



规划悦读 40天

让女孩最出色的 杰出女性故事

编著 ● 谢 英



出版社
国家一版一印



规划悦读 40天

让女孩最出色的 杰出女性故事

编著◎谢 英



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

图书在版编目(CIP)数据

规划悦读40天：让女孩最出色的杰出女性故事/谢英编著. —重庆：西南师范大学出版社，2013.2

(规划·悦读)

ISBN 978-7-5621-5675-8

I. ①让… II. ①谢… III. ①女性—名人—生平事迹—世界—青年读物②女性—名人—生平事迹—世界—少年读物 IV. ①K818.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第022802号

规划悦读40天：

让女孩最出色的杰出女性故事

RANG NUHAI ZUICHUSE DE JIECHUNUXING GUSHI

谢 英 编著

责任编辑：郑持军 鲁 艺 陈冬梅

内文插图：闵祥泽

封面插画：绘扬天下

封面设计：红十月工作室

出版发行：西南师范大学出版社

地址：重庆市北碚区天生路2号

邮编：400715 市场营销部电话：023-68253705

<http://www.xscbs.com/>

经 销：新华书店

印 刷：九洲财鑫印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：12.5

字 数：177千字

版 次：2013年2月 第1版

印 次：2013年2月 第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5621-5675-8

定 价：24.00元

若有印装质量问题，请联系出版社调换

版权所有 翻印必究



阅读计划表

阅读主题1:

女孩不是弱者 / 001

第1天:	玛格丽特·撒切尔 满怀傲视群雄的自信 / 001
第2天:	林巧稚 具备不让须眉的志气 / 005
第3天:	伊莎多拉·邓肯 积极面对生活 / 009
第4天:	贝娜齐尔·布托 追求绝不比男孩差 / 014

 给女孩的建议 / 018

阅读主题2:

战胜自己就能改变一切 / 019

第5天:	海伦·凯勒 绝不屈从于厄运 / 019
第6天:	奥普拉·温弗瑞 让梦想在苦难中飞翔 / 025
第7天:	桑兰 带着微笑向前跑 / 029
第8天:	凯瑟琳·格雷厄姆 有面对挑战的勇气 / 033

 给女孩的建议 / 038



阅读主题3： 细心赢得成功 / 039

- | | |
|-------|----------------------------|
| 第9天： | 玛丽亚·戈波特·梅耶 细心发现科学的奥秘 / 039 |
| 第10天： | 芭芭拉·麦克乃尔·巴雷特 用细心成就事业 / 044 |
| 第11天： | 伊伦·约里奥·居里 在细心思考中获得真知 / 048 |
| 第12天： | 艾米莉·勃朗特 专心是汲取知识的法宝 / 052 |

给女孩的建议 / 056

阅读主题4： 最后的评判取决于毅力 / 057

- | | |
|-------|----------------------|
| 第13天： | 诸宸 在等待中磨砺人生 / 057 |
| 第14天： | 霍尔金娜 在成就的巅峰独舞 / 061 |
| 第15天： | 吴士宏 毅力让一切皆有可能 / 065 |
| 第16天： | 郑明明 像不倒翁一样面对挫折 / 069 |

给女孩的建议 / 072



阅读主题5:

比天空还博大的爱心 / 073

第17天:

佛罗伦萨·南丁格尔 爱心无疆界 / 073

第18天:

特蕾莎修女 爱心是永恒的财富 / 078

第19天:

索菲娅·罗兰 让爱心成就美丽 / 082

第20天:

戴安娜·弗朗西丝 爱心的价值在于付出 / 087

 给女孩的建议 / 092

阅读主题6:

良好的沟通等于成功的开始 / 093

第21天:

劳拉·布什 塑造自身的亲和力 / 093

第22天:

康多利扎·赖斯 秀出好口才 / 097

第23天:

