

美国少年心声实录

我是女生II

[美] 玛丽娜·蒙森·伯顿 编
王坤 译

贴身小窍门 & 生活开心果



女孩写给女孩看!



中国纺织出版社



我们编辑出版《我是女生》这套书，目的在于为女孩们打造一个更美丽的世界，为此，我们付出了最真诚的努力。我们发起这次征稿竞赛活动，本来打算选出一位女生小作家，出版她的作品。然而，当全美国各地 600 多篇精彩的令人惊讶的作品送到我们手中的时候，我们知道这件事意义变得非常重大。最终，优秀参赛作品全部入选，这是一个令人激动的重要时刻，让我们一起庆祝吧。同时我们收到来自全美国各地的作者和读者的感谢信，感谢我们让女孩们的心声得以表达。

我们知道要继续努力向前走。在为出版此书举办征文活动的初期，我们还曾担心收集不到足够多新鲜的主题。但当收到这么多不可思议的好文章时，我们由衷地确信女生是如此的了不起！她们的自信、才华横溢和投入的热情给我留下了深刻的印象，与这些活力四射的小作者们一起工作，对我来说太有意思了。我感觉到她们手中的世界是如此的多姿多彩，可以任由她们发挥和创造。

尽管用很短的时间出版这本《我是女生 II》，但我了解（或者说是记得）书中的每一段，从睡衣派对的恶作剧，

到巧克力糖浆的各种用法！看着这些女孩们一步一步地实现梦想，将心里的话变成印刷的文字，我深深地感到付出的辛苦都是值得的。她们的表现证明，跟你一样平凡的女孩也可以美梦成真。

可以说举办征文活动、筛选作品、与作者们合作、编辑撰写文章是一项浩大的工程！如果没有这么多热心朋友的帮助和支持，恐怕我根本不能完成这项工作。特别感谢聪明、给我灵感和启发的米歇尔·罗伊姆（Michelle Roehm），充满激情和热情的阿曼达·霍恩比（Amanda Hornby），永远不知疲倦地帮助我的玛丽·麦克马洪（Mary McMahon）和海蒂·舒马尔茨（Heidi Schmaltz）。

此外，对于这些小作者的父母、老师、家人和朋友，我们也致以崇高的敬意。谢谢你们鼓励她们展开梦想的翅膀。同时感谢塔拉·利平斯基（Tara Lipinski），为世界各地的女孩们树立了新好女生的榜样，并且愿意与大家分享你的经历和体会。

对于我来说，《我是女生》是表露女生自己的心声和动员大家团结一致的好机会。你是女生，所以你最了解当女生的方方面面。这是你的机会，不要错过，享受充满激情的生活，做回最真实、最自在的自己！

——玛丽娜·蒙森-伯顿（Marianne Monson - Burton）





开篇语 1

——塔拉·利平斯基(Tara Lipinski, 16岁), 奥运会花样滑冰冠军

点亮灰暗的日子 5

——爱莉森·奥尔斯(Allison Orsi, 16岁)、塔文亚·杜兰德(Tawnya Durand, 16岁)

一样的天空 14

——安妮·霍普金斯(Anne Hopkins, 13岁)

睡衣派对完全手册 25

——斯黛芬·巴尔绍(Stephanie Balshaw, 11岁)、艾莉萨·洛特(Alyssa Loft, 10岁)、凯特琳·戴维斯(Caitlin Davies, 11岁)、莉比·哈泽尔特(Libby Hazzard, 10岁)、柯琳·米切尔(Colleen Mitchell, 10岁)、谭雅·克龄斯(Tanya Collings, 12岁)、凯尔丝·欧库达(Kelsi Okuda, 10岁)、凯蒂·克拉克(katie Clarke, 12岁)

职业女孩 37

——克莱尔·伯奈特(Clare Barnett, 12岁)、艾米莉·尼尔森(Emily Nelson, 13岁)、凯莉·斯托内克尔(Keeley Stalaker, 11岁)

我变！我变！我变变变：翻新房间总动员 46

——劳伦·布鲁克斯(Lauren Brooks, 12岁)

决不放弃 55

——詹娜·鲁德尼斯基(Zhanna Rudnitsky, 16岁)

一首小诗一片欢笑：我们跟诗歌有个约会 62

——艾莉卡·尼德尔曼(Erica Nedelman, 10岁)、琳德赛·哈伯伦(Lindsay Harbron, 11岁)、凯蒂·理夫德(Katie Rivard, 11岁)

亲密宝贝 75

——切尔西·派尔(Chelsea Pyle, 12岁)

