

美国少年心声实录

我是女生II

[美] 玛丽娜·蒙森-伯顿 编
吕无然 译

13

青春多宝福

让
你的
梦想



插上

翅膀



女孩写给女孩看!



中国纺织出版社



当我们于1997年出版《我是女生Ⅰ》时，此前还没有人做过类似的事情。我们自己很喜爱这本书，但别人是怎样看待它的呢？现在，《我是女生Ⅰ》已经第四次重印，而现在又看到了《我是女生Ⅲ》！

我们不断收到女孩们的来信，她们来自全美各地，其中有作者也有读者，她们在信中诉说了这些书带给她们的帮助、启迪和灵感。一个小作者说：“真感谢你们所做的一切——给女孩一个表达心声并得到倾听的机会。自己写的文章得以变成铅字出版是我一生中最了不起的经历之一！”这也正是出版这套丛书的意义所在。很显然，女孩们非常喜欢听取同龄女孩的建议！

每次举办年度“女孩写作大赛”时，我们都惊讶于参赛者的多姿多彩。今天的女孩们可以探索整个世界，她们正在尝试生活所提供的一切可能，其成果令人佩服。对本书的编纂甚至使我的头脑中都不时闪现出以前从未有过的念头：自己是否也能成立一支乐队、组织一场表演，或者只是在下次必须拖地板时干得更更有创意些呢？

所有的少女作者都以各自独特的方式表现出聪颖、热情和幽默。有了她们，我的工作才会如此乐趣无穷！令我激动和兴奋的是，女孩们不再害怕和其他各地的女孩一同分享自己的内心世界。这足以让人相信，在不久

的将来，这一代的女孩们一定会做出卓越不凡的成绩领导世界前进。

在此真诚地感谢女孩们的父母、老师，以及忠实的读者们，是你们给她们的梦想以支持和鼓励。感谢匹卡博·斯卓特(Picabo Street)在出版过程中一直扮演着重要的角色——你以自己的聪明才智激励着全世界的女孩！

完成这本书花费了大量时间，我不可能独立支撑。感谢同我一起工作的编辑们，包括阿曼达·霍恩比(Amanda Hornby)、梅根·托普森(Meegan Thompson)、埃林·多蒂(Erin Doty)、玛吉·芬莱森(Maggi Finlayson)，以及特蕾西·利思欧色(Tracy Leithauser)。她们的热情参与和奉献精神使一切迥然不同。

最后，向所有参赛的女孩们表示感谢——你们的才能与智慧令我惊讶。

希望本书能激励广大小读者去实现自己的美好愿望，并且不达目的永不放弃！这些小作者们让我意识到，在我们这个时代，身为一个女孩仍有许多烦恼，但也拥有更多的快乐。那就依靠无所不在的女孩们的力量，去成就你的一切梦想吧！

——玛丽娜·蒙森-伯顿(Marina Monson-Burton)





开篇语 1

——匹卡博·斯卓特(Picabo Street, 28岁), 奥运会滑雪冠军

亲爱的笔友, 可爱的信 5

——凯蒂·丹尼尔(Katey Daniel, 12岁)

独立挺过艰难时刻 13

——埃比·蒙森(Abby Monson, 13岁)

环球美食 21

——朱丽亚·巴隆(Julia Baron, 12岁)和梅兰妮·格拉斯
(Melanie Glass, 12岁)

甜蜜的简朴 31

——阿努诗卡·雪诺伊(Anushka Shenoy, 13岁)

你想组建一支乐队吗? 43

——“100%棉花”乐队: 安卓-安妮·拉尔弗(Adri-Anne Ralph, 17岁)、劳拉·拉尔弗(Laura Ralph, 15岁)、梅格·蜜欧勒(Meg Milner, 15岁)

让你的人生与众不同 52

——萨拉·弗洛姆(Sara Flom, 12岁)

让家务变得好玩(不是开玩笑!) 57

——切尔西·考尔文(Chelsea Corwin, 13岁)

自信、勇敢, 忘记恐惧 63

——伊玛瑞·浩特曼(Emmarie Huetteman, 12岁)

行动起来! 上演你自己的戏剧! 68

——丽萨·摩尔(Lisa Moore, 12岁)

多姿多彩的世界 79

——朱丽亚·哈尔普林·杰克森(Julia Halprin Jackson, 15岁)

我就是我: 我是一个独生子 90

——卡利·鲍威尔斯(Carly Bowers, 12岁)

那么, 女权运动到底是什么? 95

——吉娜·伯利顿(Jenna Britton, 14岁)

一路欢歌 108

——克里斯蒂娜·克拉尔科(Christina Clarke, 11岁)

特殊需要: 从妹妹那儿学到的 113

——安娜·帕斯夸瑞纳(Anna Pasquarella, 15岁)



酷职业和好开始 122

——苏菲·格拉弗(Sophie Glover, 10岁)

