

张伶  
◎ 编著

女孩独立自信、温暖坚定的成长读本

# 做个有志气 的女孩 第2版



走进女孩们的内心世界，解答女孩成长中  
面临的难题，帮助她们成为一个独立、  
有志气的自己




中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

# 做个有志气的女孩（第2版）

张伶 \ 编著

 中国纺织出版社有限公司

## 内 容 提 要

志气，是人生成功的支点，一个有志气的人才能通过不断努力去实现梦想；同样，有志气的女孩也可以不去依赖他人，而是通过双手去描绘属于自己的天空。

本书从细微处着手，教会女孩从小培养志气，通过养成好习惯、建立自信心、提升内涵和气质来完善自己，为多姿多彩的人生奠定扎实的基础。

### 图书在版编目（CIP）数据

做个有志气的女孩 / 张伶编著. --2版. --北京：  
中国纺织出版社有限公司，2021.3  
ISBN 978-7-5180-7439-6

I. ①做… II. ①张… III. ①女性—成功心理—青少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第084609号

---

责任编辑：江 飞 责任校对：高 涵 责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

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

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年第1版 2021年3月第2版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6

字数：92千字 定价：39.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

生活中，我们经常会用“有出息”或“没出息”来评价一个女孩，我们说一个女孩“有出息”，意味着这个女孩将来能做大事、成大事。不过，女孩需要知道，自己若想有出息，最大的前提是要有志气。有了志气，才能有更远的目标、有前进的动力，才能为之不懈努力，直到成功。可以说，一个没有志气的女孩是不会有有什么出息的。

如何知道自己将来是否有出息呢？有志气，有远大的抱负；有胆量和勇气，遇事敢于担当；有博大的胸怀和度量；具备从容不迫、处变不惊的智慧——假如女孩可以做到以上四点，那你将来肯定会有出息。当然，在这四点中，“志气”作为最重要的依据，被放在了首位。

曾任北京大学校长的胡适先生说：“做人要做最上等的人，这才是有志气的孩子。但志气要放在心里，千万不可放在嘴上，千万不可摆在脸上。无论你志气怎样高，对人切不可骄傲。无论你成绩怎么好，待人总要谦虚和气。你越谦虚和气，人家越敬你爱你。你越骄傲，人家越恨你，越瞧不起你。”女孩一定要有意识地培养自己的志气，从小做一个志向远大的孩子，长大之后才有可能成为一个成功的人。

可以说，志气对于一个女孩来说是不可或缺的。一个没有志气的女孩，难以有前进的动力，将来更不会取得什么成



就。那么，究竟什么是志气呢？所谓志气，就是一种自信，即相信自己不比别人差，知道成功需要靠自己的努力，只有不断拼搏，才能达到目标。卡耐基曾说：“朝着一定的目标走去是‘志’，一鼓作气中途不停止是‘气’，两者合起来就是‘志气’，一切事业的成败都取决于此。”

一般而言，女孩自我管理能力差，尤其是在青少年时期。女孩的一些弱点如果不加以改善，很有可能造成一些无法弥补的损失。比如，当女孩在成长过程中遇到挫折的时候，也许就会错误地估计形势，放大困难，由于觉得自身能力不够，就会像一只本来即将破茧的蝶，在化蝶的那一刻放弃希望；也有的女孩，很多方面都做得很出色，但只是一个小小的缺点，就可能让她前功尽弃。为了避免发生这样的事情，女孩要加强自己志气的培养，使自己成长为一个能够经历任何风雨洗礼和苦难打击的有志气的女孩。

即便落在瓦砾中，有生命力的种子也不会悲观、叹气，因为有了阻力才有磨砺。本书通过大量名人故事以及道理深刻的寓言故事，揭示了志气在生活中的真正意义，从立志、责任心、勇敢、自信、乐观等几个方面入手，深入浅出地阐明了做人要有志气的道理。这本书将会带给女孩破茧成蝶的勇气和力量，使女孩树立起正确的人生观和价值观。女孩要学会独立于世的本领，就要有高远的志气，要经过拼搏、奋斗，更要经历磨炼，容不得任何投机取巧或不劳而获的行为。只有这样，女孩才会有出息，生命才会变得异常精彩。