当好朋友离你而去 83

——蕾切尔·霍里罕(Rachel Holihan, 14岁)、布莱特妮·班尼特(Brittany Bennett, 11岁)、阿什丽·贝克尔(Ashley Baker, 11岁)、安德列·理克(Andrea leake, 15岁)

左脑还是右脑 100

——凯拉·休斯顿(Kira Houston, 15岁)

享受禁闭 109

——瑞贝卡·凯恩(Rebecca Kane, 14岁)、佐伊·奥尔卡

特 (Zoe Orcutt, 14 岁)

眼见不为实 116

——艾米·波尔森 (Aimee Paulson, 15 岁)、凯蒂·兰尼 (Katie Raney, 16 岁)、克莉丝托·威尔克斯 (Crystal Wilkes, 16 岁)、蒂芬妮·潘 (Tiffany Pan, 10 岁)

漫游网络世界 129

——贝弗丽·雷诺兹 (Beverly Reynolds, 11 岁)

昨夜，你梦见了什么：解开梦的密码 142

——萨拉·斯蒂尔曼 (Sarah Stillman, 14 岁)

失去最爱的人 155

——惠特妮·亚历山大 (Whitney Alexander, 12 岁)、希妮·波凌 (Sydney Boling, 12 岁)、库特妮·莫菲特·贝特尤 (Courtney Moffett - Bateau, 12 岁)、蕾切尔·斑特森 (Rachael Bentsen, 12 岁)

你的天空是什么颜色 166

——丹娜·戈尔顿 (Dena Gordon, 15 岁)

甜蜜的诱惑 174

——凯拉·桑托斯 (Keila Santos, 12 岁)、蕾切尔·威斯布

鲁克(Rachel Westbrook, 13岁)

远离伤害

181

——布莱亚娜·露维尔(Briana Lovell, 12岁)、迪安吉拉·威娜波(DeAngela Venable, 12岁)、南希·斯弗(Nancy Siv, 13岁)

宠物情深

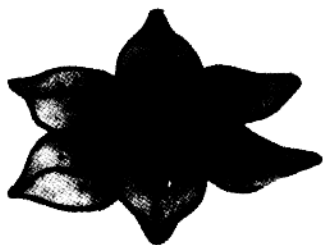
189

——泰勒·勃格(Taylor Borg, 12岁)、劳伦·盖达(Lauren Guida, 10岁)、妮可尔·诺顿(Nicole Norton, 11岁)

跟害羞说 Bye - Bye

199

——朱莉亚·霍尔普林·杰克逊(Julia Halprin Jackson, 13岁)





塔拉·利平斯基(Tara Lipinski), 16岁

✎ 爱好：打网球、骑马、缝纫、去迪斯尼乐园玩、花样滑冰

📖 最喜欢的书：《乱世佳人》(Gone with The Wind)

🔍 最喜欢的科目：数学、生物

👤 心目中的英雄：玛莉·劳·雷顿 (Mary Lou Retton)

💎 梦想：百分之百地享受人生，不断地设定并实现新的目标，能够把自己的快乐与大家分享

儿时的梦想

1

我记得，当我刚刚3岁时和父母一起看奥运会实况转播的情景。看到那些伟大的运动员站在领奖台上，他们身后的国旗冉冉升起，我知道总有一天，我也要像他们一样登上领奖台。你知道吗，从记事以来，参加奥运会一直是我的梦想。有时候，当我们怀有一个远大的理想时，有人会说我们的目标遥不可及。可是，我觉得没有什么梦想是实现不了的，而且，没有什么事情比为实现梦想而付出努力更快乐了。

梦想的开始

当我还是个小女孩时，就非常喜欢在旱冰场上驰骋。我漂亮而高难度的动作经常赢得周围人的阵阵喝彩。6岁时，我的一个朋友决定改练滑水冰，她跟我说滑水冰更有意思，让我不妨也试试。我和父母第一次走进水冰溜冰场时，我看到他们眼中满是热切的渴望，他们一定期待着我的精彩表演。

2

于是我步入冰场，天哪，太恐怖了！我不停地摔跤，几乎站不起来！我的父母决定出去喝杯热巧克力，让我单独“练习”一会儿。当30分钟后他们回来时，我已经可以在冰上自如地旋转飞舞了！这件事总能在我遇到困难时，激励我坚持到底。如果当初因为摔跤受伤就放弃的话，那么我永远都无法体会到花样滑冰带给我的无限欢乐。

