

女孩成长攻略 5 励志篇

Taking a Stand: Being a Leader & Helping Others

成长读本 轻松英文

中英文双语版

天生我才 必有用

MK·艾曼尔 著
曾 谔 译



NLIC2970801606



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

女孩成长攻略之 **励志篇**

天生我才必有用

MK·艾尔曼 著

曾 谔 译

维姬·帕纳乔内博士 学术顾问



NLIC2970801605



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

Copyright© Abdo Consulting Group, Inc

The simplified Chinese translation rights arranged through Righttol Media 本书中文简体
版权通过成都锐拓传媒广告有限公司授权 (Email: copyright@righttol.com)
本书中文翻译稿版权属于北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

天生我材必有用 / (美) 艾尔曼 (Ehrman, MK.) 著; 曾译.
—北京: 北京师范大学出版社, 2012.5
(女孩成长攻略)
ISBN 978-7-303-14296-5

I. ①天… II. ①艾… ②曾… III. ①中学生 - 心理健康 - 健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第058378号

营销中心电话 010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子信箱 beishida168@126.com

TIANSHENGWOCAL BIYOUYONG

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 148 mm × 210 mm
印 张: 5.5
字 数: 140 千字
版 次: 2012 年 5 月第 1 版
印 次: 2012 年 5 月第 1 次印刷
定 价: 25.00 元

策划编辑: 谢雯萍 责任编辑: 谢雯萍
美术编辑: 毛 佳 装帧设计: 锋 尚 曹 春
责任校对: 李 菡 责任印制: 李 啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

和你一起成长

亲爱的，当你捧起这本书的时候，我要恭喜你：你已经进入了一生中最美好的时光之一——中学时代。

作为父亲，我一直不希望自己的女儿小田田长大。小田田五岁时，我在心里说，希望她永远五岁。当她七岁时，我希望她永远七岁。当小田田十岁时，我又对自己说，希望她永远停留在十岁。

我这样说，一方面是希望把小田田最快乐、最可爱的样子永远固化在我的人生岁月里，另一方面也隐隐地表达出我对她独自应对成长压力和挑战的担忧，我希望她永远处在父爱的羽翼之下。

可是，小田田还是一天天长大了。年初，她度过了自己的11岁生日，再过一年多，她就要和你一样，跨进中学的门槛了。

家长为孩子担忧是人之常情，但是这不应该成为我们阻碍孩子成长的理由，事实上，我们也阻止不了他们的成长。其实，中学时代是多么地令人激动啊！你逐渐摆脱对父母的依赖，开始自主思考，自由表达自己的意见并独立做出选择；你可以学到许多新知识，参加许多新活动，从而打开认识世界的新窗口，获得更加强烈的成功体验；你可以结交许多新朋友，体验更加丰富和深刻的情感和友谊，享受成长进程中的乐趣和惊喜……

当然，这个阶段的你也会面临许多新的压力和挑战。家长和教师对你的期望是不是太高了？没完没了的课外活动是不是让你分身

乏术？团队合作中的分歧和冲突是不是让你难以应付？你会不会在坚守自我与融入群体间纠结不已？负面标签和同伴压力是不是让你有喘不上气来的感觉？

是的，这些压力和挑战可能都是客观存在的，但是，我同时要告诉你的是：第一，不只你一个人这样，几乎所有的中学生都可能遇到这些压力和挑战。第二，现在的你比以前更加成熟理性，拥有更多应对压力和挑战的方法和技巧。只要你愿意，一定可以战胜它们。第三，你有没有想过，当战胜了这些压力和挑战后，你会出落得更加坚强、更加伟大？这，不正是你所需要的吗？

