



女孩成长书

Vesper Talks To Girls

【美】劳拉·诺特 著
Laura A. Knott

赵凇 郦英华 译

Laura A. Knott



女孩成长书

Vesper Talks To Girls

【美】劳拉·诺特 著

Laura A. Knott

赵 凇 郦英华 译

Laura A. Knott

图书在版编目 (CIP) 数据

女孩成长书 / (美) 诺特 (Knott, L.A.) 著 ;

赵凇, 郦英华 译. -- 哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5316-7455-9

I. ①女… II. ①诺… ②赵… ③郦… III. ①成功心理—青少年读物

②青少年教育 IV. ①B848.4—49 ②G775

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第085914号

女孩成长书

NÜHAI CHENGZHANG SHU

作 者 [美] 劳拉·诺特 著

译 者 赵 凇 郦英华 译

选题策划 宋舒白

责任编辑 宋舒白 李 丹

装帧设计 Lily

责任校对 周维继

出版发行 黑龙江教育出版社 (哈尔滨市南岗区花园街158号)

印 刷 北京彩眸彩色印刷有限公司

新浪微博 <http://weibo.com/longjiaoshe>

公众微信 heilongjiangjiaoyu

E - m a i l heilongjiangjiaoyu@126.com

开 本 700 × 1000 1/16

印 张 14

字 数 90 千

版 次 2014年8月第1版 2014年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-7455-9

定 价 28.00 元



<i>One</i>	人生之新起点 1
<i>Two</i>	同窗友谊 21
<i>Three</i>	与人相处的艺术 41
<i>Four</i>	忍受苦难 55
<i>Five</i>	生活的节奏 67
<i>Six</i>	困境的功效 83
<i>Seven</i>	学院精神 97

目 录

女孩成长书 contents



<i>Eight</i>	随遇而安 109
<i>Nine</i>	冲突的忠诚 121
<i>Ten</i>	纪律价值 133
<i>Eleven</i>	成功的人生 147
<i>Twelve</i>	妇女的进步 159
<i>Thirteen</i>	快乐的源泉 179
<i>Fourteen</i>	毕业之后 197

女孩成长书

《女孩成长书》系列之一：《One 人生之新起点》

《女孩成长书》系列之一：《One 人生之新起点》

《女孩成长书》系列之一：《One 人生之新起点》

One

人生之新起点

对于一个拥有进取心和对未来有着无限热情的人来说，机会是能一次又一次降临于他的。

《女孩成长书》系列之一：《One 人生之新起点》

《女孩成长书》系列之一：《One 人生之新起点》

《女孩成长书》系列之一：《One 人生之新起点》



机会总是留给有准备的人

人生充盈着无数可以重新开始的机会。如果一个人认为他不再有机会补救以往的过失，那么勇气 and 希望也就从此与他诀别了。乔治·艾略特（George Eliot，英国小说家，与狄更斯和萨克雷齐名）说：“你要想成功，什么时候都不晚。”只要有坚定的信念，就一定会成功。英戈尔（Ingalls）曾经写过一首十四行诗《机遇》（*Opportunity*），诗中他对“机遇”是这样诠释的：

曾经我毫不吝惜地叩击每一间房门，
那些犹豫和迟疑的人儿注定经受失败、贫穷和困境。
想找寻我是徒劳无用的。
我不会回答，也不会再回头。

沃尔特·马龙（Walter Malone）用一首同样主题的诗歌，反

映了他对生命的不同看法。诗中，他这样看待机遇：

当我一度敲门而发现你不在家时，
有人说我会一去不回，但是他们错了；
因为我每天都会站在你家门口，
等待你醒来，并伴你去战斗、去胜利。

诚然，后一种观点更加准确，更鼓舞人心。

对于一个拥有进取心和对未来有着无限热情的人来说，机会是能一次又一次降临于他的。的确，如果一个人不具备开创崭新生活的精神，他就不会拥有成功的机会。有这样一位女性，她享受着乐观、积极向上的生活，每天清晨醒来时，她都会说：“今天又将是美好而充实的一天！”我们没有理由不以这样的精神状态向一个又一个早晨致敬。

新年将至的那一刻，我们翻开生活中崭新的一页。在新的一年里，我们即将书写新的篇章，这对生活本身就是一种激励和鼓舞。尽管生活中充满了未能实现的承诺，但是我们依然会豪情万丈地奔向美好生活，而世界恰恰就因为这样的蓬勃生动而变得格

