

优秀女孩一定要读的

励志书

女孩当自立



孙建平◎编著

每一个渴望完美的女孩都应自立！

每一个女孩心中都有一个美得惊人的梦

每一个女孩都想做最有出息的自己

她的细腻，她的温柔，她的楚楚动人和优雅气息

无一不是自立开出的花朵！



中国纺织出版社

优秀女孩一定要读的

励志书

女孩当自立



孙建平◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书精选了古今中外83个著名女性在青少年时期自强自立、顽强拼搏、努力向上的故事，并对这些故事进行了详细的解读。这些故事为今天的女孩健康成长和追求人生成功树立了良好的榜样。成长中的女孩读读这些故事，定会震撼心灵，激励斗志，定会增强前进的勇气，更加自立、自爱、自重、自信。愿这些故事伴随女孩走向美好的人生。

图书在版编目 (CIP) 数据

女孩当自立 / 孙建平编著. —北京: 中国纺织出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5064-9826-5

I. ①女… II. ①孙… III. ①故事—作品集—世界
IV. ①I14

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第114510号

策划编辑: 江 飞
特约编辑: 赵雪峰

责任编辑: 曲小月
责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124
邮购电话: 010—67004461 传真: 010—87155801
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销
2013年9月第1版第1次印刷
开本: 710×1000 1/16 印张: 15
字数: 166千字 定价: 26.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

Preface



女孩当自立，女人自立从女孩始。

女孩自立，要做个信念的赢家。信念的力量是伟大的，它支撑着我们生活，催促着我们奋斗，推动着我们进步。正是坚定的信念，创造了世界上一个又一个的奇迹。信念坚定，女孩才能一步步走向前方。

女孩自立，要为自己竖起大拇指。竖起大拇指，这么一个简单的动作，人人都可以做到。对自己竖起大拇指，在心里为自己加油，告诉自己“我能行”，知道“我能行”的女孩心中才有力量。

女孩自立，成功要靠努力和才智。天分只能给人一些小收获，才智加上不懈的努力才能给人大成功。努力学习各种各样的知识，积累自己的才智，女孩才能从平凡到不平凡。

女孩自立，要敢于跨过面前的栏杆。每个女孩的面前都横着困难、挫折、失败等不如意，只有勇敢地跨过去，女孩的人生才能走向成功。

女孩自立，柔弱双肩要敢挑重担。女孩是柔弱的，但柔弱并不等于没有力量，柔弱双肩同样可以挑起人生的重担，甚至比男孩做得更好。

女孩就是要自立。女孩要想有出息，就要自爱、自强、自立。女孩要学会尊重自己，要看得起自己，不可以向别人卑躬屈节；女孩要懂得自



爱，爱惜自己的身体和心灵；女孩更要变得自强起来，今天的社会，男女竞争的机会是平等的，没有人因为我们是女孩而给予特殊关照。女孩要靠自己的力量争取更好的幸福和未来。

女孩就是要自立。人生路上总会有各种各样的困难，而女孩遇到的困难会更多，但不论遇到什么困难，女孩都不要气馁，不要没有节制地依赖别人，而要坚强地让自己站起来，战胜困难和挫折。

本书精选了古今中外83个著名女性在青少年时期自强不息、顽强拼搏、努力向上的故事，并对这些故事进行了详细的解读。这些故事为今天的女孩健康成长和追求人生成功树立了良好的榜样。成长中的女孩读读这些故事，定会震撼心灵，激励斗志，定会增强前进的勇气，更加自立、自爱、自重、自信。愿这些故事伴随女孩走向美好的人生。

此书在编辑过程中所参考的图书和资料，我们尽量联系了版权所有人，但有的作者还未联系到，敬请未联系到的作者和我们联系。

编著者

2013年5月

目录 Contents



一、女孩自立，为自己竖起大拇指

竖起大拇指，这么一个简单的动作，人人都可以做到。女孩要想真正地自立，更要对自己竖起大拇指，在心里为自己加油，告诉自己“我能行！”

- ① 林巧稚敢和男同学比高下 002
- ② 不服输的格拉芙 004
- ③ 相信自己能行的琼瑶 007
- ④ 自立的海伦·凯勒 010
- ⑤ 把握机遇的苏珊·桑塔格 013
- ⑥ 黄美廉不怨天尤人 015
- ⑦ 波伏娃不屈从他人的意志 018
- ⑧ 有胆有识的武则天 020
- ⑨ 走在别人前面的玛格丽特 023
- ⑩ 坚持梦想的莎莉·拉斐尔 026



