



Girl

阅读让你有出息 影响女孩一生的 78^个自立故事

赵雪峰◎编著



- ✓ 精选自立故事；
- ✓ 引导女孩突破自我；
- ✓ 成长为身心健康的完美女孩！



中国纺织出版社

国家一级出版社

全国百佳图书出版单位

Girl



阅读让你有出息
影响女孩一生的
78^个自立故事

赵雪峰◎编著



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

本书精选了古今中外78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

阅读让你有出息. 影响女孩一生的78个自立故事 / 赵雪峰
编著. —北京: 中国纺织出版社, 2018. 8
ISBN 978-7-5180-4966-0

I. ①阅… II. ①赵… III. ①儿童故事—作品集—世界
IV. ①I18

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第093565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

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 157千字 定价: 36.80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

女孩当自立，自立的女孩，人生才会更美好。

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。正是坚定的信念，创造了世界上一个又一个的奇迹。只有信念坚定，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78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，增强前进的勇气，更加自立、自爱、自重、自信。

赵雪峰

2018年1月



目录

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 自信的人，可以主宰自己的命运 002
- ② 要扼住命运的咽喉，绝不服输 004
- ③ 以微笑面对困难，用自信挑战生活 007
- ④ 自强自立，做最好的自己 010
- ⑤ 机会永远留给有准备的人 012
- ⑥ 我只看我所有的，不看我所没有的 014
- ⑦ 有个性的人，将来才会与众不同 017
- ⑧ 有胆有识，人生何须将就 019
- ⑨ 永远都要坐前排 021
- ⑩ 只要坚持，梦想总可以实现 024



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 聪明在于勤奋，天才在于坚持 028
- ② 立志做个有恒心、有钻劲的奋斗者 031
- ③ 先做人，再做事 033
- ④ 用智慧点亮人生的阿罗约 036
- ⑤ 比我漂亮的，都没有我有智慧 039
- ⑥ 敢于挑战，才能成就人生梦想 041
- ⑦ 跨越困境去追寻心中的梦想 044
- ⑧ 多读书，就多分人生的精彩 047
- ⑨ 用心关爱身边的每个人 049



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，命运由自己来改变 054
- ② 成功不是别的，就是做自己 056
- ③ 成功就是要比别人付出更多 058
- ④ 心中有信仰，脚下才有力量 060
- ⑤ 在追梦的路上，要不惧重来 063
- ⑥ 世上没有努力做不好的事情 065

- ⑦ 坦然面对逆境人生，有多重要 …… 067
- ⑧ 不放弃追求，才会迎来生命的灿烂 …… 070
- ⑨ 命运垂青坚强 …… 073
- ⑩ 机会对每个人都是平等的 …… 075

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 立志是人生的起跑点 …… 080
- ② 有多大的志向，就会有多大的动力 …… 082
- ③ 年轻人，当志存高远 …… 085
- ④ 只要坚持，梦想总是可以实现的 …… 088
- ⑤ 只要有梦想，人生就会精彩 …… 090
- ⑥ 最快乐的事，莫过于为梦想而奋斗 …… 093
- ⑦ 只有持续奋斗，才能征服“命运” …… 095
- ⑧ 当心不再被束缚，就会看到前面的曙光 …… 097

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 男孩能做的事，女孩一样能做 …… 102
- ② 不经历风雨，怎么能见彩虹 …… 104
- ③ 关键时刻，要扼住命运的咽喉 …… 106



- ④ 坚持走自己的路，让别人去说吧 …… 109
- ⑤ 所谓幸运，就是努力，不放弃 …… 112
- ⑥ 苦难是人生必经的旅程 …… 115
- ⑦ 凡事专注才能成功 …… 117
- ⑧ 蒙台梭利：在艰难的处境里，要有百折不挠的勇气 …… 120
- ⑨ 不畏命运折磨，笑看人生起伏 …… 123



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 专注做一件事，你就成功了一半 …… 128
- ② 成功的人，只是多了分做事的专注 …… 130
- ③ 专注做一件事，并且做到最好 …… 133
- ④ 生命的意义，在于探索未知的领域 …… 135
- ⑤ 有一种坚持叫执着 …… 138
- ⑥ 发挥自己的天赋，你就是天才 …… 140
- ⑦ 坚持成就梦想 …… 142
- ⑧ 居里夫人：集中精力，方有所成 …… 145
- ⑨ 真诚、直率是一种美德 …… 147



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 以小我之苦，换苍生之乐 …… 152
- ② 击鼓退敌女英雄 …… 154
- ③ 我不惧怕成为这样强硬的姑娘 …… 157
- ④ 天下兴亡，匹夫有责 …… 159
- ⑤ 再苦再累也要坚持 …… 162
- ⑥ 心怀大志者，必成大器 …… 165
- ⑦ 知道为何而活，就可以忍受任何痛苦 …… 167
- ⑧ 人生有理想，前进才有方向 …… 170
- ⑨ 要在困境中保持自强 …… 172
- ⑩ 只有学好本领，才能报效祖国 …… 175

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：有了爱，便有了一切 …… 180
- ② 帮助别人，快乐自己 …… 182
- ③ 善良的人常怀同情心 …… 184
- ④ 缙紫救父传为佳话 …… 187
- ⑤ 责任面前要勇于担当 …… 189
- ⑥ 一个人，可以改变世界 …… 192
- ⑦ 明确的目标，是成功的灯塔 …… 194



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，柔弱的双肩同样敢于挑起人生的重担，甚至比男孩做得更好。

- ① 生命在奉献中方显价值 198
- ② 做一个机智勇敢的人 200
- ③ 个性独立的女孩，能够直面未来 202
- ④ 自信自强，才有真正的自我 204
- ⑤ 活着就是为了改变世界 207
- ⑥ 梦想，是推动我们前进的力量 209

参考文献 212



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 自信的人，可以主宰自己的命运



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中国科学院首届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作出了贡献，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，这之后就更用功了。果然，在接下来的考试中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。”

睿智箴言

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）

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，让她改学公共卫生系。

对此林巧稚感到非常气愤，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。



女孩当自立

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，结果往往给别人带来很多麻烦，甚至还会造成家庭的不幸福。

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。她正是靠自己的努力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，朝着自己制订的目标勇往直前，去大胆尝试，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；登到高处，会有更美丽的风景可以瞭望。

2

要扼住命运的咽喉，绝不服输



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，在1988年创下了整个网球运动史上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天。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。偶尔碰到父亲发出的“怪球”，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。”

父亲不失时机的教育，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。

睿智箴言

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）



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。



女孩当自立

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。

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。

