第一图书网, tushu007.com

<<优秀女孩的5种思想、7种习惯、9种>>

图书基本信息

书名：<<优秀女孩的5种思想、7种习惯、9种能力>>

13位ISBN编号：9787505426498

10位ISBN编号：7505426494

出版时间：2011-5

出版时间：朝华

作者：云晓

页数：241

字数：210000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

女孩当自强　　女孩的未来，女孩的一生，究竟由谁来谱写？
答案只有一个，那就是：你自己！
自己的命运、前途，统统都应自己掌控，自己去把握！
“生命之舟要远航，离不开智慧之橹。
”那么，究竟我们该如何去寻找这个智慧之橹呢？
问自己这样两个问题：　　我的未来将如何？
我将如何去赢得美好的未来？
要知道，世界上很多杰出的优秀女性，都曾经走过这样一条奋发图强、艰苦求学的拼搏之路。
让我们先来看看世界十大杰出妇女之一，杰出的作家、社会活动家——海伦·凯勒的青少年时代是怎样的情况：　　一岁多的时候，因为一场意外的高烧，海伦·凯勒陷人了一个无光、无声、无语的黑暗岁月。
她对语言的学习，是由老师在她手掌上写字的方式开始的。
可即便如此，还是小女孩的时候，海伦就对大家说：“将来我一定要进大学，而且是哈佛大学。”坚决的，毅然决然的。
最终，她顺利地通过了全部的考试，英语和德语获得优秀，进入了自己梦想中的哈佛大学德克利夫学院。
虽然她看不见、听不见，不能用语言流利地表达自己的想法，但海伦·凯勒凭借着坚强的意志力，一生一共出版了14部著作，如《我的生活》《走出黑暗》《老师》等等。
《我的生活》是她的处女作，作品一发表，立即在美国引起了轰动，被称为“世界文学史上无与伦比的杰作”，出版的版本超过百余种，在全世界产生了巨大的影响。
再让我们一同来看一看世界上第一位两次获得诺贝尔奖并影响了世界进程的女性——玛丽·居里（居里夫人）是怎么度过求学年代的：　　巴黎，著名学府索尔本大学，记录下了这个“上物理课的时候，永远坐第一排”的女孩寒窗苦读的每一个日子——
玛丽差不多没有进过肉铺，一连几个星期，她只吃抹了黄油的面包，喝茶。
当她想打一次牙祭的时候，就到附近的一家小饭店去吃两个鸡蛋，要不然就买一块巧克力糖，或者一个水果。
因为经济上的拮据，玛丽·居里在学校附近租住了一间窄小的阁楼，屋里没有火，没有灯：没有水。
每到冬天，她的家里冰冷刺骨，毛巾和水都结成了冰，刺骨的寒风偏偏挤进这密封度极差的小阁楼，冻得她牙齿咯咯作响。
她点上煤油灯，躲到被窝里，沉溺于知识的海洋。
直到凌晨两点，她硬是把自己熬得两眼通红，疲惫得无法打起精神时才人睡。
寒冷使她无法人眠，她便把箱子里所有的衣服翻出来，盖在被子上保暖。
甚至把唯一的椅子也压在被子上面，来给自己一种重量和暖和的幻觉，挨到天亮。
在寒冷的冬天，玛丽的衣服和鞋帽仍是那么破旧。
只有当她的旧衣服穿得不能再补时，她才不得已去买一块便宜的衣料，自己动手缝制一件新衣服。
鞋子破了，她便把硬纸板垫进磨穿了底的鞋里，凑合一天算一天。
玛丽对这种困苦生活一点也不在乎。
在她看来，只要能成功获得学位，这些困苦，甚至更严酷的困苦，都是值得的。
1893年，她先得到了物理学学士学位。
1894年，她又得到了数学学士学位。
最后，再让我们一同来看一下被誉为“乒乓女皇”，蝉联奥运会乒乓球金牌的女运动员——邓亚萍的青少年时代又是怎样度过的：　　小时候的邓亚萍，个子矮，手脚粗短，根本不符合体校的要求，体校的大门没能向她敞开。
于是，年幼的邓亚萍跟父亲学起了乒乓球，父亲规定她每天在练完体能课后，必须还要做100个发球接

