

锤炼优秀品格



塑造完美人生

好故事
成就更好的自己
白金
成长版

培养

自信女孩

的

100个故事

走进孩子心灵世界的好故事，激发出孩子内在的无限潜能
帮助孩子积累智慧的正向能量，成就孩子做内心最强大的自己

培养自信女孩的 100个故事



- 100个精彩小故事，蕴涵100种人生体验，让我们笑看未来。
- 100个人生大启发，诠释100个人生道理，使我们受益终生。

图书在版编目 (CIP) 数据

培养自信女孩的100个故事 / 范茜编写.

-北京: 同心出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5477-1022-7

I. ①培… II. ①范… III. ①儿童故事-作品集

-中国-当代 IV. ①I287.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第179306号

培养自信女孩的

100个故事



策划 | 安洪民
编写 | 范茜
绘画 | 张静
责任编辑 | 宛振文
项目编辑 | 李晓华
美术编辑 | 刘璐
封面设计 | 刘璐
内文设计 | 袁芳

出版 | 同心出版社
地址 | 北京市东城区东单三条 8-16 号 东方广场东配楼四层
邮编 | 100005
发行电话 | (010)88356856 88356858
印刷 | 北京京都六环印刷厂
经销 | 各地新华书店
版次 | 2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
开本 | 170 毫米 × 260 毫米 1/16
印张 | 12.5
字数 | 102 千字
定价 | 18.80 元

同心版图书 版权所有 侵权必究 未经许可 不得转载
*退换声明: 若有印装质量问题, 请及时和印务部门 (010-88356856) 联系退换。



前言

qian yan

每个女孩都希望自己既快乐又美丽又成功，那么如何实现这些呢？答案既简单又复杂——自信，自信是人生希望和快乐的源泉，是成功的第一秘诀，我们更是常常听到这样的说法：自信的女孩最美丽。

那么如何使自己变成一个充满自信的女孩呢？当我们心中充满了“我能做到”时，还要想到“我如何做到”，这就需要多方面的能力去支持我们的信心，才能使我们不至于空有信心而解决不了问题。

我们这本书中的 100 个小故事，很好地围绕着如何培养一个自信的女孩全方位展开，使每一个女孩都能通过阅读与故事中的主人公一起感受到什么是善良、勇敢、坚持、礼貌、宽容……从而收获一份属于自己的心灵启迪。善良可以让我们的自信散发人性的光辉，勇敢和坚持可以帮助我们更好地实施自信的行为，礼貌让我们在任何场合都

培养自信女孩的
100个故事



可以闪耀自信的魅力，宽容让我们在自信中饱含一份理解的豁达……只有全面提升自己，才能真正做一个自信的女孩。

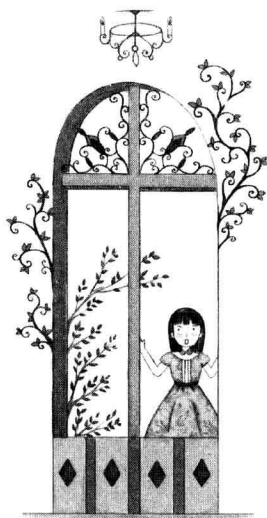
好故事能指明人生方向，为成长提供无尽的动力。我们书里的这100个小故事，本着读起来生动有趣，品起来启迪心智的宗旨，精心挑选而来，且为了方便阅读，每个故事后面还附录了“大启发”小栏目，从而可以帮助小读者们更好地理解故事，体会其中的道理。

每个人的人生都不是一帆风顺的，总会有起起伏伏，我们需要不断地自我激励，才能督促自己不断地进步。书中的故事可以激励我们满怀信心地面对生活，有信心将不幸转化为幸福，将困难转化为成功。每天进步一点点，这样你就会成为一个真正自信的阳光女孩！



目录

MU LU



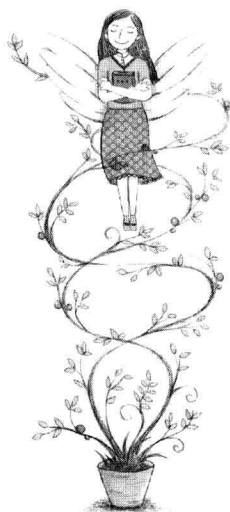
一个女孩的梦想 2

从流浪者到哈佛女孩	4	大鱼的奔头儿	36
只追前一名	6	售花姑娘	38
野天鹅	8	傲慢的代价	40
拿错的书包	10	慈善的心	41
为什么选丽萨	12	合适的种子	42
黑人国务卿	14	自信是成功的秘诀	44
坚持自己的路	16	庞妮的烦恼	46
渴望读书的林兰英	18	公主妮可	48
且行且珍惜	20	爬上顶峰的猴子	50
贪心的公主	22	轮椅上的人生	52
每天坚持几分钟	24	蝴蝶结的赞美	54
屡败屡战的莎莉·拉斐尔	26	沙漠里的两个朋友	56
不一样的体操公主	28	委婉的拒绝	58
蔡文姬辨琴	30	乱世才女希帕蒂娅	60
从保姆到将军	32	蜈蚣的脚	62
昂贵的礼物	34	万婴之母林巧稚	64



