

刘小涵
主编

培养独特气质，塑造完美品格

完美女孩

的100个人生榜样

赖斯、福原爱、洪晃、
可可·香奈儿、王菲、孝庄皇后、
靳羽西、奥莉娅娜·法拉奇、
潘玉良、J.K.罗琳、邵丽华、
邓丽君、曾宝仪、杨绛、
上官婉儿、南丁格尔、沈殿霞、
邓亚萍、林徽因、三毛、麦当娜、
董竹君、李清照、郭晶晶、武则天

百位优秀女性的
人生故事
一本不一样的
成长指南

出版社

完美女孩

的100个人生榜样

刘小涵 主编



主 编 刘小涵
副 编 李 芳
责任编辑 李 芳
封面设计 李 芳
版式设计 李 芳
文字编辑 李 芳
校对 李 芳
印刷 李 芳
装订 李 芳
发行 李 芳
地址 李 芳
电话 李 芳
邮编 李 芳
网址 李 芳

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美女孩的100个人生榜样 / 刘小涵主编. —北京:
华夏出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5080-7080-3

I. ①完… II. ①刘… III. ①女性—成功心理—青年
读物②女性—成功心理—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第150468号

出品策划:  华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

完美女孩的100个人生榜样

主 编 刘小涵

责任编辑 李菁菁

封面设计 思想工社

内文插图 壹 图

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京通州皇家印刷厂

开 本 720mm×1020mm 1/16

印 张 14

字 数 200千字

版 次 2012年8月第1版 2012年11月第1次印刷

定 价 25.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-7080-3

