

张颖/编著

做一个有出息的女孩

女孩子不能不读的**114**个成长故事

ZuoYigeYouchuxideNvhai

让每个女孩具有独特气质

★ 有出息的女孩从**自信**和**谦逊**开始

★ **理想**和**坚韧**让女孩迎着梦想飞扬

★ **勤奋**和**思考**让女孩收获非凡

★ **爱心**和**优雅**让女孩更有亲和力

★ 良好的**心态**和**习惯**让女孩成长更快



YZLI0890113322



北京联合出版公司

张颖 / 编著

做一个有出息的女孩

女孩子不能不读的**114**个成长故事

ZuoYigeYouchuxideNvhai

让每个女孩具有独特气质



YZLI0890113322



北京联合出版公司

图书在版编目(CIP)数据

做一个有出息的女孩：女孩子不能不读的114个成长故事 / 张颖编著. — 北京：北京联合出版公司，2011.11

ISBN 978-7-5502-0410-2

I. ①做… II. ①张… III. ①故事—作品集—世界
IV. ①I14

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第241003号

做一个有出息的女孩

编 著：张 颖

选题策划：益 博 轩

责任编辑：喻 静

封面设计：南木设计

责任校对：郭 薇

北京联合出版公司出版

(北京市朝阳区安华西里一区13号楼2层 100011)

北京飞达印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

字数 230 千字 880毫米×1230毫米 1/16 16个印张

2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-0410-2

定价：25.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-85863281



前言

自有人类以来，女孩几乎就是一切美好事物的代名词。

有人说，女儿是上天恩赐给父母最好的礼物，几乎所有的父母都希望自己的女儿是优雅幸福的公主，是端庄和美的女神。然而，并不是所有的期望都能成为现实，并不是每个女孩都拥有美丽的花环、漂亮的水晶鞋和幸福美好的明天，优秀与完美，同样需要女孩子自己去创造。

从妈妈受孕那一刻起，女性染色体基因便被女性荷尔蒙激活，这些荷尔蒙在女孩出生之前就已经为她规划了未来。这也就是说，女性荷尔蒙决定了女孩细心、安静、温柔等天性，同时也决定了女孩敏感而易于感伤的特质。

女孩倾向于关系式的生活方式。她们天生喜欢与人交流，这样她们才更有安全感。女孩比男孩更敏感。女孩的听觉、视觉、触觉等感知器官要比男孩灵敏得多。比如，同一个声音在女孩听来要比男孩听到的响亮两倍。

正因如此，女孩更擅长捕捉到那些微妙的、不容易被人发觉的信息以及更为具体的细节，进而建立起自己的直觉系统。女孩会把这些自然地应用到人际交流中。她们喜欢交往，并注重发展亲密的友谊。她们对人更感兴趣，甚至在摇篮里就表现出与人交流的倾向性。

女孩的交流倾向受到语言能力的有力支持。她们很早就学会说话、书写、造句，有着良好的语言推理能力，并且很少出现阅读问题。这些使女孩

一上学就表现出男孩所不具备的优势。

伴随这些的，是女孩的情绪容易产生波动，她们会经常感到孤独、易怒、悲伤、失望、缺乏自信。

这些天生的特征决定了女孩的行为。那么什么样的女孩才是最完美、最优秀、最有出息的女孩呢？相关教育专家认为，对于女孩子来说，最重要的，莫过于有一种健康平和的心态，一种温柔贤惠的性格，一种气定神闲的气质，一种睿智聪颖的形象。同样，当女孩长大成人，父母最欣慰的莫过于她积极健康、乐观向上，同时又有主见，很明智。

每个父母都希望自己的孩子优秀、有出息，每个女孩也都渴望自己完美。对此，我们精心策划了这本写给女孩的故事书。在本书中，每个故事都以一种极具亲和力和感染力的方式，告诉女孩们怎样在生活中成为一个乐观、自信、坚强、出类拔萃、高雅不凡的有出息的女孩。在故事里，让女孩明白成长的真谛与生活的意义，让女孩们勇于克服各种困难，以开朗乐观的心态迎接命运的挑战。

同时，每篇故事都根据女孩的阅读特点，文前有具有启发性的名人名言，文后附有与该故事内容相呼应的“成长点拨”，并且在文章中穿插了“拓展阅读”帮助女孩了解更多的知识，每卷最后都附有“完美女孩塑造营”这一特色鲜明的小版块，帮助女孩更好地塑造自己，让自己更有出息。书中有精美插图，真正让读者有赏心悦目的感觉。

