

# 《完美女孩成长手册》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年06月01日

开本：16开

纸张：轻型纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787568205474

## 编辑推荐

有出息的女孩，不管出身如何，家庭条件怎样，都能活出自我，都能让自己闪光。

有出息女孩一定要读的成长书

有出息的女孩要独立，有气质，温柔，善良，自信……

## 内容简介

望女成凤是天下父母的共同心愿，有出息的女孩，是不管出身如何，家庭条件怎样，都能活出自我，都能让自己闪光。完美女孩首先要做的就是自己爱自己。本书告诉女孩如何才能具有好气质、好性格、好心态、好品德、好习惯和好人缘。本书用最有趣的故事，最丰富的内容，最贴心的建议，教女孩修炼完美的自己。

## 作者简介

孙晓，心理学博士。青少年心理问题咨询专家。多年来致力于青少年问题的研究，能“透视”十几岁的孩子们的心灵。最喜欢和孩子们一起做游戏，在游戏和聊天中发现孩子们的短板，然后用生动简洁的小故事启发孩子们。参与过汶川、玉树等地震灾区孩子们震后心灵的重建。是孩子们最信赖的“大伙伴”。

## 目录

第一章 良好的教养让女孩进退得体

第二章 知识是装扮女孩最好的武器

第三章 女孩的美德越多，过得越踏实

第四章 心态好了，日子就快乐了

第五章 好习惯是女孩不可或缺的软实力

第六章 好人缘的女孩不孤单

第七章 女孩要对成功有自己的理解和规划

第八章 用简单的方法，过简单的生活

## 在线试读部分章节

4 不虚荣，也就少了很多烦恼

拥有美貌的世界小姐为什么不幸福

有一个名叫韦格的奥地利女孩，天生丽质，聪慧可人。她在一所大学专修油画，她的男友正为她筹备个人画展。当经济出现危机时，男友鼓励她参加世界小姐选美，因为初赛的奖金高达5000美元。她去了，而且一路选到了拉斯维加斯——她成了1987年度的世界小姐。

韦格以前最大的愿望是开画展，可现在她已经不需要画展了。韦格以前希望拥有自己的家庭，想和男友浪漫缠绵，可她成为世界小姐，成天被那些阔佬阔少们包围着，顺理成章地接受他们对她的大献殷勤，她再也不缺少浪漫了。身为世界小姐，一下子站在了荣耀和财富的顶端，以前的一切似乎都不重要了。

韦格心安理得地享受着由于世界小姐的光环所带来的名目繁多的、意外的“财富”。，当事业如日中天之时，她患上了一种名叫克里曼特的综合症。这种病症的最大危险在于，双眼视力逐渐衰退，直至失明。韦格几乎是绝望地陷入黑暗之中了。

她的情绪一下子从高峰跌到了谷底，她甚至诅咒上帝，不应该把她的那些“意外收获”在“一瞬间”统统抢走，她觉得是上帝在妒忌她的天生丽质。她的怨气没办法平息。

就在这时候，戏剧性的一幕发生了，

韦格病重的消息传出不久，一位名叫帕迪的南非小男孩给她寄来了一包土，说他们那里的人用此治病。韦格不相信那包土，怀着姑且一试的想法用了，奇迹却发生了，她康复了。

又是一次意外，令她欣喜若狂扩她所有的财富再次回到了她的身边，她发誓要抓住“意外的财富”，决不撒手。

韦格后来嫁给一个美国富翁。

她先后嫁了6次，可是没有一个男人令她倾心。终于在一个深夜，她发觉她看起来拥有了一切，其实还是一无所有，她这辈子白活了，她选择了自杀……

如果她当初没有抛弃男友，得奖后继续她的事业，她一定会生活得很幸福，对金钱的追求，虚荣心的满足，使她彻底迷失了自己，陷入虚荣的泥淖中不能自拔。

虚荣是一种无知

山外有山，人外有人，记住吧：随时要摒弃虚荣，因为虚荣是一种肤浅；不可卖弄，因为卖弄是一种无知！

虚荣是一种肤浅，面子是虚荣的一种表现形式，我们要摒弃虚荣，做一个踏踏实实的人，就不要死要面子活受累。

4 不虚荣，也就少了很多烦恼

拥有美貌的世界小姐为什么不幸福 有一个名叫韦格的奥地利女孩，天生丽质，聪慧可人。她在一所大学专修油画，她的男友正为她筹备个人画展。当经济出现危机时，男友鼓励她参加世界小姐选美，因为初赛的奖金高达5000

美元。她去了，而且一路选到了拉斯维加斯——她成了1987年度的世界小姐。韦格以前最大的愿望是开画展，可现在她已经不需要画展了。韦格以前希望拥有自己的家庭，想和男友浪漫缠绵，可她成为世界小姐，成天被那些阔佬阔少们包围着，顺理成章地接受他们对她的大献殷勤，她再也不缺少浪漫了。身为世界小姐，一下子站在了荣耀和财富的顶端，以前的一切似乎都不重要了。

