

方洲新概念

◆ 主编 / 方 洲

优秀女孩成长计划

培养良好品质

做一个幸福的女孩



培养女孩良好习惯 的100个故事

华语教学出版社

方洲新概念

《优秀女孩成长计划》

培养女孩良好习惯 的 100个故事

主 编：方 洲
副主编：段其民 王彦芳

华语教学出版社

图书在版编目(CIP)数据

培养女孩良好习惯的100个故事/方洲主编. —北京:华语
语教学出版社, 2009

(优秀女孩成长计划)

ISBN 978-7-80200-592-1

I. 培… II. 方… III. 故事—作品集—世界

IV. I14

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第068870号

培养女孩良好习惯的100个故事

出版人 王君校

主 编 方 洲

副 主 编 段其民 王彦芳

责任编辑 傅 眉 徐 媛 彭 娟

编 者 孙业成 卢薇薇

封面设计 盛琳兰图书品牌机构

版式设计 大恒工作室

出 版 华语教学出版社

社 址 北京百万庄大街24号

邮政编码 100037

电 话 (010)68995871

传 真 (010)68326333

网 址 www.sinolingua.com.cn

电子信箱 fxb@sinolingua.com.cn

印 刷 河北大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 16开(710×970)

字 数 340(千) 16印张

版 次 2009年6月第1版第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80200-592-1

定 价 22.80元

目 录



第一章 目标明确的女孩有前进的动力

我的成长计划书 成长故事

目标创造辉煌	6
十年磨一剑	8
除了梦想,我一无所有	10
成功的秘诀	12
一座完美的花园	14
有明确而完整的构想	16
浓雾中的游泳	18
带着目标上路	20
四条毛毛虫的故事	22
一个女孩的作家梦	24
待在能够实现目标的地方	26
优秀女孩训练营	28



第二章 做事专注认真的女孩让人信赖

我的成长计划书

成长故事

你可以选择做得更好	34
成功就是专注地做	36
如果你比对手更专注	38
做精一碗汤	40
闪烁的女将星	42
不怕困难,做到最好	44
有专注才有成功	46
“跳远第一名”的兔子	48

优秀女孩训练营	51
---------------	----



第三章 勤俭节约的女孩才最美丽

我的成长计划书

成长故事

绝不浪费每一美元	56
一鸟在手胜过两鸟在林	58
“吝啬”的女王	60
不浪费就不缺乏	62
珍妮弗的致富秘籍	64
一次特别的缺水体验	66
“奚拉灯”的故事	68
瑞士的节俭之风	70
勤俭助你渡过难关	72

优秀女孩训练营	74
---------------	----



第四章 谦虚温和，做气质优雅小淑女

我的成长计划书

成长故事

给孩子道歉	80
水泡的下场	82
谦卑的一笑	84
高调做事，低调做人	86
娥皇女英	88
温和贤淑的长孙皇后	90
避免“脾气败”	91
博士落水	93
低调做人的母亲	95
不谦虚的结果	97
尊重每一个人	98
优秀女孩训练营	100



第五章 关爱他人，让女孩更具亲和力

我的成长计划书

成长故事

洗手间里的晚宴	106
捐赠天堂	108
最美的彩虹	110
红色玻璃球	112
慈善的不是钱，是心	114
被真诚感染的心	116

柜台里的小人书	118
忘记你自己	120
尽量多给别人一点关爱	122
迷途笛音	124
总有一刻,不同寻常	126
优秀女孩训练营	128



第六章 懂得合作分享的女孩有大智慧

我的成长计划书

成长故事

怀揣两块糖	134
越分享越美丽	136
一个苹果一生情	138
钓鱼高手	140
母亲的哲学	142
你与之交往的人就是你的未来	144
分享花园	146
小矮人们的力量	148
温暖的圣诞节	150