女孩们，来赴这个美丽的心灵约会吧！走进这个飞舞着浪漫幻想的世界，你可以酣畅淋漓地看个够；你可以找到解决难题的小方法；你可以快乐地收获无数心灵的启迪……最终，成为有出息的女孩！



目录

/ Contents /

第一章 有出息的女孩从自信和谦逊开始

自信是成功的第一要诀，不管有多少人对你表示怀疑，你都要对自己深信不疑，因为一旦你退缩，就永远都迈不出成功的那一步；谦逊是亘古不变的处世之道，唯有谦逊才能使自己进步，让他人信服。

A卷 自信，让你成为 与众不同的优秀女孩

- 自信的奥运冠军——王军霞 /2
- 大器晚成的羽坛冠军——张宁 /4
- 孙雯，足球场上的自信 /6
- 努力成为第一名 /8
- 女强人——缪莉尔·塞伯特 /9
- 重拾信心的女英雄 /11
- 世界第一女记者——法拉奇 /13
- 从不言败 /16
- 自己的使命 /18
- 没有什么事情好怕的 /19
- 你是最优秀的 /21
- 完美女孩塑造营
——如何让女孩自信 /24

B卷 谦逊，是你卓 尔不群的基石

- 谦虚谨慎的娥皇、女英 /25
- 潘虹的谦让之情 /27
- 谦卑的一笑 /29
- “最差”的冠军 /31
- 谦逊的价值 /33
- 低调的母亲 /35
- 在最不经意的小处跌倒 /38
- 无法替代的人 /40
- 完美女孩塑造营
——如何培养女孩谦逊
的品格 /42



第二章 理想和坚韧让女孩迎着梦想飞扬



拥有理想是每个人的权利。没有理想，人类不能飞翔。追求理想是令人感动的行为，实现梦想是问心无愧的选择。坚韧是一种态度，是一种遇到挫折不放弃，爬起来继续昂首向前的精神。唯有理想与坚韧握手，人生道路才能延伸得更长。

A卷 理想，让你时刻

充满梦想

- 蛙泳冠军——罗雪娟 /44
- 出发，就在今天 /46
- 坚持自己的路 /48
- 不轻易言弃的盖尔·里尔斯 /49
- 理想成就的天使 /51
- 姜·米歇尔的作家梦 /53
- 理想重在坚持 /56
- 目标激动力 /58
- 不放弃读书 /60
- 塔吉娅娜，在坎坷中前进 /62
- 玛莉露·霄登的体操之路 /65
- 坚持理想的希拉里·斯万克 /66
- 贫困三十年的人 /69
- 完美女孩塑造营
——如何让女孩树立理想 /71

B卷 坚韧，你的人

生没有失败

- 替父从军——花木兰 /72
- 坚信生活的水饺皇后 /74
- 王小丫，抓住生命的根 /76
- 诸宸，丢下包袱上战场 /78
- 戴碧蓉的生命之光 /80
- 多一次的努力 /83
- 永不退缩的国务卿——希拉里 /85
- 身残志坚的海伦·凯勒 /87
- 第一个聋哑影后
——玛莉·马特琳 /89
- 创造天堂鸟的奇迹 /91
- 生死之搏 /93
- 刷马桶的姑娘 /95
- “丑小鸭”的力量 /97
- “铁娘子”的演讲之路 /99
- 觉得自己是赢家 /101
- 完美女孩塑造营
——怎样让女孩更坚韧 /104





第三章 勤奋和思考让女孩收获非凡

勤奋是空无目标、无所事事的预防针，是治疗倦怠不前的特效药。勤奋是我们奔向目标的原动力。思考是勤奋的伙伴，是女孩不逊于他人的秘密武器，是培养女孩智慧的法宝。

A卷 勤奋，你的命运 掌握在自己手中

卖衣买书的李清照 /106

中国的“居里夫人”

