

美国少年心声实录

我是女生I

[美] 米歇尔·罗伊姆 编
姚凌云 译



女孩之间的
秘密



女孩间相
互倾听

女孩
写
给
女
孩
看！



尽括其中
方方面面



中国纺织出版社

■ 青春多宝橱

美国少年心声实录

我是女生

I

[美]米歇尔·罗伊姆 编

马西·洛斯 插图

姚凌云 译

全方位体己话



女孩写给女孩看!



中国纺织出版社

Girls know best: advice from girls for girls on just about everything/
written by girls just like you! ;compiled by Michelle Roehm.

Copyright © 1997 by Beyond Words Publishing, Inc.

版权所有。未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段翻印、复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:01-2001-1152

图书在版编目(CIP)数据

我是女生 I/[美]罗伊姆编;姚凌云译.—北京:中国纺织出版社,2001.7

(青春多宝桶·美国少年心声实录)

ISBN 7-5064-1997-1/G·0060

I.我… II.①罗…②姚… III.儿童文学-散文-作品集-美国-现代 IV.I712.86

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 029710 号

策划编辑:刘 磊	责任编辑:董友华	责任校对:陈 红
责任设计:何 建	责任印制:初全贵	

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号

邮政编码:100027 电话:010—64168226

<http://www.c-textilep.com/>

E-mail:faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2001年7月第一版第一次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:6.375

字数:117千字 定价:12.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

MAD84/012

《我是女生 I》一书最初写于 1996 年。那时我们所有的人都刚刚读了《奥菲利亚的再生》(Reviving Ophelia) 一书，也因此受到激励，想帮助女孩们改变一下她们所处的环境。我们注意到很多儿童系列的书多是写给男孩的，很少有写给女孩的。为了鼓励女孩们的创造性和冒险精神，我们发起了“女孩写作大赛”。7~16 岁的女孩被邀请为这本书提供素材。



美国的女孩们开口了。当“女孩写作大赛”通过报纸和杂志在全国范围内展开时，我们收到了成包的有关女孩的素材。我们花了几个月的时间去阅读所收到的成百上千的动人故事，发现根本不可能从其中只选一个。所以决定从中挑选一些我们喜欢的材料编为合集。

同所有的 36 个女孩作者合作非常愉快（比同成年人合作有意思多了）。从中我们了解了父母、中学生的心理和现在女孩真正关心的事情，她们也知道了有关限期、编辑和校对等常识。

组织竞赛、挑选优胜者和编辑此书是一项非常重要的工作。我很幸运能同一批有天赋和热情的年轻女性共同努力编辑本书。

非常感谢玛丽·麦克马洪 (Mary McMahon)、雷切尔·斯塔基 (Rachelle Stuckey)、玛格丽特·兰福德 (Margaret Langford)、艾米莉·威尔登 (Amelie Welden)、

安妮·弗伦奇(Anne french)、玛丽娜·蒙森-伯顿(Marianne Monson - Burton)。没有这些女性的辛勤工作，这本书永远不可能成功。

也非常感谢《我是女生 I》一书女性作者们的父母、家庭、朋友和老师，感谢他们给予作者们的无限支持和鼓励。感谢玛丽·皮弗博士(Dr. Mary Pipher)的督促。也感谢凯瑞·斯特罗(Kerri Strug)参与此计划并鼓舞了全球的女孩们。

要特别感谢参加此次竞赛的所有女孩。我们收到的材料非常鼓舞人心。你们每一个人都有能力把你们的梦想变为现实，所以千万不要放弃。这 36 个女孩作家已经告诉我们，实现理想需要全身心的奉献和相信你自己。

她们能做到这些，你也行的！

——米歇尔·罗伊姆(Michelle Roehm)





开篇语 1

——凯瑞·斯特罗(Kerri Strug, 19岁), 奥运会体操冠军

和平与战争:姐妹情话 4

——丽贝卡·拉欣(Rebecca Rushing, 13岁)和梅丽莎·拉欣(Melissa Rushing, 7岁)

居家美容小窍门 13

——萨拉·凡·拉登(Sarah Van Raden, 14岁)和凯特·凡·拉登(Katie Van Raden, 12岁)

