各个方面阐述了助力女孩成长的策略和方法，给予女孩切实有效的指导和帮助。相信在阅读完本书之后，不管是父母还是孩子都将有所感悟，有所收获。

### 图书在版编目（CIP）数据

做个有出息的女孩：图解版 / 赵涵蕾编著. —北京：中国纺织出版社有限公司，2023.3  
ISBN 978-7-5180-9556-8

I. ①做… II. ①赵… III. ①女性—性格—培养—青少年读物 IV. ①B848.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2022）第087183号

---

责任编辑：刘桐妍 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>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2023年3月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：10.5

字数：123千字 定价：49.80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

所有父母都希望自己的女儿健康快乐地成长，每一个父母都希望自己的女儿从容淡定处事，优雅幸福生活，然而，只怀有这样美好的愿望，并不能真正帮助女孩获得美满幸福的人生。作为父母，要想实现自己的期望，要想让女孩健康茁壮成长，获得快乐与幸福，就一定要给予女孩更多的帮助。

父母要认识到女孩与男孩的不同之处。女孩从刚出生就温柔安静。随着慢慢长大，她们敏感细腻的特点也日渐显现。和男孩相比，女孩更喜欢与人交流，在与人友善相处的过程中，她们能够获得安全感。女孩的心思更为细腻，非常敏感，和男孩的粗枝大叶截然不同。正是因为这些特性，使得女孩很容易捕捉到不容易被男孩注意的细节。女孩的直觉系统发育更为完善，虽然一直以来人们都认为女孩在某些事上不如男孩（如体力），但是事实证明，女孩具有的很多优势是男孩所没有的。

作为父母，要客观公正地看待女孩的诸多特点，既不要因为女孩的优势而盲目乐观，也不要因为女孩所表现出来的劣势而忧心忡忡。只有引导女孩健康快乐地成长，让女孩各个方面都得到均衡的发展，女孩才会越来越强大。

和很多成功者一样，女孩要想获得成功，也要树立远大的理想和志向，经历重重磨难。没有人能够一蹴而就获得成功，所以女孩要让自己获得全面发展，这样才能获得更大的人生舞台，尽情展示自己的魅力。

本书从各个方面阐述了养育女孩的细节，以及如何培养女孩优秀的品质。所以父母在阅读本书之后，对于如何教养女孩一定会有更加明确的认知。此外，本书还列举了大量案例，生动地为父母呈现了女孩成长过程中的各种烦恼，并且有针对性地提出了建议，这使父母对女孩的教育会更加有的放矢，卓有成效。

总而言之，要想成为有出息的女孩并不是一件容易的事情，女孩要全力以赴地投入生活之中，父母也要竭尽全力地给女孩提供更好的成长条件。只有父母与女孩齐心协力，成长才会更快乐，人生才会更幸福。

编著者

2022年1月

## 第一章 有出息的女孩干净整洁，以好形象面对世界 || 001

- 003 ♡ 带着保持美丽的态度拥抱生命
- 005 ♡ 干净清爽，让女孩气质出众
- 007 ♡ 谁说“假小子”不能穿公主裙
- 010 ♡ 美丽洁净，拥抱生命
- 012 ♡ 美丽让女孩成为人间的天使
- 014 ♡ 世界上并不缺少美，缺少的只是感受美的心灵

## 第二章 有出息的女孩温柔可爱，是人世间的小精灵 || 017

- 019 ♡ 微笑，是绽放来自心底的花朵
- 021 ♡ 爱，是女孩独特的妆容
- 023 ♡ 提升修养，增强魅力
- 025 ♡ 外表不是唯一重要
- 028 ♡ 诚实是女孩最可贵的品质
- 030 ♡ 懂得幽默的女孩处处受人欢迎

## 第三章 有出息的女孩坚持学习，自立自强才能自尊自重 || 033

- 035 ♡ 用知识武装自己
- 037 ♡ 争取更优秀
- 040 ♡ 用发现的眼光挖掘自己的长处
- 043 ♡ 坚持不懈，才能取得胜利
- 045 ♡ 谁说女子不如男
- 047 ♡ 正确对待批评

