

·读故事学道理·

Du Gu Shi Xue Dao Li



做个

出类拔萃

的女孩

朱丽娟◎编著

ZUOGECHULEIBACUI
DENVHAI

最优秀的女孩从这里起步：

杰出 优秀

自信 自强

豁达 乐观

宽容 大度

诚实 守信

温柔 善良

出类 拔萃

国内最权威
的本土
亲子教育方法
——QISU——

中国商业出版社

·读故事学道理·

Du Gu Shi Xue Dao Li



出类拔萃 的女孩

朱丽娟◎编著

最优秀的女孩从这里起步：

杰出 优秀

自信 自强

豁达 乐观

宽容 大度

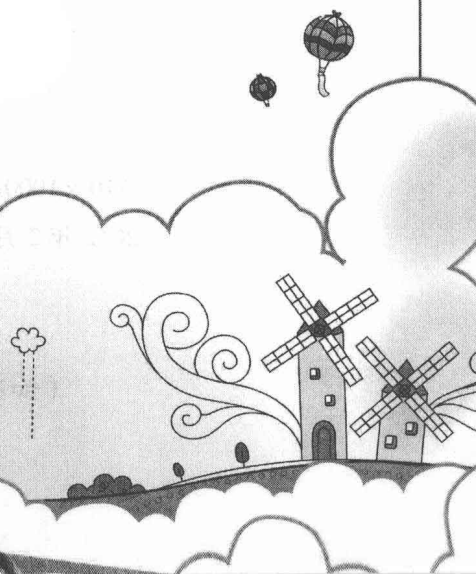
诚实 守信

温柔 善良

出类 拔萃



中国商业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

做个出类拔萃的女孩/朱丽娟编著. —北京: 中国商业出版社, 2011. 7

ISBN 978 - 7 - 5044 - 7345 - 5

I. ①做... II. ①朱... III. ①女性 - 成功心理 - 通俗读物
IV. B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 120818 号

责任编辑: 李志敏

中国商业出版社出版发行

010 - 63180647 www. c - cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京燕旭开拓印务有限公司印刷

*

710 × 1000mm 1/16 17.5 印张 250 千字

2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

定价: 33.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言



在青涩的年纪，很多女孩都有这样的疑惑：怎样的人生才是最有意义的？有意义的人生最重要的一点，就是要有自己的理想，要有自己的奋斗目标。假若没有理想，没有目标，人只能在空虚中度过，只能一步步地走向堕落，这是对自己不负责任的表现，更与优秀无缘。树立崇高的理想，并为之付出，为之奋斗，在这个过程中，一个女孩最为优秀的一面就会淋漓尽致地体现出来。

外在的美丽离不开内在的修养，这是产生个人魅力的真正源泉。一个女孩要想让自己优秀起来，要想处处受到欢迎，就一定要懂得：外表可以不漂亮，但不能没有内在的修养，这是作为一个女孩的最高境界。漂亮只能天生，内在的修养却可以不断地完善，它包括了高尚的情操、宠辱不惊的心态、纯真善良的爱心等元素。这样的女孩能让自己的智慧体现在言谈里、笑容中、生活内，由内而外散发出清新雅致的气质。

知识可以改变命运。无论你出生在什么家庭，只要你勤奋学习，依靠自己掌握的知识和才能，你就可以成为一个出类拔萃的女孩。在人类迈向知识经济时代的今天，知识对每个人的重要性越来越突出，现在不再是“活到老，学到老”，而是“学到老，才能活到老”。所以，优秀的女孩都要学习、学习、再学习；准备得充分一些、再充分一些。这样才能不断提高自身素质，抓住机遇，走向成功。

有所成就的女性，小时候往往都有自己心仪的榜样。确实，那些做出非凡业绩的榜样人物身上，一般都有常人所不具备的东西。通过向他们学习，对照自己的行为，可以改变自己的不良习惯，培养自己追求梦想的决心。但是有一点，女孩子一定要找对自己的榜样，不能不切实际，这样才能让榜样起到引领自己、帮助自己的作用。

一本好书能给正在成长的女孩们带来无穷的收益。本书

FOREWORD



所收录的故事就是女孩们最好的榜样。本书的这些思想你若能铭记在心，就成为你永久的朋友和永恒的慰藉。它能把你带入最优秀的人群之中，把你带到人间最伟大的思想家面前，让你聆听其话语，领会其成就，仿佛他们依然活在人间。菲利普·悉尼爵士说：“与高尚思想为伴的人永不寂寞。”只要有书为伴，你的思想就永远不会孤独。

没有一艘船能像一本书，能将我们送到遥远的异乡；也没有任何骏马，像一页奔腾跳跃的诗篇，能载着我们驰骋向辽阔的新世界。在所有的朋友当中，书籍最为耐心又令人愉悦，当你身处逆境时，它并不会变脸抛弃你，而总是始终如一，友爱接纳。在你受到诱惑时，美好纯真的思想如同仁慈的天使，净化你的灵魂，并蕴涵你行动的萌芽。你年轻时，书籍会给你以欢娱和陶冶；你老迈时，又会给你以慰藉和鼓励。

