

See Jane Win for Girls

坚信我能 我就赢

《纽约时报》
排行榜
最畅销女生读物

〔美〕西尔维亚·里默 著

也许你认为自己如此平凡，事实上，你充满潜能。本书将帮你最大限度地挖掘这种潜能。当你成为一个“我能”型女孩时，你会发现：一切皆有可能！

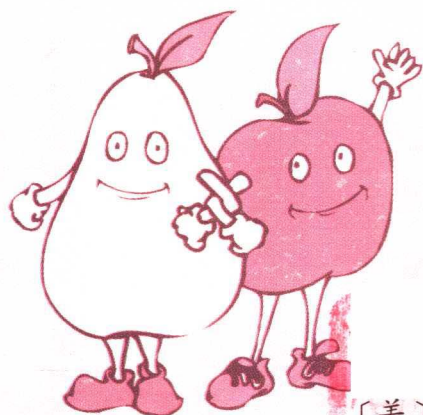


书海出版社

B 848
137-c1

坚信我能我就赢

See Jane Win for Girls



[美] 西尔维亚·里默 著

任雪清 章蓉 译

书海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

坚信我能我就赢/[美]西尔维亚·里默著. 任雪清等译. —太原: 书海出版社, 2005.1

ISBN 7-80550-601-9

I. 坚... II. ①西...②任... III. 女性-成功心理学-青少年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 126740 号



See Jane Win for Girls

Copyright © 2003 by Sylvia Rimm, Ph. D

Free Spirit Publishing, Minneapolis, Minnesota, USA

Simplified Chinese Language edition arranged through Amer-Asia Books,

Inc. All Rights Reserved

《坚信我能我就赢》中文简体字版由北极星传媒有限公司合作引进

坚信我能我就赢

著 者:	[美] 西尔维亚·里默	网 址:	www.sxskcb.com
译 者:	任雪清 章 蓉	经 销 者:	山西人民出版社
责任编辑:	郝文霞	承 印 者:	山西新华印业有限公司新华印刷分公司
出 版 者:	书海出版社	开 本:	787mm×960mm 1/16
地 址:	太原市建设南路 15 号	印 张:	15.25
邮 编:	030012	字 数:	90 千字
电 话:	0351-4922220 (发行中心)	印 数:	1—15 000 册
	0351-4922217 (综合办)	版 次:	2005 年 1 月第 1 版
E-mail:	Fxzx@sxskcb.com (发行中心)	印 次:	2005 年 1 月第 1 次印刷
	Web@sxskcb.com (信息室)	定 价:	20.00 元
	Haowx@sxskcb.com (编辑部)		

版权登记 图字: 04-2003-018

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

作者简介

西尔维亚·里默博士（Dr. Sylvia Rimm）是《坚信我能我就赢》和《琼是如何成功的》两部畅销书的作者，此外，她还是克利夫兰市“家庭问题心理诊所”的董事、凯斯西部预备大学医学院的临床教授、公众广播电台“教子有方”栏目的主持人以及著名的报刊专栏作家，在众多刊物同时发表有关子女教育问题的文章。《红皮书》、《人民》杂志、《20/20》新闻杂志和国家广播公司（NBC）《今日》节目都曾报道过其人其事。她还著有《为什么聪明的孩子成绩差》和《怎样使孩子乐于学习》。

工作之余，她喜欢徒步旅行或骑着自行车四处欣赏山水美景。当然最重要的还是与她的4个孩子、9个孙子（包括外孙）共享天伦之乐。她的孙子们亲切地称她为“夕阳奶奶”，因为无论身在何方，无论正在做什么，她总会放下手头的事情，欣赏美丽的夕阳。