——吴健雄 /108

勤奋的少女作家——琼瑶 /110

梁凤仪的智慧之道 /112

跳水皇后——郭晶晶 /113

乒乓女皇——邓亚萍 /115

任小萍，没有选择的选择 /118

天下没有免费的午餐 /119

百岁画家 /121

赖斯，勤奋改变一生 /123

勤奋的居里夫人 /124

完美女孩塑造营

——怎样让女孩学会勤奋 /127

B卷 思考，是你脱颖而出的法宝

一碗馄饨的启示 /128

避免偏见 /130

大胆提出你的疑惑 /131

机会不能等 /133

最年轻的商人

——玛利亚·罗塔斯 /135

小人物的上帝 /137

爱思考的小公主 /139

每一天都是特别的时刻 /141

演好自己 /143

诱惑 /144

话是不能乱说的 /146

扔掉的箱子 /148

完美女孩塑造营

——怎样让女孩学会思考 /150





第四章 爱心和优雅让女孩更有亲和力

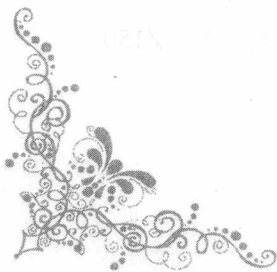
爱心是一种内在美，如同温暖的阳光，如同沙漠的清泉，能使身处绝境的人感到温暖，看到希望，充实生活的信念。优雅是一种外在的气质，是文化和素养的积累，是修养和知识的积累。优雅是一种境界，是一种恒久的时尚。

A 卷 爱心，帮助别人 让你其乐无穷

- 本性为善——马皇后 /152
- 假冒的妈妈 /154
- 常怀包容之心 /156
- 我有的只是爱 /158
- 她是爱丽丝 /160
- 爱的传递 /162
- 有残疾的女孩 /164
- 圣诞愿望 /166
- 大声说出爱 /168
- 慈善的是心 /171
- 时间证明爱 /173
- 完美女孩塑造营
——如何培养女孩的爱心 /175

B卷 优雅，气质 大过美丽

- 轮椅上的光辉——张海迪 /176
- 保持本色的席慕蓉 /178
- 微笑的力量 /180
- 体操公主——霍尔金娜 /182
- 少女的蜕变 /184
- 艾美和希茜 /186
- 让他们把香味带走 /187
- 赞美别人 /189
- “女孩儿是神” /192
- 丢失的戒指 /194
- 一小块面包 /196
- 活下去也需要勇气 /198
- 欺骗的感觉 /200
- 完美女孩塑造营
——怎样让女孩更优雅 /202



第五章 良好的心态和习惯成就女孩的未来

积极乐观，是优秀的心理品质，是无论在什么情况下都能使人奋进的动力，是消除一系列的不良情绪的杀手锏。习惯是女孩应该注意的东西，虽然习惯不足以决定成功还是失败，但我们始终都要防范，不要让“蚁穴”毁了千里之堤。

A卷 开朗乐观，使你魅力无限

- 缇萦救父 /204
- 只看我所有的 /206
- 司机的优秀人生 /208
- 好心态，战胜一切困难的法宝 /210
- 乐观改变玫琳凯的一生 /212
- 成功的机会要自己争取 /214
- 感谢生活的奖赏 /216
- 妈妈的银行存款 /218
- 完美女孩塑造营——怎样让女孩更乐观 /221

B卷 良好的习惯，总能让你一鸣惊人

- 从小自立的阮玲玉 /222
- 与书香为伴的冰心 /224
- 蔡琴的专注 /226
- “小气”的女王——伊丽莎白 /228
- 节俭的女富豪 /231
- 我只要一个布娃娃 /233
- 学会说“不” /234
- 几分钟的练习 /237
- 干净漂亮的宝贝 /239
- 学会尊重别人 /241
- 整洁的形象 /243
- 礼仪从细节做起 /244
- 完美女孩塑造营——如何让女孩养成良好习惯 /246

第一章

有出息的女孩 从自信和谦逊开始



自信是成功的第一要诀，不管有多少人对你表示怀疑，你都要对自己深信不疑，因为一旦你退缩，就永远都迈不出成功的那一步；谦逊是亘古不变的处世之道，唯有谦逊才能使自己进步，让他人信服。