#### 第四章 有出息的女孩坚持阅读，用书香浸润人生，丰实心灵 || 049

- 053 ◊ 书中自有颜如玉，书中自有黄金屋
- 055 ◊ 以知识提升自己的智慧
- 057 ◊ 越努力，越幸运
- 060 ◊ 读书改变命运
- 063 ◊ 打开书本，长出翅膀
- 064 ◊ 学习，是一生的追求

#### 第五章 有出息的女孩心怀宽容，乖巧懂事惹人爱 || 065

- 069 ◊ 心怀宽容，生活从容
- 071 ◊ 永远别轻视他人
- 073 ◊ 冤冤相报何时了
- 075 ◊ 慷慨地赞美他人
- 078 ◊ 扮演好自己的角色
- 080 ◊ 原谅，让他们彻底醒悟

#### 第六章 有出息的女孩自制自控，娇而不弱好脾气 || 081

- 085 ◊ 生命不息，折腾不止
- 087 ◊ 不要为小事情耿耿于怀
- 090 ◊ 坚强，让生命了无遗憾
- 092 ◊ 忍辱负重，才能成大事
- 094 ◊ 自律的女孩与众不同
- 096 ◊ 远离坏脾气

## 第七章 有出息的女孩自信努力，以勤奋富足一生 || 097

- 101 ◉ 自己才是我们最大的敌人
- 103 ◉ 提灯女神的故事
- 105 ◉ 走自己的路，让别人说去吧
- 107 ◉ 勤奋，是通往梦想之路
- 109 ◉ 自信，助力我们走向成功
- 111 ◉ “拼命三郎”的春天

## 第八章 有出息的女孩勇敢坚强，敢作敢当扛起责任 || 111

- 115 ◉ 有勇气，才有未来
- 117 ◉ 走过泥泞的道路，才能留下深刻的脚印
- 119 ◉ 敢于承担责任
- 121 ◉ 面对失败，勇往直前
- 124 ◉ 以行动落实计划
- 127 ◉ 用行动成就梦想

## 第九章 有出息的女孩有财商，爱财也会理财，却不贪财 || 127

- 131 ◉ 精打细算，花钱要物有所值
- 133 ◉ 财商很重要
- 135 ◉ 有计划地支配零花钱
- 138 ◉ 学理财，宁早勿迟
- 141 ◉ 当“月光族”一点儿也不时髦
- 144 ◉ 打造金钱的“记忆”

## 第十章 有出息的女孩都有好人缘，朋友相伴行走天涯 || 147

149 ◊ 有人相助是幸运

151 ◊ 记住他人的名字

153 ◊ 学会倾听，沟通水到渠成

155 ◊ 拥有大局观

157 ◊ 学会与朋友相处

## 参考文献 || 160

## 第一章



### 有出息的女孩干净整洁，以好形象面对世界

○

对于每个人而言，形象都是非常重要的。良好的形象能够帮助我们在第一时间给他人留下良好的第一印象。在心理学上，第一印象的作用至关重要，只有给他人留下良好的第一印象，我们才能最终给他人留下好印象。尤其是作为女孩，更是要干净清爽，这样才能以好形象展示自己的面目。







## 带着保持美丽的态度拥抱生命

很多女性都喜欢用雅诗兰黛的化妆品，这是因为雅诗兰黛的化妆品在全世界都很有名气，为很多女性所熟知，也受到了很多女性的追捧。但是，很少有人知道雅诗兰黛化妆品集团的创始人艾斯泰的故事。

艾斯泰小时候家境普通，父母并没有太多钱供她读书，所以在初中还没有毕业的时候，她就从学校辍学了。因为年纪小做不了其他事情，艾斯泰只能走街串巷地推销舅舅研制的护肤膏。

每天，艾斯泰都挨家挨户地推销护肤膏。她早晨早早地出门，晚上天黑了才回家，非常辛苦。即便如此努力，她依然没有销售出去很多护肤膏，这使她感到非常苦恼，因而她常常思索问题到底出在哪里。