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



亲爱的小姑娘：

恭喜你是一个女孩儿。

你可以拥有秀美乌黑的长发，也可以拥有利爽的短发。你穿着美丽的裙子在街上翩翩而过，漂亮的发卡、有趣的头饰、亮晶晶的项链和手链甚至脚链，都可以随时为你增添很多光彩。

如果你高兴，会绽放阳光般的笑容，快乐得如同一个天使；如果你不高兴，你可以趴在朋友的肩头哭个稀里哗啦而从不担心谁的嘲笑。

你不像男孩那样喜欢爬上爬下，你喜欢安静地听妈妈讲故事；你不像男孩那样喜欢奥特曼，你更喜欢白雪公主；你不像男孩那样调皮，你更希望自己多几个可以谈心的好朋友。

你身边有很多女孩子：快乐的、美丽的、安静的、有才气的、爱热闹的、聪明的、有天赋的……而你，是哪一种气质的女孩儿呢？

你可以细细品味这本书里面的每一个不同的女性，她们都有着不同的气质，你也会为她们每一个人的故事所感动。以她们为榜样，大胆地做你自己吧，将你独特的气质展现出来！

你的年纪还小，人生之路很长很远，还需要亲人们保护着你，老



师同学陪着你慢慢成长，这是需要感激的事情。但总有一天，你要离开他们，像长大的燕子一样飞离巢穴。人总要靠着自己的双脚去走路。

所以，请记住不断地锻炼自己，努力学习本领。

要记着三件事：

第一，学习爱。爱自己，爱他人，爱运动……

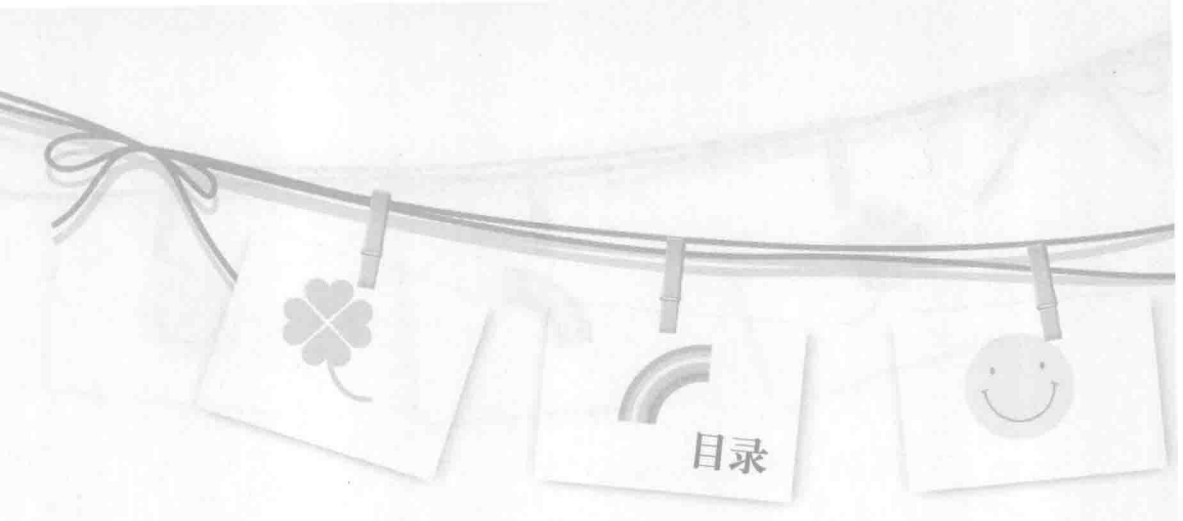
第二，学习保护自己。保护自己不受伤、不生病，不受到他人的伤害。

第三，尽自己最大的能力，完成学业。这是你现阶段的一项主要任务，它可能关系到你未来人生之路的走向。

未来很漫长，你将成为什么样的人呢？会有一份什么样的职业呢？会拥有自己心目中的白马王子吗？还会成为一个什么样的母亲呢？

如果你还没有想好，那就从这一页向后读，这些故事会对你有所启发；如果你有自己的理想，也请从这一页向后读，你一定会在某个故事中为自己的某一个困惑找到答案。那么，还犹豫什么？现在就开始吧！