A 卷

自信，让你成为与众不同的优秀女孩

自信的奥运冠军——王军霞

阅读导航

深窥自己的心，而后发觉一切的奇迹在你自己。

——培根

提起王军霞，想必大家都认识，世界女子长跑奥运冠军，两项世界纪录保持者(至今没有人打破)，被誉为“铁人”、“东方神鹿”。在1996年的亚特兰大奥运会上，王军霞获得5000米冠军，并获得10000米亚军，成为中国首位获得奥运会长跑冠军的运动员。那是她第一次参加奥运会，那一刻，身披五星红旗的王军霞，绕场一周时的自信之美征服了所有的人。她在田径场上的表现可以说为祖国争足了光。我们都知道田径不是中国的强项，而女子长跑的崛起印证了一句话——“谁说女子不如男”。

1991年，王军霞遇到马俊仁教练，开始了更加严格的训练。王军霞的前队友马宁宁至今记得1994年春晚上王军霞所说的“我们队员的脚，没有一个是完好的。我们睡觉时，脚在被窝里都不敢乱动，太疼了，钻心地疼。而每吃一口饭，(饭)就直往上反。每往上反一口，眼泪就不由自主地流了下来。但是为了训练，还是硬往下咽”。“为了逼自己吃下饭，我们就在干饭下面埋上几口稀饭。那年除夕夜，我们全家正在吃饺子，看到这



一段，全家人都哭了。”只要一说起来，马宁宁就会忍不住潸然泪下。

生命之中只剩下了跑步，累到极限的时候，王军霞回忆：“那个时候我们在南方训练，每天早上睁开眼睛，就能听到外面那种哗啦啦扫大街的声音，那时候真的好希望是下雨啊，而且还得是下大雨，那样才可以取消训练。”邵宗正是从1994年开始采访马家军的，在那么多姑娘当中他一下子就能发现王军霞：训练过于艰苦，别人都会选择跑内圈，减少距离，只有王军霞永远都选择跑外圈。正是因为这样的训练，王军霞在第7届全国运动会女子马拉松赛中，以2小时24分07秒的成绩跑完了42.195公里的全程，获得冠军，并超过了亚洲最好成绩。



在备战亚特兰大奥运会的训练中，王军霞连续半年进行了全封闭训练，她每天早上4点就起床，围绕崎岖不平的山路跑上二十多公里。王军霞的付出是值得的，她不负众望，在第26届亚特兰大奥运会上，为祖国赢得女子田径5000米金牌和10000米银牌，创造了东方田径史上的神话，她吃苦耐劳的优良品质，使她终于成为了中国的“东方神鹿”。如今，退役之后的她并没有离开她心爱的长跑事业。虽然不参加任何比赛，但她并没有停止人生的长跑。她在沈阳组建了长跑俱乐部，并担任健康长跑代言人，继续为人民大众作贡献。



赛场上的她光彩夺目，在这背后，她却付出了常人难以想象和无法忍受的艰辛。吃苦耐劳的优良品质，是她成为“东方神鹿”的秘诀。





大器晚成的羽坛冠军——张宁

阅读导航

我们对自己抱有的信心，将使别人对我们萌生信心的绿芽。

——拉罗什福科

在2008年北京奥运会上，有许多运动员给人们留下了深刻的印象，不管他们是否与金牌有缘，也不管他们是否与奖牌有缘，总之，有很多人的故事扎根于人们的心里。

在北京奥运会羽毛球比赛的赛场上，有这样一位女子，她不骄不躁地对待每一场比赛，她镇定的神情无形中就显示出了作为一位大将的自信。她看上去要比同场比赛的选手稍大几岁，或许正是这多出来的几年的历练，让她更显沉稳，更有大将之风。

终于到了巅峰对决的时刻，所有人都在同一时间关注着这场比赛，也有很多人希望这位大将最终获得胜利，当然，她最终不负众望，获得了金牌，她就是被人称为大器晚成的张宁。

张宁1975年出生于辽宁省锦州市，十来岁的时候，爸爸买了一副羽毛球拍，在夏天的晚上带张宁去玩。那时候还是木质的羽毛球拍，没想到张宁一拿到球拍就不愿意撒手了，从那以后就经常和爸爸打球。在爸爸没有时间的时候，她还会去找小朋友“切磋”，就是这样一种无心插柳的心态，给自己的奥运生涯画上圆满的句号。

在一次学校的比赛中，张宁良好的球感和对于羽毛球执著的眼神感染了一个后来改变她命运的人，他就是锦州市体校的杜志新教练。当时站在场边的杜教练第一感觉是，张宁在同龄孩子中虽然个子不高，没有什么优



