

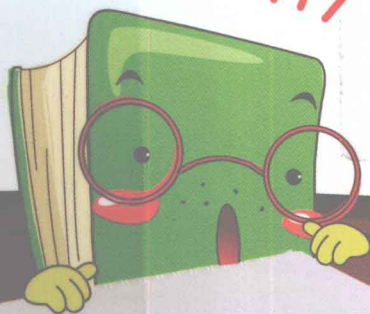
女孩

就要有出息

关键要从点滴中改变自

李蕊◎编著

塑造出息，
丰富视野，
拓宽知识面，
是一份送给女孩
最珍贵的礼物！



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



女孩 就要有出息

李蕊◎编著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

女孩就要有出息/李蕊编著. —北京:
北京理工大学出版社, 2011. 6
ISBN 978 - 7 - 5640 - 4566 - 1

I. ①女… II. ①李… III. ①女性 - 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 092586 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市航远印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 189 千字

版 次 / 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

责任校对/周瑞红

定 价 / 26.80 元

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前言

女孩有出息并非轻而易举的事,而是要付出艰辛的努力。一个有出息的女孩的成长,与良好的自我挑战是分不开的。要想成为未来的精英女孩,就要从小培养各种素质与能力,从小积蓄与男孩子们分庭抗礼的力量。

你要知道,在这个世界上,你是自己最要好的朋友,同时你也可以成为自己最大的敌人。在悲喜两极的抉择中,唯有根植于积极的乐土,你的自信才能在不偏不倚的自爱中获得对人对己的宽容,你才能实现心中的理想。学会从内心善待自己,你会觉得阳光、鲜花和美景总是离你很近。

本书是一部专门写给女孩子的书,广泛借鉴世界上最经典、最动人的成长故事,几乎涉及女孩成长需要的每一个主题,以适合女孩的方式对她们进行知识、思想启蒙,从而开启她们的心智。每一个故事虽然短小,却都蕴含着丰富的教育功能和深刻的生活意义,不仅可以激发女孩对社会、人生进行多角度的思考,还可以点燃她们内心深处的智慧火花,使她们见微知著,从一滴水看见大海,由一缕阳光洞见整个宇宙。





每一个故事还附加了一个“知识点超级解读”的栏目和一个“领先一步”的知识扩展栏目,在激励女孩的同时更达到发人深省的目的。

为女孩开启一扇领略世间美景的窗户,为女孩子营造一片纯净的成长天地。让女孩可以在故事中找到自己的影子。在享受读书的快乐时,女孩可以与故事里的人物交谈,可以思考故事中的人生含义,可以体验成长过程中的快乐和美妙。

本书帮助女孩成就出息的同时,也丰富了她们的视野,拓宽了她们的知识面,是一份送给女孩最珍贵的礼物!

愿本书点亮你智慧的火种,每一次智慧的启迪,每一次心灵的触动,每一缕思想的光芒,每一曲心底的歌唱。夜幕降临,繁星满天,俯首案头。

翻动书页,品读散发芬芳的文字,让心畅游在一片纯洁的蔚蓝海域,通过自己的点滴努力,轻松地矫正成长的方向,发挥独特的潜质,成为追求卓越、全面发展的聪慧美丽的有出息的女孩!





秘笈一 自信——成就女孩的第一桶金

01	一双隐形的翅膀	2
02	做自己心灵的主人	5
03	做一件属于自己的事	8
04	不要在意别人怎么看	11
05	提灯女士	14
06	在信心上战胜了自己	17
07	与自己较量	20
08	充满自信,挺直腰身	24
09	把挫折转化为成长的养分	27
10	前面是一道亮丽的彩虹	30
11	奥林匹克的壮丽奇迹	33



秘笈二 品德——散发出女孩的内在美

- 01 有爱心的女孩人人爱..... 38
- 02 美丽善良的爱丽丝..... 41
- 03 展开自己的笑容,赢得全世界的微笑 44
- 04 自愿地奉献出自己的爱心..... 47
- 05 做一个体谅别人的善良女孩..... 49
- 06 让爱的笑容扩散开来..... 52
- 07 用一颗大度心去感染对方..... 55
- 08 诚实赢得信任..... 58
- 09 因为可爱而美丽..... 61
- 10 独一无二的美音..... 63
- 11 不要以貌取人..... 66

秘笈三 知识——打造女孩的动力加油站

- 01 知识让你出类拔萃..... 70
- 02 智慧型物理女王..... 73
- 03 首任保姆女司令..... 77
- 04 考第一名的决心..... 79
- 05 在学习上独占鳌头的女生..... 83
- 06 扬长避短取得令人艳羡的成就..... 86



07	剪掉美发的警戒·····	89
08	获得知识的道路没有捷径·····	92
09	提高自己的知识和技能·····	95
10	专注于自己的爱好·····	98
11	长大也要当作家·····	100