优秀女孩训练营	152
----------------------	-----



第七章 珍惜时间的女孩会有更多收获

我的成长计划书

成长故事

沙漏	158
----------	-----

珍惜每一分钟	160
今天就出发	162
琳琳的时间布	164
木板上的草莓	166
浪费了谁的时间	168
再晚的开始也不晚	170
一有空闲就练习	172
和时间赛跑吧	174
每天十分钟	176
装水的罐子	178
优秀女孩训练营	181



第八章 珍惜时间的女孩会有更多收获

我的成长计划书

成长故事

动脑的结果	186
红光的来源	188
头脑决定前途	190
可贵的知难而退	192
没有谁生来平庸	194
穿上鞋子就可以了	196
绝境中的机会	198
怎样计算灯泡的容积	200
优秀女孩训练营	202



第九章 勤奋努力的女孩离成功最近

我的成长计划书

成长故事

东方神鹿王军霞	208
永远的坐票	210
我要拿 110 分	212
为梦想,三进三出游泳池	214
勤奋才会成功	216
乒乓女皇邓亚萍	218
掉进米缸里的老鼠	220
跳台辉煌背后的艰辛	222
用勤奋实现梦想	224

优秀女孩训练营	227
---------------	-----



第十章 热爱读书, 让女孩散发知性魅力

我的成长计划书

成长故事

只要能读书	232
学途坎坷的塔吉娅娜	234
爱读书的茱莉	236
李清照买书	238
邓颖超的阅读习惯	240
爱读书成就了幸运儿	242

优秀女孩训练营	245
---------------	-----

第一章 目标明确的女孩有前进的动力

反面：

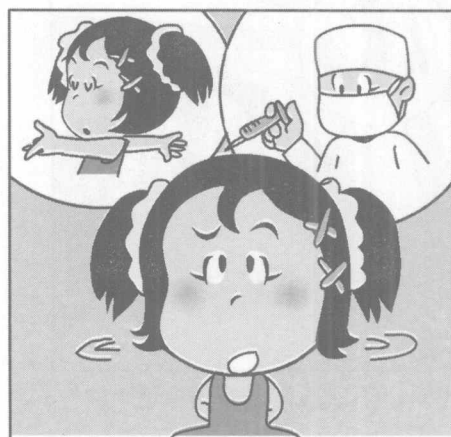


爸爸妈妈都为我的将来作安排。



我不知道自己想做一个什么样的人。

正面：



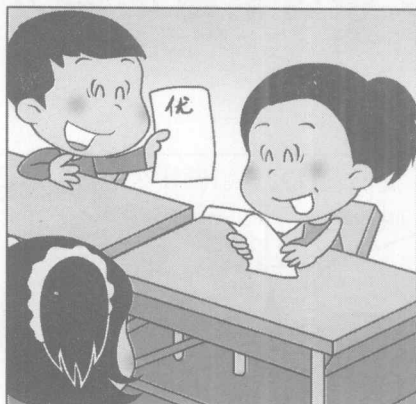
医生和舞蹈家都不是我喜欢的。



我想做一名记者。

培养女孩良好习惯的100个故事

反面：



老师发试卷时，得了“优”的同学都很开心。



我拿着一张写着“中”的试卷。

正面：

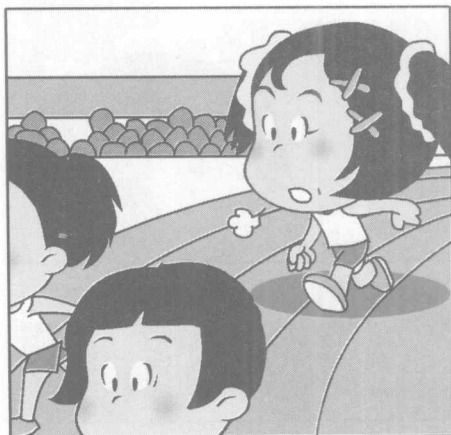


我看着这样的成绩，眼泪汪汪的。



我决定下次成绩一定要拿到“优”。

反面：



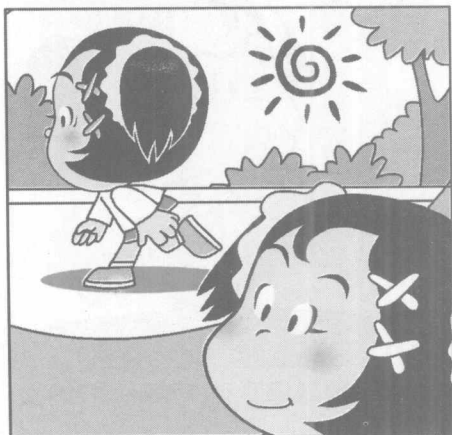
百米跑道上，瘦弱的我一个人掉在队伍的最后。