完美女孩领路人

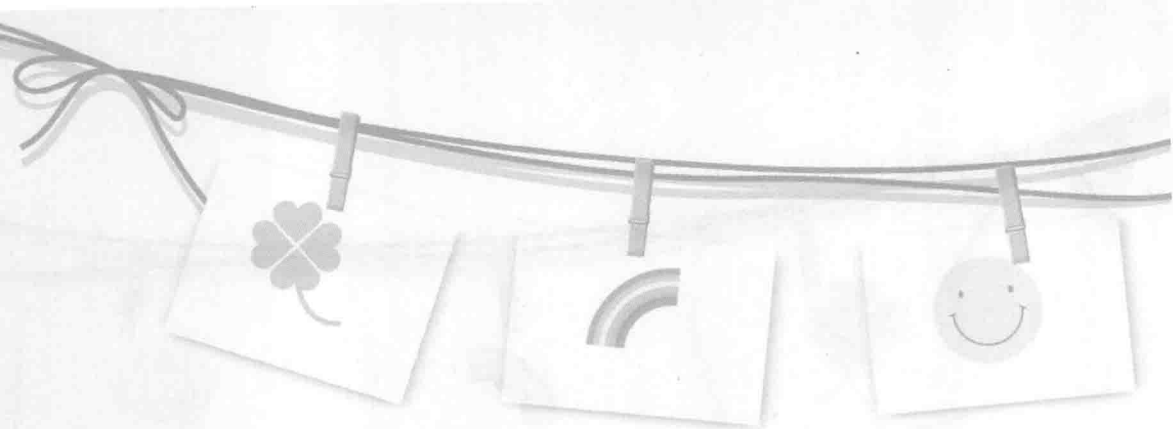


目录

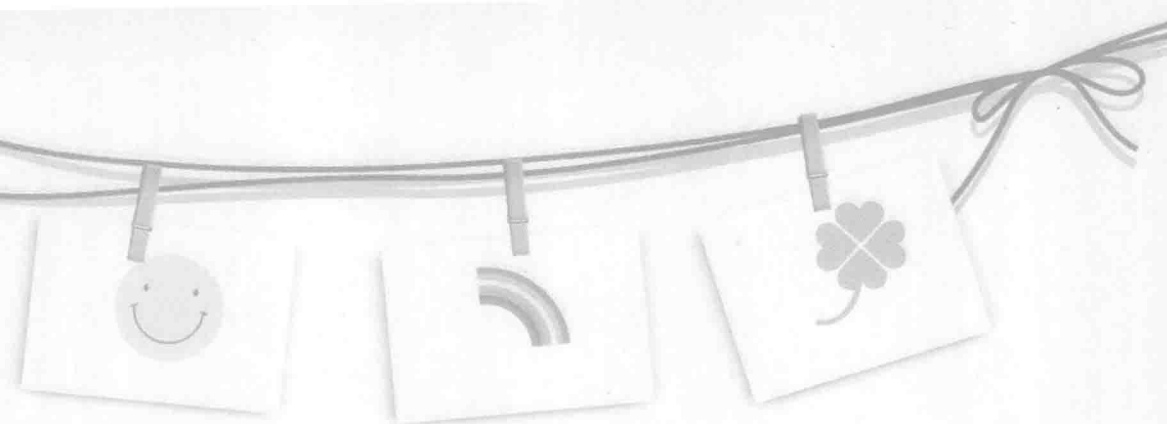
第一章

女孩，你是最美的蓓蕾

001 白宫里的黑玫瑰——赖斯	002
002 从丑小鸭到白天鹅——芭芭拉·史翠珊	004
003 誓不低头——杨三姐	006
004 美女救英雄——小凤仙	008
005 帮黑人逃离地狱的使者——哈丽雅特·塔布曼	010
006 绽放在危险中的生命之花——文花枝	012
007 单纯也是一种美丽——福原爱	014
008 可爱的人间天使——秀兰·邓波儿	016
009 不向病魔弯腰——张海迪	018
010 1.3米的强者——柯晓瑄	020
011 草原夜莺的坚强之歌——德德玛	022



012 世界女性楷模——何香凝	024
013 在黑暗中记录光明——安妮·弗兰克	027
014 生命的奇迹——海伦·凯勒	029
015 从困境中站立——J.K.罗琳	031
016 才女也疯狂——谢道韞	033
017 天使曾飞过——戴安娜王妃	035
018 最美女警官——蒋小娟	037
019 这个孩子也是我的——曾懿丽	039
020 也曾自卑的胖女生——张越	041
021 听不见的孔雀仙子——邵丽华	043
022 丑女智慧心——钟无盐	045
023 黄皮肤更要勇敢——伍冰枝	047
024 扩频技术之母——海蒂·拉玛	049
025 梦想可以在任何年龄绽放——摩西奶奶	051
026 音乐成就的荣耀——邓丽君	053



027 永远的撒哈拉——三毛	055
028 童谣诗人——金子美铃	057
029 驯鹤姑娘——徐秀娟	059
030 善良改变人生——麦当娜	061
031 伤兵之母——艾格尼丝·史沫特莱	063