引进策划：周 红

责任编辑：郝文霞

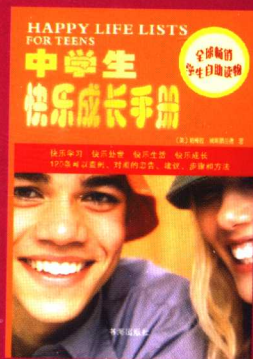
责任校对：马秀萍

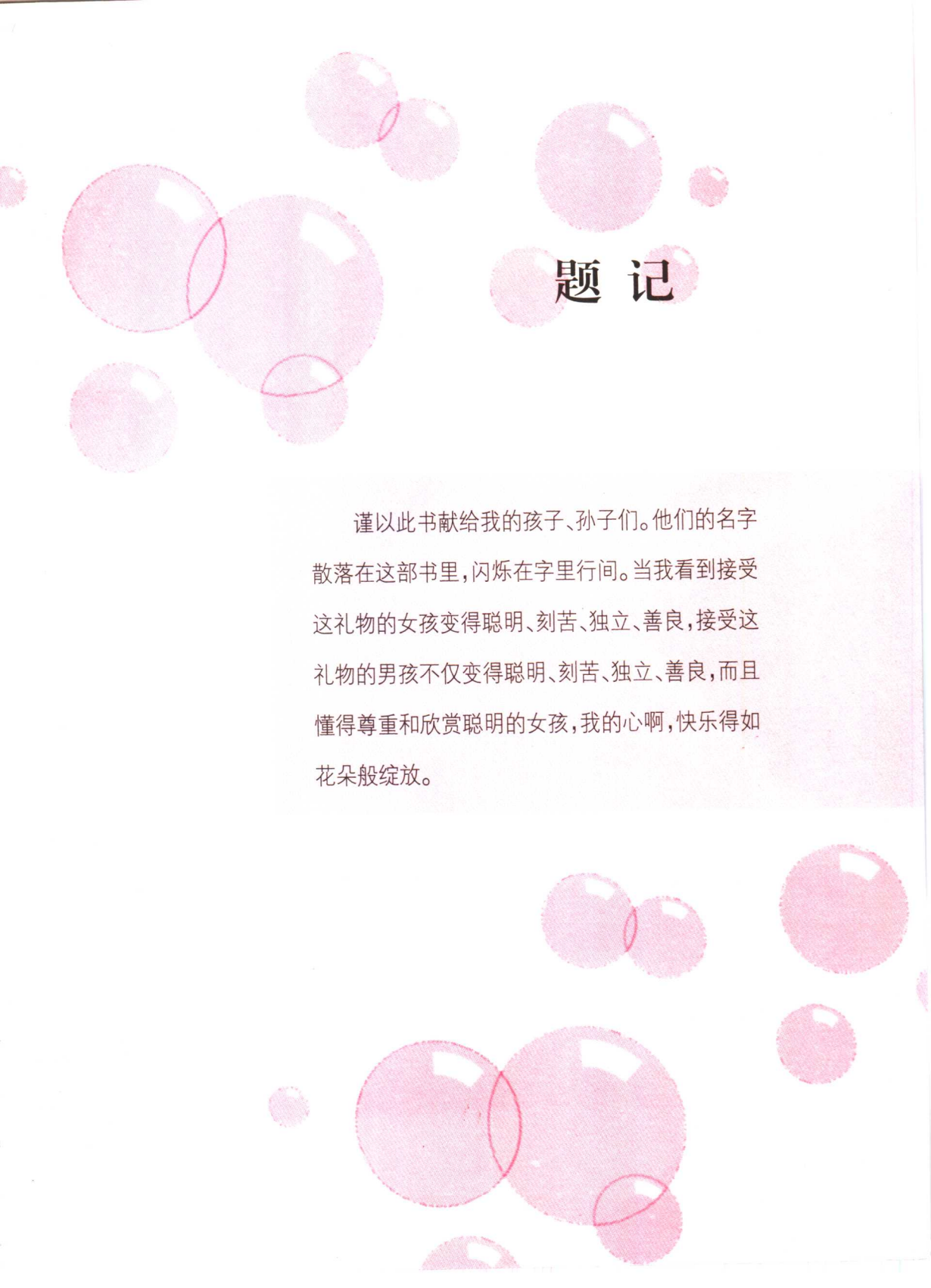
- ※ 勇敢地追逐你的梦想。
- ※ 不要轻言放弃。
- ※ 摒弃脑海中消极的声音，相信自己！
- ※ 坚持不懈，百折不挠。
- ※ 避免使用“不能”“不可能”之类的词语。
- ※ 如果需要帮助，说出来吧！
- ※ 保持独立！不要随波逐流。
- ※ 大声说出你的意见。
- ※ 始终充满热情！
- ※ 告诉大家你已经长大了……

中学生快乐成长手册

Happy Life Lists
for Teens

〔美〕帕梅拉·埃斯佩兰德 著



The page is decorated with numerous pink, translucent bubbles of various sizes. Some bubbles overlap, creating darker pink areas. The bubbles are scattered across the page, with a higher concentration in the top left and bottom right corners. The title '题记' is centered in the upper half of the page.