在实现梦想的道路上，我还碰到过无数多的挑战和阻碍。我曾经怀疑过自己是否应该参加奥运会，因为大多数人都都不相信我有能力赢得冠军。在妈妈的支持和鼓励下，我冲破了所有疑问。每次面临挑战，我都对自己充满信心，加上不懈的努力，我终于可以扫除一切困难，美梦成真。



夺冠的道路

我梦想有一天能站在领奖台上，胸前挂着奥运会金牌，在我身后升起美国国旗。我想，那种感觉一定非常美妙。所有的挑战，日复一日的训练和为了滑冰所牺牲的一切全都是值得的，因为我最终实现了心中的理想。如果你设定了一个目标，我建议你：去闯、去拼搏吧！不管你是谁，你多大年纪，谁想阻止你，或是有多少障碍摆在你面前——你一定能实现这个理想。

如果你喜欢你正在做的事，而且自信满满，那么坚定地走下去吧。给自己定个目标，你一定能够看到它变为现实。我总是尝试从花样滑冰中找到乐趣，因为我觉得，你必须热爱实现理想的过程。我喜欢在冰面上飞一般自由的感觉，也喜欢通过冰上的表演表达内心的感受。如果你真的喜欢你从事的工作，那么无论目前你离目标还有多远，请相信你正在为自己制造快乐，同时改变整个世界。

3

女生的魅力

在《我是女生 II》中，你将看到无论生活在世界的哪个角落，作为女孩，我们都魅力四射。我们一定能够实现自己的梦想，本书中的作者们就是很好的例子。在

本书中，你还可以了解到，在今天的美国，作为女孩意味着什么：她们的生活里有麻烦、有困扰，同时，也充满了阳光和欢笑。我们以作为女孩而感到无比自豪，你我都已看到，我们已经走到了一起，独立自主，享受这无穷乐趣的生活。相信自己，什么事也难不倒我们。如果我们携手并肩，我们将会改变世界。



点亮灰暗的日子

爱莉森·奥尔斯(Allison Orsi), 16岁(图左)

✎ 爱好: 足球、制作肥皂、露营、唱歌、写作

⊗ 感到气恼的事: 写错别字

卍 心目中的英雄: 我亲爱的可爱的妈妈

♣ 梦想: 去切尔库克(Chilkoot) (国家公园)徒步旅行, 环游全世界



塔文亚·杜兰德(Tawnya Durand), 16岁(图右)

✎ 爱好: 皮划艇、远足

⊗ 感到气恼的事: 在阳光灿烂的日子被迫待在屋里

卍 心目中的英雄: 特丽萨修女(Mother Teresa)、我最亲爱的妈妈

♣ 梦想: 去爱迪塔洛德(Iditarod) (阿拉斯加西南部的荒凉小镇), 建立一个草莓农场, 享受刺激愉快的生活

灰暗的日子让人沮丧

每个人都有糟糕的日子。可能因为你考试考砸了、跟朋友吵架或者不小心从台阶上摔了下来。谁也不能阻

止这些倒霉的事情发生，但是你不应该只是眼睁睁地看着它破坏你的心情而束手无策。所以当你心情 down 到了谷底的时候，我们这里有一些办法，让你在这一天有个全新的开始。这一章里有很多好主意和小窍门，能让你的日子充满阳光，你也可以用我们的方法帮助你周围的朋友，点亮灰暗的日子。

讲出心事

有时候，跟朋友、父母、老师聊一聊，告诉他们你遇到的倒霉事，也许你会走出阴影，心里觉得好过一点。

塔文亚：对付这些烦人的事，我个人最喜欢的方法就是，向最信赖的朋友倾吐我所有的委屈和牢骚。当我们聊天时，他们可以帮我从另一个角度分析整件事情，或者讲一些鼓励的话。他们会说：“没事儿的，肯定会好的。”或“我也碰到过一样的事，我知道你的感觉。”通常，遇到烦心事，你所需要的就是和朋友在一起，让你重新快乐起来。

记下心事

有时候，你也许不想告诉别人。没问题！你可以把



它们统统写下来，一样能够发泄一下情绪。日记绝对是一个用来发泄的实用的好朋友。

切记：如果你生某人的气，想把自己的感受写下来，千万要保证那个人看不到你写的东西。如果他看到，一定会很难受，和你一样气愤的。

消气的其他方法

7

如果你真的不想告诉别人你的烦恼，也不想写下你的感受，那也别一个人坐在一边生闷气，怪自己。很多人觉得当倒霉的事一浪接一浪地迎面扑来，自己又无能为力时，常常自怨自艾。有一点很重要，你要掌握一些释放怒火和闷气的有效方法。方法一，当你生气或郁闷时，可以对你的枕头疯狂地拳打脚踢。枕头又轻又柔软，所以不管使多大的劲儿扁它、摔它，你也不会弄伤自己，枕头恢复原状也很容易。另外，散步也能使你平静下来，好好想一想。你可以让头脑暂时跳出烦心事的纠缠，给自己一段时间冷静冷静，换个角度重新想个明白。



