

独家引进，全球热销上亿册



Jack Canfield  
Mark Victor Hansen  
Patty Hansen and Irene Dunlap

孙灿译

Chicken Soup **中文版**  
for the **心灵鸡汤** 系列  
Girl's Soul

花季物语

 安徽文艺出版社  安徽科学技术出版社

中文版 心灵鸡汤 系列

# 花季物语

*Chicken Soup for the  
Girl's Soul*



Jack Canfield  
Mark Victor Hansen  
Patty Hansen and Irene Dunlap

孙 灿 / 译

安徽文艺出版社 安徽科学技术出版社

Health Communications, Inc.

图书在版编目(CIP)数据

花季物语 / (美)坎费尔德等编著;孙灿译.—合肥:安徽文艺出版社,安徽科学技术出版社,2008.1

(心灵鸡汤)

ISBN 978-7-5396-2908-7

I.花… II.①坎…②孙… III.励志类-通俗读物

IV.H319.4:I

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第170847号

花季物语

[美]坎费尔德 等编著 孙 灿 译

责任编辑:田 斌 汪爱武

出 版:安徽文艺出版社 安徽科学技术出版社(合肥市圣泉路1118号)

邮政编码:230071

发 行:安徽文艺出版社 安徽科学技术出版社

印 刷:合肥锐达印务有限责任公司

开 本:700 × 1000 1/16

印 张:19.5

字 数:250,000

印 数:10000

版 次:2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-5396-2908-7

定 价:24.00元

(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)

谨以此书献给世界上正从少女变为女人的所有女孩们。愿这些故事能帮助你们意识到，身为女孩是多么特别的一件事情。





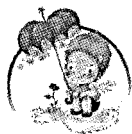
在这个世界上的女孩，  
容貌万千；  
来自不同种族的女孩，  
各有姿态。

眼睛的颜色各异，  
体态不同；  
彼此的年纪不一，  
状态万种；  
女孩们各有其名，  
声望相迥。

然而不论贫富，  
肤色黑白红棕，  
我们同在上，  
彼此心结同盟。

——梅瑞狄斯·布朗，13岁





## 致 谢

如同大家合著每本《心灵鸡汤》时一样，我们再一次向那些用自己的奉献使《心灵鸡汤——花季物语》这本书的创作过程变得圆满可喜的人们致以深深的谢意。

吉娜·罗曼内洛，倘若缺少了我们这位行政主管过人的天才和奉献，本书将无从面世，更不用说完成得如此迅速了。吉娜，我们再一次感谢你辛勤的劳作，让我们动力十足、才思如潮。和你一同工作永远充满乐趣，你是一位出色的友人，是我们的福音。

我们的家人，请让我们为你们献上衷心的感谢之情，你们正是我们每个人的心灵鸡汤！

我们要谢谢杰克·坎费尔德的家人：因伽、特拉维斯、里雷、克里斯托弗、奥兰和凯莉，谢谢你们的爱和支持！

我们还要将感谢送给马克和帕蒂的两个女儿：伊丽莎白和梅兰妮，同时也要谢谢帕蒂的母亲雪莉，并且，还要特别感谢这个家庭的新成员，他们的外孙塞斯·瑞里·德尔·盖斯欧，谢谢你们愿意奉献出与帕蒂共处的一部分家庭时间，使得另一部新书成功问世。谢谢艾娃、热娜罗和朵拉，有了你们的帮助，才能使帕蒂在繁



忙的工作中仍然保持家庭和美。

谢谢肯特、马雷以及维斯顿·邓拉普，因为你们的支持，艾琳才得以用自己的《心灵鸡汤》为少男少女们创造出了一个更美好的世界。我们还要感谢艾琳的母亲安吉拉·杰克，您无私的爱和长久的支持赋予艾琳的意义，远非您料想所及。

谢谢迪娜·贾柯勃逊，是你让帕蒂的办公室永远秩序井然，充满了优雅和诙谐。还要感谢迪·迪·罗曼内洛，感谢你的友情，还有你全方位不间断的支持。

感谢你，帕蒂·奥伯利，“心灵鸡汤”企业公司总裁，你永远对我们充满了关爱和支持。鲁斯·卡马尔斯基，我们的首席运营官，感谢你的敬业精神和真知灼见——你棒极了！同时我们将谢意送给公司其他员工：芭芭拉·罗蒙纳克、维罗妮卡·洛梅罗、罗宾·叶里安、塞莉莎·埃斯帕扎、杰斯·伊安尼洛、劳伦·俄德尔斯坦，并要特别感谢德特·克罗纳，谢谢你们！

