

一本改变千万女孩的励志经典
学校里学不到的成功秘诀，改变女孩命运的金科玉律

写给优秀女孩的 羊皮卷



赵红艳 编著

有出息的女孩子从这里起步……

青春励志
经典版
成长圣经



写给优秀女孩的 羊皮卷

有出息的女孩子从这里起步……

赵红艳 编著



 朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

写给优秀女孩的羊皮卷/赵红艳编著.--北京:朝华出版社,2011.7

ISBN 978-7-5054-2866-9

I. ①写… II. ①赵… III. ①女性-成功心理学-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 140962 号

写给优秀女孩的羊皮卷

作 者 赵红艳

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 赵 红

特约编辑 南晶惠

责任印制 张文东

封面设计 马筱琨

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010) 68413840 68996050

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京明月印务有限责任公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1040mm 1/16 字 数 180 千字

印 张 16.5

版 次 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2866-9

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



Contents

前言

每个时代都会产生自己“有力量”的文学作品，作品中的文字以及思想或许可以如对许多人产生深刻影响一样减轻你的负担，照亮你的前程。它们蕴涵着巨大的力量，它们充满了智慧和灵感，它们能够给人带来启迪，它们甚至改变了无数人的生活命运。奥格·曼狄诺写的《羊皮卷》就是这样的作品，它辑录了15部伟大的励志书，阐述人生哲理和成功理念，鼓舞千千万万成功人士再攀高峰，更激励无数困境中的人们重获信心和勇气，向命运挑战，获取人生享有的成功、财富和幸福。而有大志的孩子更不应该忽略这样一本记载着成功秘诀的好书。为此我们编著了这套适合青少年阅读的“羊皮卷”——《写给优秀男孩的羊皮卷》《写给优秀女孩的羊皮卷》。

著名作家塞缪尔·斯麦尔在《品格的力量》一书中写到：“女性的素质决定着整个民族的素质。”的确，女孩是天赐的，女孩与一切美好的形容词有关。但是，女孩的优秀不是天生，而是后天养成的。女孩犹如一朵含苞待放的花蕾，盛开在风雨之后才会更绚烂夺目；女孩犹如一块未琢之玉，只有经过打磨才能价值连城；女孩犹如一只展翅欲飞的凤凰，只有经过烈火的燃烧才能得到重生。

每个女孩都期待拥有一个美丽而精彩的人生，倘若你从现在开始，

挖掘自己的潜力，学会改变，就能成为一个优秀的人，就能获得一个你想要的人生。女孩做事细心，情感细腻，也较为敏感，多愁善感；女孩善良，富有同情心，也柔弱，容易动摇；女孩懂事乖巧，也自卑胆小、缺少主见。为此想要发展自己的优势，弥补自己的劣势，女孩就应该不断严格要求自己，进行自我磨炼。

女孩需要树立自己的梦想，选择自己的人生；女孩需要坚持不懈地努力，让自己变得独立和坚强；女孩需要打造完美的自己，让自己拥有一种气质；女孩需要一颗美丽而坚强的心灵，让自己心存感恩与承担。这样，你才能战胜对手，超越自己，才能勇敢面对挫折，才能走出悲伤，不再徘徊，才能让自己变得更富有智慧，更聪明。

女孩，实现梦想的道路是艰辛的，但是你不必担忧，因为你不是一个人踽踽独行。在前方，很多优秀女性在等待着你，在注视着你。她们传奇的人生经历将是你学习的参考书，她们用心血写成的人生经验是你前行的助力器，她们一直屹立在那里，向你诉说最宝贵的成长箴言！

而《写给优秀女孩的羊皮卷》就是一部成长箴言，它为女孩提供了世界上成功人士的智慧精粹，它为女孩总结了成功心得，它给女孩们提供了许多鲜活的、伟大的榜样，它给女孩确立了努力的方向。其中一则则充满汗水和睿智的奋斗事例，滋养女孩的心灵，教化女孩的德行，教给女孩智慧与哲理，鼓舞她们坚持不懈，教会她们得心应手地处理生活中的难题，更好地把握成功的机遇，不仅让自己成为一个优秀的人，更要让自己成为一个幸福快乐的人。

