

青少年教育经典读本

有涵养的 女孩 更完美



李宇凡◎编著

GIRL



中国纺织出版社

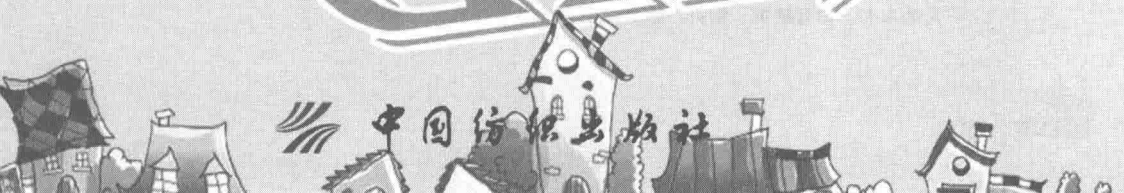
青少年教育经典读本

有涵养的 女孩 更完美



李宇凡◎编著

GIRL



中国纺织出版社

内容提要

10 ~ 18 岁的女孩,正在经历从稚嫩童年到叛逆青春期,再到成熟大女孩的成长时光。在这段珍贵的时间里,女孩们逐渐学会像成年人一样思考和处事,同时,也逐渐不再被成年人当作小孩看待。富有内涵是女孩们迈向成熟的标志之一,这意味着女孩们将摆脱幼稚和依赖,真正成为一个能够和成年人平等对话、抒发自己独立思考的女孩。

本书通过一系列小故事,将一众富有内涵的女孩世界掀开一角,以与女孩平等对话的口吻,拒绝说教,启发女孩思考,帮助女孩们培养独立的人格。本书故事精练,可读性强,不仅是一本青少年理想的励志读物,也是一堂女孩成长时期的内涵修炼课!

图书在版编目(CIP)数据

有涵养的女孩更完美 / 李宇凡编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2016. 2

ISBN 978-7-5180-1926-7

I. ①有… II. ①李… III. ①女性—修养—青少年读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 198577 号

责任编辑: 江 飞

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2016 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 15

字数: 161 千字 定价: 28.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



PREFACE 前言

如果每个女孩都有一个魔法球，相信她们会问同样的问题：“世界上，什么样的女孩最受欢迎？”

这是所有女孩都关心的问题，在她们心中都有各自的答案：容貌俊俏的，身材苗条的，贤惠通达的，温柔大方的，蕙质兰心的……

如果真的有一个知晓一切的魔法球，我想它的回答应该是：涵养女孩！

什么是涵养女孩？一个才智与美貌并存，同时具备良好修养的美丽女孩就是涵养女孩。涵养女孩并不是严格意义上的美女，但是她们非常有内涵，举手投足间表现出异于常人般的优雅，她们靠内在的涵养被人欣赏，受人瞩目，她们就是人们眼中最完美的女孩！

女孩们肯定都会问：如何成为一个有涵养的完美女孩呢？要知道，做到这一点并不容易，涵养不是在朝夕间养成的，世上也从来没有所谓的涵养速成课，因此要成为一个涵养女孩，就必须从小开始培养。

一个有涵养的女孩需要具备全方位的素养，并不只是单方面素质突出，仅仅学习好是不够的，如果不懂礼仪同样不会受到喜爱；仅仅貌美俊秀也是不行的，如果言谈粗鄙一样会受到别人的厌恶。一个有涵养的女孩，懂得掌控自己的情绪，而不会动辄歇斯底里；懂得积极进取，而不会让自己陷入颓废的漩涡；懂得亲切待人，而不是总爱发大小姐脾气……总之，女孩想要变得更完美，就要从小开始自我修炼，从各个方面提升自我。



培根说过：“只有美貌而缺乏修养的人是不值得赞美的。”一个五官清秀的女孩虽然面目可人，但是少了涵养，总会让人觉得少了一些韵味。在《有涵养的女孩更完美》这本书中，我们摒弃了说教式的口吻，用一个个深入浅出的小故事作为切入点，结合女孩们感兴趣的知识点，让女孩们从历史和社会的沉淀中领略他人的智慧。