劳丽·哈特曼，谢谢你，心灵鸡汤品牌精益求精的守护者。

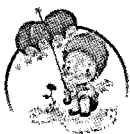
裘迪·艾美、德比·利菲尔、迈克尔·亚当斯、迪·迪·罗曼内洛、珊娜·维耶拉、莉莎·威廉姆斯、迪娜·贾柯勃逊、玛丽·麦克凯、帕蒂·克莱门特、梅根·罗曼内洛以及乔尔·巴克，谢谢你们为马克和帕蒂的事业所贡献出的能力和关爱。

布里特妮·肖恩，感谢你出色地打理了“少年之星”网站，帕蒂从不需要为此担心。丽兹·德尔·盖斯欧、阿尔特·莫拉，还有罗伯特·贝拉迪，谢谢你们对“少年之星”网上聊天室的监管，给聊天者们创造了一个安全的环境。

艾莉·卡伽马斯特，感谢你的热情和对媒体信息的全力捕捉。

同样，我们还要感谢“有女初长成”网站的比安卡·比克福德，谢谢你在网站上替我们征稿。

感谢你，健康交流公司的皮特·维格索，是你从一开始便认识



到我们这些书的价值，并将它们送到千万读者的手中。

我们还要感谢健康交流公司绝佳的编辑，平易近人的爱丽森·珍斯，很高兴和你再度合作！在我们心中，这个地球上再也找不到比你更好的编辑了！我们的生命中有了你，是莫大的福气。

还要感谢编辑队伍中的其他成员：布莱特·维特、伊丽莎白·利纳尔蒂以及凯茜·格兰特，是你们的投入创造出了完美。

感谢健康交流公司的特里·布尔克、汤姆·山德、罗里·格尔登、汤姆·伽尔文、凯莉·约翰逊·玛拉格尼、西恩·格里、斯蒂芬尼·杰克逊、帕特里西亚·麦克康奈尔、茱莉·德·拉·克鲁兹、阿里安娜·丹纳、金·维斯、保拉·菲尔南德斯·拉纳、帕特·霍尔兹华斯，以及公司市场部、销售部、行政部和公关部的其他成员，感谢你们为这些图书做出的出色的工作。

谢谢你们，克劳迪·肖奎特和卢克·尤特拉斯，是你们年复一年，将我们的图书翻译成三十六种语言在全世界发行。

我们还要感谢健康交流公司的美编们，是你们的天才、创意和毅力使本书的封面和内部设计都深含《心灵鸡汤》的精髓，谢谢你们：莱莉莎·西斯·赫诺克、劳娜·帕特森·奥德菲尔德、安德拉·派林·布劳尔、安东尼·克劳斯、凯文·斯图尔瑞以及当·冯·斯特劳里·格罗夫。

还要感谢《心灵鸡汤》的所有合著者们，你们每一分子的加入，都让心灵鸡汤的大家庭充满欢乐。

我们还要感谢那些出色的少女读者以及她们的老师，感谢他们帮助我们成百上千的故事中精选佳作，你们的意见是无价之宝，我们不胜感激，感谢你们：华盛顿西雅图的玛茜·米勒老师和她西雅图女子学校的六年级学生们；伊利诺芝加哥的弗朗·埃克斯、凯特·多尔蒂两位老师以及她们年轻女子领袖特许学校的学生们；路易斯安娜新奥尔良的乔莱恩·高茨克斯基老师和她路易斯·E. 麦格伊学校的学生们；得克萨斯奥斯汀的三位老师特里





莎·凯恩、弗朗西斯·兰姆博格和艾美·施涵以及她们奥斯汀女子学校的学生们；田纳西孟菲斯的劳丽·史丹顿、艾米·劳伦斯两位老师以及她们哈钦斯学校的学生们。我们还要感谢加利福尼亚洛杉矶“梦想中心”的莉莎·爱丽森和其他出色的女孩儿们，是她们在最后关头为我们录制了《心灵鸡汤》语音版。对于你们的辛勤工作，我们深表感激！

还要特别感谢的是我们的“封面女孩”珍妮·阿古拉、伊丽莎白·乔卡里斯、盖比·罗曼内洛，还有她们的母亲，感谢你们漂亮的照片。我们同样感谢摄影师阿尔·诺姆拉。

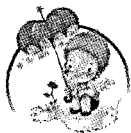
《女孩探索》的凯瑟琳·李、玛丽·罗斯·托利比奥、莎拉·维尼，“国际女孩起跑项目”的莫莉·巴克以及安妮莎·弗里曼——能和你们这些志同道合的女性合作，令我们兴奋不已。是你们拓展了我们的能力，从而对花季女孩们的生活产生了如此积极的影响。