神奇的地图和手工艺品 133

——贾斯汀·布朗特(Justine Blount, 11岁)

精彩的绘画 142

——黛芬·迪劳若(Devon diLauro, 14岁)

你可以做职业作家! 149

——吉莲·麦可海尔(Gillian McHale, 13岁)

开创你自己的俱乐部 160

——艾琳·凯茜(Erin Casey, 11岁)

浑然天成 167

——艾琳·多蒂(Erin Doty, 14岁)

做做瑜伽吧! 177

——凯特琳·茱尔(Caitlin Dwyer, 15岁)





匹卡博·斯卓特(Picabo Street), 28岁

✎ 爱好: 滑雪、演讲、滑水、排球、听音乐

📖 最喜欢的书: 《魔戒之王》

(The Lord of the Rings)

🎨 最喜欢的科目: 体育、英语

👤 心目中的英雄: 加布里埃尔·里斯 (Gabrielle Reece)

💎 梦想: 在人类精神上留下慷慨无私的一笔, 使后世的人们更幸福快乐



年轻的梦

1

我在爱达荷州 (Idaho) 的一个小镇上长大。整个镇子上只有 8 个小孩——我、我的哥哥和其他 6 个男孩。我们整日游玩、探险。我们几个人做什么事都在一起, 当他们开始滑雪时, 我也想去。但当时只有五岁半的我还太小不能去滑雪场, 于是我就自己在后院里偷偷练习了几个月。

当我终于踏进一架空滑车时, 我怕得要命! 我尖声高叫着, 因为我怕哥哥会把我推出滑车。在山顶上, 我做了一个我叫做“数字 11”的滑行动作——就是笔直地一直冲下山坡。哥哥对我说: “你能转弯, 你知道的。”但我说: “什么?”



从这时起，我开始爱上了速滑。10岁时，我便知道终有一天我会参加奥林匹克运动会。我的父母很看重我的梦想，并尽他们的一切努力鼓励我、支持我。

意料之外的困境

2

在1998年日本长野冬奥会前14个月，我训练得非常艰苦。当时我感觉好极了，我相信自己已准备好向奥运会进军。可是突然发生了不幸的事——有一天，我滑雪时摔伤了，右膝韧带撕裂。情况很糟糕，有人说我不可能参加奥运会了。可我知道我绝不会选择失败。当我为尽早康复而不断练习时，经受了难以想像的身体上的痛苦。这次受伤是我面临过的最严峻的考验，但同时也告诉我——逆境是最好的锻炼机会，它帮我认识到自己的潜力。

逆境很折磨人，但你总能挺过去。逆境能教会你一些东西，你会在逆境中成长，并因而变得更为出色。在经受过这样的考验之后，你已经克服了人生中最大的恐惧，你不会再感到害怕了。记住——永远不要因为害怕逆境而放弃梦想，因为不经历痛苦的磨炼，你永远无法体会成功的甘甜。

向金牌冲刺

在长野奥运会期间，我努力使自己不受其他人恐惧

或焦虑的干扰。我专心致志于自己的梦想，调动自己在康复过程中获得的每一分力量。我相信自己有能力越过一生中所面临的障碍——最终摘走奥运会的金牌！我无法描述当金牌真的挂在我胸前时，我的心中是如何感慨万千。我付出的一切努力不就是为了这激动人心的一刻吗？

你能摘星

为了实现梦想，你应当好好审视自己，弄清你生命中最想得到的是什么。你会为自己的发现而感到震惊。一旦你看清了这些，你就要对自己充满信心。在任何情形下你都要考虑到事情的正反两个方面。一旦你全神贯注于可能实现的伟大目标，你将很快清楚如何去付诸实践。

3

归根结底，是你自己的态度决定着你的未来。任何一个宏伟目标都是一步步实现的，下决心开始为之努力只是万里长征的第一步。做任何事都是一样的道理——无论是在学校读书、从事运动，还是结交朋友。在为自己的目标而努力奋进时，你必须克服自己的恐惧。只有这样才能在现实与梦想之间架起真实的桥梁。

女孩们，团结起来！

看完这本书，你一定会惊讶于今天的女孩们那令人难以置信的力量。我们在运动、音乐、文学和管理等各个领域都达到了全新的高峰。这是一个可以令你美梦成真的伟大时代！同时，也请你帮助你的朋友去实现她们自己的目标。很庆幸我们每一个人都富有个性，每一个人都有靓丽非凡的特点和光彩夺目之处。来吧，让这本书给你灵感，找到自己的最爱，并为之投入整个身心。让我们一起努力吧！





III

我是女生

亲爱的笔友， 可爱的信

凯蒂·丹尼尔(Katey Daniel)，12岁

✎ 爱好：唱歌、表演、跳舞、足球、写作

☞ 最喜欢的课目：科学

📖 最喜欢的书：《杀死仿生鸟》

(To Kill a Mockingbird)，作者：哈帕·李(Harper Lee)