学校里的困惑 20

——凯蒂·特斯特(Katie Test, 12岁)和安妮·兰开斯特(Anne Lancaster, 12岁)

怎样在课堂上传纸条而不被发现 29

——谢恩·布劳诺(Shayne Blauner, 16岁)和埃斯特·利维(Esther Levy, 16岁)

怎样避免那些最尴尬的时刻 33

——佐娅·阿曼蒂(Zoya Ahmadi, 14岁)



奇妙的食物 37

——里夫奇·泰勒(Rivky Thaler, 14岁)和黛安娜·阿本特(Deena Abend, 14岁)

运动女孩 43

——麦根·麦尔(Megan Myers, 11岁)和亚历山大·莫非特-贝蒂(Alexandra Moffet-Bateau, 11岁)

后院野营 52

——哈泽拉·鲍曼(Hazella Bowmani, 13岁)

怎样对待那些小气或唠唠叨叨的大人 57

——杰克林·詹金(Jaclyn "J.J." Jenkins, 14岁)和卡丽·史密斯(Carrie "C.C." Smith, 14岁)

父母离婚了,不害怕 66

——玛利·汉森(Marie Hansen, 14岁)、艾伦·汉森(Ellen Hansen, 12岁)和劳拉·汉森(Laura Hansen, 10岁)

无聊的时候做什么 78

——艾米利·金-米勒(Emily Jung-Miller, 12岁)

男孩不再是谜 84

——托恩娅·杜兰德(Tawnya Durand, 15岁)



关于友谊	91
——爱丽丝·L. 格林博格(Alissa L. Greenberg, 10岁)	
好朋友计划	99
——阿比盖尔·斯密德(Abigayle Schmidt, 12岁)	
街区里的新孩子	103
——克里斯蒂娜·迈耶(Christina Meyer, 13岁)和玛利安娜·迈耶(Mariana Meyer, 11岁)	
打开自己的内心,开始写作吧!	111
——凯蒂·海德博格(Katie Hedberg, 11岁)	
告别少年的郁闷	121
——海蒂·施迈德(Heidi Schmaltz, 14岁)	
怎样保护环境	130
——苏非·基纳德(Sophie Jeannot, 13岁)	
如何处理不同的意见	135
——帝博·凯迪(December Kinney, 10岁)	
照顾小孩的妙方	141
——吉蒂·布罗德(Gitty Braude, 14岁)	



怎样对付毒品 149

——泰瑞·彼得森(Tarrin Petersen, 12岁)和简·施瓦茨(Jane Schwarz, 13岁)

洒水乐趣 158

——戴文·艾米莉亚·迪劳诺(Devon Amelia diLauro, 12岁)

塑造健康完美的身材 162

——瑞克尔·罗奇·马丁内兹(Raquel "Rocky" Martinez, 13岁)

自愿者——让生命变得不同 173

——阿曼达·艾奇(Amanda Edgar, 10岁)

克服生命中的难题 181

——苏珊·哈里德(Susan Harshfield, 14岁)

凯瑞·斯特罗(Kerri Strug), 19岁

✧ 爱好：同孩子们在一起，慈善工作，
女生联谊活动，手工技艺和逛商店

📖 最喜欢的书：《嘲鸫鸟之死》(To Kill
A Mockingbird)

👤 心目中的英雄：玛丽·卢·雷顿(Mary Lou Retton)

🌟 梦想：成为一个好榜样、好母亲和体育评论员，我已
经实现了成为奥运冠军的梦想



凯瑞的成长

1

我是家中第三个也是最小的一个孩子，所以总被看作“小不点儿”。当我还在蹒跚学步时，就喜欢跟着我的姐姐丽萨。我想像她那样穿衣服、吃饭、睡觉，甚至和她做一样的体操。因为我夜里怕黑，所以我总是溜进她的房间，求她让我和她睡在一块儿。

我梦想成为那迪亚·科曼西(Nadia Comaneci)和玛丽·卢·雷顿。我让母亲买了那迪亚的电影光盘，并看了许多遍。我能背下所有的台词，看的时候甚至可以关掉声音。从记事时起，我就梦想能和贝拉·卡罗里(Bela Karolyi)一起训练，参加奥运会。我一直希望能成为一个像玛丽·卢·雷顿那样优秀的体操运动员，成为