势可言，但是骨子里的执著和专注劲儿深深吸引了他，随后杜教练就把张宁带到了自己的队里，开始了半专业的训练。

不过张宁的羽毛球道路并非一帆风顺，在跟杜教练练了一个假期后，张宁的母亲就让张宁放弃，因为妈妈有腰脱的毛病，照顾弟弟的任务就落到张宁稚嫩的肩膀上，她得背着小弟上学。无奈，懂事的张宁依依不舍地告别了羽毛球，承担起照顾弟弟的责任，不过张宁内心依旧无法割舍运动情结，在照顾弟弟的同时也不忘自己锻炼身体，良好的身体素质根基也就此打下。第二年开春弟弟已经能够逐渐自己照顾自己，没有了负担的张宁便选择重新投入羽毛球的世界。

张宁在训练中是最刻苦的一个，但她并没有像其他的运动员那样，二十几岁就锋芒毕露，尽管她用尽全力练习，专心对待每场比赛，但她始终与第一无缘。稳重的张宁并没有因为一时的低谷而丧失信心，相反，她总鼓励自己，是金子早晚会发光，她相信自己终会有发光的一天。

就这样，在自我鼓励与不断的训练中，张宁在2004年的奥运会上终于实现梦想，成为奥运冠军；在2008年奥运会上，33岁的张宁击败队友谢杏芳，给自己的奥运生涯画上圆满的句号。





是金子早晚都会发光，关键是要相信自己，要付出一定的努力，要让自己从无数沙砾中脱颖而出。张宁的大器晚成告诉我们不要纠结于自己一时的不如意，只有相信未来，你才会朝着你希望的方向走。

孙雯，足球场上的自信

阅读导航

人的强烈愿望一旦产生，就很快会转变成信念。——爱·扬格

有一个女孩，她对足球十分痴迷，一个偶然的机，她被父亲送到了一所体校踢足球。

刚开始，这个女孩并不是一位出色的球员，因为此前她没有受过正规训练，所以她踢球意识、动作都比不上先入校的队友。这个女孩在训练时常常受到队友的奚落，被说成是“野路子”球员，没有发展前途。女孩一度因此情绪低落。

在体校里，每个足球队员的目标都是进职业队，并成为主力队员。这时，职业队也经常来体校挑选“好苗子”做后备队员。每次挑选队员，这个女孩都卖力地踢球，在场上尽力表现一番，然而终场的哨声响了，这个女孩却总是没有被选中。她的队友陆续进了职业队，没选中的队友也有人悄悄离队了。



虽然，这个女孩平时训练最刻苦，在场上的意识也不错，但她个头不高，又是半路出家，加之每次选人时，她都迫切地希望被选中，越是希望被选上，心理压力就越大，上场后就越是显得紧张，以至平时训练的水平常常难以发挥出来。这个女孩的足球职业前程似乎很暗淡，她心里也萌发了离开体

校，放弃踢球的念头。于是，女孩带着困惑问她的教练自己该怎么办。教练还是重复着以前劝慰她的话：“名额不够，下一次就是你。”女孩却似乎又看到了希望，重新树立了信心，练球的劲头更足了。

一年之后，职业队又来挑选女球员了。这个女孩第二天就收到了职业队的录取通知书，从此走上了职业球员的道路。她在职业队受到了系统的实战训练，更加充满了信心，很快便脱颖而出，成为一名女球星。她就是我国著名女球星孙雯，她曾获得“20世纪世界最佳女子足球运动员”称号。后来，孙雯讲述这段往事时，感慨地说：“一个人在人生低谷中徘徊，感觉自己支持不下去的时候，其实就是黎明的前夜，只要你坚持一下，再坚持一下，前面肯定是一道亮丽的彩虹。”



拓展阅读

孙雯是中国国家女子足球队前队员、国家队队长，与队友合作，使中国女足多次蝉联冠军。1999年被国际足联评为最佳运动员，并包揽了当年世界杯女足赛金球奖和金靴奖。



列夫·托尔斯泰说：“决心即力量，信心即成功。”当我们下定决心向目标迈进时，往往会遇到许多困难和挫折，只要我们有信心，不断努力，不断地完善自己，化劣势为优势，化被动为主动，在逆境中不放弃，那么，最先看见彩虹的人可能就是你！