莉莲·梅那斯切·弗农 要学会与不同的人交往 / 102

 给女孩的建议 / 106



阅读主题7： 付出才有回报 / 107

第24天： 邓亚萍 用汗水浇注梦想 / 107

第25天： 唐功红 梅花香自苦寒来 / 112

第26天： 斯苔芬尼·玛丽亚·格拉芙 拼搏也是一种快乐 / 117

给女孩的建议 / 122

阅读主题8： 不让机会擦肩而过 / 123

第27天： 张璨 机遇只眷顾有梦想的人 / 123

第28天： 费雯丽 为机遇的到来做准备 / 128

第29天： 瓦莲金娜·捷列什科娃 没有机遇就自己创造 / 133

第30天： 何然 在新事物中寻宝 / 138

给女孩的建议 / 142

阅读主题9： 用知识搭建成功的平台 / 143

第31天： 玛丽·居里 知识铺就前途 / 143



第32天： 海帕西亚 思考更有利于知识的运用 / 147

第33天： 冰心 珍惜一切学习的机会 / 151

第34天： 俞渝 至少掌握一门外语 / 156

 给女孩的建议 / 160

★
阅读主题10：
注重培养领导个性 / 161

第35天： 希拉里·克林顿 在现实中学做领导者 / 161

第36天： 吴小莉 在竞争中锻炼领导力 / 166

第37天： 赵小兰 责任感是领导力的发动机 / 171

 给女孩的建议 / 176

★
阅读主题11：
好习惯终身受用 / 177

第38天： 杨澜 培养讲求效率的学习习惯 / 177

第39天： 秀兰·邓波儿 培养优雅的礼仪习惯 / 181

第40天： 伊丽莎白 培养有益健康的生活习惯 / 186

 给女孩的建议 / 190



年 月 日



跟我来阅读

阅读主题1： 女孩不是弱者

接下来几天，我们开始了轻松快乐的阅读之旅。在这里我们将会认识四位杰出的女性，她们有的是叱咤风云的政治家，有的是穷其一生钻研医学的医学家……她们生活在不同的时代、不同的国度，但是都充满自信，敢于挑战，从不认为女性就是弱者，在属于自己的领域开拓出新的天地。想知道她们的故事吗？那就翻开这一页，开始我们奇妙的阅读旅程吧。

第1天：玛格丽特·撒切尔 满怀傲视群雄的自信



女人和儿童一向都被认为是弱者，这是因为其自身原因——体力不济。在农耕时代，手无缚鸡之力的人自然没有竞争优势。

既是女人又属于少年儿童的女孩无疑是弱者中的弱者。那么作为一个弱者，自认为处处不如人时，难免就会产生自卑情绪。

想一想，似乎很多女孩的腼腆、害羞、矜持，其内在原因都是不自信。事实上，这本不是专属女孩的个性。



人物博览馆

玛格丽特·撒切尔：在英国1979年大选中，保守党上台，玛格丽特·撒切尔夫人出任首相。她是英国历史上第一位女首相，而且是创造了蝉联3届、任期长达11年记录的女首相，也是20世纪最优秀的首相之一。



虽然从整个女孩的群体来看，大体情形似乎如此，但要论及个别，还真有一些不一般的人物。她们自信满满得让全世界人无不称赞、无不佩服，如少女时代的英国前首相玛格丽特·撒切尔夫人。

玛格丽特·撒切尔于1925年10月13日降生在离伦敦100多英里的格兰萨姆市。父亲费雷德·罗伯茨是个出身贫寒的杂货铺小店主，靠自己的努力维持一家人的生活。

当时，他们家不算穷，但是他们起初并没有花园，没有室内厕所，楼上没有热水。直到二战结束，她父亲才买上第一辆汽车——一辆他人用过的福特牌汽车。后来她父亲靠不懈奋斗，跻身于仕宦之列，担任过议员、市长、法官等职。

就是在这样的境况下，这位父亲让玛格丽特从小就明白并坚信：游手好闲是罪恶，自给自足是乐事，要相信只要努力就会得到回报。

父亲对玛格丽特的教育十分重视，把她送进当地最好的学校。5岁时，玛格丽特就去学钢琴。父亲还经常带她去听音乐、演讲、时事报告，只要有教育意义的文化活动，都让她参加。

另外，父亲还把坚强奋斗的精神、能言善辩的天赋以及对法律和政治的热爱都传给了他的女儿，这些才华和爱好让玛格丽特成为了一个无时无刻不充满自信的女孩。

玛格丽特从小聪明伶俐。在学校，她学习刻苦，成绩优异，每年考试成绩几乎都是位居第一。她衣着整洁，彬彬有礼，行为举止和言谈中都透露出一种咄咄逼人的自信。

有一次诗歌朗诵比赛，9岁的玛格丽特得了第一名。女校长亲自为她颁奖并祝贺她说：“你很幸运。”没想到这个美丽、倔强的小女孩竟然傲然答道：“这并不是幸运，是我应得的！”