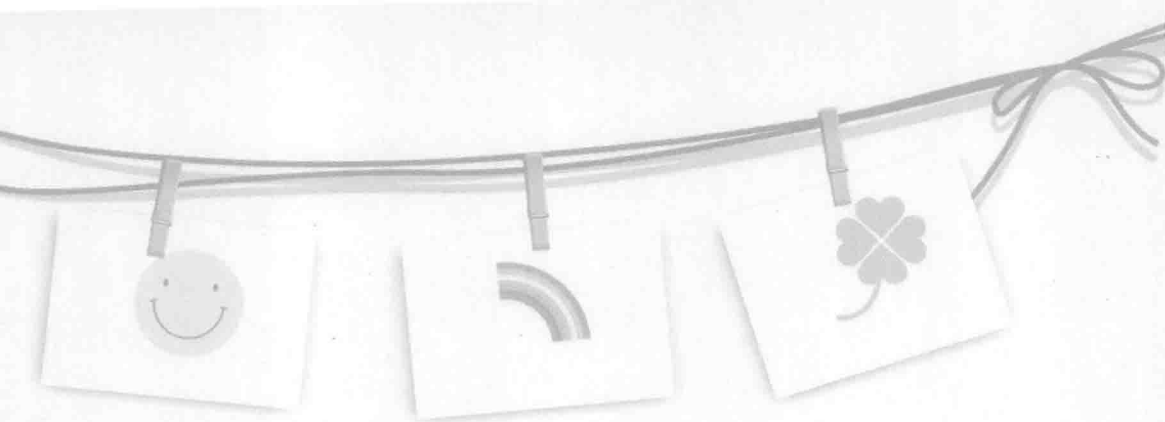
第二章

用爱温暖的美丽人生

032 爸爸，你是我心底不败的花——林海音	066
033 父亲是我生命的一部分——玛利亚·莎拉波娃	068
034 公堂救父——淳于缇紫	070
035 替父从军的女英雄——花木兰	073
036 家庭粘合剂——曾宝仪	075
037 名门之后的人生抉择——洪晃	077



038 姐弟情深——黎姿	079
039 我用一生回答你——林徽因	081
040 只为志趣相投的伴侣——胡絮青	083
041 异国忘年恋——陈香梅	085
042 贤德传天下——长孙皇后	087
043 明大义有远见——齐姜	089
044 包容的爱——杨绛	091
045 智挽婚姻的女人——卓文君	093
046 杰出母亲——沈利萍	095
047 胎教第一人——太任	097
048 三迁居地——孟母	099
049 我用一生陪着你——王姬	101
050 收养残疾儿童的“阿甘”妈妈——胡艳苹	103
051 最动人的嫣然一笑——王菲	105
052 母亲的遗憾——赵一曼	107



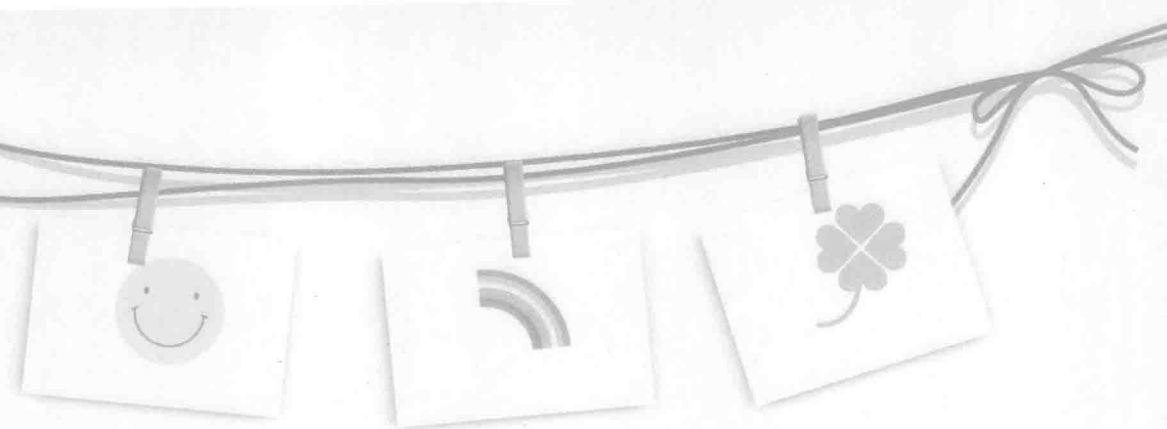
第三章

永不凋零的花朵

- 053 文明的传播使者——文成公主 110
- 054 品评天下——上官婉儿 112
- 055 第一个女外交家——冯嫫 115
- 056 祖国是我的家园——许穆夫人 117
- 057 影响三代皇帝的皇后——孝庄皇后 119
- 058 哥伦布背后的资助人——伊莎贝拉一世 121
- 059 铁腕治国——维多利亚女王 123
- 060 中国历史上唯一的女皇——武则天 125
- 061 出身贫寒的第一夫人——贝隆夫人 127
- 062 中国古代的女医生——义媼 129
- 063 中医史上第一位女针灸学家——鲍姑 132
- 064 灿烂的人生选择——林巧稚 134