秘笈四 人缘——联通女孩真诚的友谊

01	能当船长还要会当水手·····	104
02	飘出去的鸡毛·····	107
03	好话悦耳·····	109
04	别忘了赞美·····	112
05	心平气和地和沙粒相处·····	114
06	谦让是获得更高修养的前提·····	117
07	多看他人的长处·····	119
08	化解无意义的争执·····	122



秘笈五 阅读——点燃女孩智慧的火花

01	书中自有黄金屋·····	126
02	无限幻想和探索宇宙奥秘·····	129
03	读书增进自己的能力·····	132
04	读书可以启迪智慧·····	135





05	发现问题要敢于质疑	138
06	“丑小鸭”到“白天鹅”的升华	141
07	借知识飞上天堂的羽翼	144
08	超越自我须不断“充电”	147
09	把蜡烛点起来	150
10	范仲淹断齑划粥	153
11	不肯永远居于人后	156

秘笈六 乐观——感染女孩的快乐源泉

01	爱说爱笑也是一种美	162
02	不能轻易放弃梦想	165
03	重新整装出发	168
04	用发现美好的眼睛去看世界	172
05	面对困难,我有微笑	176
06	用乐观的心,做快乐的女孩	179
07	乐观创造诗意人生	182
08	平凡中显示其思想境界	185
09	争先举手发言	189
10	女子短跑运动员	192



秘笈七 习惯——修炼淑女就这么简单

01 说话算数,信守诺言·····	196
02 小小理财师 ·····	199
03 不要过于看重荣誉 ·····	202
04 闯过虚荣关 ·····	205
05 马马虎虎要不得 ·····	208
06 小事可以反映一个人的全貌 ·····	211
07 勇于承担过错,学会道歉·····	214
08 幻想不等于梦想,除非你踏实地往前走·····	217
09 每一个细节都要追求完美 ·····	220
10 塑造高雅的气质形象 ·····	223
11 试问时间哪里来,水到渠成挤出来·····	225
参考文献 ·····	229



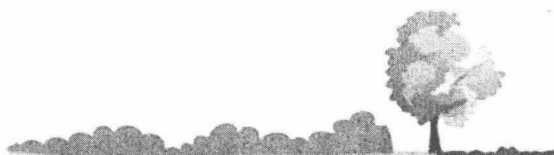


秘笈一

自信——成就女孩的第一桶金



- 01 一双隐形的翅膀
- 02 做自己心灵的主人
- 03 做一件属于自己的事
- 04 不要在意别人怎么看
- 05 提灯女士
- 06 在信心上战胜了自己
- 07 与自己较量
- 08 充满自信,挺直腰身
- 09 把挫折转化为成长的养分
- 10 前面是一道亮丽的彩虹
- 11 奥林匹克的壮丽奇迹





01

一双隐形的翅膀

1899年6月，在美国哈佛大学女子学院的一个考场里，有一个19岁的少女，她是一位盲人，而且又是聋哑人。她在入学考试中，只用了9个小时，就顺利完成了德语、法语、拉丁语和其他课程的考试，并取得了优异成绩，成为哈佛大学的一名大学生。

想顺利通过同样的考试，即使是一个身体健全的人，也是相当不容易的，何况是一位又聋又哑的盲人少女呢！在许多人看来，这简直就是一个人间奇迹，而创造这一奇迹的就是美国著名作家海伦·凯勒。

在小海伦一岁半的时候，她患上了一种名叫“猩红热”的疾病，结果成了一个又聋又哑又盲的小姑娘。小海伦的父母看到女儿无法用语言与人交流，就为她请来了一位有经验的家庭教师安妮·沙利文小姐。

沙利文小姐是一位教过聋哑孩子的家庭教师，即使她有教聋哑孩子的经验，起初她与小海伦进行交流和教她识字，也是非常





困难的。沙利文小姐来后不久，送给小海伦一个布娃娃。小海伦抚摸着布娃娃很高兴，沙利文小姐便在海伦的手心写上“娃娃”这个单词，并读“娃娃，娃娃”。小海伦看不见又听不到，她起初不明白“娃娃”是什么意思，沙利文小姐就一遍一遍耐心地教她，小海伦终于慢慢明白了。小海伦就是这样通过一遍一遍地重复掌握了一些生活中常用的单词。

后来，在聋哑学校里，校长富勒女士亲自教小海伦学发音。她让小海伦把手放在她的脸上，来感觉舌头和嘴部肌肉的变化规律，并一遍又一遍地教她模仿发音。小海伦每天坚持练习，终于学会了用嘴巴说话，用手指“听”话。

此后，小海伦开始用惊人的毅力，学习英语、德语、法语、拉丁语和希腊语。老师讲课时，沙利文小姐把内容拼写在小海伦的手上。小海伦明白了之后，靠记忆去理解学过的课文，再用凸写器做作业。她用这样的方法学习了代数、几何、物理等课程，还用打字机写文章和翻译作品。

海伦以坚强的信念、顽强的毅力，克服了常人难以想象的种种困难，她上大学二年级时，完成了自传体小说《我生活的故事》。小说发表后，受到马克·吐温等作家的赞赏，被誉为“世界文学的杰作”。从此，海伦笔耕不辍，一生共出版了14部著作，成为著名作家。