一个好榜样。为了实现这个梦想，在不同的年龄我有不同的目标。

迎接挑战

当我 1992 年从巴塞罗那奥运会回来时非常沮丧，因为我没能代表美国参加全能决赛。我决定为体操事业再奋斗四年，一定要在奥运会上参加全能和个人比赛，以实现自己的梦想。1996 年的亚特兰大奥运会又使我下定决心继续从事体操事业。

2

1993 年我为全国和世界锦标赛训练时，腹部的肌肉拉伤威胁到了我今后能否继续从事体育运动。当医生告诉我需要六到八个月时间治疗时，我几乎无法控制自己的情绪。我立即开始了治疗。六个月以后，身体渐渐有了好转，终于又返回了训练室。

这次康复使我第一次认识到了自己的毅力和执着。克服病痛的成就感让我觉得自己的付出没有白费。

相信自己，去实现你的梦想

当我们还是小女孩的时候，就梦想自己成为电影明星、体育运动员或是母亲。但当我们十多岁时，理想发生了变化，从而产生失落感。这是制定新的具体目标的关键时刻，应该为怎样朝着这些目标努力并去实现它们

做出进一步的计划。此外，我们不要轻易放弃和感到灰心，一定要坚持努力。一个小女孩梦想她的未来和一个少女为了实现她的梦想而积极努力时，她的态度必然有所不同。

我对你们的建议就是：相信自己。正如我在我的新书《脚踏实地》(Landing On My Feet)中“梦想的日记”那篇文章中所写的，实现梦想最重要的因素就是你对自己的态度。

首先，问问你自己，这是你自己的理想还是仅仅为了取悦你的父母或教练？其次，为了实现你的梦想，你打算付出多少努力？你愿意做出什么样的牺牲？学校生活，朋友或是娱乐时间，也许还要放弃很多的事情，因为你需要更多的时间去为你的理想而奋斗。最后，你认为你自己有天赋去实现你的梦想吗——你相信自己吗？仅有希望和天赋是不足以成功的。你必须相信你自己。

3

很多年以来，我一直用一种积极向上的态度持续努力，最终我自己确信：我相信我自己，我要实现的是自己的梦想。一旦拥有了这种自信，我的努力就使梦想变成了现实。你对自己的态度是个人成功最关键的因素，它远比你为了取悦别人或赢得一项比赛来得更重要。

好好读读这本书吧。这些作者都以事实证明：只要朝着自己的梦想不懈地努力，一定会实现它。你会发现你就是这个国家，也是这个世界中一个有天赋的少女。只要相信自己，任何事情都会成功！





丽贝卡·拉欣(Rebecca Rushing), 13岁

✎ 爱好：素描，钢琴，收集明信片，烹饪，阅读，垒球

📖 最喜欢的书：《红墙系列》(The Redwall series)

⊗ 感到气恼的事：当我有重要的事情要说时，有人打断我或不听我说话

💎 梦想：在一个大城市里，开一家饭店



4

梅丽莎·拉欣(Melissa Rushing), 7岁

✎ 爱好：足球，垒球，橄榄球，篮球，棒球和网球

📖 最喜欢的作家：R.L. 斯泰恩(R.L. Stine)

⊗ 感到气恼的事：有人偷我的糖果

👤 心目中的英雄：香农·露西德(Shannon Lucid)，我的妈妈和姐姐

💎 梦想：成为一名宇航员



不管你怎样努力去尝试，你永远不可能斩断你们姐妹间的情缘。相信我们，我们俩已经试过了！我们是姐妹，同时我们也是竞争对手和最好的朋友。我们写这篇文章是想对那些经常拌嘴的姐妹说一点点我们的经验。