现在，一套专门为中学女生量身打造的丛书《女孩成长攻略》终于引进出版了。在这套丛书中，你会读到近50个与你一样的女孩子的成长故事，可以从中了解当代中学女生面临的主要压力和挑战，随后的专家点评和意见建议，深入浅出、切实可行，为你提供了如何应对这些压力与挑战的方法和技巧。我很高兴参与了丛书的译介工作。如果丛书能够帮助你成功应对成长过程中的烦恼、陪你顺利度过难忘的中学时光，我将感到无比的荣幸和自豪！

田科武

（《北京青年报》常务副总编辑、系列丛书译者）

2012年4月4日

目 录

Contents

认识维姬博士-----	2
写在前面-----	4
第一章 寻找自己的闪光点-----	6
第二章 半途而废要不得-----	14
第三章 永不停息的超优生-----	22
第四章 做第一个得奖的女孩-----	30
第五章 轮椅上的女孩-----	38
第六章 发号施令的领导者-----	46
第七章 沟通能力很重要-----	56
第八章 诚出手时要出手-----	64
第九章 做自己，不做墙头草-----	74
回顾与总结-----	84
传递爱和智慧-----	86
英文原文-----	88



在《女孩成长攻略》系列图书中，你会经常听到维姬·帕纳乔内博士富有见识的宽心话语。维姬·帕纳乔内博士是一位执业心理学家，有着超过25年的青少年和家庭咨询经验。在本书各章中，维姬博士作为学术顾问，将为那些陷入困境的女孩子提供咨询建议。

知名的亲子教授维姬博士，是卓越养育研究会的创始人，《发现你的孩子》及《孩子会说……只要你问》两书的作者。你可能发现，《纽约时报》、《家庭圈》、《家长》杂志等出版物也时常引述她的观点。

虽然维姬博士还有许多头衔，但是，让她最有资格就女孩子面临的种种问题（从身体意象到友谊及学业）提议咨询建议的，是她曾经也是一个和你、和她一样的女孩子，所以和你们息息相通。“我刚上初中时，又矮又胖，满脸雀斑，还戴着眼镜。那些受欢迎的孩子喜欢取笑我……甚至还有更糟的，他们根本不理睬我。”维姬博士说，“他们真应该来看看现在的我。”

现今的维姬博士在佛罗里达州的墨尔本市主持一家私人心理诊所，并为许多期刊和网站撰写文章。一些重要的出版物都采访过她，或引述过她的

观点。这其中包括《养育》、《读者文摘》、《女人第一》、《妇女世界》等期刊，福克斯电视网（FOX）、美国广播公司（ABC）、美国全国广播公司（NBC）、哥伦比亚广播公司（CBS）等广播电视网及若干知名网站。维姬博士还和其受人尊敬的同事安东尼·罗宾斯、韦恩·代尔博士、比尔·巴特曼一起，合著了《团队的力量》，该书是《醒来吧，过你喜欢的生活》系列畅销图书最新推出的一本。维姬博士同时担任网站parentalwisdom.com 及MTV/Nickelodeon's parentsconnect.com 的顾问，并为红线出版有限公司（Red Line Editorial, Inc）提供咨询服务。更重要的是，她还是一位自豪的母亲，她的儿子亚力克斯今年21岁，正在攻读博士学位，志向是做一名医学研究人员。

有着如此令人惊叹的成就，人们可能很难想象，青少年时代的维姬博士曾是一个笨拙的孩子，总是找不到前进的方向。但是请注意——不管眼下看起来前景多么暗淡，一切都会好起来的，维姬博士就是一个活生生的例子。接下来你会读到的故事及维姬博士的点评指导，将带你发现自己通往幸福和成功的道路，帮助你成为你希望成为的那个强大、美丽的女孩。

首先，我必须承认：我并不像你们期待的那样，是一个天生的领导者。进入青春期前后的我，害羞、缺乏自信（这些是学校里那些漂亮、受追捧的女孩们从来不会烦恼的）。那时的我不敢想象自己这辈子能干成什么事情。该怎么说呢？我那时就是一个呆子。