跑最后不是我的错，是身体不好。

表情轻松的我毫不在乎。

正面：



我要每天锻炼身体。



下次百米比赛，我要拿冠军。

培养女孩良好习惯的

100个

故事

反面：

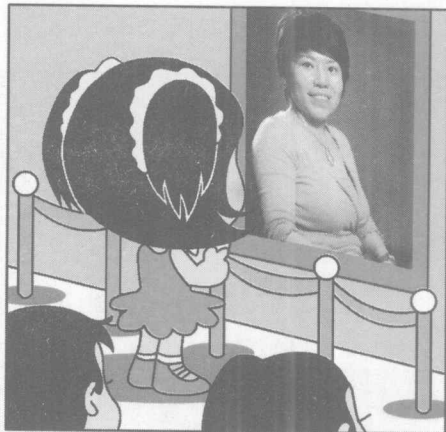


学校组织我们去参观名人画像展览。



我一点兴趣都没有。

正面：



我站在邓亚萍的画像前。



我也要做像邓亚萍姐姐那样的女能人。

我的成长计划书

以前啊,我做事可没目标感了,真的有点像只无头的小苍蝇:做作业不能按时完成,成了班上的“奥特曼”(就是说我特慢)和“拖拉机”;学小手工也只学了点皮毛就转而学画画儿去了……但是,我可不想成为什么都不会的小可怜,所以,从今天起,我要改变自己,做不一样的我了!

1. 我要每天按时完成作业,决不拖拉。
2. 我要把笔记做得工工整整,不再那么潦草得让同学们笑话我了。
3. 为了这学期期末时英语成绩能达到 90 分,我来做一个详细的周计划。
4. 阳台上的花需要按时浇水,我决定接过这个任务,替爸爸来浇花。
5. 每个星期天我都要睡懒觉,从今天起我要戒除这个坏习惯,早点起床锻炼身体。
6. 我要把每个月的零花钱存一部分出来,等到满一年就捐给穷困地区的小朋友。





成长故事



目标创造辉煌

培养女孩良好习惯的100个故事

玛莉露·雷登在高中二年级时已经成为弗吉尼亚州体操选手中最出色的一位,但是谁也没有想到她会成为世界上最优秀的体操选手,包括她自己。

14岁那年,玛莉露到内华达州雷诺市参加一场体操比赛。就在那一天,指导过奥运体操金牌得主娜迪亚的罗马尼亚籍教练贝拉·卡罗里主动找上了玛莉露。后来玛莉露回忆道:“他是体操界的国王,居然会来找我。他拍着我的肩膀,用很重的罗马尼亚口音对我说,‘玛莉露,你来找我,我能把你造就成奥运冠军。’”

当时第一个闪过玛莉露脑海中的念头是:“哪有可能!”不过,贝拉·卡罗里在整场内华达州体操比赛中,显然只注意到她。玛莉露回忆时说:“于是我们坐下来开始谈话。后来他又跟我父母谈话,对他们说,‘我不能保证玛莉露能进入体操代表队,但是我知道她是块好材料。’”

玛莉露从小就梦想有一天能参加奥运比赛,但是这一次,却是由一位体操界伟人说出了她的梦想!对玛莉露来说,这目标就如同刻在磐石上一样坚定。她说:“当时我承担的风险很大,我得离开亲人与朋友,住在素昧平生的人家中,与一些陌生女孩一起受训。这么重大的决定令我惶恐。我不知道能得到什么,不过同时我也很兴奋。这位教练居然愿意训练我,渺小的、从弗吉尼亚名不见经传的小地方来的我被他选中了!”