父亲对玛格丽特寄予了厚望，因此要求十分严格。他从来不能容忍女儿说“我不能”“我认为我做不到”或“太困难”等话，而是要求女儿：“如果事



情困难，那就更有理由去做。”

父亲的这句话已经融入了玛格丽特的血液和生命中，影响了玛格丽特整整一生！

中学毕业前夕，由于受一位化学教师的影响，玛格丽特决定选读化学系。那时，在英国，大学里的化学系历来是很少有女生问津的。

玛格丽特的志向，使她第一次显示出与众多女性的不同之处。经过一年的艰苦拼搏，她终于收到了牛津大学萨默维尔女子学院化学系的录取通知书。

而追求政治上的成就，是玛格丽特从小的梦想。她在10岁的时候就曾说过：“政治已溶化于我的血液之中。”她一进入牛津大学，就同政治结下了不解之缘。

她是校内的活跃分子，她参加了学校里的保守党俱乐部。惊人的毅力和勤勉的精神使她很快成为该俱乐部的主席。

每到星期五晚上，这个协会就举行娱乐活动，接待内阁大臣，请他们演讲。玛格丽特因此结识了众多保守党知名人士，她的组织能力和辩论才能也由此得到了锻炼。

大学毕业后，玛格丽特曾在一家塑料公司当过化学师，后又到莱昂斯公司当过化学实验员。但她的目光始终在政治舞台上，她参加了当地的保守党协会，继续参与政治活动。

1949年，年仅24岁的玛格丽特作为保守党达特福区候选人参加竞选。虽最后被工党所挫，但她的毅力和顽强的精神给人们留下了深刻的印象。



知识万花筒

牛津大学：位于英国牛津市，建校于1167年，是英语世界上最古老的大学。它在英国社会和高等教育系统中具有极其重要的地位，有着世界性的影响。英国和世界很多的青年学子都以进牛津大学深造为理想。



阅读小感悟

并不一定每个人都有天生的自信，相反，每个人却都会有自卑的情绪。但是，要让自己在平凡中更加出色，在艰难中得以生存，并且生存得更好，首先就要有自信。



40年后，在她当选为保守党领袖后举行的一次记者招待会上，一位记者问她：“您认为自己之所以取得胜利，最根本的原因是什么？”

这位举世闻名的铁娘子坦然回答道：“因为我用心去做了，所以胜利必然属于我！我受之无愧！”

可以说，没有显赫家庭背景的玛格丽特，从默默无闻开始，到成为唐宁街10号的主人，成为一个思想敏锐且意志坚强的政治家，这段漫长的道路就是她靠自信和勇敢走出来的。

世上的女孩，有的很平常，却充满自信，在别人眼里，她则变得超乎平常；有的女孩很漂亮，却总没有自信，因此，在外人看来她依旧是其貌不扬。

自信的人神采飞扬，充满魅力；自信的人满面笑容，充满活力；自信的人乐观开朗，精力充沛；自信的人更是充满希望，前途无量。

然而，生活中很多女孩子却因为过于在意别人的想法而失去自信，更逐渐失去了自我，每天在犹豫和患得失中痛苦地徘徊，生怕招致别人的不认同和不理解。

其实这又是何必呢？无论穿戴打扮还是言谈举止，只要自己觉得好，认为是恰当的，没有损害和妨碍到他人，就应该大胆自信地去做。做自己喜欢的事有什么不可以呢？

虽然我们不可能脱离周围的人而单独地活着，但是在一定的程度上保持自己的个性是绝对应该和必要的。

作为女孩，我们不要太在意别人的看法，有时候也应该多关注一下自己的感受。学会微笑面对生活，哪怕开始是“强颜欢笑”，只要不放弃，终能绽放出由衷的笑容！



年 月 日

第2天：林巧稚

具备不让须眉的志气



过去，“女人是弱者”“女孩不如男孩聪明，不如男孩有出息”的观点在很多人心里根深蒂固。在这些人的意识里，男女的差距似乎是注定不可逾越的。在今天，虽然大多数人都能认识到这样的观点并不正确，但真正觉醒并发挥出自己聪明才智的女性并不是百分之百，只有心中真正有股不服输志气的女性才能取得非凡的成就。