👤 心目中的英雄：我的妈妈

💎 梦想：进军百老汇



5

有朋在远方

在过去的几年里，我与两个身在远方的女孩成了好朋友。我们是在露营时相识的，并一同度过了一段美好的时光。一年后，我们仍不断通信，保持联系。我们交换彼此的照片，谈论体育、戏剧以及许多话题。其实，你也可以结交远方的朋友。在这篇文章里，我想与你分享一些通过书信保持友谊的心得。



妙语横生

想保持长期的友谊很难，因为友谊需要花费时间和精力来维系。如果不花点功夫给所有的朋友们写信或打

电话的话，你可能再也不会会有她们的音讯了。尽管我再也没有见过我的朋友茱丽叶(Julie)和沙隆(Shannon)，但我们却通过写信、电子邮件和一些活动保持着相当不错的关系。

尽管这样也消耗精力，但交笔友还是很有好处的。比如说，你的朋友不可能经常了解到你的学校到底发生了什么。建立这样的友谊，意味着你可以忘却过去一切不愉快的经历，永远保持“纯真”，这不是也很不错吗？嘻嘻。

6

找一个笔友

如果你现在一个笔友也没有，就去找一个吧，真的很容易。与家人一起度假或野营就是不错的机会。还有，在参加体育运动、听音乐会，或坐飞机的时候，你应该主动接近身边的人。对了，你还可以把你远方城市的表兄或其他亲戚当作笔友。如果你家里经常有聚会的话，那更是遇见远方朋友的绝好机会。你还可以主动结识学校中的外籍同学，这样你就不愁找不到合适的笔友了。有些人在网上交朋友。在网上，你可以和他们聊得非常开心，但一定要有安全意识，千万不要给他们过多的私人信息。当然，还可以通过一些相关的组织寻找笔友。



来自远方的乐趣

下面我可以告诉你们一些我和笔友都喜欢的玩法。这些小玩意儿不仅很有趣，而且会让你们的友谊更加深厚。

友谊链

我敢打赌，你的朋友们一定会喜欢这些小珠子串成的友谊链。

7

你需要准备什么呢？

两根打结的电话线或是两小段绳子

一些小珠子

你应该怎么做呢？

1. 从打结的电话线上剥去多余的纸或塑料外皮（现在你就有了一根细细的金属丝）。

2. 把珠子串在金属丝上。

3. 长度能够围绕你的手腕时就可以打个结把它们连接在一起，并剪去多余的金属丝。

4. 做两个，送一个给你的朋友！

傻傻的鞋带

现在你可以和你的笔友分享可爱的鞋带了。

你需要准备什么呢？

两副白色的纯棉鞋带

卡片

彩色贴纸或微型邮票

8

你应该怎么做呢？

1. 把一副白色纯棉鞋带放在一张卡片上。
2. 用彩色贴纸或微型邮票把鞋带装饰成美丽的图案。
3. 图案的设计可以是非常的逗乐和个性化——你甚至可以写上朋友的名字。然后——送给她吧！

寄去一个吻

这会让你远方的朋友大吃一惊的。

你需要准备什么呢？

一张装饰纸



铝箔
铅笔

你应该怎么做呢？

1. 把那张装饰纸剪成嘴巴的样子。
2. 在纸上写上“送你一个吻”之类的有意思的话。
3. 用铝箔包起来寄给你的朋友！

耐人寻味的故事

也许你和你的朋友有一天会成为著名的作家！

9

你需要准备什么呢？

纸
笔

你的想像力

你应该怎么做呢？

1. 发挥你丰富的想像力写出一个故事的开头，然后把它寄给你的朋友。
2. 让她加上几句话后再寄还给你。
3. 这样一直把故事写下去，直到另一个故事的开始！

快乐之心画框

这是一个有趣的情人节礼物。

你需要准备什么呢？
一个干净的塑料画框
写有话语的心形糖果
胶水
你和你朋友的照片



10

你应该怎么做呢？

1. 用一种很可爱的方式把心形糖果粘在你的画框上。
2. 等胶水晾干。
- 3 再把照片贴上去，寄给你的朋友。

美丽的书签

当你和你的朋友打开心爱的图书时，就会马上想起彼此。

你需要准备什么呢？



硬纸板

不干胶贴纸

贴画

你和你的朋友或你俩都喜欢的东西的照片

你应该怎么做呢？

1. 把一张硬纸板切成两个 5 厘米宽、18 厘米长的矩形。
2. 用不干胶贴纸和贴画装饰它。
3. 把你和你的朋友或其他照片贴在硬纸板上。
4. 寄给你的朋友。

11

奇妙的石子信纸

你可以自己制作一些很酷很别致的信纸，当你给朋友捎去特殊信息的时候，也许会用得着哦！

你需要准备什么呢？
至少两种颜色的颜料
一些小石子
几张纸
空的纸箱或鞋盒

你应该怎么做呢？