目录



第一辑 有一种美丽叫自信

- 自身的价值 /3
- 美丽源于自信 /4
- 人不可貌相 /5
- 现场推销 /7
- 敢于质疑 /8
- 出人意料 /10
- 艰难的考试 /11
- 执 著 /13
- 自信的考试 /15
- 自力更生的小富婆 /16
- 瞬间与视角 /18
- 自信罐 /19
- 女飞人 /21
- 从胆小鬼到冒险家 /22
- 体操皇后 /23
- 玫琳凯 /25
- 芭蕾舞家 /26
- 黑桃 A /28
- 女总理 /29

第二辑 有一种心态叫阳光

- 从头再来 /33
- 心情如花 /34
- 天上的星星 /35
- 快乐其实很简单 /37

发现快乐 /38
追求完美 /39
幻想的翅膀 /41
立即行动 /42
1 美元话费 /44
梦想成真 /45
追 梦 /46
快乐不在于身高 /48
多举手 /49
象棋比赛 /50
明星褒曼 /51
火灾之后 /53
等待不如争取 /54
乐观人生 /56
苏珊大妈 /57
白天看太阳,黑夜看星星 /59
水下体验 /60
去了解你的亲手发现 /61

第三辑 | 有一种温柔叫善良

感恩节的礼物 /65
懂得父母的爱 /66
老人的鼓掌 /67
慈善的不是钱,是心 /69
感动世界的特蕾莎修女 /71
试着站在别人立场上考虑问题 /72
得奖的感觉 /73
诚实的冠军 /74
爱心的魔力 /75

致爱丽丝 /76
神学与科学 /77
目标改变命运 /79
歌声就是希望 /80
演好你自己的角色 /81
选择幸运 /83
一幅画作 /85
书里书外的两个女孩 /86
学会转弯 /87
多说善话,多听善音,多做善事,多用善心 /88
心灵美于外表 /90
白衣天使南丁格尔 /91
不为自己索要 /92
面包里的金币 /94

第四辑 有一种成长叫挫折

坎坷是最宝贵的精神财富 /97
去赢得一生的命运 /98
没有右脚的舞蹈家 /100
希拉里的故事 /101
另一块金牌 /103
走出失败的阴影 /104
懒惰是个可爱的贼 /106
打开另一扇窗 /108
从职员到作家 /109
逆境成就香奈儿 /110
罗 桑 /111
叛逆少女 /112
黑暗之后就是黎明 /114

在逆境中成长 /115
在漂泊中成材 /117
从保姆到将军 /119
白手起家 /120
挫折面前 /122
大人物的演说 /123
再前进一步 /124
红绿灯 /126
小儿麻痹症 /127
海伦·凯勒 /129
弗拉明戈“舞后” /130
不要轻言失败 /131

第五辑 有一种尊重叫自爱

学会克制,抵制诱惑 /135
不该进废纸篓的姓名 /136
人格平等 /138
用行动证明 /139
杯子就是用来装水的 /141
做个说话算数的孩子 /142
管好零花钱 /144
三好生的资格 /145
女诗人索尔·胡安娜 /146
珍妮的变化 /147
单臂冲浪 /149
龅牙歌星 /150
战胜自我 /152
老师的胜利 /153
独特的声音 /155

美人痣 /156
最优秀的学生 /157
最受欢迎的主持人 /158
绝不仅仅满足于做女人 /160
文字烹调 /162
不要找任何借口 /163
榜样的力量 /165
节俭是一种美德 /166
荣誉就像玩具 /168
做好不体面的工作 /169

第六辑 有一种成功叫自强

每天 10 分钟 /173
湾仔码头水饺 /174
每个拥有双手的人都是大富翁 /176
女球星 /177
大不了从头再来 /179
获得知识的道路没有捷径 /180
中国的居里夫人 /182
唯有勤奋而已 /183
琼瑶 /185
主动成就大业 /186
女富翁创业记 /188
华尔街的女强人 /190
玩具奇才 /191
心想事成 /193
转移经验 /194
聋哑影后 /196
最出色的理财师 /197

人生规划 /198
勇敢地站起来 /200
横渡大西洋 /201
第一份家教 /202
成名之路 /204
推销大师 /206
从小学会理财 /207
追梦女孩 /209
在实验中找到学习的快乐 /210
更先进的乒乓球 /212
你可以成为你想成为的人 /213
别放过小块时间 /214
喝马桶水的内阁大臣 /216

第七辑 | 有一种魅力叫气质

雅诗兰黛王国的创立者 /219
微笑让你更受欢迎 /220
内在的光芒 /221
化妆的学问 /222
别让心灵蒙尘 /224
从书中获取成长所需的养分 /225
爱听故事的作家 /227
引领时尚 /228
少女老板 /229
小才女 /231
读书大王 /232
让智慧发光 /233
自觉提升 /235
走进黑猩猩的世界 /236