而这样的女性往往在其少女时代就会表现出不弱于任何男子的才华和志气，如我国有“万婴之母”称号的妇产科专家林巧稚。

林巧稚是我国著名的妇产科专家，她治好的病人不计其数，经她亲手接生的孩子更是成千上万。然而，她刚刚生下来的时候，家里却因她是女孩子而不喜欢她。

1901年，林巧稚出生于厦门鼓浪屿的一个基督教徒家庭。父亲林良英是新加坡一所大学的毕业生，从事数学和翻译工作。



人物博览馆

林巧稚：医学家，中国妇产科学的主要开拓者之一，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学部委员，中国现代妇产科学的奠基人之一。



知识万花筒

鼓浪屿：中国著名的旅游景点，位于福建省厦门市西南，2005年在《中国国家地理》“选美中国”评选中被评为“中国最美城区”榜首，2006年入选“外国人最值得去的50个地方”。



到了该读书的年龄时，哥哥和弟弟都背着书包高高兴兴上学去了，而巧稚却因为是个女孩，被爸爸留在家中，她只好眼睁睁地看着哥哥、弟弟上学。

每天，当哥哥、弟弟背着书包出门上学时，巧稚都用渴望的眼神目送着他们出门。而当他们放学回来后拿出书本读书、做题、温习功课时，巧稚对他们更是羡慕得不得了。

巧稚本来就是个聪明的孩子，她认为自己一向都不逊色于哥哥、弟弟，因而觉得很不公平，并且非常渴望读书，于是她就去求妈妈。妈妈心软，在巧稚的百般央求下，终于答应让她去试试看。巧稚高兴极了，对妈妈说：“我一定好好学！”

上学后，巧稚学习很认真，许多男同学的成绩都比不过她。男同学不服气地说：“一个小丫头，看她有多大能耐！”

期末考试快到了，同学们都紧张地复习功课。课间休息时，巧稚和几个女同学在讨论问题。这时，几个男生朝着她们大声地叫着：“这次考试可难啦，你们女生准要考‘糊’，能及格就不错了。”

巧稚听了“呼”地一下站了起来，理直气壮地说：“女生怎么啦？女生照样拿第一。咱们比比看！男生拿100分，我就拿110分！”

为了这句话，巧稚刻苦学习。别人看1遍书，她就看3遍书；别人做1道题，她就做10道题；别人9点钟睡觉，她却要到深夜11点或12点钟睡，样样都要比别人多花功夫。

不久，考试到了。巧稚每堂考试都认真地答题，仔仔细细地计算。考试完了，成绩一公布，林巧稚果真是全班第一名。男生们不得不佩服地说：“林巧稚真行！”

以后，巧稚把自己说的那句话深深地刻在心里，样样都要拿“100分”，样样都要比男生强！

林巧稚5岁时，母亲不幸病故。懂事后，她从大姐和嫂子的口中得知母亲是因为子宫大出血而死，便萌生了长大后当医生的愿望。



林巧稚就读于鼓浪屿女子师范学校时，有次上手工编织课，老师夸奖她说：“手很灵啊，当个大夫挺合适。”这句话再次给了林巧稚很大的鼓舞，她下定决心当个外科医生。

1921年夏，林巧稚到上海报考北京协和医学院。考试时，一个女友突然晕倒了，林巧稚毅然放下未完成的试卷去照顾病人。主考官被她舍己为人的精神以及试卷上展示的才华所感动，录取了她。

1929年，林巧稚以优异的成绩毕业，获博士学位，留在北京协和医院当妇产科医生。她是第一位毕业留院的中国女医生。

在外国人办的协和医院里，林巧稚抱定一个宗旨：作为中国大夫，不管是什么身份的患者，只要求诊，都要有求必应。

1932年，努力工作的林巧稚终于获得了到英国伦敦医学院和曼彻斯特医学院进修深造的机会。但是在途中，她接到要她改学公共卫生的电报通知，原因是当时还没有中国的女性做妇产科医生。林巧稚气愤地把电报撕成碎片，抛入多瑙河。她坚持选修妇产科，决心为中国女性争一口气。