065 提灯女神——南丁格尔	136
066 计划生育的倡导者——玛格丽特·桑格	138
067 西方第一位女医生——伊丽莎白·布莱克威尔	140
068 封侯女将军——秦良玉	142
069 巧计杀敌——冯婉贞	144
070 百折不挠的“金笔汤”——汤蒂因	146
071 要幸福更要尊严——董竹君	149
072 理想主义者与实干家——靳羽西	151
073 从失败中站起来——玫琳凯·艾施	153
074 女性衣着的解放者——可可·香奈儿	155
075 以修史名于史——班昭	157
076 磨难造就千古故事——蔡文姬	159
077 三句显才能——李清照	161
078 《源氏物语》的创作者——紫式部	163
079 英雄女记者——奥莉娅娜·法拉奇	165

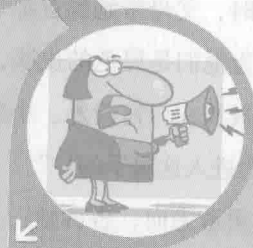


080 画魂——潘玉良	167
081 美丽的舞者——裕容龄	170
082 命运掌握在自己手里——沈殿霞	172
083 博爱情怀——玛利亚·蒙台梭利	174
084 孔雀之魂——杨丽萍	176
085 中国第一位女书法家——卫夫人	178
086 小个子“巨人”——邓亚萍	180
087 铁榔头——郎平	182
088 跳板女皇——高敏	184
089 超越自己——郭晶晶	186
090 清代女数学家——王贞仪	188
091 猩猩的保护神——珍·古道尔	190
092 定位人生——昆·赛基斯	193
093 伟大的女科学家——居里夫人	195
094 气味专家——琳达·巴克	197



- 095 女遗传学家的坚持——芭芭拉·麦克林托克 199
- 096 邮票上的女科学家——科瓦列夫斯卡娅 201
- 097 建筑是诗意的安居地——朱莉亚·摩根 203
- 098 兴办女子公学——吕碧城 205
- 099 女教育家——吴贻芳 207
- 100 以校为家，终身为教——曾季肃 209

- 081 科学家——“人日”千个小孩 180
- 082 平胆——夹缝处 180
- 083 陈高——是文道策 180
- 084 陈高——是文道策 180
- 085 陈高——是文道策 180
- 086 陈高——是文道策 180
- 087 陈高——是文道策 180
- 088 陈高——是文道策 180
- 089 陈高——是文道策 180
- 090 陈高——是文道策 180
- 091 陈高——是文道策 180
- 092 陈高——是文道策 180
- 093 陈高——是文道策 180
- 094 陈高——是文道策 180
- 095 陈高——是文道策 180
- 096 陈高——是文道策 180
- 097 陈高——是文道策 180
- 098 陈高——是文道策 180
- 099 陈高——是文道策 180
- 100 陈高——是文道策 180



第一章

女孩， 你是最美的蓓蕾

G 001 Greatwoman

白宫里的黑玫瑰——赖斯

康多莉扎·赖斯，1954年出生于美国亚拉巴马州的伯明翰。26岁时成为斯坦福大学最年轻的女教授，后又被聘为斯坦福大学最年轻的教务长。2005年担任美国国务卿，2008年度的魅力女性，是美国政坛上耀眼的政治女明星之一。

赖斯出生在黑人家庭，10岁时，父母带她到首都华盛顿游玩，准备参观美国总统的官邸——白宫。可就因为他们是黑色的皮肤，当所有的白人都进到白宫里去参观时，只有他们一家人被挡在白宫门外。小赖斯生气地看着白宫，发誓说：“爸爸妈妈，有一天，我会进入这房子的！”

赖斯的父母都很赞赏赖斯的勇敢志向，告诉她：“如果你付出双倍努力，你能获得白人一半的成功；如果你付出四倍的努力，你可以和白人平起平坐；如果你付出八倍的努力，一定能赶到白人前头！”