那么，我凭什么来写这本关于成功和领导者的书呢？说实话，这正是你需要知道的好消息，那就是：天赋的聪明才干让我们走的距离是有限的。通往成功、成为领导者的关键是：态度和努力。

我访问过的很多成功的成年人，他们都经历过你目前可能正在经历自我怀疑的阶段，这个事实或许会让你十分惊讶。他们都说，当自己年轻的时候，做梦都想不到能有今天的成就。就像我当年一样，他们也认为周围的同伴们人缘更好，能力更强，更有天赋，总之怎么看都比他们自己要聪慧得体。这话是不是听起来有点耳熟？不过有一个方面我们惊人地相似，那就是我们渴望改变自己。这，正是走向成功之路的第一步。改变，很容易吗？事实上，人生中任何值得拥有的收获都来之不易。你必须主动让自己到大千世界

中去体会，去承担一点风险。最重要的是，你要相信自己，有一天能够成为他人的榜样，也能够把出色的成绩单带回家。

很显然，这本薄薄的书不可能涵盖女孩子们走向成功可能遇到的所有的挑战，也不可能涉及你成为领导者的努力中可能碰到的所有难题。但是我最希望的是，你能通过阅读本书了解到这样的事实：很多女孩都有着同样的困扰，你所遇到的问题绝对不是只有你才会遇到。换句话说，你面临的问题，根本不是你想象的那样特别难以应付。如果我能做到这一点，那么我的努力就没有白费，我就是成功的。这，是我在你那个年纪根本不敢奢望的。还有，如果你考虑好了，决心要先从精神状态上做一些改变，那么，这样的成功迟早都会属于你。

拥抱亲吻！

MK


Chapter 1

第一章 寻找自己的闪光点

竞争的本质是有个别人赢了，剩下的……全是失败者。如果赛跑中每一个选手都得了第一，选举中每一个候选人都当选，艺术作业每一份都得了最佳，比赛和竞争还有什么意义？竞争是有益的，因为有了赢的渴望，每个人都会更努力，把自己的潜力挖掘得更深一些，这样我们才有机会发现自己的能力究竟能达到什么程度。但是，当失败来临，尤其是以微小的差距被击败时，还是很难接受的。特别是对那些家有成功的长兄长姐、生活在他们的影子中的女孩来说，这种感觉会双倍强烈、双倍持久。一瞬间，心中的

念头会从“我这次失败了”飞跃到“我本来就不应该参加，我永远不可能赢”。你甚至觉得“失败”两个字大大地写在你的额头，周围每个人都知道这次你输了。

如果你这么想，这个想法就是你进步的最大障碍，比你在起跑前懒得把松开的鞋带系好还要严重。一旦脑子里有了这些消极的想法，赶走它们可不是件容易的事情，要想达到这一目的，你最好把自己的注意力转移到另一种竞争中去——让它来完全占领你的思维！



如果你觉得自己一无所长，你就得坐下来思考，仔细分析自己的强项和短处，找出自己可能的闪光点。

参加新竞赛的第一步，是给自己一个喘息的机会。允许自己不得冠军甚至不得名次，只要自己感觉好就行。这个心态反而可能是成功的第一步。随着竞赛的进展，你渐渐认识到在某一竞赛中的失利，只不过意味着你还没有发现自己能够成功的那一领域。如果你觉得自己一无所长，你就得坐下来思考，仔细分析自己的强项和短处，找出自己可能的闪光点。

和自己特别优秀的姐姐相比，茗总觉得自己就是个失败者。继续阅读，看看茗怎样应对永远不如姐姐的心理。

茗的故事

长大的过程中，茗一直觉得，有个晶这样的姐姐简直就是上帝对自己的惩罚。晶总是能在参与的任何事情中毫不费



力地取得优异成绩。如果姐姐叫成功，那么茗就是失败。实际上，茗是一个不错的学生。她的成绩报告单上有相当多的A，从来没有过C。只是，一旦和姐姐带回家的那份完美的成绩报告单相比较，她就感觉自己也就那么回事。晶初中时是校拉拉队的领队，茗连队员都不是；晶还是校女子排球队的队长，带领队伍参加过地区冠军赛。