这是一本专门写给女孩们的涵养书，渴望变得优秀的女孩可以从本书中学到：成功女人背后的智慧，优雅女人背后的从容，矜持女人背后的认真，自信女人背后的努力与付出，以及超高人气女人背后的为人处世……如果你渴望变得更加完美，那么你需要学习的内容还有很多，通过阅读这些女性名人的故事，你将会受益匪浅。

李宇凡

2015年11月



有涵养的女孩更完美

youthanyang de nǚhái gèngwánměi





CONTENTS 目录

◎ 第一章 女孩，有梦想的人生大不相同

01 事业从梦想开始·····	002
02 用一生追寻大海·····	004
03 永不凋谢的舞蹈梦·····	007
04 放弃富贵的白衣天使·····	010
05 是什么造就了“东方居里夫人”·····	013
06 努力，为了梦想·····	015
07 中国第一位女宇航员的故事·····	018
08 大猩猩的守护神·····	020
09 国际舞台上的亚洲面孔·····	023
10 晚收的果实一样甜美·····	026
11 我曾有梦·····	029

◎ 第二章 知识是滋养女孩的源泉

01 奥运冠军的求学路·····	036
02 必须比白人孩子更努力·····	038



03 知识与光明	041
04 94 岁，玩转微博	044
05 淡出银幕，拿起笔	046
06 探索与思考	048

◎ 第三章 女孩的涵养，贵在坚持与热爱

01 与父亲的约定	052
02 任何时候都不放弃	055
03 充满坎坷的冠军路	058
04 奥斯卡首位女导演的努力与坚持	061
05 魔法妈妈罗琳	063
06 澳洲撒切尔夫人	065
07 没有金牌也一样值得骄傲	068
08 完整的梦想	070
09 乡村走出的奥运冠军	072
10 印度“生物科技”女王	074
11 历经波折的美丽	076
12 静默的舞蹈	079

◎ 第四章 自信是女孩最好的武器

01 被辞退 18 次的主持人	084
02 重绘生命色彩	087
03 用微笑征服世界	090
04 向幸福奔跑	092
05 乐观造就“铿锵玫瑰”	095



有涵养的
女孩更完美

youthful and noble girls are more perfect



06 从地下通道到春晚舞台	098
07 她是听障女孩，也是奥斯卡影后	100
08 从芭蕾女孩到月光女神	103
09 这是一个幸运的故事	105
10 为全世界舞蹈的中国女孩	109

◎ 第五章 女孩，你也可以很勇敢

01 从家庭主妇到女银行家	112
02 永不妥协	114
03 她用勇气叩开哈佛的大门	117
04 拒绝命运的摆布	120
05 时代的斗士	123
06 勇敢的和平少女	125
07 不要把门关上	128
08 骑着纸背飞翔	131
09 “指尖芭蕾”舞出灿烂人生	133
10 勇敢的草原英雄小姐妹	136



◎ 第六章 培养主见，把握自己的命运

01 大凉山走向世界的传奇女子	140
02 跳自己的舞蹈	143
03 永远的时尚先锋	146
04 勇敢冲破枷锁	149
05 阴霾遮不住梅花香	151
06 东方“蝴蝶舞后”	154



07 自信的犹太女科学家	157
08 芭比娃娃的诞生	158

◎ 第七章 有涵养的女孩，言谈举止如华服

01 林徽因的光芒	162
02 世界第一女记者的沟通艺术	165
03 德国总理的早餐	167
04 平易近人为王妃加分	169
05 “女王”也亲切	172
06 赢得尊重的邓波儿	174

◎ 第八章 有涵养的女孩，敢于承担责任

01 三尺讲台上的青春年华	178
02 将生的希望让给游客	181
03 把所有爱献给人民	184
04 把战争的真相告诉世界	186
05 80 岁的上班族	189
06 冒着生命危险奔跑的女人	191