今天我要加倍重视自己的价值；

桑叶在人的手中变成了丝绸；

黏土在人的手中变成了堡垒；

羊毛在人的手中变成了袈裟……

既然桑叶、羊毛经过人的创造，可以成倍地提高自身的价值，那么我为什么不能使自己身价百倍呢？

女孩，从今天开始超越自己，提升自己吧！



Contents

目录

Chapter ● 女孩，奔跑吧！超越自己才最重要

人生对于我们而言，不是一根蜡烛，而是一支光芒万丈的火炬。但是只有少数人会说：“我不要做一个普通人，我要超越！超越有限的自己。”正是这少数人，他们在不断地提升、不断地超越自己后，有了火炬一般光芒万丈的人生。所以，女孩，奔跑吧，让自己的人生之路更宽更广；女孩，燃烧吧，让自己的人生火炬更热烈更耀眼。每天前进一小步，人生就是一大步，超越对手，超越自己，奔向更优秀的人生！

女孩，你想当小麻雀还是雏鹰/1

梦想是根会发光的羽毛/5

目标一旦达到了，就再定一个更高的目标/8

向每个人学习，但不要模仿任何人/11

不断进步：送给自己一份成长计划书/14

有时，你欠缺的只是自我挖掘的精神/18

Chapter ● 每一个女孩都是独一无二的

个性就是差别，差别就是创造，我们应该肯定自己的个性，并以此为此傲，只有坚信这一点，你才可能进行种种创造。不要让众人的意见淹没了我们自己的才能和个性，不要整日沉浸在自卑之中。嫉妒是无用的，模仿是愚蠢的，一个人总有一天会明白，上天赋予我们的能力是独一无二的。只有自己能拯救自己，只有耕种自己的田地，才能收获自家的玉米，只有当你自己努力尝试和运用时，才知道上天赐予你的能力到底是什么。

比较，会让你遗失了自我/22

出身虽然无法改变，但你可以改变自己的命运/26

做一朵取悦自己的夜来香/30

写下你的优点，珍视自己的价值/34

善待自己的缺点，不要苛求自己完美/37

世界上没有两片相同的叶子，你的风景在于独特/40

女孩要保持自己纯真的本色/43

Chapter ● 努力！努力！努力！——爱学习才会出类拔萃

女孩，你一定要爱上学习。爱上学习，你便为梦想插上了一双翅膀；爱上学习，你才会出类拔萃。学习，让你收获知识；学习，让你体会挑战；学习，让你感受乐趣。这些都是你日后打拼人生的资本。学习一定要努力，一百个梦想家比不上一个实干家，空有梦想，而不能用行动将它实现，梦想就和幻想无异。女孩要用梦想激励自己，但是只有切实的行动才能帮助你登上成功的顶峰。成就优秀的一生，一定要努力，努力，再努力。

相信自己：女生和男生比一点也不差/48

知识会让你变得更出色/51

大声对自己说：“我要考第一！”/54

学习计划，让你的学习更有效率/57

把老师的批评变成动力/61

独立思考才能学有所获/64

Chapter ● 麻雀变王妃：优秀女孩要拥有一种气质

气质，是女孩一生的关键词。凤凰优于麻雀，王妃胜于平民的地方，就是自身的气质。优秀女孩一定要拥有一种气质，这种气质是你区别于男孩的标志，是你胜于其他女孩的资本。有气质的女孩，就如一碗清澈见底的水，尝过之后才知道里面是加了盐的。有气质的女孩，对周围的人来说是种享受。有气质的女孩，更有能力让自己怡然自得。

