

生命就是一场冒险，
最重要的是我们从中学到了什么。
每一个女孩都需要的人生指南，
通往成熟之路的良师益友。

给女孩的 励志格言

[美] 斯蒂夫·戴格 莱斯利·安·吉布森 编

张林燕 译

THE GIRL'S book of positive quotations



NLIC2970869614

山东文艺出版社

给女孩的 励志格言

[美] 斯蒂夫·戴格 莱斯利·安·吉布森 编

张林燕 译



NLIC2970859614

山东文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

给女孩的励志格言/(美)戴格,(美)吉布森编;
张林燕译. —济南:山东文艺出版社,2013.1
ISBN 978-7-5329-3990-9

I. ①给… II. ①戴… ②吉… ③张… III. ①格言-
汇编-世界-青年读物②格言-汇编-世界-少年读物
IV. ①H033-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 265090 号

给女孩的励志格言

(美)戴格,(美)吉布森 编 张林燕 译

主管部门	山东出版集团
集团网址	www.sdpress.com.cn
出版发行	山东文艺出版社
社 址	山东省济南市英雄山路 189 号
邮 编	250002
网 址	www.sdwypress.com

读者服务	0531-82098776(总编室) 0531-82098775(发行部)
电子邮箱	sdwy@sdpress.com.cn

印 刷	宁波市大港印务有限公司
开 本	787mm×1092mm 1/32
印 张	5.5
字 数	77 千字
版 次	2013 年 1 月第 1 版
印 次	2013 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5329-3990-9
定 价	28.00 元

版权专有,侵权必究。如有图书质量问题,请与出版社联系调换。



第一章

什么令你感到快乐？

01

什么令你感到快乐？



你有过这样的体会吗？前一分钟还是兴高采烈，可下一分钟却变得沮丧泄气？如此大的情绪波动对于青春期前后的少女来说很普遍——这是青春期前后体内的荷尔蒙所带来的变化。

虽然有时无法控制自己的情绪，但你务必提醒自己别让自己的行为失控。否则，你恐怕会说出或做出非常不合时宜的话语或事情来——无论是在家里还是学校，或是与朋友们在一起，最终都会以惹出大麻烦而告终。

不妨在你觉得生活开始变得让人无所适从的时候，试试以下的小秘诀吧：

- 抽一点时间找一个地方让自己好好放松，尽量不去想那些烦扰你的事情。
- 如果有什么人或事让你觉得生气，试着控制自己不要大吵大闹。给自己几个小时平静下来，再冷静地思考该如何解决问题。
- 如果遇到你自己无法解决的问题，试着向朋友倾诉，或是寻求一位值得信赖的长辈，也可以向学校的心理咨询老师求助。