微笑化干戈 /238
走自己的路 /239
从改变自己开始 /241
坚持自己的独立见解 /243
书能给人以光彩与才干 /244

第八辑 有一种友爱叫真诚

做错了就要诚心地道歉 /249
木偶与泥偶 /250
摘掉假发 /251
收起坏脾气 /253
一盒饼干 /254
学会赞美 /255
以德报怨 /256
分享也是一种爱 /257
好话悦耳 /258
忘掉仇恨 /259
蚌包容了沙子才有了珍珠 /261
世界上最甜美的葡萄 /262
不做爱说闲话的女孩 /263
不做粗心的女孩子 /264



❖❖❖ 第一辑 ❖❖❖

有一种美丽叫自信



自身的价值

唯有自信，才是一个人成功的可靠资本。一个女孩只要拥有自信，她就会相信自己的价值，而不在于别人怎么评说，始终朝着自己确定的人生目标奋勇前进。

索菲亚·罗兰是蜚声世界影坛的意大利著名电影明星，她能够成为一代超级影星，是与她自信以及对自身价值的肯定分不开的。

早年，为了生存以及对电影事业的热爱，16岁的索菲亚来到了罗马，想在这里涉足电影界。没有想到，她第一次试镜就失败了，所有的摄影师都说她够不上美人的标准，抱怨她的鼻子和臀部。导演卡洛·庞蒂只好把索菲亚叫到办公室，建议她把臀部削减一点儿，把鼻子缩短一点儿。

一般情况下，许多演员都对导演言听计从。可是，索菲亚却非常有主见，她明确拒绝了导演的要求。“我当然懂得因为我的外形与已经成名的那些女演员颇有不同，她们都相貌出众，五官端正，而我却不是这样。我的脸上毛病太多，但这些毛病加在一起反而会使我显得更加有魅力。如果我的鼻子上有一个肿块，我会毫不犹豫把它除掉。但是，说我的鼻子太长就是无道理的，因为我知道，鼻子是脸的主要部分，它使脸具有特点。我喜欢我的鼻子和脸的本来样子。说实话，我的脸确实与众不同，但是我为什么要长得跟别人一样呢？”



导演继续劝说：“你不可以尝试着改变一点点吗？”

索菲亚回答：“我什么要改变呢？我愿意保持我的本来面目。”

正是由于索菲亚的坚持，使导演卡洛·庞蒂重新审视自己的看法，真正认识了自信而有个性的索菲亚·罗兰，并且越来越欣赏她。

在演艺生涯中，索菲亚也没有为迎合别人而放弃自己的个性，更没有因为别人而丧失信心，所以她才得以在电影中充分展示她与众不同的美。而且，她以独特的外貌和热情、开朗、奔放的性格最终得到人们的认可。

后来，索菲亚主演的《两妇人》获得巨大成功，并因此荣获奥斯卡最佳女演员奖金像奖。

美丽源于自信

自信原本就是一种美丽。无论你是美丽动人，还是相貌平平，只要你抬头挺胸，焕发出青春的朝气，面带阳光的微笑，你就会显得美丽，同时也会越来越自信、快乐。

安妮是小学四年级女生，她一直感觉自己长得不漂亮，平时遇见老师和其他同学，总是爱低着头。同龄的女同学跟她说话时，她还不怎么紧张。老师要她回答问题，她就显得很不自在，脸蛋儿马上变得绯红。

有一天上学前，安妮路过一家头饰店，她进去挑选了一只自己喜爱的蝴蝶结戴在头上。随即，店里的导购员走了过来，不停地赞美她戴上蝴



有一种美丽叫自信



蝶结是多么漂亮。

安妮心里明白，导购员的赞美里有恭维的成分，但她还是感觉很高兴，于是，就付钱买了下来。戴上了蝴蝶结，安妮走路时不由得昂起了头，出店门时，因为兴奋与导购员撞了一下，她都没有在意。

安妮走进教室，迎面碰上了老师。“安妮，你昂起头来真美！”女老师爱抚地拍拍她的肩膀说。

那一天，安妮得到了许多人的赞美，无形中她也感觉自信了。她想，这一定是因为戴上蝴蝶结的缘故。回到家后，她急忙去照镜子，想再仔细欣赏一下好看的蝴蝶结。然而，头上压根儿什么都没有！经过仔细回忆，她想起来了，可能是她不慎与导购员相撞时弄丢了。

从此以后，安妮深深地明白：别人夸自己漂亮，并不是因为自己戴上了蝴蝶结，而是因为她昂起头来所表现出来的自信。

人不可貌相

每个人都拥有无限的潜力，许多时候，我们欠缺的只是对自己的信心和一种坚持不懈地自我挖掘的精神。

凯瑟琳·格雷厄姆出生在美国纽约一个富有家庭，因为长相不漂亮，自小就没有得到父母的疼爱，她很自卑，性格越来越内向，见到生人有点害怕。