

卫斯理女校 写给女孩 一生的准则

学习卫斯理女子学院的先进理念
做一个最有出息的女孩

卫斯理女子学院是常春藤女校之一
是全世界女性领导者的培养摇篮，被誉为女校中的哈佛

李志敏◎编著

Asadal Contents

著名女诗人冰心，蒋介石夫人宋美龄，美国前国务卿奥尔布赖特
美国前驻联合国女大使安妮·帕特森，美国前第一夫人、现任国务卿
希拉里·克林顿都毕业于卫斯理女子学院

中国青年出版社

卫斯理女校 写给女孩 一生的准则

Asadal Contents

李志敏◎编著

中国青年出版社

图书在版编目(CIP)数据

卫斯理女校写给女孩一生的准则/李志敏编著. —北京:中国青年出版社, 2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5153 - 0494 - 6

I. ①卫… II. ①李… III. ①女性—成功心理—青年读物②女性—成功心理—少年读物 IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 270783 号

编 著:李志敏

责任编辑:石 雪

出版发行:中国青年出版社

社 址:北京东四十二条 21 号

邮政编码:100708

网 址:www. cyp. com. cn

编辑部:(010)57350406

经 销:全国新华书店

印 刷:北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本:1/16

印 张:16

字 数:160 千字

版 次:2012 年 6 月北京第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

定 价:29.80 元

本图书如有任何印装质量问题,请与印务中心质检部联系调换

联系电话:(010)60705639



前言

美国卫斯理女子学院是常春藤女校之一,被誉为全世界女性领导者的培养摇篮。著名女诗人冰心、蒋介石夫人宋美龄、美国前国务卿奥尔布赖特、美国前驻联合国女大使安妮·帕特森、美国前第一夫人、现任国务卿希拉里·克林顿等人都在此就读过。卫斯理学院为立志改变世界的女性提供一流的教育,培养了诸多知识女性、精英女性和优秀女性。

在竞争激烈的现代社会,女孩不优秀,就会被社会淘汰。你可以不完美,但不能不优秀。你可以不是那个容貌最出众的女孩,可以不是那个能力最超众的女孩,但是,你一定要是一个有理想的女孩,一个独立的女孩,一个上进的女孩,一个有爱心的女孩,一个有个性的女孩,一个有勇气战胜一切困难,不自卑、不自怨、不一味哭泣、力争上游的女孩。

在我们的人生中,难免有风雨,它们可能会暂时阻碍我们前进的道路,甚至会引导我们走向错误的方向,然而,只要我们内心有始终如一的呼唤,那么,我们未来的人生之路就总有拨云见日的一天。我们需要经历,需要在磨炼中发现自我,提升心灵,锻造人生。





其实,每一个女孩都可以成为冰心、希拉里和奥尔布赖特。只要你有自信,你肯去做,你就会成为一个和冰心、希拉里、奥尔布赖特等一样优秀的女性。

为此,我们编撰了《卫斯理女校写给女孩一生的准则》一书。本书以简单且富含哲理的故事,结合卫斯理女校的教育理念和教学方针,为女孩们提出了多个简单实用的人生准则。

希望《卫斯理女校写给女孩一生的准则》一书,能给更多渴望成为时代精英的女孩提供更大的精神和智力支持!



Part 1 立志：让追求卓越成为一种习惯

卫斯理女子学院的办学方针就是将女孩培养成为社会的精英。因此，每一个入选进入卫斯理学院的女孩从入学的那天起，就立下了这样一个志向：我要成为女性中最优秀的。所以，这些年来，卫斯理才会培养出如此之多的名人。在这个激烈竞争的年代，很多女孩都有这样的疑惑：怎样的人生才是最有意义的？所谓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，人生只能在空虚中度过，只能一步步地走向平庸，这是对自己不负责任的表现，更与优秀无缘。树立崇高的志向，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。



做成熟而又成功的女性 / 2

从改变自己开始 / 5

去赢得一生的命运 / 8





绝不仅仅满足于做女人 / 11

困难面前决不退缩 / 14

打开另一扇窗 / 18

磨炼飞翔的翅膀 / 20

尊严无价 / 24

世界物理女王 / 26

梦想是希望的起点 / 29

找准人生的方向 / 32



Part 2 独立：宁照顾他人，勿被人照顾

卫斯理女子学院虽为女校，但非常强调服务精神，她的座右铭是：“宁照顾他人，勿被人照顾。”她所强调的是女孩要有独立意识。的确，女孩的幸福是自己给的。虽然你现在经济还没有独立，但至少思想上要独立，首先，你是你自己，然后你才是某人的某人。