保留一些隐私

隐私永远是姐妹间的一个问题。做一个女孩并不简单，有时候你也需要做回你自己。所以怎样摆脱你的姐妹呢？以下是一些建议：

- ◆ 如果你有自己的房间，尽量使家中的每个人都知道：当你卧室的门关着的时候，进门前一定要敲门，或者根本就不要进去。如果你的口头规定对他们不起作用，你就在门上贴一个标志。
- ◆ 去图书馆找出你最喜欢读的书。图书馆有许多过道，你可以在那儿读书，那儿是一个可以获得安静的地方。
- ◆ 告诉你的姐妹，你会做一些她讨厌的事情，如果你也讨厌这些事情的话，那就干点别的吧。这种方法也许很长时间都不会见效，但我们建议你试一试。
- ◆ 去骑骑自行车。
- ◆ 课后参加一些活动，如加入一个体育小组或参加一些你感兴趣的课程学习小组。
- ◆ 以不理睬的方式逐渐摆脱她。她也许不喜欢这种方法，但它很奏效。迟早她也会不干预你的。但不要做得太过火，比如不要当着她的面谈论她。

多和父母在一起

有机会时你应该多和你的父母在一起进行交流。当我们独自和父母在一起的时候，可以很好地交流。不同的家庭有不同的交流方式。我们知道有些人会特意找出一些时间交谈，而另一些人喜欢在做饭或钓鱼时交流。

6

梅丽莎：我喜欢单独和父母在一起，从而引起父母的注意。我和父母亲一起去看电影。当丽贝卡和妈妈去书店时，我和爸爸去书店。

丽贝卡：为了和父母单独在一起，我和妈妈一起去逛商店，或者在爸爸的书店里呆几个小时并和他们一起吃午饭。梅丽莎不喜欢逛商店，所以这些时间我和父母能够单独在一起。

窥探隐私

如果你怀疑你的姐姐或妹妹窥探你的隐私，你会怎么办？对她持怀疑的态度。你不明白怀疑的态度是什么？它指一个人直到被事实证明有罪时，才可以做出“此人不清白”的结论。比如一个法官放走了一个被起诉的人，因为没有证据能真正证明他有罪。所以如果你

怀疑你的姐姐偷了你的日记，但同时你也记不清是否把日记忘在了你朋友的家里时，就让这件事过去吧。先把情况了解清楚后再做判定。

争 吵



她让我发疯！你又一次被她骗了！真想打她！每对姐妹至少都有过几次冲动想去叫喊或去撕扯对方的头发。姐姐经常会想掐住妹妹的脖子，因为妹妹读了她的日记或者侵犯了她的隐私。当姐姐不让妹妹和那些“大女孩”玩时，妹妹们的感觉也很糟糕。这些感觉都很正常。

丽贝卡：有时候梅丽莎真的很讨厌。我最讨厌她拖延时间或是不做她许诺过的事情。她会把这些事留给我去做。

梅丽莎：我讨厌丽贝卡对我发火，对我唠唠叨叨或是不跟我玩。当我们争吵时，她根本不听我说话，真的很小气。

争吵是很痛苦的经历，应学会克制自己，不去伤害彼此的感情，以使你的情感和体质得到加强。有时候和外面的人心平气和地谈谈你的问题会使你冷静下来。或是试着把事情放在一边。

丽贝卡：我发现，把困扰自己的事情写下来，就会很容易地冷静下来。我的床头有一个笔记本，每当对梅丽莎非常生气的时候，我会写下我的全部情感，再把它们撕掉，扔掉。

梅丽莎：当和丽贝卡吵架时，我们相互叫嚷。有时我打她，她也打我。然后一起去找爸爸，因为我们需要解决问题。爸爸会说：“单独呆一会儿。你们其中的一个下楼去。”我们需要大约两个小时才能和好，我们会握握手（但从不拥抱），然后又一起去玩了。



和姐妹分享东西

如果你的姐妹以前弄坏过你的东西，那么再次把东西借给她的时候要好好想想。你也应该知道，她不会很好地爱护你的东西。

梅丽莎：我们并不经常相互借东西。我不喜欢丽贝卡用我的东西，我怕她把它们弄乱或弄坏。

那么一个女孩应该怎样做呢？对不那么重要的东西不要太小气，同时爱惜自己特别喜欢的东西。要记住，如果你想从姐妹那儿借东西的话，你也得把自己的东西借给她们。我的建议是：当姐妹借东西时，让她写个借条并把名字签上。然后把这张纸交给你的父母或放在一个安全的地方。这样你就有证据说明东西是你的，她也