我们尤为需要感谢的是那些向我们投稿的作者们以及他们感人至深的故事、诗歌、引语或是卡通画。我们还要特别感谢“儿童图书作者插图者协会”，感谢他们长期提供可供我们考虑选用的优秀作品和适龄材料。

最后，感谢所有的少男少女们，感谢你们抽出宝贵的时间给我们写信，哪怕只是为了告诉我们你们有多么喜欢《心灵鸡汤》儿童卷和少年卷的上下册。你们的来信点燃了我们的激情，我们才得以和你们分享那些真实的生活故事，帮助你们平安度过花季雨季。对我们来说，得知这些书使你们的生命旅途更加精彩，便是我们最大的欣慰了。

由于篇幅有限，我们也许遗漏了一些同样为本书作出过贡献的人们的名字。倘若如此，我们真诚道歉，但请明白，我们对你们的感激同样深重。

我们满心感恩，我们爱你们每一个人！



## 序 言

现在做一个女孩儿并非易事——这是我的亲身体会！作为《少女时尚》的出版者，每期我都会收到上千份小读者的来信。这些来信为我打开了一扇窗户，让我了解到当今社会的女孩儿最关注的是什么，以及在她们为成功而奋斗的征途中，是什么激励了她们。我之所以如此喜欢《心灵鸡汤——花季物语》，就是因为这其中无所不有：不被朋友接受的苦痛、一段无法维持的恋情带来的困惑，抑或是失去所爱的悲伤……这些故事还包含了身为女孩儿的全部激动人心之处：结交挚友、战胜恐惧以及明白你正书写着自己绚丽的人生。

然而，这本书最精彩的地方，还是在于它是一次“女孩对女孩”的交流！还有什么比这更好的方式来让每一个女生明白她们并不孤单呢？在每一个章节中，你都会发现自己的朋友——以及无穷无尽的灵感。我多么希望自己在成长的过程中也有这么一本好书陪伴啊！

因此，当你需要额外的支持或是一股自信的力量，或只是想深



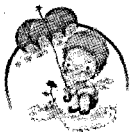
HICKEN SOUP FOR THE SOUL 心灵鸡汤

---

深沉浸于身为女孩的美妙之中时——打开这本书吧！记住，你无所不能！因为，你是一个女孩！

凯瑟琳·李

《少女时尚》出版者



## 导 读

有谁能想到,在一个小女孩儿的灵魂中,无奇不有?

——安·弗兰克

灵魂是什么?像空气一样轻?像天使一样美?是你的灵魂让你生存么?你主宰着自己的灵魂么?倘若我们用充满激励的故事给予自己的灵魂以养分,便会发现灵魂的真谛了。

——薇薇安·林,11岁

对于一个成长中的女孩来说,生命的历程中充满了湍流的情感和不断的自我调适。你开始慢慢了解自己究竟是怎样的人,以及自己最终想成为怎样的人。在你的生命中,家庭、朋友以及那些特殊的情感究竟扮演着什么样的角色——并且这所有的一切,都发生在你的身心已开始经历前所未有的变化的短短几年当中。

在你还是个小女孩儿的时候,你总是把时间花在和芭比娃娃一同游戏上面——然而现在,你和自己的闺中密友们会发现,自己



已经开始尝试着化妆，并且在“维多利亚的秘密”产品目录上寻找适合自己的文胸了。但是对于一个少女来说，所经历的一切远不止从芭比娃娃到文胸的改变。也许，上一分钟你还喜不自胜，可是下一分钟，又被恐惧攫住，变得呆若木鸡了——一会儿大笑，一会儿痛哭。《心灵鸡汤》的忠实读者，十二岁的林迪斯·阿普尔顿说：

荷尔蒙是每个人都必须对付的难题。一会儿哭一会儿笑——都是它的功劳。

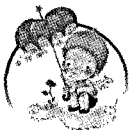
另外一名少女读者佩格·拉斯穆森是这么理解这个问题的：

我们现在正巧处在这样一个生命阶段，要处理同龄人给自己带来的压力、男生问题以及青春期的苦恼。所以，当我们知道在这个地球上还有和我们境遇相当的同伴，陪我们一同走过这段生命里的困难时期，是一件多么美好的事情啊！我们中间的大多数身边都有母亲或是姐妹，但是有时候，这些尚不足够。