有一次，艾斯泰在推销护肤膏的时候，被一位女士拒绝了。她实在忍不住了，问这位女士：“请问，您到底为何拒绝我呢？”女士毫不留情地说：“我之所以拒绝你，并不是因为你的推销技巧有问题，而是因为你的形象很糟糕。一个形象如此糟糕的人，怎么可能销售高质量的化妆品呢？我可不想用完了你推销的化妆品之后，变得和你一样形象糟糕呀！”

听到这位女士的话，艾斯泰第一时间就感受到了她的侮辱之意，但是艾斯泰没有时间为自己争辩，更无暇介意这位女士的措辞和表达方式。相反，她非常兴奋，因为她终于知道了她推销不力的根本原因。从此之后，她致力于提升自己的形象与气质，再也不是一副风尘仆仆的模样。每天晚上，她都抽出时间把自己第二天要穿的衣服熨烫整齐，她还花费了一些钱为自己买了一些质地更好的衣服。对于鞋子，以前她总是穿着脏兮兮的鞋子四处奔走，现在她却把鞋



子擦得干干净净，油光锃亮。当然，艾斯泰也没有忽略自己的“面子工程”，她终于舍得花钱买下了一瓶自己推销的护肤膏，并且耐心细致地把自己的皮肤调理得更加细嫩白皙。就这样，艾斯泰推销出去的化妆品越来越多，最终。她在销售领域做出了很伟大的成就。后来，她还有意识地提升自己的言谈举止，让自己表现得越来越像一个真正的大家闺秀。随着自身魅力的提升，艾斯泰的推销业绩水涨船高，最终成立了雅诗兰黛化妆品集团公司，为全世界的女性都带来了福音。

很多女性都不太在乎自己的形象，尤其是那些家庭妇女，每天都穿着软塌塌的睡衣，蓬头垢面，素面朝天，甚至连脸都没有时间洗。不得不说，这样的形象是极其糟糕的。一个人的外在形象代表了她在很多其他方面的表现，例如，能表现出一个人的性格气质，也能表现出一个人的仪表，甚至能够直接反映出一个人内心的世界到底是怎样的。所以说人的形象气质就是无形的名片。女孩要想打造自己良好的形象，就必须更加关注细节，这样才能以好形象示人，给他人留下良好的印象。

艾斯泰作为化妆品推销员，因为自身形象不佳，被人误以为她所推销的化妆品质量堪忧，后来她终于找到了原因，从改造自身形象开始，因此推销的业绩越来越好。最终，艾斯泰成就了雅诗兰黛化妆品牌。所以，我们也应该和艾斯泰一样主动反省自己对于美丽的态度。

一个女人即使再邋遢，在婚礼上也会呈现出自己最美丽的样子，这是因为她们非常看重婚礼。那么，女人如果能够看重自己生命中的每一天，就会坚持在生命中的每一天打造自己的良好形象，让自己心情愉悦地度过每一天。所以说，美丽不是一种对美的追求，而是一种生活态度的表现，更是女性人生观的表现。作为女性，如果你现在看到镜子里的自己不够美丽，那么一定要努力改变。

现代社会的生活节奏越来越快，工作的压力也越来越大，尤其是在职场上，竞争更是日益激烈。很多女性朋友疲于应付生活，每天朝九晚五地奔波，



所以不知不觉间就忽视了自己的形象。其实，很多事情都是密切相关的，不要认为花时间打扮自己就会耽误工作。反之，当你愿意花时间打扮自己的时候，你在工作上的效率会更高，这其中的关系是非常微妙的，我们应该用心感受。

很多时候，我们会羡慕他人拥有美丽的人生。与其盲目地羡慕他人，还不如及时地改正自己的不足之处，因为我们同样值得拥有美丽的人生。前提是，我们要带着美丽的态度拥抱生命。否则，如果只是对生命怀着敷衍了事的态度，那么人生就会充满阴霾，变得沉重且压抑，变得暗淡无色。