目录

MAI LI



发现你的长处 66

一个芒果	68	丑女钟离春	98
等待秋天的芙蓉花	70	从细节处看一次	100
穷学生和小女孩	72	鹰和狐狸	102
心安草	74	诚实的奖赏	104
聋哑影后玛莉·马特琳	76	院子里的一棵树	106
微笑的辛蒂	78	妈妈的真相	108
放下错误	80	不低头的黄道婆	110
背着你上学	82	乐观面对一切	112
笨拙的海鸥	84	将长跑进行到底	114
完美皇后	85	精卫填海	116
浴火重生的女英雄	86	骁勇善战的妇好	118
失聪的聆听者	88	鹤鹑与仙鹤	120
善良的心愿	90	第一个女医生	121
工人和贫民的白衣天使	92	医学女杰弗洛伦斯	122
踩面包的小女孩	94	“假小子”也快乐	124
苦难是一块垫脚石	96	一颗平常心	126



目录

MU LU



路边的青蛙 128

一代才女张爱玲	130	想做化妆师的鼠妹妹	162
非洲贞德	132	东方居里夫人——吴健雄	164
感恩的心	134	从“丑小鸭”到“白天鹅”	166
特殊的孩子	136	小企业家	168
扳倒尼克松的女人	138	善良的普通人	170
第十个缪斯	140	先蚕娘娘	172
微笑的力量	142	“马虎妞儿”	174
做个节俭的女孩	144	狐狸和山羊	176
东施效颦	146	自己去成长	178
骄傲的猴子	148	李清照买书	180
你是最优秀的	150	勇敢的道歉	182
一碗馄饨的启示	152	“臧姑娘”的传奇	184
独特的声音	154	学会质疑	186
水和杯子	156	盲人调律师陈燕	188
孟子休妻	158	蜘蛛的启示	190
最美的双手	159	绿带守护者	192
从平凡到伟大	160		



培养自信女孩的



100个故事



Yi ge nǚ hái de mèng xiǎng

一个女孩的梦想

珍·古道尔 1934 年出生于英国伦敦。刚满周岁的时候，妈妈给她买了一个黑猩猩的毛绒玩具，从此以后这个玩具就成了她最亲密的朋友；七岁时她读完《杜利特尔博士的故事》后，对家人宣布说她长大了要去非洲和自由的野生动物在一起。

中学毕业后，她决定到非洲去研究黑猩猩，实现自己的梦想。在妈妈的鼓励下，她开始攒钱。她当过女招待、秘书，四处给人打杂，终于攒够了去非洲的旅费。到了非洲以后，肯尼亚国家博物馆馆长非常敬佩她对动物的热爱精神，聘用了她。

等候了二十多年，她终于踏进了非洲的丛林，头一次近距离看到了野外的黑猩猩。但她每次试图接近黑猩猩都失败了。但珍并不灰心，她每天五点就起床，在丛林里深一脚浅一脚地跟踪黑猩猩，为此她经常露宿野外，只能吃野果充饥。整整一年半，她都没有接近黑猩猩的机会。但她仍旧满怀希望，认真观察和记录黑猩猩的行为，并继续努力尝试接近它们，直到有一天，一只小猩猩终于接纳了她，把手伸向了珍……自此她开始了长达三十多年的黑猩猩研究。

她通过观察对黑猩猩有过十五项重大的发现，颠覆了当时这个领域



Da qi fa 大启发

世界在不断变化，有的变化是我们喜欢的，有的变化是我们不喜欢的。但是，无论我们面对不喜欢的改变有多少不满，最起码我们可以通过自己的努力去改善这些情况，只要自己心中有一种信念和信心，坚持去做，生活就会朝你所希望的变化。



研究的传统观点。而且她还通过自己的行为，引领了很多人投身于自然科学和环保领域当中。她在世界范围内创办了珍·古道尔研究会推广野生动物的研究，还创办了“根与芽”组织，激励青年人关注环境，为创造美好的明天共同努力。