球的动作。
邓亚萍虽然只有七八岁，但为了能使自己的球技更加熟练，基本功更加扎实，便在自己的腿上绑上了沙袋，而且把木拍换成了铁拍。
腿肿了！
手掌磨破了！
——这是家常便饭。
但她从不叫苦，不喊累！
进入国家队后，邓亚萍从来都是超额完成自己的训练任务，队里规定上午练到11时，她就给自己延长到ll时45分，下午训练到6时，她就练到6时45分或7时45分，封闭训练规定练到晚上9时，她练到1l点多。
据教练统计，邓亚萍每天接球打球1万多个！
退役后，邓亚萍先后到清华大学、英国剑桥大学和诺丁汉大学进修学习，经过艰苦卓绝的努力，她获得了英语专业学士学位和中国当代研究专业的硕士学位、英国剑桥大学的博士学位！
看完这三位优秀女性的故事，你是否感触到了什么呢？
如果有，那就默默地把这些感触刻在心中吧，用她们的故事来激励自己、勉励自己，进而点亮自己人生的美丽之灯！
如果你要问，作为一名女孩，我们如何才能变得更优秀？
本书将告诉你：如果你是一个有着强烈上进心的女孩，如果你的内心之中根植着一个执著的理想……尽管你现在的学习成绩不那么尽如人意，尽管你感觉自己还有不少的缺点和不足，都没有关系，从现在开始，阅读本书，掌控这5种思想、养成这7种习惯、培养起这9种能力，相信用不了多久，你就可以成为一名真正的优秀女孩！
可以说，本书是一个密集的自我训练计划；　　是给予“青少年心灵”的一份真正的礼物！
无论你在生活中遇到什么难题，这本书都能给你带来希望、梦想和战胜挑战的力量！
5种思想：自信，乐观大度，独立努力，百折不挠，安全第一。
7种习惯：举止文雅，珍视身体，热爱阅读，做事有条理，诚恳真诚，善良有爱心，耐心细心。
9种能力：交际能力，掌控生活的能力，学习能力，竞争能力，表达能力，经营一生幸福的能力，多才多艺，分析判断能力，想象力创造力。
书中充满了智慧的方法、伟大的格言和最为实用的人生经验，对于正处于青少年时期的你来说，每一项都是不可或缺的！

内容概要

《优秀女孩的5种思想、7种习惯、9种能力》由云晓编著。

我的未来将如何？
我将如何去赢得美好的未来？

女孩的未来，女孩的一生。
究竟由谁来谱写？
答案只有一个。
那就是：你自己！

自己的命运、前途，统统都应自己来掌控，自己去把握！

“生命之舟要远航，离不开智慧之橹。
”
《优秀女孩的5种思想、7种习惯、9种能力》，就是这个智慧之橹！

书中充满了智慧的方法、伟大的格言和最为实用的人生经验，对于正处于青少年时期的你来说，每一项都是不可或缺的！

作者简介

云晓，从事教育工作多年，长期专注于家庭成功教育和青少年心理健康的研究，其作品发表于各类教育刊物，现任云晓家庭教育咨询工作室总负责人、韩国蓝天双语幼儿园客座专家等职。

云晓老师的作品自出版以来，长期位居各大书城、网络书城排行榜首位，在教育界产生了巨大的轰动！
其已出版的畅销作品有《13岁前，妈妈改变孩子的一生》《培养了不起男孩的100个细节》《培养完美女孩的100个细节》《10—18岁青春期，和男孩说说爸妈的心里话》《10—18岁青春期，和女孩说说爸妈的心里话》等。