虽然青春永驻是不可能实现的梦想，但是美丽永驻却是每个人都可以实现的。只要我们始终怀着一颗追求美丽的心，怀着积极乐观的生活态度，就会变得更加美丽，也会变得更加可爱。即使80岁，我们也可以同样从容优雅，谁说只有年轻人才能享受美丽呢？美丽是每个人都拥有的权利，也是每个人都能创造的生命奇迹。

## 干净清爽，让女孩气质出众

甜甜妈妈是一名教育工作者，她非常爱干净。有的时候，甜甜看到妈妈对环境卫生吹毛求疵，还会说妈妈有洁癖呢！妈妈比较爱干净，而且妈妈还很注意培养甜甜的卫生习惯。例如，每天早上吃饭之前，妈妈都会要求甜甜洗漱，既要刷牙洗脸，也要把手清洗干净。每天甜甜下午放学回到家里，妈妈第一时间就让甜甜洗手洗脸，然后才能去做其他事情。偶尔，甜甜因为专注于做其他事情，或者比较忙碌，或者是因为想偷懒，就会在卫生方面疏忽懈怠，妈妈便会毫不客气地批评甜甜。

有一天傍晚，甜甜回到家里感到特别饿，她看到餐桌上摆放着她最爱吃的



红烧排骨，当即就伸出手拿了一块排骨啃起来。看到甜甜这么迫不及待地吃排骨，妈妈板起面孔质问甜甜：“你洗手了吗？”甜甜说：“妈妈，我在学校洗完手才回家的。”妈妈说：“那也不行啊，你走路还会接触到很多脏东西，手上会沾染很多细菌。如果你不把手洗干净就吃饭，就有可能引起肚子疼，如此养成了坏习惯，以后别人看到你这么不讲卫生也会对你留下糟糕印象的。”听到妈妈的话，甜甜只好先控制住自己肚子里的馋虫，赶紧去洗手。

对于洗手，只走流程可是远远不够的，妈妈还耐心地教会了甜甜怎样把手彻底清洗干净。日久天长，甜甜养成了良好的卫生习惯。妈妈不仅注重培养甜甜的个人卫生习惯，还很注重让甜甜保持干净整洁的穿着。例如，妈妈会给甜甜买一些颜色清爽的衣服，并且每天都会让甜甜换洗衣服。有的时候，甜甜感到很纳闷，就问妈妈：“我们班同学好几天才换一次衣服，甚至有些同学一周才换一次衣服，为什么我每天都要换衣服呢？”妈妈笑起来说：“衣服穿了一天，在学校里又要上体育课，既有汗味儿，又有很多泥土，这样就变得很脏。我们每天都清洗一遍衣服，很容易就清洗干净。最重要的是，每天穿着干净的衣服去学校，你的心情也会很愉悦。你身边的同学、老师看到你如此爱干净，讲卫生，当然都很愿意亲近你啊！”甜甜恍然大悟地说：“难怪同学们都喜欢跟我玩呢，原来都是妈妈的功劳呀！以后我一定要爱干净，主动换洗衣服！”听到甜甜的话，妈妈高兴地点点头。

如果有两个孩子站在我们面前，一个孩子脏兮兮的，流着鼻涕，穿着肮脏不堪的衣服，一个孩子看起来非常干净，小脸和小手都洗得干干净净，穿的衣服也非常整洁，那么我们更喜欢和哪一个孩子相处呢？我们当然更喜欢那个干净清爽的小朋友了。虽然我们不会因此而讨厌那个脏兮兮的小朋友，但是我们的心里一定会有所偏好。作为女孩，一定要保持干净清爽，才能拥有出众的气质，才能得到他人的喜爱。

当然，任何好习惯的养成都不可能一蹴而就，作为女孩，要想养成良好的卫生习惯，就要坚持每天都把卫生做到位，从生活的点点滴滴着手，不打折扣



地做到最好。只有始终坚持这些好习惯，把细节做得无可挑剔，女孩的行为才能真正地发生改变。

具体来说，要想养成良好的卫生习惯，女孩要做到很多方面的事情。例如，要经常洗手，饭前便后都要坚持洗手，从外面回到家里的时候也应该洗手再去触碰家里的各种东西。在吃饭的时候，不要和别人共用一个水杯，也不要和别人共用一个碗。尤其是在别人有疾病的情况下，更是要保持饮食卫生，最好采取分餐制。在个人卫生方面，除了洗手之外，每天都应该坚持洗头洗澡，这样才能保持身体的干净清爽，也才能避免身体因为有太多的污渍而散发出异味。在洗完澡之后，我们还要勤换衣服。很多孩子年纪小，喜欢运动，身上总会有一些泥土，所以父母一定要给孩子勤换衣服。