她获得了联合国所颁发的马丁·路德·金反暴力奖，当记者采访她时，她说：“我们没有能力改变整个世界，但是，我们可以努力去改变一个人或一个地方，我想这样就够了。”



Cong liu lang zhe dao ha fo nu hai

从流浪者到哈佛女孩

2003年，有一部名为《风雨哈佛路》的美国电影引起了人们的广泛关注，电影讲述了一个不向命运低头的贫苦女孩用执著的信念和顽强的毅力改变自己，进入最高学府哈佛大学的故事。而这部的电影的取材来自于一个真实的故事，故事的主人公叫莉斯·默里。

莉斯·默里出生于1980年，她的童年是黑色的。由于父母都染有毒瘾，年幼的莉斯8岁便开始乞讨度日。当她10岁时，挣扎在艾滋病痛苦中的母亲让她开始重新审视自己的生活：她不愿意母亲的悲剧在自己身上重演。15岁时，莉斯经历了母亲的离世和父亲进入收容所。从此，她无家可归，流落街头。但与此同时，莉斯更加深刻地体会到改变自己命运的重要性，她下定决心，绝不轻易放弃自己的人生目标，要做一个对社会有用的人。

迫于生活，莉斯有时不得不从摊贩手上偷一点食物填饱饥饿的肚子，但她在偷食物时也会顺便偷些自学书籍，然后在一位朋友家的门厅里研读功课。为了实现自己的人生理想，莉斯·默里无时无刻不在努力学习。她如此迫切地想要回到学校，于是，她穿着破旧且带有异味的衣服到一家家学校去申请入学，她向每个学校发誓每一门功课都会拿到A。

“为什么要这么努力？”校方对这个女孩充满了好奇。



“如果我十二分地努力，这会改变我的人生吗？”莉斯·默里一次次地反问。

17岁的那年，莉斯·默里终于回到了高中读书，她发誓要成为一个优等生。她夜以继日、废寝忘食地学习，终于，莉斯用两年的时间完成了4年的高中课程，并获得《纽约时报》一等奖学金。在尽全力学习的同时，她还去打工养活自己。

很快，她的故事被刊登在了报纸上，深受感动的人们捐款20万美元资助莉斯·默里上大学。此刻，在莉斯·默里的心中早已认定了世界名校哈佛大学，她希望在那里受到与众不同的教育。经过严格的筛选之后，莉斯·默里如愿成为了哈佛大学生中的一员。

如今的莉斯已经毕业，她致力于向青少年宣扬要抵制住毒品和黑帮的诱惑。她还鼓励他们不要把儿童时期的苦难当做不把握机遇的借口。

对于过去的经历，莉斯·默里说：“我不想让我现在的外表以及哈佛的学历去愚弄任何人，我也曾是那些你们避而远之的街头分子之一。”



Da qifa 大启发

过去的贫穷与荣誉都只能代表过去，面对贫穷和苦难，有的人只是一味地痛苦忧伤，有的人却将此作为通向未来的起点。莉斯·默里在残酷的生活中勇敢地选择了后者，从一个街头的流浪者成为美国名校哈佛大学生中的一员。她的故事告诉我们：不要再沉沦于过去的苦难中，振作起来才能描绘美好的明天。

Zhi zhui qian yi ming 只追前一名

有一个小女孩，她从小就长得十分瘦弱，只要一到上体育课，她的心里就一阵恐慌，仿佛噩梦即将降临一般。因为每次上体育课只要跑步，她总是跑最后一名，这让这个要强好胜的小女孩感到非常沮丧，甚至开始憎恶起这门课来。

每到星期三和星期五，要上体育课的时候，小女孩对于去学校的情绪一下子就低落了。

“妈妈，我不想去学校，我讨厌死跑步了。”小女孩请求着对妈妈说。

“没关系，你年龄最小，跑在后面也是情有可原的。不过，孩子你记住，下一次你的目标就是，只追前一名。”妈妈语重心长地安慰她，小女孩似懂非懂地点点头，但牢牢记住了妈妈的话。

又到了上体育课的时间，当老师吹响起跑的哨子时，小女孩不情愿地迈开了步伐。没多久，她就被同学们远远地甩在了身后，又是最后一个。跑着跑着，她的脑海里回响起妈妈的话：只追前一名。于是她向前面看了看，不远处，一个穿着花衬衫的小男孩正跑在小女孩的前面。他们之间的距离看起来并不太远。女孩给自己鼓了鼓劲儿，“只追前一名，我一定能超过他！”接下来，她的步伐加快了一些，又加快了一些，很快，她就超过了原本跑在她前面的小男孩。