简单地说，与其止步于那些令你烦恼紧张的事，还不如把那些让人开心快乐的事情罗列出来呢！以下就是一些著名女性的“私房快乐清单”。

真正令我感到兴奋的并不是成为巨星，而是成为一个能够在自己喜爱的领域更深入切实地探究的艺术家。

——珍妮·杰克逊，歌手、作曲家、
唱片发行人、舞者、演员

我的母亲时刻伴随我左右，她是我一生中所见过的最令人惊奇的母亲。我和她最长的分离记录是两天。我爱她胜过任何人。

——达科塔·芬宁，演员

上帝不会给你任何你掌控不了的事物，所以，不需要为此焦虑。

——凯莉·克拉克森，第一届“美国偶像”冠军

我并不觉得我需要那么多东西来让自己开心。

——希拉里·斯万克，演员

无论什么都是——都是最好的。

——埃拉·惠勒·威尔科克斯，诗人

每一天的我们都宛如新生。

——艾琳·克莱门特·德·卡斯蒂里罗，心理学家



我不苗条——我也不可能变成五英尺十一英寸或是一百二十磅。但是我为我所拥有的一切感到幸运。

——斯嘉丽·约翰逊，演员

当早晨醒来心情不好的时候，尽量别沉溺于其中，而是学会充分享受你所拥有的东西。

——菲斯·希尔，乡村歌手

我知道关于我的流言蜚语会不断地涌现，我能做的是容忍并且让自己不为其所困。有时候你需要做的就是忽视它。

——蕾哈娜，女歌手

如果你连自己都不能好好去爱，你也不会爱上其他任何人，因为你会懊恼自己竟然给了别人连自己都没有享受到的美好时光。

——芭芭拉·安吉丽思，作家、两性关系专家

当我们学着引导心灵方向的时候，我们便开始了解幸福快乐的秘诀、我们的兴趣以及对他人的关怀。

——埃塞尔·波西·安德鲁斯，
加利福尼亚州第一位高校女校长

想一想环绕在你身边的那些遗留的美好事物，然后你一定会觉得快乐！

——安妮·弗兰克，《安妮日记》作者，
犹太人大屠杀罹难者



给女孩的励志格言

快乐其实很简单：全身心投入到你认为最棒的事情中去。

——维拉·凯瑟，作家

天堂和你此刻所处的地方很像……只是更好、更好一些罢了。

——劳里·安德森，表演艺术家、音乐人

忘记过去，活在当下。

——萨拉·诺拉斯·波顿，作家

日子是拿来过的——这是对生活最好的注解。

——艾琳娜·罗斯，美国前第一夫人、民权积极分子

我一直觉得一天二十四小时中，最美好的时光莫过于清晨睁开眼睛的那一刻。

——莫妮卡·波尔妮，作家

对于精神紧张的人来说，来点糖果会很有帮助。

——玛格丽特·比伯，考古学家、艺术史学家

生命就是尽情释放自己并得到快乐。

——雪儿，歌手、演员

在生活中加入一点趣味吧。比如，不妨试试跳舞。

——凯瑟琳·莫里，舞者



真理无论多残酷都能被接受，并
被塑造成另一种生活。

——阿加莎·克里斯蒂，英国侦探小说家



第二章

看清现实！

尽管将目标设立得远大些很重要，但是更重要的是，
对你和身边的人要有相对实际些的期望。你不可能永远都
能得到你想要的：赢得所有比赛，变得最美，成为这个世
界上最聪明或是最受欢迎的女孩子。即便朋友和家人想要
帮助你，也不可能总是知道你什么时候需要他们。

以下是一些让你“变得实际”的小建议：

- 实际的目标需要通过实际的步骤去实现。举例来说，希望在学校考试中得到高分就是很实际的目标——当然，这需要你努力学习，认真做家庭作业，预先复习好功课才行。如果你认为只要前一晚通宵复习就能考出高分，那是不现实的。
- 你要明白，有的事情并不像看上去那样。杂志上的模特们看起来又漂亮又苗条，其实图片都是经过处理的呢！而那些在学校里跟最受欢迎的女孩一起玩的“好朋友”也许只是为了让自己看起来受欢迎而已——其实并非真的喜欢跟她做朋友。
- 如果想让你的朋友和家人真正了解你的想法，你必须告诉他们什么才是你关心和需要的。你可不能以为他们什么都知道。只有这样，他们才会更愿意在你需要的时候围绕在你身边。