有人把少女比做美丽的天使。身体的缺陷曾使海伦·凯勒一度缺失了飞翔的翅膀，但她靠着自信和毅力获得了一双隐形的翅膀，终于飞过了黑暗，迎来了黎明。海伦·凯勒说：“对于凌驾命运之上的人来说，信心是命运的主宰。”在人生的道路上，有曲折坎坷并不可怕，只要你坚持梦想，顽强拼搏，你就能够飞往理想的彼岸。



知识点超级解读 >

海伦·凯勒（1880—1968），美国作家、教育家。一岁半时因病成为一位盲聋哑人。在家庭教师安妮·沙利文的精心辅导下，海伦凭着自己顽强的毅力，学会了说话，并开始和其他人沟通。此后，她学习数学、自然、法语、德语等科目，以优异的成绩考取了哈佛大学女子学院，1904年毕业。海伦·凯勒把一生献给了盲人福利和教育事业，赢得了世界舆论的赞誉。



领先一步 >

如何成为一名女作家

海伦·凯勒从一位又聋又哑的盲童，靠自信和坚强的毅力，不断勤奋努力，最终成为美国的著名作家。很多女孩都有语言天



分，从小就善于文字表达，作文往往也比同龄的男孩写得好。也有一些少女在上小学时就爱好文学，开始尝试写诗歌、散文，梦想成为一名女作家。只要你有信心，不放弃自己的梦想，多读多看、多写多练，就一定能梦想成真。你平时可以参加学校里的作文小组或者文学社团，写出了自己满意的好作品也别忘了投稿哦！



02

做自己心灵的主人

1924 年的一天，在美国纽约布朗克斯的一条人行道上，坐着一个黑头发的 3 岁女孩，无论她的母亲怎样哄她，小女孩只是一个劲儿地说：“不！我要走新路回去！”围观的人们终于明白了，原来是母亲要带女孩顺着原路回家，可是，这个倔强的小女孩非坚持走她选择的一条新路不可。最终，母亲妥协了。

时隔 53 年后，谁也没有想到当年的这个小姑娘站在斯德哥尔摩音乐厅的讲坛上，领取了诺贝尔生理学及医学奖，她就是著名的女科学家罗莎琳·苏斯曼·雅洛。

1921 年 7 月 19 日，罗莎琳出生在纽约布朗克斯的一个中下层犹太人家庭。她 17 岁那年阅读了《居里夫人传》，于是她对自己说：“居里夫人是我的榜样！”从此她便认定，居里夫人的路，





就是自己要走的路。她的这一想法，在周围人看来简直是天方夜谭。罗莎琳高中毕业时，母亲希望她当小学教师；她大学毕业时，父亲希望她去当中学教师。但是，罗莎琳说：“居里夫人也是女人，她做出了许多男人做不到的事情，我相信自己也能像她那样度过一生。”而且，罗莎琳还保证：自己不仅要成为一个像居里夫人那样的大科学家，也要成为一个好妻子、好母亲。

然而，通往科学殿堂的路上布满了荆棘，因为罗莎琳是犹太人，又是一个女人，她当时很难获得研究院的津贴。罗莎琳对自己说：“犹太女人一定要当上科学家！”历尽艰难后，1941年，20岁的罗莎琳从亨特女子学院取得物理学与化学学士学位。这时，伊利诺斯大学的罗伯特·佩托恩教授破例收她当一名助教，并让她管理一个光学实验室。

从1972—1976年，罗莎琳先后荣获12项医学研究奖。1977年，她荣获了诺贝尔生理学及医学奖，最终实现了她的诺言，不仅成为著名的女科学家，而且还是有名的贤妻良母。



写给女孩的话

☆☆☆

作家威尔逊说过：“一个人有自信，然后全力以赴，任何事情十之八九都能成功。”榜样的力量是无穷的。你只要充满自信和希望，以成功人物为榜样，坚持走自己所认定的路，胜利就一定会属于你。





知识点超级解读 >

罗莎琳·苏斯曼·雅洛，1921年生于美国，在伊利诺斯大学取得博士学位。她先在亨特女子学院工作，后来受聘于退伍军人管理局医院。由于开发了放射免疫分析法，可以定量测定末梢神经中的微量激素，1977年获诺贝尔生理学及医学奖。



领先一步 >

如何成为一名女科学家

罗莎琳从少女时期就以居里夫人为榜样，立志成为一名女科学家，她经过自己的一番努力，最终实现了自己的梦想。你也希望像罗莎琳那样，成为一名女科学家吗？那么，首先，你从小就应该热爱科学，培养自己的好奇心，树立献身科学的远大理想。其次，学好课本内容，尽可能系统地掌握科学知识，为将来从事科学研究打好基础。最后，要培养独立思考的能力和创新意识。这些都是作为一名科学家不可或缺的基本素质。只要你从小就为此努力，将来你就可能实现自己的梦想！



秘笈——自信——成就女孩的第一桶金

