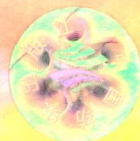


平凡女子的奋斗之路
青春偶像的励志故事

大长今 女性励志课

大长今教你做最好的女人

左岸◎编著



 中国纺织出版社

大长今

女性励志课



大长今教你做最好的女人

左岸◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书以《大长今》的原作小说和改编电视剧为主线,以主人公徐长今为样板,通过梦想、勤奋、宽容、善良、坚韧、自我和爱情七大主题,全面阐述了现代女性应该掌握的基本知识,让你在新世纪做一个独立自强、拥有幸福生活的新女性。

图书在版编目(CIP)数据

大长今女性励志课/左岸编著. —北京:中国纺织出版社, 2006.3

ISBN 7-5064-3670-1

I. 大… II. 左… III. 女性-人生哲学-通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 152944 号

策划编辑:曲小月 特约编辑:林少波 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

三河市新科印刷厂印刷 各地新华书店经销

2006年3月第1版第1次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:8

字数:140千字 定价:18.80元

ISBN 7-5064-3670-1/B·0158

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



韩国青春励志剧《大长今》，每一集都蕴含着无数励志元素，比如，梦想、善良、宽容、勤奋、爱心、坚持、信念、人脉……在大长今身上，我们可以找到自己或别人励志奋斗的影子。作为一个女人，应该向大长今学习如何生存！在工作和生活中，你应该像大长今一样坚强地战胜一个个挫折和困难！请你好好上完这七堂课，领悟大长今的励志故事，记录下自己的成功感悟与思考，一同分享生活所带来的精彩！



写给所有女人的话

前段时间热播的韩国电视连续剧《大长今》，讲述了一个出生在平民家庭的女孩长今，在男女不平等的古代朝鲜宫廷，长今通过自己的努力创造出奇迹的故事。此剧一经播出就被定位在青春励志方面，而其女主人公徐长今的传奇一生，更是给现代女性做出了最好的榜样。这也就是我们这本书的诞生原委。

现在市面上励志方面的书很多，尤其是女性方面的，作为相对弱势群体女性，随着全新的“她世纪”的来临，更需要女性有全新的面貌迎接新的挑战。《大长今》的故事虽然发生在封建社会，但其中所体现的女性奋斗精神，同样适用于现代社会。

为了有别于一般的女性励志书，这本书特别采用了不一样的手法，以《大长今》的原作小说和改编电视剧剧本为主线，以主人公徐长今为样板，通过全方位地阐述和分析，借由这个在朝鲜历史上留下精彩一页的女性，来作为我们现代女性的新偶像。

比起空洞的理论性说教，以讲课的方式来阐述女性励志的要求，是最合适的。徐长今的成功总结起来可以用十四个字来

概括：梦想、勤奋、宽容、善良、坚韧、自我和爱情。

新世纪的女性应该是有梦想的，有梦想的女人才是完整的。人的一生好比一场徒步行进的旅行，梦想就是旅行的方向标，也可以说是指南针。没有梦想的人生是黑白的，没有梦想的人生是看不到未来的。作为现代女性，想要独立、自强和男性平等，就不能没有梦想。

梦想是美好的，但是空有梦想，而不为此付出和努力，那么梦想就只能是梦，是永远不会实现的梦。实现梦想是需要付出的，要记住，这个世界没有什么丑女人或笨女人，只有懒女人，勤奋可以弥补女人的缺点，让女人完美。

在浮躁喧哗的今天，现代女性还必须具备宽容和善良，这两个品德有相通的地方，宽容的女人因为是善良的，所以才宽容；善良的女人必然也是宽容的。不过，这两个品德也有一个共同的缺点，那就是容易让女人变得软弱，而被人欺负，这就要求现代女性还必须要有坚韧的个性。

坚韧是刚与柔的结合。现代女性面临着要和男性争取同等地位的现实，这就要求女性必须表现出坚强，只有这样才能更好地面对挑战。当然，所谓坚韧并不是要求女性非要有强悍的外表，真正的坚韧应该是发自内心的，由内而外的。

只有坚韧的女人才能做到独立，可以不依赖任何人，自己独立完成事情。现代女性想要实现成功的梦想，就必须学会独立，学会借助别人的帮助，而不是依赖别人。我们不围绕着某一个男人转，不做任何男人的圆周，但我们需要朋友。