兰心蕙质的女孩备受推崇/67

沉静细腻是女孩特有的财富/70

容貌不是女孩全部的资本/74

最棒的女孩，从内到外都美丽/79

自尊自爱的女孩最受人尊重/83

不做任性的公主，学会收敛自己的脾气/86

Chapter ● 会说话、善交际的女孩最受欢迎

社交永远是女孩自修课程中不可缺少的一门功课。会做人，会办事，当然会有好人缘，这样多了朋友，少了敌人，成功路上的阻碍就会少一些，帮助也就会多一些。女孩长得漂不漂亮不是最重要的，但

是一定要说话漂亮、做事漂亮，优秀女孩一定是那些善于与人相处并拥有一定的交际圈的女孩。女孩从小就要注重提高自己的社交能力，不畏惧人群，很好地融入社会之中，才能在未来获得良好的发展。

文明礼仪为你赢得一切/91

克服羞怯，大胆张开你的嘴巴/95

由衷地赞美——会说话的女孩走到哪里都受欢迎/99

认真地倾听——做一个察己知人的女孩/103

玫瑰带刺不可亲，公主大牌无人问/107

宽容与原谅——人际交往课上的重要内容/111

为他人鼓掌≠给自己喝倒彩/115

Chapter 02 聪明女孩赢在心态

拿破仑曾说：“人与人之间只有很小的差异，但是这种很小的差异却可以造成巨大的差异。很小的差异即积极的心态还是消极的心态，巨大的差异就是成功和失败。”心态就是性格和态度的统一，有什么样的心态，就决定了你对事情会采取什么样的态度。同样一件事情，当你换一种心态面对的时候，也许情形就有天壤之别。女孩一定要有一个良好的心态。良好心态让人积极思考，让人积极行动。拥有良好的心态的女孩，即使面对挑战和复杂的困境，也会充满笑容，这已经是成功了一半。

女孩因为自信而美丽/118

善待自己——绝不生活在嫉妒里/122

韦奇定律：不要让闲话动摇了你的意志/126

卡贝定律：敢于放弃已有的/129

敞开心扉，开放的花园最美丽/133

只要充满热忱，人生的每一天都是新的/138

不要消极地对待困境，而是要积极地准备应对/141

Chapter 8 读万卷书，行万里路——女孩要懂得自我修炼

优秀不是静止的，成功也不是静态的，要想一直优秀，要想保持成功，就必须进行自我修炼。自我修炼包括外在技能的修炼，也包括内在心态的修炼，女孩想要让自己的能力更加卓越，让自己的心态更加成熟，就需要读万卷书，行万里路，这是进行自我修炼必不可少的途径。

女孩就是要独立、自强/146

爱读书的女孩最有气质/150

不要停下学习的脚步/153

眼界有多宽，世界就有多宽/157

阅读，让女孩的心更丰盈/160

积累经验也是一种自我修炼/163

Chapter 9 学会感恩，你就是上帝派来的天使

感恩是一种对恩惠心存感激的表示，感恩是一切美好的基础，感恩是人生质量的体现。女孩，永远要让恩情萦绕心中，永远不忘感激。会感恩的女孩，心灵不会蒙尘，自然也不会麻木，对大自然感恩的女孩，看到一草一木一山一水都觉得美好；对生活感恩的女孩，随遇而安，顺其自然，收获总是大于失去；对人生感恩的女孩，必将拥有一个健康、阳光、美好的人生。

生命的每一天都是礼物/167

感恩父母：是你们给了我生命/171

感恩老师：是你们给了我智慧/175

感恩朋友：是你们给了我友谊/179

感恩对手：是你们让我在竞争中成长/183

把仇恨写在沙子上，把感激刻在石头上/186

女孩，能给予就不贫穷/190

Chapter ● 屡败，屡战，做一朵开不败的铿锵玫瑰

人生并不是一帆风顺的，苦难随时可能会来。女孩，当苦难来临时，不必害怕苦难，不必担心苦难，不要让眼泪摧毁了你的意志，你要相信，有坚强的意志，就有伟大的生活，屡败屡战，做一朵开不败的铿锵玫瑰。成功属于那些意志坚强的人，胜利属于那些一直坚持的人。坚强，才能获得命运的嘉奖；坚持，才能让人生不留遗憾。