就算最棒的投球手也无法将所有的目标都打中。

——文尼·比阿特丽斯·杰基·米歇尔，女棒球手

我不相信完美。我甚至不认为世上存在完美这种事。

——瑞茜·威瑟斯彭，演员

我想我的想法比较简单，并且我对事物的看法相当实际。

——斯嘉丽·约翰逊，演员

当我意识到在海洋生物领域有所成就是件难事之后，我就想：好吧，如果你做不了那个，那就干点别的吧。

——米芙·利基，古生物学家

我觉得知道你不能做什么比知道你能做什么更重要。

——露西尔·鲍尔，喜剧女演员

你其实从未攻克过哪座高山。当你登上顶峰的那一会儿，大风就把你的足迹都吹跑了。

——阿琳·布鲁姆，登山者、生物化学家

人类不像兰花，我们必须从我们生长的土壤里汲取点什么。

——萨拉·珍妮特·邓肯，作家、记者

与其浪费时间把子弹打在墙上，倒不如用它打穿一扇门。

——劳拉·斯克萊辛格博士，作家、评论家



给女孩的励志格言

智者从不踢打不会倒的铁墙。

——奥莉弗·施赖纳，北非政治活动家、小说家

想象力无法被控制。

——伊芙林·斯科特，小说家、剧作家

让我们接受现实，无论它让我们大吃一惊还是改变了我们的看法。

——乔治·桑德，法国小说家、女权主义者

一品脱的容器永远盛不了一夸脱的东西——好好盛着一品脱就已经达到了人们对它的期望。

——玛格丽特·迪兰，小说家、诗人

那些想象中容易的事情真的做起来可没那么容易。

——露西·莫德·蒙哥马利，加拿大作家

先驱们也许是与与众不同的人物，但他们也是孤独的。

——南希·阿斯特，美国第一个女国会议员

即使是我，早上起床的时候看起来也不像辛迪·克劳馥。

——辛迪·克劳馥，超级名模

有人会以为女演员无论去哪里都打扮得光鲜亮丽，其实我有一半的时间都穿着宽松运动裤，扎着马尾辫。

——赛琳娜·戈麦斯，演员



如果我们知道那都是些整天无所事事的人，就不必在意他们对我们的看法。

——埃塞尔·巴雷特，基督教故事作者

傻瓜和笨蛋就是那种期待不可能发生的事情会成真的人。

——乔治·艾略特，英国小说家

不要欺骗自己说你将会拥有一切。你永远不会。基本上，拥有一切甚至不是一个有效的命题。对于人类来说，最神奇的事情就是我们永远都想摘到天上的星星。拥有的越多，想要的也越多。从这点上看，我们的确从未拥有过什么。

