

优秀女孩要做的100件事



[优秀女孩要做的100件事_下载链接1](#)

著者:赵楠

出版者:新世界

出版时间:2010-7

装帧:

isbn:9787510410697

《优秀女孩要做的100件事》内容简介：树的方向由风决定，人生的方向由自己决定。路是靠自己走的，成功的未来是靠自己创造的！不管你想成为一个多么优秀的女孩，一切都得靠自己！生活永远是一个奇迹，谁都不知将会发生什么，我们只有去奋斗每一刻。不留遗憾。在芸芸众生中，努力——卓尔不凡；在青春舞台上，从容——脚步铿锵！

作者介绍:

目录: 一、掌握学习技巧，提高文化修养 1.为使学习变得更为主动而制订计划和时间表 2.有计划地积累知识，强化知识结构的整体效应 3.克服畏难心理，按部就班地去学 4.掌握和运用较好的思维学习方法 5.学会快速阅读的方法和技巧 6.以科学合理的方式使用参考书 7.做好读书笔记，牢固地掌握重要的知识 8.学会灵活思考和解决问题，培养在考场中取胜的随机应变的能力 9.每天抽出75分钟来读课外书 10.一定要注意提高自己阅读的品位 11.在日常生活中注重积累知识和材料 12.掌握增强记忆力的基本技巧，提高学习效率 13.在学习中要注意坚持独立思考 14.注重实践能力和动手能力的提高 二、提高自身素质，为成为优秀女孩奠定坚实的基础 15.充分认识和了解有助于你成功的动力 16.了解成为优秀女孩需要特别培养哪些智 17.年轻女孩应该特别关注的学习能力 18.学会不懈地去努力开创自己的未来 19.学会积极激发自己的灵感 20.培养捕捉机遇所需的敏锐的观察力 21.努力发挥创造力，树立创新意识 22.积极培养丰富的想象力 23.为培养良好的口才技巧而努力 24.学会坦诚、实在的表达方式 25.学会在日常生活中关注细节 26.掌握处理人际关系的基本原则 27.培养自己的组织与协作能力 28.参加拓展训练，提高综合素质 三、努力使自己成为一个自信开朗的女孩 29.充分认识培养自信心的重要性 30.掌握消除自卑的有效方法和步骤 31.进行强化自信、提高勇气的基本训练 32.学会自我接纳，找到适合自己的方向 33.学会让心理暗示发挥积极的作用 34.克服害羞心理，培养开朗的个性 35.学会发展并确立属于你的自我形象 36.树立你自己就是优秀生的自信心 37.学会冷静面对和正确接受批评 38.战胜因对自己的相貌不满意而产生的自卑心理 39.确定一个适合你自己的有助于迈向优秀的性格 40.激励自己，激发你心底的潜能 四、完善自我，克服女孩常见的性格心理缺陷 41.培养遇事不惧、临场不乱的超强心理素质 42.摆脱软弱的性格，捍卫自己的独立空间 43.彼此真诚相处，消除猜疑心理 44.学会宽容，为了将来的成功和幸福打基础 45.战胜嫉妒，正确地对待自己和别人 46.避免偏见，减小认知效应的不良影响 47.学会克制爱占小便宜的不良欲望 48.准确地把握自尊的弹性。追求最佳交际效果 49.克服虚荣心，追求真实的荣誉 50.学会战胜害怕竞争的懦弱退缩心理 51.培养勇敢面对挑战和敢于冒险的精神 五、接受艺术熏陶.培养才艺特长 52.女孩从小接受一定的艺术熏陶是应该的也是必要的 53.培养感受美、认识美、鉴赏美、创造美的能力 54.培养和从事琴棋书画等方面有益的兴趣 55.根据生理发展的特点适时培养才艺特长 56.进行以培养乐感和歌唱方法为主的训练 57.女孩要从小接触和练习舞蹈 58.在家长的指导下学一些针线活 59.自觉地按照美的规律去塑造自我 六、培养爱心，在生活中表达感激和热情 60.学会爱自己，减少各种抱怨 61.学会积极地去了解别人在情感方面的需要 62.从善待身边的所有人开始培养爱心 63.努力去善待别人，帮助别人 64.学会随时表达感恩和感激之情 65.珍视自己的爱，用行动去表达自己的爱 66.更好地与父母进行沟通，密切彼此的关系 67.从身边的小事开始改变冷漠的处世态度 68.学会培养热忱，增强热心和热情 69.关爱大自然，积极参加各种环保活动 七、追求自强自立，学会处理生活中的难题 70.勇于面对现实，学会主动适应生活 71.勇于自强自立，培养独立性 72.学会在日常生活中的灵活应变能力 73.学会冷静地面对和处理生活中的难题和困难 74.保持思路灵活，学会“以退为进”地解决问题

- 75.正确地对待和异性的交往，理智地消除早恋的苗头
 - 76.学会化解挫折，从容地应付每一次失败
 - 77.树立正确的金钱意识和观念，学会正确地花钱
 - 78.学会理财，进行科学合理的消费
 - 79.学习和掌握一些必要的自我保护的常识
 - 八、学会做一个阳光健康的女孩
 - 80.科学地认识健康，珍视健康
 - 81.接受生理健康教育，安全而愉快地度过青春期
 - 82.学会自我调节，防止和解除心理疲劳
 - 83.培养良好的生活卫生习惯
 - 84.学会消除烦恼，调节自己的情绪
 - 85.学会平衡心态，维护和保持心理健康
 - 86.重视科学用脑，保持大脑的活力
 - 87.通过自身的努力使自己拥有和保持健美的体态
 - 88.养成良好、健康的睡眠习惯
 - 89.高度重视和科学地从事青春期的体育锻炼
 - 90.养成良好的运动健身习惯
 - 九、努力做一个快乐幸福的女孩
 - 91.学会营造良好的内心环境，提升精神生活质量
 - 92.养成快乐的习惯，多对自己和他人微笑
 - 93.正确地追求快乐，享受生活中的喜悦
 - 94.努力改变那些影响快乐的不良性格
 - 95.学会努力培养积极的心态
 - 96.学会调整生活的节奏，活得更自在、更轻松
 - 97.怀有一颗平常心，领悟生命的真谛
 - 98.学会感受幸福，经常思索幸福的意义
 - 99.学会追求创造性的精神幸福
 - 100.珍惜每一天的生活，在平常的日子中找到意义
- · · · · (收起)

[优秀女孩要做的100件事_下载链接1](#)

标签

心灵鸡汤

么么哒

规则

评论

[优秀女孩要做的100件事_下载链接1](#)

书评

[优秀女孩要做的100件事_下载链接1](#)