心想事成，只是任性小孩的妄想剧本/195

莫斯科不相信眼泪，阳光总在风雨后/198

凤凰生于火，珍珠生于伤痕/201

在对立的环境中站足 3 分钟/205

在绝望的时候再等一下/208

阳光后，花田半亩/213

坚守梦想，人生会更精彩/217

Chapter 10 成功女人用心血写给女孩的成长箴言

女孩，实现梦想的道路是艰辛的，但是你不必担忧，因为你不是一个人踽踽独行，在前方，很多优秀女性在等待着你，在注视着你。她们传奇的人生经历将是你学习的参考书，她们用心血写成的人生经验是你前行的助力器，她们一直屹立在那里，向你诉说最宝贵的成长箴言！

撒切尔夫人：永远坐第一排/221

海伦·凯勒：有信念就有生命的奇迹/224

英德拉·努伊：穿纱丽的女CEO，坚持做自己/229

弗洛伦斯·南丁格尔：燃烧自己，照亮别人/233

居里夫人：淡泊以明志，宁静而致远/237

黄美廉：莫让忧伤蒙蔽双眼/240

J. K. 罗琳：别让挫折更改了你的梦想/244



女孩，奔跑吧！ 超越自己才最重要

人生对于我们而言，不是一根蜡烛，而是一支光芒万丈的火炬。但是只有少数人会说：“我不要做一个普通人，我要超越！超越有限的自己。”正是这少数人，他们在不断地提升、不断地超越自己后，有了火炬一般光芒万丈的人生。所以，女孩，奔跑吧，让自己的人生之路更宽更广；女孩，燃烧吧，让自己的人生火炬更热烈更耀眼。每天前进一小步，人生就是一大步，超越对手，超越自己，奔向更优秀的人生！

女孩，你想当小麻雀还是雏鹰

从小甘于做小麻雀的女孩，长大了即使是飞翔，也只能飞在低空，只能看见方圆几里的风景；而从小就立志当雄鹰的女孩，长大后，就可能搏击长空，俯瞰一切。为什么条件相差无几，成长却有天壤之别呢？答案可能有很多，但从小树立明确而远大的志向，一定会让自己

的成长更精彩。

在撒哈拉沙漠腹地有个叫比塞尔的小村庄，这里的人们生活十分困苦，他们很想走出沙漠。然而，他们无论往哪个方向走，结果还是转回到了原地。英国皇家科学院的院士莱文对此深感疑惑，决定亲自试验一下。于是他找了一个当地人做向导，没有带指南针等指向设备就上路了。经过艰难的跋涉后，结果他们还是回到了原地。后来，他让比塞尔人跟着北斗星指示的方向走，结果只用了3天就走出了沙漠。

如果把人生比做那片沙漠，志向就是北斗星，没有志向的导引，我们将永远走不出沙漠，到达不了丰美的绿洲。女孩，要做麻雀还是要做雄鹰，完全由你们自己决定，但不同的选择就必然会有不一样的人生。

铁凝是中国作家协会的主席，是著名的女作家。铁凝的妈妈是声乐教授，爸爸是画家。铁凝小的时候，妈妈希望她学习声乐，爸爸想让女儿学画画，而铁凝迷上了舞蹈。在自己的坚持下，开始学习舞蹈，她曾经每天到一位舞蹈老师那里学习舞蹈，后来考上了艺术学校舞蹈科，但铁凝最终没有将舞蹈作为自己的终身事业，只是将它当成充实自己的一项技能，这时候的铁凝还不知道自己将来要从事什么。