除了要注重个人卫生之外，女孩还要讲究公共环境的卫生。在公开的场所里，一定不要随地吐痰，也不要把垃圾随手扔到地上。良好的公共卫生环境离不开每个人的努力，我们可以随身带一些纸巾、塑料袋等，用纸巾来擦鼻涕吐痰，用塑料袋来装各种垃圾，这样既能保证个人卫生，也能保护公共卫生环境，是一举两得的好事情。

## 谁说“假小子”不能穿公主裙

晨晨是个不折不扣的假小子，每天上蹿下跳，除了睡觉的时候能安静地躺在床上，平时总是不停地蹦来蹦去、跳来跳去，片刻也不能安静。她还特别喜欢躺在地上打滚，无论高兴或者伤心，她都会躺在地上打滚。就是因为这个坏习惯，她哪怕穿上刚刚换上的干净衣服或者新衣服，也会在一分钟之内就把衣服弄得脏兮兮的，甚至把衣服扯坏。正因如此，妈妈从来不给晨晨穿漂亮的好衣服，总是把从表哥表姐那里收拾来的旧衣服给晨晨穿，然后任由晨晨在地上



滚来滚去。

原本，妈妈以为晨晨作为一个小姑娘注定要这么粗糙地长大，每当看到别的小姑娘穿着美丽的衣服，打扮得像个精致的洋娃娃，妈妈总是非常羡慕。有的时候，妈妈也会感到很遗憾，感慨道：“好不容易生了个闺女，就想把闺女打扮成小公主，却没想到生了个假小子，比男孩还调皮呢，真是让人没办法！”

有一次，亲戚来家里串门，给晨晨带了一件漂亮的公主裙。这件公主裙非常的美丽，颜色雪白雪白的，没有一点点杂色，而且裙子边上都点缀着漂亮的蕾丝，在腰部还有美丽的蝴蝶结呢！看到这条裙子，晨晨马上两眼放光，她当即就要穿上这条裙子。妈妈却很心疼这条新裙子，说：“你还是不要穿了。你穿上之后，两分钟就把裙子弄得又破又脏，真是糟蹋这么好的裙子了。你等到有适当场合的时候再穿吧，好不好？”然而，晨晨哭闹着一定要当即穿上裙子。

这个时候，亲戚劝说妈妈：“孩子想穿就给她穿吧，反正也是送给孩子的礼物。而且，我相信晨晨穿上这件裙子之后，就会像真正的公主那样高贵优雅，一定不会再满地打滚儿了。”听到亲戚的话，晨晨当即郑重地点点头，向妈妈保证道：“妈妈，我保证不坐在地上，也保证不打滚儿。”

妈妈看着晨晨，她可不相信晨晨的保证呀！但是，既然晨晨坚持要穿这条裙子，她只好无奈地给晨晨换上了。出乎妈妈的预料，晨晨穿上这条裙子之后就像变了一个人，她非常安静，举止文雅，就连说话也变得柔声细气的，而且特别懂事，遵守规矩，仿佛她从来都是个文静可爱的小女孩儿一样。看到晨晨有如此大的改变，妈妈心怀忐忑，她想：晨晨也许只能保持三分钟热度。但是，整个下午，晨晨穿着这件公主裙都表现得非常好，她还坐在书桌旁安安静静地看了一个多小时的书呢。看到晨晨这样的改变，妈妈惊奇不已，万万没想到晨晨因为一条裙子就变成了淑女。后来，妈妈经常给晨晨穿这条裙子，结果晨晨每次表现都特别好。在穿了好几次公主裙之后，裙子还是雪白雪白的，和