要求女人独立，不依赖男人，并不是让现代女性也放弃爱



情。爱情能让女人更完整,所以作为现代女性不能放弃爱情,而要珍惜爱情。

可以说这本书是现代女性的教科书,全书以梦想、勤奋、宽容、善良、坚韧、自我和爱情这七大主题,全面地阐述现代女性应该掌握的基本知识,不仅要掌握,还要切实的应用。所以在每一课的课后我们都布置了“作业”,希望看书的你能按照要求去完成,巩固所教授的知识。除了“课后作业”,还有相应的“课外资料”,每个资料都举出一个代表女性,她们有的是名人,有的不过是普通人,甚至默默无闻,但是她们都能代表相应的品德,能作为最适合的榜样。

虽然是生活在过去,但是在当时的封建社会,徐长今能在等级森严和男女不平等的环境下,成为成功的女性,她所具有的品德,依然适合我们现代女性,这些品德都不过时,现在不会,以后也不会。

作者

2005年12月



目 录

CONTENTS

大长今励志课一：让梦想展开飞向天上

1. 出身低微并不能代表什么——出身不代表一切 / 7
 - 出身真的重要吗 / 7
 - 顺境与逆境 / 9
 - 女人一定要自信 / 10
 - 感谢低微的出身 / 11
2. 有了梦想就要勇敢地去追求——人不能没有梦 / 12
 - 拥有一个梦想 / 13
 - 要追求梦想 / 14
 - 让梦想等于目标 / 15
 - 行动,让梦想成真 / 16
3. 明确自己想要得到什么——人生需要“指南针” / 17
 - 人要有野心 / 17
 - 了解你自己 / 18
 - 寻找适合的梦想 / 19



- 经得起挫折 / 20
4. 做最好的自己——要做就做最好的 / 21
- 女人要爱自己 / 22
- 不做自卑的女人 / 23
- 挑战自己 / 24
- 做就做最好 / 25
5. 志高存远,一步步实现梦想——走四步,实现你的目标 / 26
- 第一步:计划 / 27
- 第二步:行动 / 28
- 第三步:高效 / 29
- 第四步:实现 / 30
- 课后作业 / 31
- 课外资料:鲁豫——因梦想而美丽的女人 / 31
- 附:送给女人最好的食谱——藕团 / 35

大长今励志课二:在自己的道路上勤奋

1. 正是用功时节——任何时间用功都不晚 / 41
- 时刻有危机意识 / 43
- 充电的重要性 / 44
- 做知识女性 / 45
- 每天学一点 / 46
2. 天道酬勤,不劳何获——没有付出就没有回报 / 47



不做懒女人 / 48

马上行动 / 49

付出 = 回报 / 50

天道酬勤 / 51

3. 业精于勤,荒于嬉——玩物必定丧志 / 52

必须勤奋 / 53

笨鸟就要先飞 / 55

机会第一 / 55

勤奋需要积累 / 57

4. 阳光的第一个吻触,落在勤奋者的脸颊上——勤奋的人能更

早得到成功 / 58

专心最重要 / 59

头脑要勤奋 / 60

拒绝拖延时间 / 61

树立榜样 / 62

5. 登上金字塔的鹰与蜗牛——天才和凡人一样需要勤奋 / 63

鹰和蜗牛是一样的 / 64

挫折是种财富 / 65

天才在于勤奋 / 67

勤能补拙 / 68

课后作业 / 69

课外资料:王安忆——我是小说女工 / 70

附:送给女人最好的食谱二——八卦汤 / 74



大长今励志课三：以博大胸怀宽容别人

1. 以宽容之心度他人之过——宽容，能化解任何矛盾 / 80

宽容是美德 / 80

宽容是良药 / 81

学会宽容 / 83

女人何苦为难女人 / 84

2. 得饶人处且饶人——用宽容之心感动别人 / 85

宽容是礼物 / 86

何必两败俱伤 / 87

告别愤怒 / 88

一笑泯恩怨 / 90

3. 宽容是对得罪你的人最有效的回击——让得罪你的人因你的宽容而自愧 / 91

报复解决不了问题 / 92

面对冷言冷语 / 93

宽容是最好的武器 / 95

减少一个“敌人” / 96

4. 宽容是对犯错者最有力的支撑——宽容让你赢得尊重 / 97

没有完美的人 / 98

宽容是坚强 / 100

宽容是艺术 / 101



- 宽容是精神 / 102
5. 宽容,不等于纵容——宽容也要有原则 / 103
- 宽容不是纵容 / 103
- 宽容不是软弱 / 104
- 宽容不是妥协 / 105
- 坚持原则 / 106
- 课后作业 / 107
- 课外资料:王爱菊——大义灭亲的平凡母亲 / 108
- 附:送给女人最好的食谱三——冷面 / 112