◎ 第九章 有涵养的女孩，爱生活，有品位

01 “极客”梅耶尔的多彩生活	198
02 美国首位非洲裔第一夫人的白宫生活	200
03 美食与生活	203
04 任何年龄都可以开始画画	206



05 让每一天都活得富有成效	208
----------------------	-----

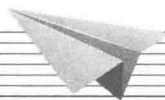
◎ 第十章 有涵养的女孩，拥有温暖人生

01 走出悲伤，张开双臂	212
02 从个性女星到慈善女王	214
03 我要带给更多人快乐	217
04 天使在人间	219
05 为受苦难的人而活	222
06 五朝元老	225





第一章



女孩，有梦想的人生大不相同

每一个女孩都有梦想，每一个梦想都很美。在梦想里，我们成为公主；在梦想里，我们拥抱世界。你要相信，所有梦想都会实现。今天，你为梦想做了多少，明天，它都会加倍还给你。





01 事业从梦想开始

在美国，玫琳凯（Mary Kay）只是一个普通得不能再普通的名字，然而这个名字最终能够成为世界知名化妆品品牌而被全世界的女性知晓，最初只是源于一个平凡女人不平凡的梦想。

玫琳凯·艾施是玫琳凯化妆品公司的创始人和荣誉董事长，当年她以区区 5000 美元开始创业，可谓白手起家。她的公司被美国《财富》杂志列为美国最受尊敬的最大财团公司之一，她本人也被视为当今世界最成功的女企业家之一，并被美国《福布斯》杂志评选为全球企业界最具传奇色彩的人物。

知识小讲堂

美国玫琳凯公司成立于 1963 年，位于美国达拉斯，主营化妆品。目前公司业务遍及全世界 35 个国家和地区。公司创始人玫琳凯·艾施是一位大器晚成的女企业家，她的管理秘诀不仅适合化妆品公司，而且适合其他各类公司，她的“坦诚、关心、信任”的企业价值观赢得了企业界广泛的认同。

玫琳凯的事业源自于一个梦想，那一年她已经 45 岁，在这个年龄，大多数人早已失去了激情，更不要说梦想了。玫琳凯则刚刚从工作了 25 年的直销岗位上退下来，本该好好休息一下，但她却感到生活缺少了活力，日渐空虚。于是，她决定将 25 年来的直销员经历写出来，借此帮助其他女性。一个美梦开始在玫琳凯的心中酝酿，她希望建立一家“美梦公司”，给所有的女性提供无限的机会，帮助更多的人实现她们的梦想。





在这个念头的驱使下，玫琳凯最终建立起属于自己的帝国。她希望让所有女性都拥有变得更加美丽的机会，于是，玫琳凯拿出全部积蓄创建了自己的公司。

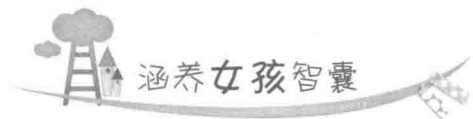
玫琳凯对传统的直销方式进行了改革，她将自己的销售员称为“美容顾问”，以真人展示的方式推销产品。玫琳凯只让顾客付零售价50%的费用就能拥有整套产品，这远远低于一般的直销公司，使许多女性从中受益。

最初的三个月，玫琳凯化妆品就卖了34000美元，一切都非常顺利。一年下来，公司的总销售额竟然达到了20万美元，初创公司的玫琳凯获得了巨大成功。

1976年，玫琳凯的公司登上了纽约证券交易所的大盘。三年之后，玫琳凯化妆品的销售额突破1亿美元。仅用了十几年时间，玫琳凯·艾施便成就了一个传奇。

玫琳凯·艾施的成功源自于一个梦想，她创办公司并不只是为了赚更多钱，她说：“许多人开创新事业是为了赚钱，但这绝不是我的主要动机，并不是我不在乎钱，我只是认为这个事业必须成功，否则我将没有第二次机会开创自己的事业了。”