上学的时候，她便喜欢语文课，尤其喜欢作文，文章自然也写得非常好。对于数理化那些理科，总是一头雾水。她开始决定将文学作为自己的理想。

铁凝的爸爸与《小兵张嘎》的作者徐光耀是好朋友，于是带铁凝去见徐光耀，并将女儿的作文拿给徐光耀看。就是这次见面改变了铁凝的一生，让铁凝最终选择了文学这条道路。当时徐光耀对小铁凝说：“你写的已经是小说了。”

这句评语，不啻是一股巨大的风，鼓荡起她的文学梦想。听了这位大作家的话，铁凝坚定了自己的选择。

与徐光耀见面的第二年，铁凝高中毕业，她面临着人生的第一次重大选择。当时是“文革”期间，大部分高中毕业生基本上是下乡当知识青年。但是铁凝有更好的去向，因为自身的艺术功底，第二炮兵文工团决定招铁凝当文艺兵。但是铁凝却宣布她要到农村去，要去当一名知识青年，她作出这个决定的目的是为了体验生活，实现她当作家的梦。就这样，铁凝放弃了较为安逸的生活，为了自己的文学梦选择一条艰难的道路。事实证明，当时铁凝的选择是正确的，正是那段下乡的经历让她体会到更多，让她的人生阅历更加丰富，她才得以写出更加饱满更加热情的文学作品。

1977年，全国高考恢复，铁凝也和其他的知识青年一样希望自己去上大学，但是她认为既然要读就要读北京大学。

因为从小对数理化就不擅长，再加上没有充裕时间学习，铁凝的成绩是很难进入北大的。但是铁凝并没有放弃，怀揣着已经发表的几篇小说，乘火车跑到北大，她将自己写的小说交给中文系办公室的老师，申述说她的数学不好，但能写小说，能否给予特别对待。后来北大中文系的老师回信给铁凝，表示欢迎她来中文系学习，希望今年就报考。但是，河北的老作家们对铁凝说：“中文系不是培养作家的地方，那你是想当作家呢，还是想当一个北大中文系的毕业生呢？”

一句话点醒了铁凝，铁凝决定放弃上大学，继续体验生活，将精力放在文学创作上。铁凝的这次决定无疑又给父母出了一道难题，母亲更是坚决不同意，她希望女儿安安稳稳地度过一生，如果被北大录取，女儿就能从事一个相对稳定的工作，不必东奔西跑，风餐露宿地

体验生活。但是铁凝还是坚持了自己的决定，她记得母亲对自己气哼哼地说：“你就去当你的‘女高尔基’吧！”那时候中国大地上唯一能够公开推崇的作家大概就是高尔基了，母亲对女儿痴迷文学的态度无可奈何，只好把气撒在“高尔基”身上。

我们不敢说铁凝已经成为“女高尔基”，但是我们承认铁凝已经是中国当代文学中不可忽视甚至耀眼的女作家。以前走过的布满荆棘的艰难之路，给予了铁凝丰厚的回报。

很多人肯定会笑铁凝傻，当初，如果她听从父亲或是母亲的，选择声乐或是画画中的一种，必然会在父母的庇护下生活得非常好；如果她没有选择下乡，而是去当一个文艺兵，生活也许会非常圆满；如果她选择了北大的中文系，安稳的工作应该是不愁的。但是，如果她选择了那些，也许只是千千万万人中的一个，而她坚持了自己的文学梦，就成为了千千万万人中唯一的一个铁凝，显然后者让她更快乐，也更有成就感。

.....·人生羊皮卷·.....



女孩总是试图用言语来表达自己的渺小，又总是在为自己的能力不足寻找借口。更为糟糕的是，很多女孩已经相信了自己编造的借口，安慰自己这就是自己应该有的高度，心安理得，得过且过。女孩，当你自己都不相信自己能够飞上高空，你又怎么能够飞得起来，别人又如何相信你可以飞得起来？