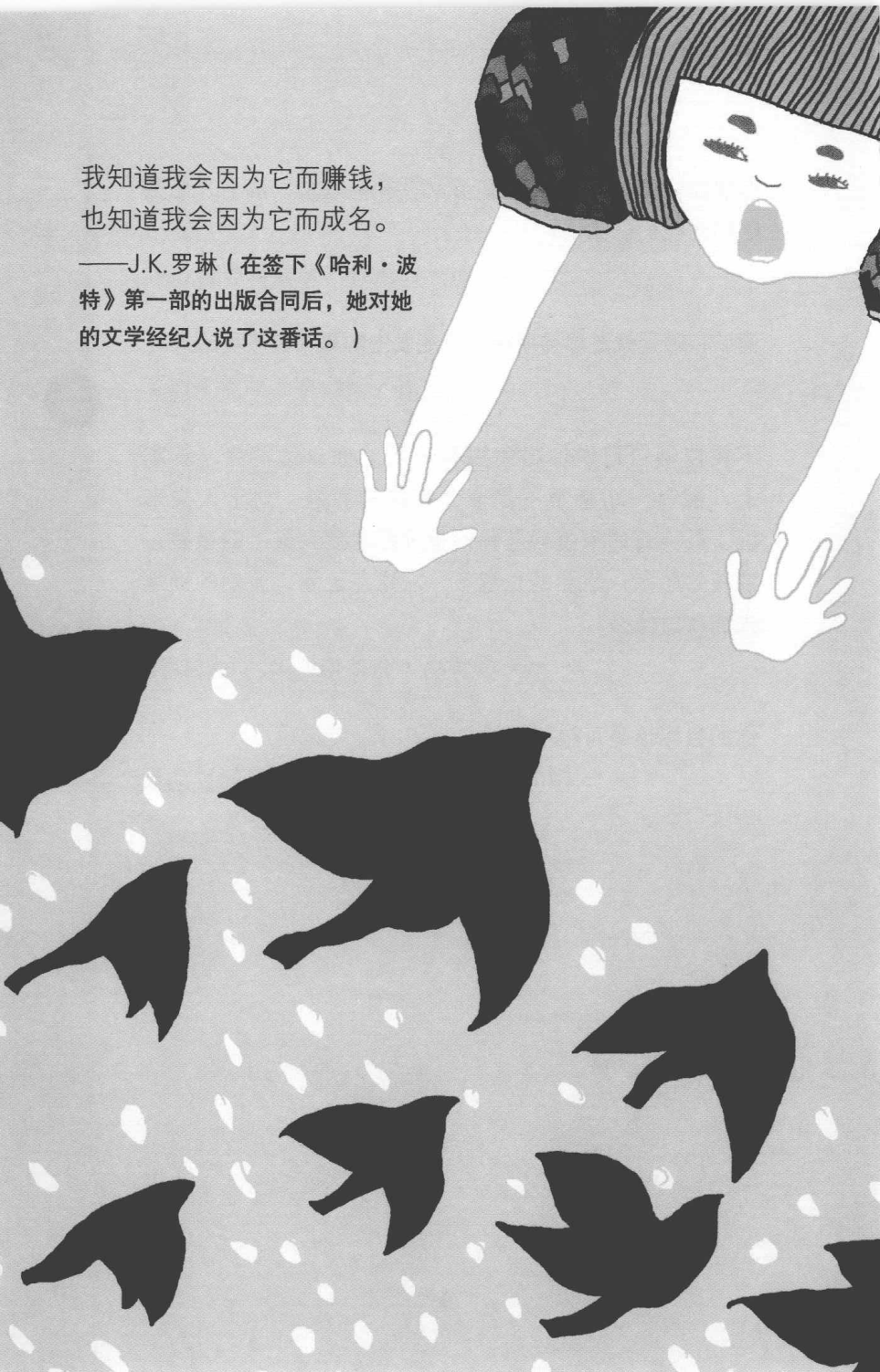
——乔伊斯·布拉德博士，专栏作家

你的目标该是可望不可即的。

——阿尼塔·德弗兰茨，奥运会赛艇运动员

我知道我会因为它而赚钱，
也知道我会因为它而成名。

——J.K.罗琳（在签下《哈利·波特》第一部的出版合同后，她对她的文学经纪人说了这番话。）





第三章

没时间自暴自弃

常常产生消极的想法会彻底毁掉你的生活。

如果你告诉自己：“我想明天我们可能会输掉那场足球赛。”那你一定会因为太过焦虑而一晚上都睡不好。然后，第二天你又会因为过于疲惫而真的输了。

又比如，如果你告诉自己：“我永远都不可能参加校园剧的演出。”有可能你就连争取角色的机会都没有了。或者，你会因为太怯场而搞砸了试镜。

你的想法影响你的感受，你的感受又影响你的行为，你的行为则决定了你身上将会发生的许多事情。所以，难道你不认为树立积极的想法是很有意义的事情吗？

一旦你发现自己有了令人讨厌、低落、消极的想法时，问问自己以下的问题：

- 我这些想法是基于实际情况的吗？还是只是我自己的想象？
- 我可以做点什么来补救呢？
- 如果我什么都不能做，担忧会使事态好转吗？
- 如果我往好的方面想该怎么做？

学学那些名女人是如何克服消极状态的。



给女孩的励志格言

我过去曾经尖叫、啜泣、恸哭，一点小事也会被放大成天大的事情。我不知道我的父母是怎么忍受这些的，真的。现在我已经长大一些了，我得学会承担。

——艾玛·沃森，英国演员

仇恨就像是酸性物质。它会毁坏盛载它的容器，也会毁灭它所倾注的事物。

——安·兰德，专栏作家

每个人体内都有自我毁灭的种子存在着，当你不开心时它就会发芽结果。

——多萝西·布兰德，编辑

我们见过太多的失败主义者、悲观主义者，太多的途径通往消极。

——玛戈·琼斯，歌剧导演

一直把脸面向阳光，你便不会看见阴暗。

——海伦·凯勒，第一位大学毕业的聋盲人

考虑是否会失去代表你已经失去了。

——西尔维亚·汤森·沃纳，英国作家

许多人的困扰在于他们的想法都是建立在希望、害怕、祈祷而非真实的想法之上。

——南希·阿斯特，美国第一位女国会议员



如果你摒弃恐惧，那就没有什么更糟的事情会发生在你身上。

——玛格丽特·伯克·怀特，摄影记者

妒忌无异于孤独对抗着微笑的敌人。

——伊丽莎白·波恩，
爱尔兰小说家

改变的关键在于……不要害怕。

——罗珊妮·卡什，歌手、填词人

关怀将引领我们的行为远离消极。

——卡伦·荷妮，德国心理学家

我亏欠我的读者们……如果没有一个人想看
我的书，我会怎么样？
——塞尔玛·拉格洛夫，瑞典人，
第一位获得诺贝尔文学奖的女性