大笑是最好的药方

开怀大笑能使人心情舒畅。扬起嘴角微笑、咯咯地笑出声、大声吼叫、用鼻子发出哼声或是一连串的大笑

都会使你舒服一些。如果你看到这一段时，正好需要放声大笑，不妨叫来几个朋友，比赛看谁讲的笑话最爆笑！

用袜子做玩偶也是一件能让你高兴起来的事情。要想做袜子玩偶，你需要准备：

- ☞ 一只洗干净的旧袜子(准备一只即可)
- ☞ 画笔，用来在袜子上画玩偶的脸
- ☞ 做衣服和抽穗用的胶水和其他材料
- ☞ 做头发用的纱线（除非你想要一个秃头玩偶）

给你的袜子玩偶取个合适的名字，比如：索克利(Sockly)、西蒙(Simon)、弗兰克(Frank)、乔治(George)、路赛塔(Lucetta)、波尔特(Bert)、米莉(Milly)，都是很可爱的名字。然后你就可以和你的朋友或兄弟姐妹一起表演木偶剧了！你会发现木偶表演其乐无穷，一定会让你笑得喷饭——这可是经验之谈哟！

翻看卡片

爱莉森：对我来说，能让我马上开心起来的事情是，重新看一遍有趣、好笑的卡片和信，那些以前朋友给我的信和各种卡片。我把过去收到的所有的信放在一个特别的地方。每当我情绪低落时，就会让淋湿的心情在大家充满阳光的话语中加热烘干。翻一翻这些温暖的可爱的好笑的信和卡片，这种快乐是一切都比不过的。

塔文亚：哇哦，了不起！爱莉森，你还真有办法！

制造快乐

这里是我们的快乐宝典，跟大家一起分享，希望也能让你的心情由阴变晴。有些建议特别送给你，有些活动适用于你的朋友和家人。快来试一试，看看你开心了没有！

宠爱自己

9

做点特别的事情宠爱自己一下，能让乏味的日子变得不平凡起来。这里有宠坏你自己的七种方法：

1) 泡一个暖洋洋、香喷喷的泡泡浴，能让你放松全身的筋骨，从头爽到脚。

2) 听自己最喜欢的音乐，通常轻松愉快的音乐能让你摆脱忧郁。

3) 把最爱看的书重新看一遍，或者去图书馆找找有没有你感兴趣的新书。爱莉森和塔文亚向大家推荐两本超级可爱的书：威廉·戈德曼(William Goldman)写的《公主新娘》(The Princess Bride)和劳拉·因戈斯·王尔德(Laura Ingalls Wilder)写的《大森林中的小木屋》(Little House in the Big Woods)。

4) 去滑旱冰、骑单车或散步，自己一个人或跟朋友

一起都行。如果你养狗，可以让狗陪你去玩，他们是你难过时能够给你安慰、让你依靠的最好的伴侣。

5) 做一个收藏往事、保存记忆的资料库。当你打开这些温馨的老照片和心爱的剪贴簿时，一定能回想起和家人、朋友共度的快乐时光。

6) 展开想像的翅膀，在属于自己的天空自由创作，画一幅画或用你想到的任何材料做一幅抽象拼贴画。

7) 喝一杯美味的泡沫红茶、珍珠奶茶或其他奇奇怪怪你调制的各种茶，能令你神清气爽，但如果你像我们一样酷爱巧克力，那么一杯香浓的可可也能让你的心迷醉在甜蜜中。

当然，你可以把几种方法混合使用，比如，泡在暖暖的泡泡浴缸中，一边沉浸于你最爱看的小说，一边享用清香的茶水，真是快乐似神仙。注意不要太得意忘形，小心别把茶杯掉进浴缸里。

魔法宝盒

既然难过的事情躲不过，为什么不提前做些准备呢？你有没有一个秘密的地方专门存放你的宝贝，那些带给你喜悦的小东西？如果还没有，建议你找出一个盒子或箱子，精心地装饰一番，然后放进相片和其他能让你想起以前的快乐片段的东西。

每次遇到什么高兴的事，做一张记录这件事的小卡