书籍目录

第一部分 准备出发
第1章 思想、习惯、能力
1 思想、习惯、能力
2 画一棵人生之树
3 两个我——发掘出“真我”、“强我”
第2章 从改变自己开始
1 改变自己的思维定势
2 培养好习惯，祛除坏习惯
3 开发自己的才能
第二部分 走向优秀之——5种思想
第3章 自信
1 从“我不行”到“我行”
2 不要过分注重自己的外表
3 不要盲目攀比
第4章 乐观、大度
1 如果你不够乐观，你只是开错了窗
2 做不唠叨、不抱怨的人
3 大度的女孩人生路更宽
第5章 独立、努力
1 不依赖父母，不依赖未来的先生
2 积极进取，有上进心
3 培养自己的独立能力
第6章 百折不挠、勇敢
1 不做娇气的女孩
2 提高抗挫折能力
第7章 安全第一
1 身边那些不可预知的危险
2 你应该知道的一些安全细则
3 我们缺少力气，但不缺少智慧
第三部分 走向成功之——7种习惯
第8章 举止文雅
1 培养内涵与气质
2 注重言谈的细节
3 有礼貌
第9章 珍视身体
1 健康最重要
2 保持体重
第10章 爱好阅读
1 不爱阅读怎么办
2 养成正确的读书方法
3 清楚自己该读什么书
第11章 做事有条理、有计划
1 条理性从生活习惯开始
2 做事要分轻重缓急
3 先定目标，后行动

4 做计划
第12章 诚恳、真诚
1 待人一定要诚恳真诚
2 做一个有原则的人
3 要学会分享
第13章 善良、有爱心
1 有爱心，有同情心
2 帮助他人就是帮助自己
第14章 耐心、细心
1 如何在学习过程中做到细心
2 生活中要有耐心
第四部分 走向卓越之——9种能力
第15章 交际能力
1 你身边的那些关系
2 在社交场合应注意的一些社交技巧
第16章 掌控生活的能力
1 远离那些浪费生命的事情
2 设计一个目标倒计时表
第17章 学习的能力
1 爱学习，是你自主学习的动力
2 会学习，让你学习效率倍增
3 你在为谁学习
第18章 竞争能力
1 培养竞争能力，你必须克服的几种心理
2 提升竞争能力的有效方法
第19章 表达能力
1 出色的表达应注意哪些要点
2 寻找锻炼表达能力的机会
第20章 经营自己一生幸福的能力
1 对人生要有规划
2 学会理财
第21章 多才多艺
1 女孩一定要有自己的特长
2 不能半途而废
第22章 分析判断能力
1 如何做出正确的决断
2 一定要有自己的主见
第23章 想象力、创造力
1 敢于走别人没走过的路
2 打破固有的思维模式
3 多问几个为什么