二、女孩自立，成功需要拼搏和才智

天分只能给人一些小收获，才智加上不懈的努力才能给人大成功。我们只有努力学习，积累才智，才能从平凡变成不平凡。

- ① 勤奋的夏洛蒂·勃朗特 030
- ② 有股钻劲的希帕蒂亚 033
- ③ 总能为别人着想的卡莉·菲奥里纳 035
- ④ 靠才智成功的阿罗约 038
- ⑤ 集美貌与智慧于一身的海蒂·拉玛 041
- ⑥ 勇于挑战自我的陈李婉若 043
- ⑦ 自强不息的莉斯·默里 046
- ⑧ 贪婪地读书的戈迪默 049
- ⑨ 终身为穷人服务的特蕾莎修女 051



三、女孩自立，要做个有信念的赢家

信念的力量是伟大的，它支撑着我们生活，催促着我们奋斗，推动着我们进步，正是它，创造了世界上一个又一个的奇迹。

- ① 绝不后退的巴切莱特 056
- ② 只做自己的英德拉·努伊 058
- ③ 登上科学殿堂的罗莎琳 060
- ④ 坚守信仰的克拉拉·蔡特金 062
- ⑤ 不惧重来的查德威克 065



- ⑥ “不信邪”的陈冯富珍 067
- ⑦ 坦然面对“命运高墙”的尹顺伊 069
- ⑧ 不放弃追求的伊丽莎白 072
- ⑨ 坚强的冼东妹 075
- ⑩ 把握机会的捷列什科娃 077



四、女孩自立，立志让女孩人生更精彩

“自立人生少年始”，少年立志终生受益，立志的人才能自立，自立的人才能掌握自己的命运。

- ① 胸怀大志的向警予 082
- ② 少有大志的坎特 084
- ③ 雄心胜丈夫的王贞仪 087
- ④ 不放弃梦想的乌比·戈德堡 090
- ⑤ 征服命运的威尔玛·鲁道夫 093
- ⑥ 为梦想努力的萨维茨卡娅 095
- ⑦ 朴槿惠向总统宝座冲刺 097
- ⑧ 战胜命运的奥普拉·温弗瑞 100
- ⑨ 要做个大人物的钦奇利亚 102



五、女孩自立，敢于跨过面前的栏杆

我们面前的栏杆就是横在我们面前的困难、挫折、失败等不如意的事情，只有勇敢地跨过去，我们的人生才能走向成功。



- ① 勇于竞争的芬博阿多蒂尔 106
- ② 战胜不幸的弗吉尼亚·伍尔夫 108
- ③ 敢于挑战自我的克里斯蒂娜 110
- ④ 不惧世俗偏见的热尔曼 113
- ⑤ 全玉敬“用鸡蛋砸碎石头” 116
- ⑥ 李清照身处忧患志不屈 119
- ⑦ 有努力即有奇迹的米勒 121
- ⑧ 追求忘我的塞尔玛·拉格洛芙 124
- ⑨ 愈挫愈勇的蒙台梭利 127
- ⑩ 不畏命运折磨的伏尼契 130



六、女孩自立，全身心地专注于一件事

人与人之间的差别并不是天赋、机遇，而是有无目标。选择好自己的人生定位，专注于一件事，把一件事做透，才是取得成功的捷径。

- ① 只写了一部书的玛格丽特·米切尔 134
- ② 只专注黑猩猩的珍·古道尔 136
- ③ 做到最好的拉蒂尼娜 138
- ④ 探索奥秘的伊雷娜 141
- ⑤ 执着的麦克林托克 143
- ⑥ 笔不辍耕的张爱玲 146
- ⑦ 偷偷写作的简·奥斯汀 148
- ⑧ 心无旁骛地学习的居里夫人 150
- ⑨ 率直真诚的邓肯 153



七、女孩自立，胸怀家国留美名

古往今来，凡取得重大成就的仁人志士，都胸怀天下之志，他们志存高远，或兼济苍生，或成就伟业，或视死如归，或为国捐躯，留下千古美名。

- ① 王昭君舍身出塞 158
- ② 梁红玉击鼓退敌 161
- ③ 贞德保家卫国 164
- ④ 冯婉贞勇抗外敌 166
- ⑤ 卓娅宁死不屈 169
- ⑥ 冷云立志报国为民 172
- ⑦ 伟大、光荣的刘胡兰 174
- ⑧ 宁死不屈赵一曼 177
- ⑨ 意志如钢铁的江竹筠 180
- ⑩ 努力学习报效祖国的何怡贞 183



八、女孩自立，把爱撒向人间

爱国爱家爱天下人，只有爱才能赢得爱。爱的力量是最强大的力量，在这个世界上，没有人能够抵抗爱的威力。即使我们的敌人，也可能因为我们的爱而成为我们的朋友。

- ① 冰心爱撒天下 188
- ② 帮助穷苦人的南丁格尔 190
- ③ 富有同情心的斯托夫人 193



- ④ 善良的迪尔玛·罗塞夫 196
- ⑤ 缇萦独闯京城救父 198
- ⑥ 花木兰替父从军 201
- ⑦ 为争取民权而战的帕克斯 203
- ⑧ 埃莉诺为世界人权而努力 206