的确如此，在45岁的年纪创业需要足够的勇气，而玫琳凯的梦想最终支持她做到了这一切。



每个人都有梦，只是有些人的梦早早破碎了。其实，梦想总在我们的心底若隐若现，你可以像许多人那样忽视它，也可以像玫琳凯那样去实现它。

梦想是内心深处的光芒，指引人们以非凡的力量与勇气去追寻。有梦想的人生是富有激情而光彩夺目的。但同时，我们也应该明白一个道理，



仅仅凭借热情和口号是实现不了梦想的，在追求梦想的道路上，更需要沉着冷静的判断和脚踏实地的付出。



涵养女孩成长箴言



◎ 勇敢追求梦想，迎接未来的各种可能

古希腊著名哲学家苏格拉底说过：“世界上最快乐的事，莫过于为理想而奋斗。”每个人都有享受这种快乐的权利，而这种快乐的来源，便是在追求梦想的过程中探索生活的不同可能。人的生命因为有了梦想而焕发出活力和光彩，也因为有了梦想而感觉到幸福。

勇气和行动是一个人实现梦想的两个基本条件，缺一不可，它们是梦想之路的铺路石。追求梦想不是空喊口号，而是一步一步扎实地前进，挥别胆怯和犹豫，在面对选择和未知时鼓起勇气，直面挑战。

玫琳凯·艾施在45岁时依然坚持梦想，她没有满足于已有的成绩和荣誉，始终希望为更多女性提供实现梦想的机会，正是这种对于梦想的执着、勇气和行动力，让她获得了非凡的成功。每一个女孩都应该向她学习，坚持梦想，未来才有一切可能。



02 用一生追寻大海

对于大多数女孩来说，内心深处都有一个温暖甜美的公主梦，但英国女孩艾伦·麦克阿瑟却有着一个与众不同的梦想——做一名乘风破浪的女航海家。在艾伦看来，一望无际的大海充满了诱惑与神秘感，并且深深地



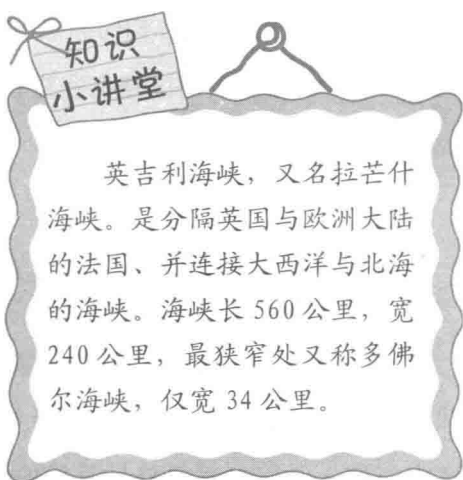


吸引着她。为了实现这个梦想，艾伦付出了异于常人的努力。

航海是一项突发状况频出的活动，前一秒还是平静的海面，下一秒也许就会掀起巨大的波涛。2004年，28岁的艾伦决定挑战环球航海项目，多年的航海经验告诉她，这绝对是一项艰苦的旅程，但内心深处的梦想燃起了艾伦对于挑战的渴望，她已经准备好了！艾伦的环球航行于11月28日开始，航行条件非常艰苦。从开始那天起，她每次睡30分钟，就要起身驾船航行4小时。在船上，她只能吃速冻食品，饮用水也只能靠淡化海水来供应。除了艰苦的物质条件之外，艾伦的环球航行也充满了惊险。在圣诞节当天，当人们都在庆祝节日的时候，她却经历了一场风暴。而更大的风暴则发生在一周之后，这是艾伦航行途中最大的一次风暴，她的手臂也在和风暴搏斗中受伤。而这还不是最为危险的事，在航行中，艾伦还曾两次冒着大风爬上将近30米高的桅杆修理损坏的主桅帆。

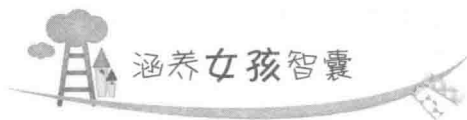
经过无数次的困难和危险，距离出发71天15小时后，艾伦完成了4万多公里的环球航海，驾驶着自己那条约22.5米长的帆船驶过英吉利海峡的终点。这一壮举震惊了整个帆船界，同时也创下了帆船环球航行最快的世界纪录。事后，艾伦受到英国伊丽莎白女王二世的亲自册封，被授予高级英帝国女勋爵士（DBE），这是英国有史以来接受此项殊荣最年轻的女性，同时她还荣获第六届劳伦斯最佳极限运动员奖。