章节摘录

版权页：插图：不要盲目攀比 盲目攀比就像是一个巨大的漩涡，一旦你陷进了这个漩涡，就会不断去和别人比较，就会一味去追逐潮流，进而在这种追逐中迷失了自我，变得越来越不自信，越来越没有自己独特的个性。
正在上中学的微微就是一个深受盲目攀比之害的典型：我上的是贵族学校，学校里的同学们都很有钱，几乎每个同学都非常注重自己的穿着打扮，每个人都追求名牌，每个人都追求新潮。
看着身边的同学们一个个花枝招展，我也不甘落后，买了大量的衣服和饰品。
每天我都会在穿什么、戴什么这个问题上花费大量的时间。
但是，尽管如此，我还是对自己的形象没有自信。
这种感觉简直快把我逼疯了。
我几乎整天都在为穿什么衣服发愁，整天都在为怎么不被别人嘲笑费神。
渐渐地，我做什么都顾虑别人的眼光、别人的看法，害怕自己哪里不够好，让别人看不起我…… 有人说，攀比就像是吸毒，会让人不知不觉上瘾。
仔细想想，的确如此，它让我们迷失正确的生活方向，让我们变得爱慕虚荣，丧失自我，导致我们在与人不断攀比的过程中，越来越不自信。
故事中的微微不就是一个很好的例子吗？
因为攀比，把自己所有的注意力都放在穿着打扮上；因为攀比，总是拿自己去和身边的人比较，稍有不如意就会觉得自己不如别人，就觉得别人会看轻自己。
可以想一想，如果我们总是活在别人的眼光之中，总是活在别人的阴影之下，我们还怎么可能会有自己独特的个性，怎么可能会对自己有正确的认知，又怎么可能会自信呢？
攀比就像是一个毒瘤，会给我们自身带来难以想象的伤害，任由它滞留在我们的成长之树上，显然是非常不明智的。
所以，当你发觉自己的成长之树上也生出了攀比这个毒瘤，你首先要做的就是把它清除。
在说清除这个毒瘤的高招之前，我们先来看一看，这个毒瘤可能会存在的地方：（1）物质方面。
吃穿攀比，讲究名牌，讲究潮流。
用具攀比，你有最新款的手机，我也要买最新款的手机。
饰品攀比，别人戴了什么好看的饰品，你也一定要有一件。
（2）外貌方面。
别人理出好看的新潮发型，你也要追逐潮流。
别人身材苗条，你为了减肥不惜节食、吃药。
听说某人做了美容手术后变得漂亮了，你也开始蠢蠢欲动。
对自身没有一个正确的认知，盲目去追逐别人的脚步，你就会在这种盲目的攀比过程中给自己压上沉重的经济负担、精神负担。
严重者很可能在这种压力之下，变得暴躁不安、心神不宁、不断对自己产生质疑。
这样的状况一出现，“ 自信 ”二字也就离你越来越远了。
明白了盲目攀比的危害性，清楚了哪些方面攀比是不利于自己成长的，你现在要做的，其实就很简单——摆正攀比的方向。
听我这么说，你一定会感到吃惊吧？
什么样的攀比是对成长有利的呢？
什么样的攀比能够让人变得自信呢？
别急，我们慢慢聊：比知识 古语有云：“ 腹有诗书气自华。
”其实，知识不仅仅能让人气质得到提升，更多的时候，更是能够让人在自然而然中变得自信起来。
你还在等什么呢？
从现在起，从自己喜欢的书籍入手，和身边的人来一场知识竞技吧！
当你在这场知识竞技中胜出之时，你会发现，比别人知识丰富的感觉简直棒极了！
比个性 盲目攀比说到底就是一种随波逐流的生活态度。

用心观察周围的人，我们可以发现这样一个现象，那些随波逐流的人，大多是平庸泛泛之辈。
相反，那些从小就保持自己的独特个性，并始终坚持下来的人，常常能够最终赢得成功。
比如，在英国政坛雄踞长达十一年之久，连续四年当选为保守党领袖，成为英国乃至世界政坛上一颗耀眼明星的撒切尔夫人：当玛格丽特（撒切尔夫人）入学之后，她发现周围的同学有着比自己更为自由和丰富的生活。
他们一起在街上游玩，可以做游戏、骑自行车。
星期天，他们又去春意盎然的山坡上野餐，一切都是那么诱人。
幼小的玛格丽特心里痒痒的，她幻想能有机会与同学们自由自在地玩耍。
有一天，她回家鼓起勇气跟父亲说：“ 爸爸，我也想去玩。
”罗伯茨脸色一沉，说：“ 你必须有自己的主见！
不能因为你的朋友在做某件事情，你就也得去。
你要自己决定你该怎么办，不要随波逐流。
”听罢父亲的话，小玛格丽特再也不吱声了。
父亲的一席话深深地印在了她的脑海里，她想：“ 是啊，为什么我要学别人呢？
我有很多自己的事要做呢。
刚买回来的书我还没看完呢。
”我们是不是可以这样说，独特的个性正是玛格丽特·撒切尔能够最终取得惊人成就的重要基础？
所以，现实生活中，你完全不必因为别人都在怎么做，就要求自己变得和别人一样，保持自己的个性，你就会成为最出色的一个。
打一个简单的比方，周围的同学都烫了卷发，唯独你是直发，你完全没有必要去追逐一时的潮流。
因为周围人都烫发而你却是直发的时候，你是那么的特别、那么的与众不同，一场新的潮流会因你而掀起也说不定呢！
是让潮流影响你，还是你引领潮流，关键在于你是否能够保持住自己的个性，坚持自己的与众不同。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com