自己才是最可靠的 / 36

每个拥有双手的人都是大富翁 / 39

人格平等 / 41

用行动证明 / 44

单臂冲浪 / 47

独特的声音 / 49



榜样的力量 / 52

坚持走自己认定的路 / 55

女性并非弱者 / 58

Part3 进取：不断超越自我

超越是一种挑战，超越是一种境界。卫斯理女子学院时刻要求女孩们要有超越自己的能力。卫斯理女孩也是这样做的，她们勤奋学习，努力进取，不断地超越自我。在人的一生中，有很多不易被人察觉的关键时刻。如果遇到问题只是机械地、临时抱佛脚式的去面对，就很难做到临阵不乱，胜券在握。而学会超越自我，则是一个人获得发展的重要的心理保证。

自身的价值 / 62

美丽源于自信 / 65

人不可貌相 / 67

瞬间与视角 / 70

世界第一女飞人 / 72

从胆小鬼到冒险家 / 75

德国历史上首位女总理 / 77

优越感来自不断的努力 / 79

知识比一头美丽的秀发更重要 / 82

获得知识的道路没有捷径 / 84





学习也是一种快乐 / 87

让所学的知识有用武之地 / 89

Part 4 荣誉：成为被他人信任的人

卫斯理女子学院有一套为学生称道的“荣誉系统”——校方信任学生，允许她们在期末考试一周以内的任何时间，在没有监考人的情况下考试。当然，如果有谁滥用这一信任，而胆敢作弊，一旦被发现，后果也是不堪设想的。在这里，“监考人”是每个学生的荣誉感。

高贵的宽容能催人弃恶从善 / 94

积极接受属于自己的事物 / 96

美好的人生只需作个选择题 / 98

拿出一颗诚实的心 / 101

让爱心在自己心灵深处生根 / 104

心灵美胜过外表美 / 107

天使的考验 / 109

慈爱之心是人类最高尚的情操 / 112

所谓慈善不是你捐的钱，而是你的心 / 114

守约等朋友 / 117

感恩是富裕的人生 / 120



Part5 个性：魅力取决于气质

花容月貌的女孩很吸引人，然而性格独特的美人更容易吸引人，她们开朗、自由，坚持用自己的方式过自己的生活。也许正是这种对生活的自信，才使她们产生了更多的浪漫柔情，才让她们充满了独特的个性。

在卫斯理，几乎没有一个女孩是注重自己的容貌的，她们平时把时间都用在了努力学习上。她们知道：一位容貌姣好的美女，若是毫无个性，就不能算是具有魅力的女性。瞬间的表情、谈吐时的措辞，或是化妆及服饰，再加上她个人的风格，将会使人眼睛一亮，被她抢眼的个性吸引住。

微笑让你更受欢迎 / 124

优雅的气质来自完美的内心 / 126

从书中获取成长所需的养分 / 129

撒切尔夫人的个性 / 132

自觉提升 / 134

坚持自己的独立见解 / 137

保持纯真的本色 / 139

用魅力征服世界 / 143

要使自己的个性充分发展 / 147

将潜能发挥到最大 / 150

魅力源于自身修养 / 152





Part6 自信：告诉自己我能行

卫斯理女孩是自信的，因为卫斯理女子学院本身就是一座培养女性精英的摇篮。所以，这里的女孩都清楚地知道自己的未来。自信的女孩，拥有的东西不一定很多，但是，她却拥有一份富可敌国的财富——自信，这是一份永远不为外人夺取、永远属于她自己的财富，罩在她身上，成为她最美丽的魅力。

自信就握在自己手里 / 156

相信自己的价值 / 158

我总有一样是优秀的 / 162

从头再来 / 164

快乐不在于身高 / 165

自信从“多举手”开始 / 168

等待不如争取 / 171

乐观人生 / 174

自信是成功的第一秘诀 / 177

优秀三倍才能超过对方 / 180

肯定自己的存在 / 183



Part 1 责任：顺境不抛弃，逆境不放弃

在卫斯理女子学院，考试时老师从来都不去监考，其实也是在考查学生的责任心。责任心对一个人的成长至关重要，它是一个人立足社会、获得事业成功至关重要的人格品质。美国品德教育联合会主席麦克·唐纳曾说：“能力不足，责任可补；责任不够，能力无法补；能力有限，责任无限。”

- 责任面前无小事 / 186
- 在逆境中成长 / 188
- 过好每一个今天 / 192
- 大不了从头再来 / 195
- 只看我有的，不看我没有的 / 198
- 遇到挫折要相信自己 / 201
- 责任是一份真爱 / 203
- 乐观地面对磨难 / 205
- 只要不放弃，每个女孩都是好苗子 / 208
- 责任创造奇迹 / 211
- 只要信心坚定就会有奇迹 / 214
- 坚强执著后绽放的微笑 / 216