赖斯以前认为自己的学习已经很不错了，因为她总是班级里的前三名。但她现在知道，这些远远不够。为了“赶到白人前头”，赖斯决定要付出八倍的辛劳。赖斯开始早起、晚睡，用心地学习各门功课，并曾经两次跳级。

她上了中学后，好朋友问她：“赖斯，你学习成绩已经很好了，班里不可能再有人超过你，你为什么还跟自己过不去，每天要看书看到很晚呢？”

赖斯只是笑笑说：“我要比别人多付出八倍的辛劳！”

赖斯除了学习外，钢琴、网球、花样滑冰、芭蕾舞、礼仪



样样都很棒，并且还精通俄语、法语和西班牙语，这些都是她付出八倍辛劳换来的。

16岁时，赖斯考上了美国名校丹佛大学。在大学里，赖斯对苏联问题产生了兴趣，开始研究苏联问题。19岁大学毕业，26岁获得博士学位后，赖斯成为了斯坦福大学的助教，专攻苏联的军事事务。当时，26岁普通的白人，连研究生还没有读完。

在斯坦福大学的一次晚宴上，赖斯几句简短而有特色的演讲，引起了时任福特总统助理的布伦特·斯考克罗夫特的兴趣，他非常欣赏赖斯对苏联的看法。

1988年，老布什当选美国总统，斯考克罗夫特成为老布什的助理，赖斯也被任命为国家安全委员会苏联事务司司长，并很快成为老布什一家人的朋友。1998年，受布什家族的邀请，赖斯辞去大学的工作，专心辅佐小布什。小布什当选美国总统后，赖斯出任美国国家安全顾问。2005年，赖斯接任美国国务卿。

“八倍的辛劳”带来了“八倍的成就”，在美国，从来没有一个黑人女性在几乎是男性主宰领域掌控如此大的权力。

每一个人都渴望成功，很多人也都渴望公平竞争。但事实总是有这样那样的因素，让我们觉得失去了公平。古人说：“笨鸟先飞，早入林！”想成功，不需要太多理由，如果还没达到目标，不妨先问问自己是否付出了“八倍的辛劳”。

达者悟语

榜样说 She Said

凡是白人能做的，我都要尽力去做；白人做不到的，我也要努力做到。

——赖斯

G 002 Greatwoman

从丑小鸭到白天鹅——芭芭拉·史翠珊

芭芭拉·史翠珊1942年在美国出生。她是美国最全面的女艺术家，曾获得奥斯卡奖、托尼奖、格莱美奖、艾美奖、金球奖等多个权威奖项。音乐史上，她的唱片最畅销，也拥有最多的白金唱片。在美国乐坛史上，她在最成功女歌手排行榜上排第一名。

她没有漂亮的外表，没有令人畏惧的权力，但她凭着卓绝的演技和美好的歌喉，谱写了令人敬畏的纪录以及难以计数的各种奖项和唱片销售量。她是一位独一无二的艺术家，她就是芭芭拉·史翠珊。

芭芭拉出生在美国一个犹太家庭中，在出生后15个月，她做教师的父亲就离开了人世。10岁时，出身卑微的芭芭拉就下定决心要当个演员。可是，她没有出众的外表，还长着一个又怪又大的鼻子，连她自己都说：“我的鼻子是故意跟我的脸作对的。”芭芭拉的母亲也不同意她进入演艺圈，因为她觉得相貌古怪的芭芭拉，在娱乐圈并不会获得什么成就。但芭芭拉那势不可挡的抱负和永不妥协的劲头，让她努力朝着自己选择的方向努力。

芭芭拉跑去学芭蕾，然后，又去参加米高梅片厂的童星试镜。虽然片厂可以给芭芭拉提供免费的训练课程，但一向反对女儿进入演艺圈的妈妈，因为训练课程不给酬劳，而不让芭芭拉参加。

后来，芭芭拉在参加一家饭店举行的夏季才艺甄试活动