韦格心安理得地享受着由于世界小姐的光环所带来的名目繁多的、意外的“财富”。，当事业如日中天之时，她患上了一种名叫克里曼特的综合症。这种病症的最大危险在于，双眼视力逐渐衰退，直至失明。韦格几乎是绝望地陷入黑暗之中了。她的情绪一下子

从高峰跌到了谷底，她甚至诅咒上帝，不应该把她的那些“意外收获”在“一瞬间”统统抢走，她觉得是上帝在妒忌她的天生丽质。她的怨气没办法平息。

就在这时候，戏剧性的一幕发生了，韦格病重的消息传出不久，一位名叫帕迪的南非小男孩给她寄来了一包土，说他们那里的人用此治病。韦格不相信那包土，怀着姑且一试的想法用了，奇迹却发生了，她康复了。又是一次意外，令她欣喜若狂扩她所有的财富再次回到了她的身边，她发誓要抓住“意外的财富”，决不撒手。

韦格后来嫁给一个美国富翁。她先后嫁了6次，可是没有一个男人令她倾心。终于在一个深夜，她发觉她看起来拥有了一切，其实还是一无所有，她这辈子白活了，她选择了自杀……如果她当初没有抛弃男友，得奖后继续她的事业，她一定会生活得很幸福，对金钱的追求，虚荣心的满足，使她彻底迷失了自己，陷入虚荣的泥淖中不能自拔。

虚荣是一种无知山外有山，人外有人，记住吧：随时要摒弃虚荣，因为虚荣是一种肤浅；不可卖弄，因为卖弄是一种无知！虚荣是一种肤浅，面子是虚荣的一种表现形式，我们要摒弃虚荣，做一个踏踏实实的人，就不要死要面子活受累。有一位科研人员，技术与学识上博大精深，无人可及，但由于自尊心过强，所以，尽管年逾不惑，却仍然和同事们难以和睦相处。究其原因，不管是在学术问题的讨论上，还是在工作方案的安排上，甚至就连日常琐事的看法和处理上，非要别人按自己的想法去办，只要别人不同意自己的意见，指出自己的瑕疵，就会不依不饶，甚至恶语相加。

他永远觉得自己高人一筹，凡与他相处稍久的人，无不敬而远之，避之犹如瘟疫。虚荣心是女孩们前进路上的一大障碍，如果不能摒弃它，就会成为它的奴隶，它现在会影响女孩们的学业，以后还会影响她的事业、情感，从而耽误一个人的一生。

女孩要怎样做？自尊心人皆有之，而要面子的习惯则是自尊心的具体表现。一个人不可能不要面子，但又不能够死要面子。死要面子的人，往往会反而丢了面子。关键的问题是搞清怎么做才算丢面子？什么面子可丢，什么面子不可丢？一句话，虚荣的面子应当丢，人格的面子需要保，不保何以处世？而保的办法则在实事求是。事实俱在，曲直分明，面子不保亦在；哗众取宠，装腔作势，面子虽保亦失。在商品经济的社会中，人类社会在不断变化，许多人在社会剧变中失去了自我价值的判断，他们的心理遭到极大的扭曲，因此只有借助于虚荣来满足自己的面子和虚荣心。有些人即使债台高筑也要挥金如土，虚荣的情绪与他人的反应息息相关，根据他人反应的变化迅速调整虚荣的情绪。这种“面子”所带来的虚荣心腐蚀了人的正常心理，破坏了人的健康情绪，成为了人们性格中的一个毒瘤。弗朗西斯是一名长跑冠军，他极看重自己在公众心目中的形象。面对荣誉，应该保持清醒的头脑，我们要懂得珍惜荣誉，也要为自己争取荣誉，但不能被荣誉打垮，不能被荣誉所累，否则，当你被虚名所累时，你就逃不脱荣誉的怪圈了。人都有自尊的需要，希望能得到别人的尊重，获得真正的荣誉，这在一定程度上是人的本性的显现。然而，如果一个人的自尊心过于强烈，渴望获得别人对自己的重视、尊重和赞扬，而自身又缺乏过人之处，不具备足以令人称道的实力，便不得不寻求其他手段，以此满足自尊的需要。这时候，他便陷入这种虚荣当中。他追求的是虚假的声名、名不副实的荣誉，甚至通过吹牛、撒谎等不正当的手段，希望不付出劳动或少付出劳动而获得荣誉，因而无论对自己、对别人，虚荣心都是有害而无益的。“虚荣者注视自己的名字，光荣者注视祖国的事业。”树立强大的目标并努力去实现它，相信女孩们在人生路上一定能战胜虚荣。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)