艾伦回忆说，在航行刚开始时，她的队友都不相信她能打破世界纪录。她说：“我当时感到很气馁，但我最终还是决定以饱满的精神开始航行。整个航行旅程非常艰辛，而且我必须不停地思考很多东西。但现在我终于

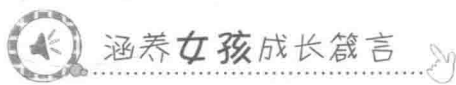


可以什么都不想，在同伴们的拥抱中放松了，这太好了！”

如今，艾伦的航海之路仍在进行，她以过人的坚韧和勇气，将继续挑战一个又一个纪录！



法国作家雨果说：“艺术的大道上荆棘丛生，这也是好事，常人望而却步，只有意志坚强的人例外。”以此来形容自己追求艺术理想的不易。在大多数人看来，梦想总是美好的，但在实现梦想的道路上，却并非一帆风顺。我们往往因为对美好梦想的憧憬而开始行动，却在困难来临之时犹豫不决。畏惧艰辛的人选择了退缩和放弃，只有少数勇敢面对困境的人才能最终实现梦想。正如拿破仑所说，最困难之时，就是离成功不远之日。



◎ 迎接梦想的另一面

一望无际的大海有着截然不同的两种面貌，有时风平浪静，有时却毫无征兆地波涛汹涌。生活也是如此，梦想带给我们的不只是美妙的愿景，还有难以预料的危险和艰辛。在艾伦眼中，大海有着难以名状的魅力和神秘感，吸引着她去探索和追寻，但她的航海家之路并不是一帆风顺的，需要随时准备迎接海上变幻莫测的糟糕天气，以及数不胜数的意外情况。当她面对困境时，从未想过放弃和退缩，而是以超乎常人的坚忍不拔的精神勇敢面对。

艾伦有一个梦想，就是成为一位出色的航海家，所以在遇到困难时，她选择勇往直前，最终看到梦想花开的那一天。





03 永不凋谢的舞蹈梦

无数女孩都曾梦想过成为一名舞蹈家，在她们看来，能在聚光灯下翩翩起舞，是多么美妙的一件事啊。而在青年舞蹈家刘岩看来，舞蹈不仅仅是自己的职业，还是自己生活和生命的重要部分。

出生于内蒙古的刘岩，从小就在舞蹈方面表现出了极高的天赋，再加上训练刻苦，从学生时代开始，便获得了无数舞蹈奖项，并陆续在《筑城记》《红河谷》等大型舞剧中担任主演。在2008年北京奥运会的开幕式中，刘岩成为唯一独舞《丝路》的主角。但命运总是难以预料，2008年7月27日20点25分，由于道具车台速度的失误，正在排练的刘岩从3米高的舞台上跌落，背部摔在一根轨道上。经过6小时的手术，医院的专家最终确诊：第十二胸椎严重错位，神经遭到严重损伤。通俗来讲：从受伤胸椎往下的身体彻底瘫痪。第二天一早，刘岩从家人口中得知了自己的病情。她突然意识到，不到一秒衔接的误差，让自己从一名即将登上奥运舞台的独舞演员变成了只能与轮椅为伴的残疾人。

残酷的现实没有压垮刘岩对舞蹈的执着与热情。她并没有放弃舞蹈，而是从另外的角度来接触舞蹈。比起摔伤前，刘岩想得更多了。她想得到更多的认可，希望能够拥有自己的事业，希望自己有价值。

受伤后，刘岩成了北京舞蹈学院的一名教师，她开的第一门课是中国古典舞手部动作与印度古典舞手部动作比较研究。后来，她将这方面的研究扩展，成为读博期间的研究方向。刘岩研究了中国聋人的手语、佛教手印、京剧以及梨园戏手部动作三大体系。从手部舞蹈研究古典舞，在我国，