题 记

谨以此书献给我的孩子、孙子们。他们的名字散落在这部书里，闪烁在字里行间。当我看到接受这礼物的女孩变得聪明、刻苦、独立、善良，接受这礼物的男孩不仅变得聪明、刻苦、独立、善良，而且懂得尊重和欣赏聪明的女孩，我的心啊，快乐得如花朵般绽放。



致 谢

我要感谢许多优秀的人,没有他们的帮助,我无法告诉女孩们如何快乐地成长,如何获得锦绣前程。首先,我要诚挚地感谢《坚信**我能**我就赢》和《琼是如何成功的》两书中提及的 1000 多位成功女士,她们奉献了动人的故事、睿智的建议,鼓励女孩们战胜自我、超越自我。

特别感谢杰基·格拉斯萨尔编辑,她创造性地帮我编排、组织了本书中的研究资料,以引起年轻女孩阅读的兴趣,鼓起她们的勇气,唤醒她们的热情。同样要感谢我的出版人朱迪·加尔布雷斯及全体工作人员,他们认真核查,仔细校对,倾注了无数心血。本书能够抵达每一位读者手中,并被《纽约时报》评为最畅销书,离不开他们的辛勤劳动。

最后,我要感谢我的心理诊所的患者和主动提供帮助的玛丽莲·纳克特、乔安妮·里德勒、凯伦·布洛克,她们帮我做了大量准备

工作。当然，和往常一样，我万分感谢我的代理人皮埃尔·利赫，我每一本书的出版，都是他帮助和鼓励的结果。

我还要特别感谢我的孙子理查·里默、汉娜·里默、丹尼尔·里默、本杰明·里默·马德森。他们最早阅读了本书的初稿，保证本书具有一定的可读性。需要特别感谢的人很多，包括本书中提及的女士和她们的女儿，感谢她们提供前期资料。她们是：卡米丽娅·奥克波达和她的女儿萨米丽娅、伊丽莎白·科伦，伊莱恩·克罗特和她的孙女林赛，珍妮特·希勒和她的女儿汉娜，特丽萨·卡尔芙和她的女儿萨拉。





目 录

前言/1

欢迎你,亲爱的读者/1

阅读之前需要了解的内容/2

切记/2

怎样使用本书/3

第一章 敢于梦想/4

一切皆有可能/4

你是一位“我能”型女孩吗/6

快速测试:你在通往梦想的途中吗/9

你得了多少分/12

用己之心,行己之意/13

我能! 忠告:如何追逐你的梦想/15

第二章 锻炼你的自尊肌肉/16

评估你的自尊/18

制作一张关于你的优点、缺点及如何改进表/19

了解你的优点、缺点/25

你有完美主义倾向吗/28

如果你的自尊取决于他人的评价/33

你的自尊心太强了吗/39

接受真实的自己/41

更好的你等于更好的世界/42

我能！ 忠告：怎样培育健全的自尊/47

第三章 释放你的智能,感受你的聪慧/48

用知识武装头脑/49

如何做一个“我能”型书虫/51

打破对理科的固有认识/54

“我能”做理科实验/57

开始“写作”/60

继续写/62

你的艺术才华和创造力/64

跨越学习障碍/66

我见青山多妩媚/70

我能！ 忠告：怎样充分发挥你的智能/73

第四章 提高你的社交技能/74

一生的朋友/74

给自己留一点时间/76

可以一个人做的小游戏/77

难道我们不能共处吗/80

孩子们为何待人刻薄/83

一个“我能”型女孩就社交技巧与西尔维亚博士的对话/87

设身处地,善解人意/90

学会说“不”/91

战胜羞涩,不再怯场/95

学会大声说话/100

一种独特的领导能力/105

我能！ 忠告：如何提高社交技能/107

第五章 协调你的能力/108

列出你的兴趣清单/111

分析你的兴趣清单/114

属于我们女孩子的天地/117

拓宽你的兴趣/119

碰壁/122

从容应对竞赛/126

该放手时且放手/129

作弊者绝不会成功/131

我能! 忠告:如何拓展你的兴趣,提高你的能力/133

第六章 探索世界/134

家园附近的探险/134

提前计划/137

收集照片,珍藏记忆/138

旅途中至少有一半的乐趣/139

邂逅陌生人/142

需要一个打破沉默的人吗/143

离家的日子/145

筹措旅费/147

坐地日行八万里/148

我能! 忠告:怎样通过旅行探索世界/151

第七章 看世事变化/152

我不想搬家/155

此时此刻她们在哪里/161

走出父母离异的阴影/162

正视健康问题/167

当最坏的事情无法变得最好时/170

在我房间里的那个人是谁/171

我能！ 忠告：如何应对生活中的重大变故/175

第八章 我的榜样,我的导师/176

导师的含义/177

需要导师吗？照此来做/178

慎重选择导师/183

媒体是信息的源泉/187

仔细鉴别各种信息/189

设想未来的自己/190

我能！ 忠告：如何从榜样和导师身上学到最多的东西/195

第九章 家中的世界/196

家庭是一所学校/199

制作一张自己的家庭学习表/202

家庭教育/206

尊敬家人/209

当你生气、沮丧或悲伤时/213

当你和父母意见不一致时/215

如何说服父母倾听你的意见/216

做哥哥姐姐的影子,还是走自己的路/219

排行对人的影响/221

我能！ 忠告：如何与家人相互学习,共同成长/225

讨论指南：深入理解/226

前言

欢迎你,亲爱的读者

也许你认为自己普普通通,也许你认为自己非同凡响;也许你喜欢打篮球、同朋友一起逛超市、拿上本好书躺在阳光下阅读;也许你明白自己长大后想做什么,也许你对未来一片茫然。但你是那种极具潜力的人。想最大限度地发挥你的潜能吗?请阅读本书吧。