编著者

2020年3月

第1章 梦想是女孩的方向，方向让幸福之路更清晰 / 001

女孩，拥有梦想更要坚持梦想 / 003

女孩，要懂得常立志不如立长志 / 007

梦想决定了你生命的高度 / 010

为了更好的未来，不断充实自己 / 013

学会设立人生目标，女孩不会再迷茫 / 017

第2章 做自立的女孩，跨越困境不向命运低头 / 021

女孩不服输，让困难成为垫脚石 / 023

心态积极，你就拥有了反败为胜的能力 / 026

不自寻烦恼，让生活快乐前行 / 029

自立，是女孩立足人生的基础 / 032

勤于“耕耘”，才能赢得成功的青睐 / 036

第3章 做有主见的女孩，自己的事情自己做 / 041

优秀的人都该有个性和自己的思想 / 043

掌控命运，女孩的人生要由自己做主 / 046



做一个独立的、被别人尊重的女孩 / 050

学会独立思考比获得知识更重要 / 054

睿智的女孩总是在努力解决问题 / 057

#### 第4章 好女孩有好习惯，心怀天下也要先扫一屋 / 061

人生短促，抓紧时间做有益的事 / 063

身体是本钱，女孩要有健康保养的意识 / 067

女孩不要做轻浮和虚荣的贪食者 / 071

播撒爱的种子，收获满满的幸福 / 074

好的学习习惯能让成功来得更容易些 / 077

#### 第5章 好女孩做自己，准确定位找到成才方向 / 083

给自己准确定位，展现出自己的人生价值 / 085

做自己，因为你是独一无二的 / 089

放下过去，自信面对未来生活 / 093

设定清晰目标，你已经成功了一半 / 096

女孩，别让“短板”成为你前进路上的障碍 / 100

#### 第6章 好女孩会学习，知识是别人抢不走的资产 / 105

知识可以让女孩更出色 / 107



- 读书，让你更好地看到自己 / 110
- 不要轻易否定自己读书的能力 / 114
- 合理的学习计划让你离目标越来越近 / 118
- 女孩，相信自己，你一定可以 / 122
- 第7章 好女孩要行动，想一万次不如做一次 / 127
- 确定梦想，更要用行动去实现梦想 / 129
- 作好行动计划，更快达成目标 / 133
- 机遇降临，就要立刻行动 / 136
- 只要你迈步，路就会在脚下延伸 / 140
- 第8章 做坚强的女孩，经受得住风雨的洗礼 / 145
- 不要因为小小的挫折而放弃 / 147
- 女孩，勇敢地从困境中走出来 / 151
- 逆境中不气馁、不畏惧 / 154
- 绝境中不妨多等一下 / 158
- 第9章 做自信的女孩，乐观是女孩笑傲人生的秘诀 / 163
- 学会欣赏自己，并使自己充满自信 / 165
- 永远相信自己是最优秀的女孩 / 168



做个有志气的女孩（第2版）

相信自己能，便会攻无不克 / 173

摆脱自卑，做自己想做人 / 176

自信的女孩最动人 / 181

参考文献 / 184

## 第1章

### 梦想是女孩的方向，方向让幸福之路更清晰

立志，可以使女孩有所追求，生活有了方向，整个人也变得更加充实。俗话说：“人无志不立。”对于青春年少的女孩子来说，立志尤为重要，一个女孩若是没有远大的志向，是不可能有所作为的。





## 女孩，拥有梦想更要坚持梦想

适用写作关键词：坚持 努力

### 我有一个哈佛梦

当珍妮在上高中的时候，她的梦想就是进入美国的哈佛大学。当时，她一边应付高考，一边申请学校，但是，她申请的四所美国大学都给她寄来了拒信。当收到拒信的时候，珍妮非常伤心，那意味着自己无法实现儿时的梦想了，她为此哭了好几天。在四个月之后，她还是硬着头皮坐在高考的考场，最后考取了上海的学校。

在高考之后的那个暑假，珍妮从来没有忘记过自己最初的梦想，她决心再奋斗四年，一定要去哈佛大学。在大学里，珍妮将全部的时间和精力都投入到学习中，不管是在学习还是学校的各种实践活动中，她永远都是最优秀的那个人。大学四年，珍妮不但是一个大型学生组织的主席，还成功组织了一次覆盖上海多所高校的比赛，吸引了数家赞助商。在大学，她除了是国家奖学金的获得者之外，还能说一口流利的英语、西班



牙语和日语。

或许，像珍妮这样优秀的女孩子，完全可以在大学毕业之后找个待遇丰厚的职位，即便是世界500强也可以随便挑选，她又为什么要如此坚持进入哈佛大学呢？事实上，珍妮当然想过放弃哈佛大学，她也想早点争取经济独立，为家庭减轻负担，而去哈佛大学，将意味着家里需要给她更大的经济支持；此外，她也希望自己像一个普通女孩子那样，穿着光鲜靓丽的衣服，戴着好看的首饰……这样一想，哈佛大学似乎没有想象中那么神圣了。

不过，当珍妮静下心来思考这个问题的时候，她忽然意识到自己是被生活中的各种华丽的诱惑模糊了视线，如果撇开一切，只选择一样东西，那会是什么呢？于是，她最后写下了“哈佛”，然后在后面写：“坚持不懈，这个最初根植于自己内心的梦想，那才是自己真正渴望的东西，才是自己内心的真正选择。”

珍妮现在正在哈佛读研究生。她是那么优秀，才华横溢，卓尔不群，而且长得也非常漂亮。当然，她可以与大多数普通的女孩子一样，大学毕业后嫁个不错的男人，过着衣食无忧、相夫教子的日子，但是，她没有选择这样的生活，她坚持的是自己最初的梦想。