茗也想参加排球队，她报名参加了队员选拔试训。但是，试训结果并不如意。教练后来温和地告诉她，报名的人很多，她的能力还没有达到校队要求。

“我估计大多数人都注定要被刷下去。”和教练谈话之后，她独自坐在更衣室想。“我怎么会想着自己能行呢？”当听到那些入选的女孩们正嘻嘻哈哈地从排球场出来，她立刻抓起自己的东西飞奔出去，不想让任何人看到。

问题与思考

- 为什么茗快速跑出更衣室，不想和其他女孩子照面？
- 你有没有努力尝试争取自己特别想要的某个东西，却失败了？你感受如何？你是怎么应对的？

回到家里，茗一眼就看到一个奖杯摆在桌子上——一定是晶的。“过来看，亲爱的，”母亲说，“你姐姐在拉拉队领队的比赛中得了第一名，是不是很棒？”


茗觉得自己的脸红了。愤怒和难堪同时在她心里纠缠。大家都在等着她说点什么，但是她什么也说不出口。

“排球试训怎么样？”父亲温和地问她。

“噢，谁管它！”茗大叫着，跑回了自己的房间，“我不知道自己当初为什么要参加排球试训！每个人都知道我排球很烂！我哪方面都很烂！”

问题与思考

- 为什么茗连自己的家人都不愿意面对？你曾经有这样的感觉吗？为什么？
- 茗是不是希望没有人问起排球试训？为什么？
- 茗有没有更好的办法来面对这些压力？你有什么建议？



“但是，不管我尝试做什么，都是失败。”茗哭着回答，“我觉得自己是最大的失败者。”

茗独自在屋里，躺在床上。她不够资格入选排球队，其他方面也没有能和姐姐晶相比的。过了一会儿，母亲走了进来，坐在茗的身边，“茗，你刚才说的不对。”她说，“事实上，每个人都有自己擅长的事情。”

“但是，不管我尝试做什么，都是失败。”茗哭着回答，“我觉得自己是最大的失败者。”

“我看呀，你把时间都花在把自己变成第二个晶上了，你忘了怎么做茗啦。”母亲说。

问题与思考

- 母亲说茗一直努力在做晶而不是做自己，这是什么意思？
- 你有没有努力地让自己成为自己羡慕的某个人？结果如何？
- 你觉得茗的母亲说得对吗？为什么？

茗琢磨着母亲的话。她确实一直在亦步亦趋地跟随着姐姐的脚印，她没有努力去寻找自己的路。她必定有自己不同于晶的长处，她一定要找出来。

晚些时候，茗出了房间，看到父亲正要出门，别的家人都坐在客厅。

“茗，”晶告诉她，“爸爸正要出门去买冰淇淋回来，大家高兴一下。但是如果还能有你做的美味巧克力棕饼，那就太美了。”

“对呀，是这样的。”母亲也赞同，“我们做巧克力棕饼的手艺都不如你啊。你是我们家最棒的烘焙大师和厨师！”

稍后，当茗把巧克力屑、可可粉、面粉、鸡蛋、糖混合在一起，她感觉心情好多了。她知道家人都想让自己开心起来。他们的关爱让她安心，她暗暗感谢家人。母亲说的没错——她能做出特别棒的巧克力棕饼。而且，说不定她还会再做点别的吃的——她确实知道怎样才能做出那些美味佳肴。

问题与思考

- 为什么制作巧克力棕饼让茗感觉好一些了？这件小事情会怎样改变茗对排球试训失败的态度？
- 你觉得自己有哪些天赋？你怎样使用你的天赋？
- 有哪些事情，你通过努力后得到了提高？你是怎么做的？