九、女孩自立，柔弱双肩敢挑重担

女孩是柔弱的，但柔弱并不等于没有力量，柔弱双肩同样敢于挑起人生的重担，甚至比男孩做得更好。

- ① 挺身救难的妇好 210
- ② 智勇双全的荀灌 212
- ③ 个性独立的英迪拉·甘地 214
- ④ 意志坚强的韩明淑 217
- ⑤ 自信自强的瑟利夫 219
- ⑥ 一个人也要改变世界的玛塔伊 222
- ⑦ 把小事做好的野田圣子 225
- ⑧ 不断超越梦想的赵小兰 227

参考文献 230

一、女孩自立，为自己竖起大拇指

竖起大拇指，这么一个简单的动作，人人都可以做到。女孩要想真正地自立，更要对自己竖起大拇指，在心里为自己加油，告诉自己“我能行！”

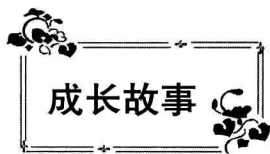




1 林巧稚敢和男同学比高下

人物小传

林巧稚（1901—1983），出生于厦门鼓浪屿，医学家，中国妇产科学的主要开拓者之一。她是北京协和医院第一位中国籍妇产科主任及首届中国科学院唯一的女性学部委员（现称院士）。林巧稚一生亲自接生了5万多名婴儿，为胎儿宫内呼吸、女性盆腔疾病、妇科肿瘤、新生儿溶血症等方面的研究做出了贡献，是中国现代妇产科学的奠基人之一。



成长故事

20世纪20年代初，林巧稚在中学读书。当时，男尊女卑的思想在中国还相当盛行，女孩上学读书的很少，学校里的一些男生也看不起女同学。

一次，一个男生狂妄地对几个女同学说：“下次考试我的数学要考100分，你们几个女同学的分数加起来也不会有我的多！”听了这话，要强的林巧稚和这个男同学较起劲来，她自信地回敬道：“你要是能考100分，我就考110分！”林巧稚平时学习就十分用功，这回就更用功了。果然，在下次考试时，林巧稚取得了优异的成绩，为女同学们更为自己争了一口气。

20岁时，林巧稚报考北京协和医学院。当时报考的女生很少。考场上一个女生突然中暑晕倒，监考的男老师不方便施救，林巧稚二话没说，放下未答完的考卷，离开考场去照顾病人。十多分钟后，她回到考场，可考



试已经结束了，林巧稚最有把握的英语试题没能答完。这次考试录取率很低，女生要想被录取则更难。回到家，林巧稚把考场上发生的情况告诉了父亲，说自己可能考不上。父亲告诉她：“你在人生考场上很优秀，应该得到优等的分数，你懂得关心人，懂得爱人，你具备了做医生的条件。”

尽管没有答完试卷，但林巧稚仍然得了高分，顺利地协和医院录取。之后，林巧稚经过8年的寒窗苦读，以优异的成绩完成了协和医学院的学业。

因为成绩优秀，她又被派往英国留学进修妇产科。可是英国学校的负责人认为女人开刀动手术是不行的，又拍电报让她改学公共卫生系。

收到这份充满性别歧视的电报后，林巧稚非常气愤，她坚信自己的选择，坚信自己一定能行。通过不懈的努力和学习，她终于完成了学业。从此，林巧稚把毕生精力无私地奉献给了人民，成为人民的科学家、医务界的楷模。

感悟感言

我是一个中国人，一个中国的大夫，我不能离开灾难深重的祖国，不能离开需要救治的中国病人！（林巧稚）



在现实生活中，很多女孩都不够自立，在家依赖父母，在外依赖朋友，结婚后又过分依赖自己的爱人，结果往往导致身边的人压力过大，甚至导致家庭破裂。

林巧稚不但善良，医术精湛，更是一位自立的女性。自信心成就了林巧稚辉煌的一生，自立的个性更是林巧稚一生成功的秘诀。她正是靠自己才学到了精湛的医术，并成为医学界的楷模，受到了人们的尊重、崇敬和爱戴。



在我们每个人的生命长河中，总有一座明亮的永不熄灭的灯塔，在前方指引着我们，激励着我们。这座灯塔就是我们自己那份永不褪色的自信心。自信是一个人重要的品质，一个自信的人才有可能战胜困难。相信自己，相信自己的力量，朝着自己制定的目标勇往直前，才能大胆尝试，接受挑战，既不为闲言碎语所左右，也不为一时的失败和挫折所动摇。