外美丽。

新年时节的大自然沉浸在春光盎然之中，催着枝叶吐绿，鲜花绽放，招呼着鸟儿来筑巢。然而对于人类来说，真正开始工作之日既不是元月一日，也不是三月二十一日，而是初秋时节。在这个时节，那些沉寂了整个夏天的各种活动开始呈现一派新的生机和风貌。店面焕发生机，一片繁荣；教堂在冷清了一个假期后也重新开始行使它神圣的职能；慈善机构也重整旗鼓，开始新的一年活动；师生们经过了假期的休整后，以充满活力的崭新姿态重返到工作和学习中；就连空气都弥漫着喜悦和活力。

这个时期无论对老师还是学生们来说，都是一个新的开始。当我意识到生命的长卷又被翻过了一篇，而新的篇章正在展开的时候，我总是有一种难以抗拒的兴奋。我也总是被我所拥有的新机遇所触动——那些机会让我重新补救以往的过失，让我能够将过去一年的失败统统翻过，从而开始新的生活。这让我内心无比感激。

假期结束后重新回到学校，学生们感觉一切都是那么的不同。学校里每年都会出现一些新的面孔，每年都会有不同的老师和同学组成新的班级。重新再来的机会充盈在其中。新的科目会唤醒你沉睡的力量，老师也会迸发出意想不到的激情。除此之

外，没有什么东西能够给你的生活带来如此新奇的意义。

对于那些第一次离开家乡、踏上大学之路的大学生来说，他们所要进行的转变是最大的。这个时刻成为了成千上万年轻男女的人生转折点。这是他们人生中最宝贵经历的开始。从那时起，他们才算开始了真正的生活。那些无法在新的生活中真切感受到自己灵魂激荡的学生必定会萎靡不振，感到生活的乏味。我非常理解我的一位朋友离家求学前一天晚上的心情，她几乎一夜没合眼，内心充满了期待的喜悦。

离家求学，独自来到一个陌生的环境，最显而易见的好处就是你有幸得以把自己最好的一面展现于人。当我们和同样的一群人朝夕相处时，这些人对我们的脾气秉性了如指掌，可能已经意识不到我们时刻都会萌发出新的思想并付诸努力，他们的脑海里留下的只有我们过去的种种失败和错误。但是当我们置身于陌生人中时，他们是不会轻易发现我们的缺点的，除非我们主动将自己的缺点展现出来。你有过失误吗？你一次又一次地失败过吗？你有没有自私的行为并漠视他人的权利呢？不要让他人从你的行为中辨认出你曾经的样子。你有没有懒惰过，虚度光阴，并过于重视那些微不足道的事情？在陌生人当中，这些缺点会被掩埋，永不见天日。人们不会以过去的所作所为对你加以判断，而是会以你现在的状态去判断和评价你。

应该培养一种忘掉过去的习惯。“我会督促自己向前看，忘记过去的事情”，这就是圣·保罗（St. Paul）对过去生活的态度。当然，过去的经历会有许多你不愿忘记的事情，那些回忆可能是令人振奋的联想，也可能是因为战胜了弱点而给未来带来勇气和力量的记忆。然而，除此之外，还会有很多错误和失败的记忆是挥之不去的。从某方面来说，尽管它们不能被抹杀，但却可以在未来加以弥补。不断追忆过去的痛苦和遗憾只会让自己萎靡不振。而事实上，鼓起勇气生活并发挥你最大的能量才是对未来最大的期待。

一般情况下，生活分为四个等级。知性的生活，有道德感、有精神追求的生活，有社会交往的生活以及有生理需求的生活。你所要做的就是随时调整生活状态来满足自己不同的需求。这不是一件容易做到的事情，甚至由于未能作出调整，使很多似乎很有前途的事业，最终不得不搁浅。的确，如果一个人能在任何年龄段里，使自己的生活和諧、平衡，以及上述的需求得到满足而不会变得杂乱无章，那他就真是一个聪明人。而事实上，我们当中的大多数人只能兼顾一二。我们所说的最好就是冲着最完美的目标随时调整，随时前进，尽管很少有人成功。