最终，林巧稚靠着顽强的毅力、刻苦的精神，不断进取，努力奋斗，终于学成高超的医术，成为我国第一位妇产科女专家和我国妇产科学的主要开拓者之一。

她的求学经历证明了女孩拥有和男孩同样的智慧，在任何知识领域中，女孩都不会输给男孩——只要有必胜的信心，有超越的勇气，有不让须眉的志气！



知识万花筒

多瑙河：在欧洲仅次于伏尔加河，是欧洲第二长河。它流经9个国家，是世界上干流流经国家最多的河流。



阅读小感悟

人们常说“自古英雄出少年”，其实女孩子也一样可以做出一番成绩，中外历史上很多有成就的女性都是在其少女时代便表现出了自己的聪明才智和与男孩一争高低的斗志。

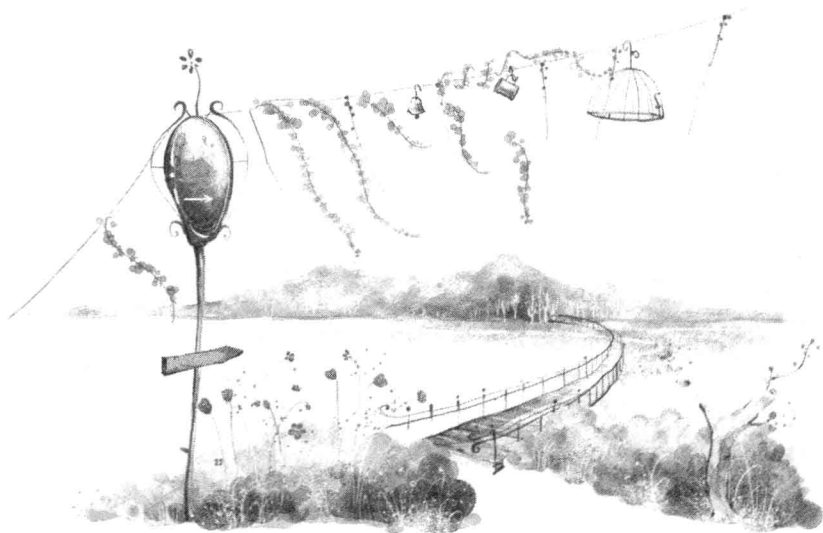
做出一番事业是每个人的理想。没有理想、没有追求、没有志气的女孩不仅是平庸的，也不会拥有散发个人魅力的光彩。



也许女孩的身材没有男孩魁梧，也许女孩的体格没有男孩强壮，也许女孩的力气不够大，但这些都不是女孩落后于男孩的绝对理由。

毕竟身体是可以锻炼的，智力是可以发展的，但失去的时间却是无法追回的。如果不能重新认识自己，不能审度自己作为女性所具有的优势，而是一味地盯着自己的不足，认为女性就是不如男性，那才是真正的悲哀！

从现在起，我们就应该学学林巧稚的“女生照样拿第一，不信咱们比比看”的精神，挺起胸，昂起头，拿出和男孩一样的豪情，迈出和男孩一样的步伐，刻苦、努力、奋斗，让自己样样都不输给男孩，并争取超越男孩！





年 月 日

第3天：伊莎多拉·邓肯 积极面对生活



当生活对我们施加贫穷、饥饿、苦难、嘲笑、误解等种种酷刑时，我们是对它大声叱骂，是连声抱怨，还是沉默不语、默默接受呢？

大多数人不外乎是这几种态度，尤其是多数女孩，反应总是如此。这一方面因为女孩自身力量单薄，很难改变现状；另一方面也是因为女孩性格中的顺从和埋怨更多了一些。

真正的生活强者不是这样的，她们不会怨恨生活所带来的困难和艰辛，也不会轻易就顺从委屈、逆来顺受。相反，她们会积极地面对这一切，用乐观的态度去寻找和创造一切对自己有利的条件，并不会因为别人的不解而放弃自己的理想和信念，并最终取得成功。

伊莎多拉·邓肯小时就是这样一个与艰苦生活搏斗，并不被人理解的女孩，但她积极寻求一切机会，最终为世界所接受。

1877年5月26日，伊莎多拉·邓肯在美国的旧金



人物博览馆

伊莎多拉·邓肯：美国著名舞蹈家，现代舞的创始人，世界上第一位披头赤脚在舞台上表演的艺术家。代表作品有《伊菲革涅在澳里斯》《马赛曲》《前进吧，奴隶》。