我们每个人都希望自己的人生是绚丽多彩的，但它并不会像我们所想的那样顺利。人生不可能永远风平浪静，一时的风平浪静只是下一个暴风雨的开端。当我们面临暴风雨时一定要相信自己，相信自己在疾风暴雨中能获得重生。因为踮起脚尖，可以看到更远的地方；登上高处，会有更美丽的风景可以瞭望。

女孩的一生中，会拥有许多，也会失去很多，但我们始终应该学会自立。相信自己，相信未来，其实自己就是生命的灯塔。这座灯塔会始终指引着我们，使我们自信地走向未来。

2 不服输的格拉芙

人物小传

施特菲·格拉芙（1969— ），出生于德国曼海姆市的一个运动员世家。德国女子网球运动员，德国历史上最优秀的女运动员之一，也是世界网球历史上最成功的女选手之一，尤其在1988年创下了整个网球运动史上、所有男女选手当中迄今唯一的年度全满贯。13岁时便登上了欧洲女子网球冠军和世界女子网球冠军的宝座，被誉为世界体坛上的神童和“双料冠军”。



成长故事

格拉芙的父母都是网球高手，当小女儿格拉芙还很小的时候，他们就决定培养她成为一个网球明星。在父母的影响下，格拉芙从小就喜欢上了网球，打球时异乎寻常地认真。父亲看在眼里，乐在心里，觉得女儿确实是可塑之才，于是就更加细心地教她。

4岁时，父亲教她练习握网球拍。因为格拉芙人矮手小，练起球来很困难。但她从不服输，总是用尽浑身的力气，两手紧紧地握着球拍，和爸爸一来一往地练习打球。为了让自己的球技尽快提高，格拉芙在父亲为她特制的小球网前一练就是一年。打累了，休息一会儿再打，妈妈在旁边不住地夸奖格拉芙：“乖女儿，一定要打败爸爸啊！”有时候爸爸会故意输几场球，小格拉芙打得更有劲了。

在父亲的严格训练下，小格拉芙的球技进步很快。她反应灵敏，头脑清醒，六七岁的时候，对一些难度大的击发球，已经掌握得十分娴熟了。不管父亲发什么样的刁球，她总能够作出很准确的判断，并及时采取对策。偶尔碰到了父亲发出“怪球”时，不服输的她连吃饭睡觉都在琢磨对策。甚至一连憋上好几天，直到找出制胜的办法。

父亲对她不服输的性格感到很高兴，鼓励她道：“不服输才是一个优秀运动员应该具备的素质！打球就要求胜！球场好比战场，只有求胜心切的人，才能全力以赴去拼搏，才能产生一往无前的勇气。”

父亲不失时机地教育，使格拉芙更积极地投入到艰苦的训练中。为了达到训练目标，格拉芙整个童年都是在训练场上度过的，不知洒下了多少汗水，付出了多少艰辛。

功夫不负苦心人，格拉芙一天天成熟了。她一次又一次地参加网球比赛。13岁时，她击败了所有

智慧箴言

赛场上，我不会为一个坏球而扫兴生气，也不会因裁判不公而去争吵。（施特菲·格拉芙）



的女子网球高手，一举荣获欧洲女网冠军和世界女网冠军两顶桂冠，成为世界网球历史上最成功的女选手之一。



格拉芙的身上有一股不屈不挠的精神，她的这种精神是一名运动员精神最集中的体现。作为一名优秀运动员，不仅要有高超的技艺，还必须具备不服输的精神。

我们知道《钢铁是怎样炼成的》的作者奥斯特洛夫斯基，虽然只读了三年的书，但是仍以“不服输”的精神完成了这本辉煌的著作。他23岁全身瘫痪，双目失明，躺在病床上仍以惊人的毅力坚持写作。

什么是不服输的精神？所谓“不服输的精神”其实就是一种不断进取、不断超越、永不言败的精神。不服输的精神是一种无形的力量，它让人不断地进取，不断地进步。

世界篮球场上富有传奇色彩的迈克尔·乔丹，在谈到自己打球的感觉时说：“打好每一场比赛，攻进每一个球，永不服输，永不言败。”正是因为“不服输”，乔丹才练就了一身出神入化、炉火纯青的绝技，才受到了世界上数不清的球迷的崇拜，成为勇敢坚毅的象征。

大音乐家贝多芬在遭受耳聋和失恋的打击之后，发出了这样的怒吼：“我要扼住命运的咽喉，我绝不服输。”贝多芬后来成为一代音乐大师，取得了卓越的成就，不是偶然的，这和他的“不服输”紧密相关。

女孩要想自立起来，就要做一个永不服输的女孩。生活里有很多有目标、有理想的人，他们辛勤地工作，他们不停地奋斗，他们努力思考，但是由于过程太艰难，他们越来越倦怠、泄气，最终半途而废。到后来他们会发现，如果他们再坚持久一点，如果他们多瞻望一些，他们就会收获好