《坚信**我能**我就赢》像一条船,满载着谆谆告诫、测验、活动及我走访1000多位成功女性得出的警言妙语而来。这些话语充满了智慧。我请这些成功女士描述她们孩提时的感受、所作所为及这些经历如何成就了她们辉煌的人生。根据研究结果,我和我的女儿创作了两本畅销书:《坚信**我能**我就赢》和《琼是如何成功的》。今天,这两本书正在帮助许多父母把女儿培养成为出类拔萃的人。

此刻,在《坚信**我能**我就赢》中,我开门见山地讲述这些故事、教训和记忆。你也许会发现,《坚信**我能**我就赢》中提及的许多成功人士,当她们还是少女时,大都认为自己毫不起眼,甚至有些沉闷,像

个丑小鸭。她们中间的一些人自我感觉(或被朋友、大人告知)太刻板、太愚钝、太霸道、太腼腆、太孤僻、太刻薄、太善良、太美丽、太丑陋、太聪明或不够聪明。然而,她们都树立了健全的自尊,即自信、意志坚定、渴望学习(在第二章中有详细阐述)。她们的经验帮助她们成为书中所说的“我能”型女孩。

阅读之前需要了解的内容

综观《坚信我能我就赢》一书,你会发现,书中有些地方做了特别标识。如“调查显示”部分及我对采访对象话语的引用等。有的加了装饰,有的变了字体。这些都是我认为你会感兴趣的精彩内容。有些女士请求我不要署她们的真名,所以当你看到加注了*的名字时,意味着那是个化名。但是故事是发生在真人身上的,是绝对真实的。对于每一章的要点综述,请在每一章的结束部分查找“我能!忠告……”

我是为生活在不同家庭中的、形形色色的女孩们写作此书的。因此,并非我所说的每句话都恰好适合你及你的家庭。也许我在说兄弟,而你却有一个姐妹;也许我谈论的是继母,而你却有一个祖父、姑姑或生母。但是,不管怎样,许多建议仍适用于你的生活。

切记

家庭有多种形式。像这里使用的“父母”一词,指的是家庭中对

你负有责任的成年人,“兄弟姐妹”指的是与你共同生活的其他孩子。即使与你生活在一起的人确实与你毫无关系,你仍然可以把他们看作是你的家庭成员。

怎样使用本书

你也许想独自阅读本书,但是若与朋友、老师、父母、祖父母、堂姐妹、姐妹甚至兄弟共同阅读的话,效果可能会更好。与他人一起阅读,也许可以听她(他)讲述一些她(他)自己的趣事。你也许会发现,你与埃塞尔阿姨和塞哲叔叔的共同点比你想像的要多。毕竟,虽然时代不同了,但是像害羞、恼怒、孤独、爱、困惑、缺乏安全感、犹豫不决这些感受不会改变。

与他人一起阅读本书,还可以使你有一个机会,向他们问一些你平常不可能提出的问题,同时也给对方一个向你提问的机会。提些什么问题呢?请看本书后面的“讨论指南:深入理解”章节。(参阅第226页~233页)

说到问题,告诉我你是否有问题需要我解答。写信给我、访问我的网站www.seejanewin.com或者发电子邮件给我。我将竭尽所能给你最快的答复。

请继续阅读,保持联系!

你们的朋友 



第一章

敢于梦想

你幻想过你的未来吗？你曾想过长大后可能会成为一名海洋生物学家、医生、小学教师、探险家或者电视明星吗？也许你在想，你更愿意住在某座大城市的一所公寓或乡村的某个小屋里结婚、生子。抑或也许你正暗自梦想着成为美国历史上第一任女总统呢。

为什么不呢？你完全可以有辉煌的未来。而敢于梦想正是创造灿烂前程的一部分。但是仅有梦想是不够的。为了使梦想成真，你还必须付诸行动。这意味着你必须做一个“**我能**”型女孩。本书将告诉你如何一步一个脚印地实现你的梦想。

一切皆有可能

今天的许多成功女性，当她们像你们这么大的时候，她们就梦