### 知识窗

哈佛大学：哈佛大学是常青藤盟校之首，美国最负盛名的



大学。创办于1636年的哈佛大学，至今已经走过了近400年的历程，对真理的追求和不断创新的教育理念，使久负盛名的哈佛依旧焕发着青春与活力，成为世界各国莘莘学子心中恒久不变的神圣殿堂。哈佛的校训是“Amicus Plato, Amicus Aristotle, Sed Magis Amicus VERITAS”。它是拉丁文，中文是“与柏拉图为友，与亚里士多德为友，更要与真理为友”。

### 励志点金石

威尔逊曾说：“我们因梦想而伟大，所有的成功者都是大梦想家：在冬夜的火堆旁，在阴天的雨雾中，梦想着未来。有些人让梦想悄然绝灭，有些人则细心培育、维护，直到它安然渡过困境，迎来光明和希望，而光明和希望总是降临在那些真心相信梦想一定会成真的人身上。”

正如珍妮坚持要进入哈佛大学，这或许不算是一个难以实现的梦想，只是许多人没有坚持最初梦想的勇气和毅力而已。

### 为你支招

**女孩们，你该如何坚持自己最初的梦想呢？**

#### 1. 倾听自己内心的声音

许多女孩子直到升入初中，仍然不知道自己的梦想是什么。而没有梦想的人，就没有目标，没有奋起直追的持久动



力。女孩应该审视自己，倾听自己内心的声音，了解自己真正感兴趣的是什么，然后以自己的才能与爱好作为树立梦想的参考。

## 2.因势利导，树立远大的目标

女孩应对自己的特点有所了解，首先确立目标。有的女孩以自己身边或媒体宣传的人作为自己的榜样；一些女孩的梦想与兴趣、爱好、特长相关，如喜欢唱歌的女孩希望成为歌手，喜欢跳舞的女孩希望成为舞蹈家。当然，孩子们尚年少，思想不够成熟，有时候追求的梦想不稳定，今天喜欢唱歌，明天喜欢跳舞。不过，为长久计，女孩应该树立一个持久的梦想。

## 3.培养自己独立生活的能力

在平时的生活中，女孩应多参加社会团体的益智活动、公益活动，让自己适应社会生活。在经济方面以节约为主，激发自己的奋斗意志，树立奋发向上的目标，矢志不移地实现梦想。

## 4.量身打造一个计划

梦想的实现，必然要通过一些计划来完成，比如，想成为一名工程师，那首先应该做好的就是学习，选择一个工科较好的大学，多阅读工科类书籍，选择相关科目，然后朝着这个方向努力。所以，当女孩有了梦想之后，需要根据自身情况量身定制个人计划和完成计划的方法。



## 女孩，要懂得常立志不如立长志

适用写作关键词：坚持不懈 立志

### 写好自己的人生剧本

由于家庭的原因，她在高中毕业时放弃了继续升学的机会，而是选择在女子商学院的夜校学习。偶然的一次，她在夜校附近的饭馆吃饭的时候，发生了一件事情：一位客人想在饭店里暂时寄存自己的行李，却遭到了饭馆老板的冷淡拒绝。这令她感到不解，她认为，饭馆老板明明可以通过帮忙寄存行李来达到宣传自己饭店的目的，为什么他不那么做呢？

由于这一件小事，她决定了要在餐饮业发展。此后，她转入了烹饪学校学习。无论当时自己经济如何困难，她都坚持学习下去，甚至宁愿省下自己的生活费去听一堂课。后来，在1982年，她开始尝试经营一家面食店。她本着“亲切服务”的原则，小小的面食店很快名声大噪，从最初仅有一个灶台和五种菜品的小店发展成为附近很有名的美食店。

虽然她身处逆境，但是当她立下志向之后，就再也没有改变、没有退缩，而是一直把自己当作人生的主角。无论遇到什么困难，她都能凭着自己的力量去克服它，并且以主角的姿态演出自己的人生剧本。



## 知识窗

夜校：顾名思义就是利用夜晚时间到学校上课，是一种业余学习，与全日制脱产学习相对。它跟全日制一样，有不同系不同专业之分，要看你报读哪个了，而且一般要参加成人高考，符合条件才能入读。夜校文凭的含金量不是很高，歧视自然也少不了，但社会还算承认，因此不少人还是会选择这种方式进修增值。

## 励志点金石

曾国藩曾说：“君子之立志也，有民胞物与之量，有内圣外王之业，而后不忝于父母之生，不愧为天地之完人……若夫一己之屈伸，一家之饥饱，世俗之荣辱、得失、贵贱、毁誉，君子固不暇忧及此也。”

一个有志向的人会成为主角；反之，一个碌碌无为、只想偷懒省力的人，只会跑龙套。千万不要相信“我们没必要那么累，有事情让别人去做就好了”之类的话。

## 为你支招

### 女孩们，你该如何立下远大的志向呢？

#### 1. 志向需要适时调整

女孩子们的志向代表自己的事业目标，这是有阶段性的，