九岁至十三岁的少女阶段，总是有无穷无尽的难题需要克服。我们举出与大家共享的例子，就是想给大家指明生命的道路，让你们明白还有人和自己一起，走过这段艰难的时光。我们想让你们明白，你们正在经历的这些年头，就好像是坐了一趟过山车，为了这宝贵的生命，有的时候需要鼓足勇气才能坚持下去——但是最终，你们将穿过风雨，得见彩虹。你们当中的每一个人都会按部就班，完成自己独有的这一段生命历程。最后，你们终将做好准备，迎接生命的下一个篇章——你们的青年时期。

我们之所以创作这本书，就是想让它成为你们的良伴，帮助大家顺利走过时而充满困惑、时而面对挑战的少年成长路。每一名





为本书倾注心血的作者，不管是少年人还是成年人，都为大家奉献上了对自己生命的一瞥——就是这一次至关重要的经历，将她们塑造成今天的样子。《心灵鸡汤——花季物语》中与大家共享的故事，意在为每一个正在成长中的少女注入动力——丰富多彩的内容，恰巧贴合你们正在经历的纷繁复杂的变化和情感。

我们的另外一位读者德弗洛克斯·瓦尔顿是这样解释的：

走过少女时代绝非易事。父母为你的分数对你施压，老师们也开始增加作业量。高中离自己还那么遥远，遥遥无期。在你的内心深处，其实明白自己还没有做好上高中的准备。在夜里，你甚至怀疑自己是否真的能为此做好准备。

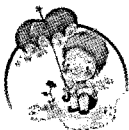
你的少女时代也许会成为一生中最重要的的一段时间。在每一个可以想象到的方面，你都在发生着变化——身体、心智还有灵魂。就在你身处其中之时，必须牢记，这段时光是独一无二的；并且举足轻重。你正在成长为一个女人，所以，全心投入吧。同其他上百万和你一样的女孩儿一起，走过这段未知的旅途，拥抱每一天！这是你的生活——爱它，享受它！勇敢迎接这生命的探险！敢于做梦，并为之奋斗。无论好坏，以平常心对待。最重要的是，永远展现真实的自我，对同道中人赤诚以待。在此送上凯伦·瑞文的话语与大家共勉：

探得多高，我就能长得多高；  
求得多远，我就能走得多远；  
望得多深，我就能懂得多深；  
梦得多大，我就能变得多大。



我们爱你们，我们也希望你们能喜欢这本书。当你们成长为自己梦想中女人的模样时，我们深深地祝福你们心中充满欢乐、真爱、成就、宁和与智慧。我们期望你们能为自己美好的性别欢庆——那么丰富多彩，并且毋庸置疑，充满了力量！

帕蒂·汉森，艾琳·登莱普



## 目 录

|          |   |
|----------|---|
| 致谢 ..... | 1 |
| 序言 ..... | 5 |
| 导读 ..... | 7 |

### 1 女生私房话

|                   |    |
|-------------------|----|
| 天生一对 .....        | 3  |
| 女孩专利？不 .....      | 8  |
| 丰胸器 .....         | 10 |
| “有一天，再回首……” ..... | 14 |
| 小裤裤奇遇记 .....      | 17 |
| 不明漂浮物 .....       | 21 |
| 女孩密语 .....        | 24 |
| 女孩我最大 .....       | 31 |

### 2 心中的力量

|            |    |
|------------|----|
| 人小心大 ..... | 37 |
|------------|----|



|               |    |
|---------------|----|
| 给我打电话 .....   | 41 |
| 黑名单 .....     | 44 |
| 以善报恶 .....    | 47 |
| 最重要的一课 .....  | 51 |
| 失而复得的梦想 ..... | 54 |
| 胜利的欢呼 .....   | 57 |

### 3 友情与至交

|                 |    |
|-----------------|----|
| 魂牵梦萦姐妹情 .....   | 63 |
| 五味女孩 .....      | 68 |
| 忘了他吧 .....      | 71 |
| 左手是金,右手是银 ..... | 74 |
| 朋友的秘密 .....     | 79 |

### 4 家事大过天

|               |     |
|---------------|-----|
| 爸爸回家的日子 ..... | 87  |
| 上帝与她同在 .....  | 91  |
| 奇迹宝贝 .....    | 97  |
| 完美的弟弟 .....   | 100 |
| 仅此一蛋 .....    | 103 |
| 记忆如雨 .....    | 107 |
| 家 .....       | 111 |