当然,她绝不能让卡罗里教练失望。从那一刻起,她把参加奥运比赛并且取得优异成绩设为自己全力以赴要达到的目标。当时距离玛莉露以连续两次满分的成绩为美国体操队夺得奥运金牌,也不过短短两年半的时间。从那届奥运会以后,几乎没有人不认识这位体操皇后了。

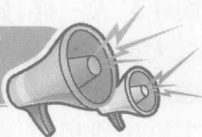


成长课堂

有了目标,就会有一股勇往直前的冲劲。你的目标能使你超越自己。当你有了精彩的目标后,你才会有伟大的成就,你的人生才会变得精彩。成就一个人的未来,就是他心中设定好的目标。

从现在起,我要为自己制定一个成就未来的目标。

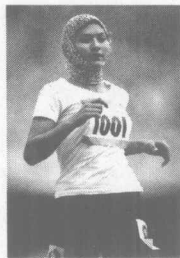
优秀女孩
宣言



优秀女孩
总动员

坚持的感动

19岁的卢比那是阿富汗短跑女运动员,由于阿富汗国内还处于重建阶段,百废待兴,她没有专门的训练场所,也没有训练经费。由于她没有这样的条件,只能在水泥地上练习,过不了几天脚就肿起来了。尽管如此,她还是坚持训练,她坚信自己是运动员。当卢比那接受中央电视台采访时,她美丽的脸庞和灿烂的微笑让人们懂得了什么叫对奥运精神的追求,什么叫超越国界的梦想。



培养女孩良好习惯的
100个故事

十年磨一剑

1974年,郭静出生在沂蒙老区——山东沂南县青驼镇东冶村。

她17岁初中毕业,虽然成绩很好,但因为家庭贫困不得不辍学了。像村里的年轻人一样,她开始了漂泊的打工生活。她到过上海、徐州、威海、秦皇岛,扫过大街、拣过破烂……被地痞辱骂、殴打过,被城管赶过,被跟她抢废品的人骂过。后来,她在大连落脚了,一次与大连环境科学设计研究院的高级工程师瀛文风相遇相知,她萌生了参加自学考试的念头。当年,她报考了大连外国语学院成人大专英语的自考班。英语学习靠的是日积月累,她毕竟只有初中文化程度,英语底子本来就薄,更何况,作为一个在都市打工的弱女子,既要面对高于常人的生存压力,又要面对毫无情面可讲、更无投机可言的国家统一考试,她,能行吗?

但是,她用行动告诉大家——我能行!

她历尽艰辛,通过10年的刻苦学习,终于成为中国科学院法律硕士研究生。

回忆起这些年的经历,往日的那些艰辛历历在目。但是,她没有过多地言及这些苦涩,而是更多地说起了她的求学经历。

她对学习一直很执著。一边卖菜一边看书,在大连市的冬季没有取暖设施的情况下,她依然发奋学习,光是通过英语成人自学本科考试,她就考了六年。通过了自学本科的考试后,她仍一边卖菜一边看书,人家还以为她是在看小说。她特意将书皮用胶带包上,不希望人们对她产生不理解。她的座右铭是:必须通过学习,提高自己的地位,摆脱贫穷、饥饿、无助的状态,要用法律替打工者办些事!亲人不理解她,朋友也说读不懂她,她一个人就这样孤独地坚持着。在她产生动摇时,她会想到,自己今后不能窝窝囊囊地过一辈子,必须为穷人办点实事。她告诉自己,必须坚强起来!

她说:“只要梦想不死,一切皆有可能!”一个有目标的人和一个人没有目标的人是不一样的。目标是成功的起点,当你明确了人生目标,你便找到了人生的主流,也就找到了奋斗的方向,我们的潜力也才能得到充分发挥。你就会明白:什么事情是重要的,什么事情是不重要的;什么样的知识是你必须掌握的,什么样的知识你不掌握也没关系。郭静无疑是我们的榜样。