在女子学校中，成千上万的女生只强调她们天性中社会性的一面，而忽视其他方面。生活成了一轮又一轮的舞会、晚宴和社交娱乐活动，这些本应该是生活的调剂品现在却成了生活的主旋律。所以，总会有这样一群人，她们的生活中充斥着各种各样的社交娱乐活动，而对精神的追求却荡然无存。

我们发现在许多男子学校中，人们经常忽略知识的学习，而对体育特长有着荒唐且极其夸张的重视。这种心照不宣、沿袭至今的重视使得美国的奖学金制度逊色于欧洲的一些国家。对于女性来说，体育特长通常不会影响她们求学期间的学业成绩，然而戏剧和社交活动等其他活动就不同了，它们都是其学业成绩的重要参考。

只注重智力却忽略品德、情感的人注定是一台“头脑清晰，但内心冷酷，只懂得逻辑思维的发动机”，算不上一个真正的人才。这样的人缺乏同情心和精神追求，无法将其内心深处美好的一面挖掘出来。爱默生（Emerson，拉尔夫·瓦尔多·爱默生，美国散文作家、思想家、诗人，美国总统林肯称他为“美国的孔子”）开诚布公地说：“如果一个人成为思考的机器，那他的思考就不是有血有肉的思想。”一个学生如果只是一台学习机器，他

根本无法充分利用属于自己的机会，从而取得优异的学习成绩。

与之相反，如果他只是一味地机械思考，而为此牺牲了生活的其他乐趣，那么他根本不可能成为一个真正意义上的学者。

一个人很有可能只看重生活中道德的方面，但这并不意味着要无限抬高道德标准，以至于自己的人格品质无法企及。道德的真正意义不仅仅是要做个好人，还要实实在在地去追求生活的真谛。那些过度强调责任和义务的人其实过着一种狭隘、沉闷的生活。

由此可见，在生活的哪些层面上该花费多少时间、投入多少精力，是年轻的学子们未来必须要学习的最困难的一课。



有些人把物质生活看成唯一的生活方式。勃朗宁（Browning，罗伯特·勃朗宁，维多利亚时期代表诗人之一）在这方面持有正确的观点，他说：

为人类设置这样一个思考题——当你的身体处于最好的状态时，你的灵魂会延伸多远？

物质生活应该从属于脑力和精神生活，然而肉体也应得到尊重，因为它毕竟是灵魂和精神的载体。“岂不知身体就是圣灵的殿堂吗？”我们的首要任务就是保持身体健康，使它成为意志运作的有效工具。无论对于自己还是他人，保持健康都是我们最应该重视和遵循的守则——坚持锻炼，保证睡眠，充分休息和健康饮食。但是令人不解的是，没有多少人，特别是女性鲜有重视这一简单规律的，这对每个人来说，本应该是显而易见的重要问题。违背这样的规律很快就会受到惩罚。那些忽视自己健康的女性也不可避免地要遭殃。如果说我曾经对大自然的任何智慧产生过怀疑的话——事实上我对此深信不疑——那就是当我看到那些年轻、无知、无阅历的女孩儿们，对她们的健康如此地不重视

时，我总会暗自叹息，她们这种固执的观念和行为可能会造成悲惨的结局！为了拥有健康的身体，即便需要你在一定程度上否定自己，甚至以付出极高的代价为前提，也要心甘情愿地去做！

参与社交活动的欲望是正常的，也是符合人性的规律的；而那些回避社交活动的人的行为是违背常理的。然而社交活动很可能会以这样或那样的潜在危险给尚在求学阶段的年轻男女带来困扰。那些经历失败的人或者被迫退学的人往往并不是因为他们能力不足或者准备不充分造成的，而是由于在全新的应酬活动和名目繁多的社交活动中不小心失足，心智被社会中形形色色的诱惑充斥着，以至荒废了学业。有的大学正在实行相对宽松的管理方式，事实上，正是这种宽松的方式导致了极其严重的后果。而有的学校实行的却是严格的管理制度，学生也因此能够凭借严格的制度来管理、约束自己，从而摆脱形形色色的诱惑，救赎自我。有必要说明的一点是，你的生活中不能让“朋友”和“快乐”垄断。对于一个理性的学生来说，学习是第一位的，而享乐是其次的。当你被好朋友包围时，你面临的最大威胁就是时间的悄然流逝。时间一分一秒地在与朋友的喧闹中溜走，从而无暇去过一种美好充实的生活。与之同时消逝的，还有一个人的个性。我认识