放学后，她迫不及待地告诉妈妈：“妈妈，我不再是最后一个了。”

“真棒！记着妈妈的话，每次只追前一名。”

小女孩一直记着妈妈的话，每一次跑步，她都这样做。逐渐从倒数第二名到倒数第三名、倒数第四名……一个学期还没有结束，小女孩的跑步成绩就到了中等，并且变得不再害怕上体育课了。

“如果每次考试都能超过一个同学，那你就非常了不起了。”妈妈又对她这样说，小女孩尝到了跑步的甜头，于是在学习上也立刻贯彻起这一理念来。

她每一次都将超过自己前一名的同学作为目标，学习成绩越来越好。2006年，她成功地考取了北京大学，大学毕业后又被哈佛大学以全额奖学金录取，成为当年哈佛录取的唯一一位中国应届本科毕业生。她不仅在哈佛攻读完硕士和博士学位，还在读博期间，成功当选为包含11个研究生院、1.3万名硕博研究生的哈佛大学研究生总会主席。这是哈佛大学建校370年来，这个职位上第一次出现中国籍学生，在当时引起了巨大的轰动。

她就是朱成，刷新哈佛校史的中国女孩。



Da qi fa 大启发

当对远大的目标没有信心时，不妨将大目标分解成一个个小目标。一点一点地去实现每一个小目标，让每一个小目标激励我们前进，这样我们就会有更大的信心一步步走向大目标。



在一片辽阔的土地上，有一个强大的国家。这里的国王有十一个儿子和一个女儿艾丽莎。这十一个王子个个俊朗不凡，聪明伶俐，而公主艾丽莎则温柔可爱，他们深受父亲的疼爱，幸福地生活着。

但是，好景不长，他们的父亲和一个恶毒的王后结婚了。王后对他们非常不好，甚至让他们连饭都吃不饱。结婚一个星期后，王后就将艾丽莎送到了乡下的一个农家居住。与此同时，王后在国王面前讲了许多王子们的坏话，渐渐地，国王相信了王后的话，不愿再理睬儿子们了。

“你们飞到野外去吧，自己去谋生吧。”有一天，恶毒的王后对十一个王子施了巫术，把他们变成了十一只野天鹅并把他们赶了出去。野天鹅们惊恐地拍拍翅膀，远远地飞走了。

艾丽莎十分想念自己的十一个哥哥，但没有王后的命令她又回不到皇宫。到了艾丽莎十五岁的时候，国王派人将艾丽莎接回了皇宫。王后看见艾丽莎美丽的模样，心中不禁恼怒起来。于是，她用核桃汁将艾丽莎涂得乌黑，又在她的脸上涂上一层发臭的油膏。结果国王看到脏兮兮，乌黑的艾丽莎，竟然没有将她认出来，反而把她赶出了皇宫。

艾丽莎漫无目的地走向了森林。在森林里，她意外地发现十一个哥哥变成了野天鹅。兄妹相认后，哥哥们带着她飞到了另一个国度，在仙



女的提示下，为了帮助十一个哥哥恢复成王子的模样，艾丽莎必须用有刺的荨麻为他们织出十一件披甲来，并且在完工前不能说一句话。艾丽莎用她柔嫩的手拿着这些可怕的荨麻织了起来，这种植物像火一样地刺人，她的手上和胳膊上都烧出了许多泡。不过只要能拯救亲爱的哥哥，她愿意忍受这些痛苦。每次，她都赤着脚把荨麻踏碎，然后再编织从中取出的绿色的麻。

在这期间，人们将编织荨麻的艾丽莎当成了可怕的巫婆，甚至要当众审判她。她没有为此辩驳，因为她知道，一旦她开口说话，荨麻的魔力就会消失，那么她的十一个哥哥就只能永远成为野天鹅了。

审判的那天，十一只野天鹅盘旋在天空上，刽子手紧紧地抓住艾丽莎就要为她行刑。艾丽莎急忙把十一件披甲抛向天鹅，于是，魔法解除了，十一个美丽的王子出现了。王子们讲述了他们和妹妹的遭遇，当地的国王不仅没有责怪艾丽莎奇怪的行为，还十分欣赏艾丽莎的勇敢，与她举行了盛大的婚礼。



Da qi fa 大启发

艾丽莎在沉默中忍受着痛苦一心编织荨麻披甲，拯救自己的哥哥。面对困难和挫折，我们要拿出克服它的勇气；而面对误解，我们要拿出事实证明自己。只要有坚强的信念，没有什么是做不到的。