大长今励志课四:沐浴在善良的光辉中

1. 善良是人的天性——善良永远不会过时 / 118
- 人之初,性本善 / 119
- 做有爱心的人 / 120
- 女人需要善良 / 121
- 不会过时的品质 / 122
2. 播下善良——善良是幸福之花的种子 / 123
- 拥抱善良 / 124
- 善良是幸福 / 125
- 与人为善 / 126
- 善有善报 / 127
3. 带着善良上路——这个世界需要善良 / 129



- 善良是…… / 130
- 生活需要善良 / 131
- 善良不需要理由 / 132
4. 善良升华女人的气质——用善良为自己增加魅力指数 / 133
- 优秀的女人必须是善良的 / 134
- 女人和善良 / 135
5. 女人,善良有时也是错——善良是有底线、有原则的 / 137
- 善良要坚持原则 / 138
- 你的名字不叫软弱 / 139
- 不让善良伤害自己 / 140
- 课后作业 / 141
- 课外资料:丁世英——丁奶奶和 150 只流浪猫 / 142
- 附:送给女人最好的食谱四——石锅拌饭 / 146

大长今励志课五:坚韧是刚与柔的结合

1. 用坚韧迎接梦想——坚韧是最好的铺路石 / 152
- 战胜挫折需要坚韧 / 152
- 坚韧的需要 / 154
- 风雨之后再见彩虹 / 154
- 培养坚韧的性格 / 155
2. 坚韧是生命的脊梁——想要成功就必须挺直腰杆 / 156
- 真正的坚强 / 158



- 追求坚韧的品德 / 159
- 坚韧是成功的基石 / 159
3. 把信念坚持到底——坚持信念意味着成功了一半 / 160
- 信念与成功 / 162
- 信念是力量 / 163
- 信念与勇气 / 164
4. 坚持是一种习惯,放弃也是——人不能轻言放弃 / 165
- 自我放弃的悲哀 / 166
- 长今的胜利 / 168
- 最大的敌人是自己 / 168
- 保持乐观的生活态度 / 169
5. 女人,焕发着内在的坚韧美——内在的才是长久的 / 170
- 自信与坚韧 / 171
- 知难而进 / 172
- 刚与柔的美丽 / 173
- 课后作业 / 174
- 课外资料:王选——用坚韧感动世界 / 175
- 附:送给女人最好的食谱五——人蔘全鸭汤 / 178

大长今励志课六:坚持自己的做人原则

1. 这已经不是男权主义的时代——人是由男人和女人组成的 / 184



- 男女平等的时代 / 185
- “她世纪”的来临 / 187
- 女人,不是教你强 / 188
2. 不要无休止地围着你喜欢的那个男人转——他不是圆心,你不是圆周 / 190
- 给他一点空间 / 190
- 充分信任对方 / 191
- 女人要学会独立 / 192
3. 不要 24 小时都想念同一个人——要有属于自己的生活 / 194
- 爱情不是依赖 / 194
- 依恋与依赖 / 195
- 消除依赖 / 196
4. 不要为一个负心的男人伤心——不为一棵树放弃整座森林 / 197
- 消除失恋后的坏情绪 / 198
- “报复”那个负心的男人 / 199
- 分手以后 / 200
5. 建立自己的朋友圈子——朋友是你最好的精神支柱 / 201
- 朋友在于知心不在多 / 203
- 有家庭也有朋友 / 204
- 和异性朋友相处 / 205
- 课后作业 / 206



课外资料:张天爱——我有我的风格 / 207

附:送给女人最好的食谱六——豆腐杂烩汤 / 212

大长今励志课七:爱是漫漫人生的慰藉

1. “因为你,没有关系!”——因为是你所以我可以做任何事 / 217
因为是你 / 217
爱了就不后悔 / 218
2. “如果有来生,不要对我说抱歉。”——失恋的女人应该更理智 / 219
失恋也要理智 / 220
爱不分先后 / 221
3. 相知相契,患难与共——风雨之中见真情 / 223
相知与共的爱 / 224
为爱付出 / 225
不放弃爱情 / 226
4. 默默的关注和付出——爱情不是用语言表达的 / 227
爱不需要语言 / 227
爱的付出和回报 / 229
5. 最感人的爱情不是长相厮守,而是天各一方——再远的距离也阻挡不了我们的爱 / 230
距离不是问题 / 231



爱建立在信任之上 /	232
课后作业 /	233
课外资料:徐枫——侠女的爱情传奇 /	235
附:送给女人最好的食谱七——栗子糕 /	238
参考文献 /	239