Part 8 成就：治人而不治于人

凡是从卫斯理走出来的女孩，她们都为社会做出了巨大的贡献，个人也取得了很大的成就，就如宋庆龄、希拉里、奥尔布赖特等。作为女孩，就要在社会上立足，这样，人们才会尊敬她，也才能保证自己的社会地位。

优秀女性要成就自己 / 220

前途靠自己开拓 / 222

人生需要规划 / 225

树立人生的目标，并为之奋斗 / 228

敢想敢干才能成大事 / 231

有机会就要立刻行动 / 234

主动出击，成就大业 / 237

完成常人认为不可能的事情 / 240





Part 1

立志：让追求卓越成为一种习惯

卫斯理女子学院的办学方针就是将女孩培养成为社会的精英。因此，每一个入选进入卫斯理学院的女孩从入学的那天起，就立下了这样一个志向：我要成为女性中最优秀的。所以，这些年来，卫斯理才会培养出如此之多的名人。在这个激烈竞争的年代，很多女孩都有这样的疑惑：怎样的人生才是最有意义的？所谓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，人生只能在空虚中度过，只能一步步地走向平庸，这是对自己不负责任的表现，更与优秀无缘。树立崇高的志向，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。



做成熟而又成功的女性

在著名大学林立的美国，卫斯理女子学院只能算是一所小学院，学生不足 3000 人，但从这所学院毕业的著名女性却数不胜数，著名女诗人冰心、蒋介石的夫人宋美龄、美国前国务卿奥尔布赖特、美国前驻联合国女大使安妮·帕特森、美国前第一夫人、现任国务卿希拉里·克林顿等人都在此就读过。不过，著名校友并不是卫斯理女子学院的女生们所最津津乐道、引为自豪的。她们挂在口头上的是：她们的学院是为“成熟而又成功的女性”而开设的。

卫斯理人认为，一个女人最大的魅力，不是美丽的容颜，不是优雅的举止，而是“成熟”！这种在学习和生活中不断地成长，贯穿于心灵、滋养于心灵的成熟是属于女人的一种永恒的魅力。

成熟的女人不会再像稚嫩的小女孩那样任性自我、斤斤计较、多疑嫉恨、爱慕虚荣。成熟的女人最可爱，成熟的女人也最容易获取成功。

“成功”这两个文字看起来似乎是平凡的，但在这个平凡的文字背后却有着一个个不平凡的故事，而这样的故事便交织成一个个精彩纷呈的人生。成功不是男人的专利，女人也有实现梦想的权利，女人的人生也可以不平凡。

成长、成熟、成功是女人一生逃不开的三部曲。在这人生的三部曲中，有着太多迷离而厚重的话题值得去探研、诠释和演绎。可以说，女人只有经过成长的历练，化茧成蝶，从青涩剥离出成熟，才能将成功幸福的人生揽入怀中。

由成长到成熟是一个过程，由成熟到成功是一个段落，它们之间具有密切的联系，但三者都有一个共同的特点，即它们都是随着人生的经历而不断发展的。无论成长还是成熟，抑或是成功，都是人生旅程中的一个驿站，它们都是没有终点的。



让追求卓越成为一种习惯

Part1 立志...



成长从广义来说，它不仅是指一个女人年龄增加和身高的增长，还包含有更丰富、更深广的内涵。简明地说，成长是指随着时间的推移并向着圆满而成熟的生长的过程，是随着年龄的增加，经验的累积，从言语和行为上有着一连串改变的历程。这种生命的成长是贯穿于心灵、滋养于心灵的。在伴随风雨的成长路上，我们须不断地清醒、明智，才能放飞理想，燃亮目标。

成熟在这里是指随着光阴的流转、日月的更替、人生的成长、阅历的加深，并不断对复杂的事物有着更多洞察和认识的程度。做个成熟的女人，须通过生活的锤炼，不断丰富自己，使自己具有成熟的魅力和丰富的生活经验，并能够用理性的眼光分析事物、看待问题。随着一个人的成熟，便能拥有理智的头脑、宽容的心态和坚强的意志。正可谓“世事洞明皆学问，人情练达即文章”，这也正是一种成熟的历练、一种穿越沧桑所积淀的智慧。

就成功来说，任何成功都只是一时一事的片段，而非人生的全部。因此，人生要想更加卓越、更加精彩，就需要不断地追求、不断地超越，从而不断地谱写新的篇章。

女孩因为可爱而更美丽，因为成熟而更有魅力。每个女孩都希望自己更加美丽更有魅力，然而美丽和魅力并非上天之赐。而是需要自己去不断地历练，以加强自身的修养而最终达到完美。