

女孩成长攻略 3 自尊篇

Beautiful Me: Finding Personal Strength & Self-Acceptance

成长读本 轻松英文

中英文双语版

告诉自己 我爱你

塔姆拉·奥尔 著
田科武 译



NLIC2970800135



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 自尊篇

告诉自己我爱你

塔姆拉·奥尔 著

田科武 译

维姬·帕纳乔内博士 学术顾问



NLIC2970800135



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 Rightol 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@rightol.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

告诉自己我爱你 / (美) 奥尔 (Orr, T.) 著; 田科武译.
—北京: 北京师范大学出版社, 2012.5
(女孩成长攻略)
ISBN 978-7-303-14294-1

I. ①告… II. ①奥… ②田… III. ①中学生 - 青春期
- 健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第058386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
电子邮箱	beishida168@126.com

GAOSU ZIJI WOAINI

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
美术编辑: 毛 佳
责任校对: 李 菡

责任编辑: 谢雯萍
装帧设计: 锋 尚 曹 春
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

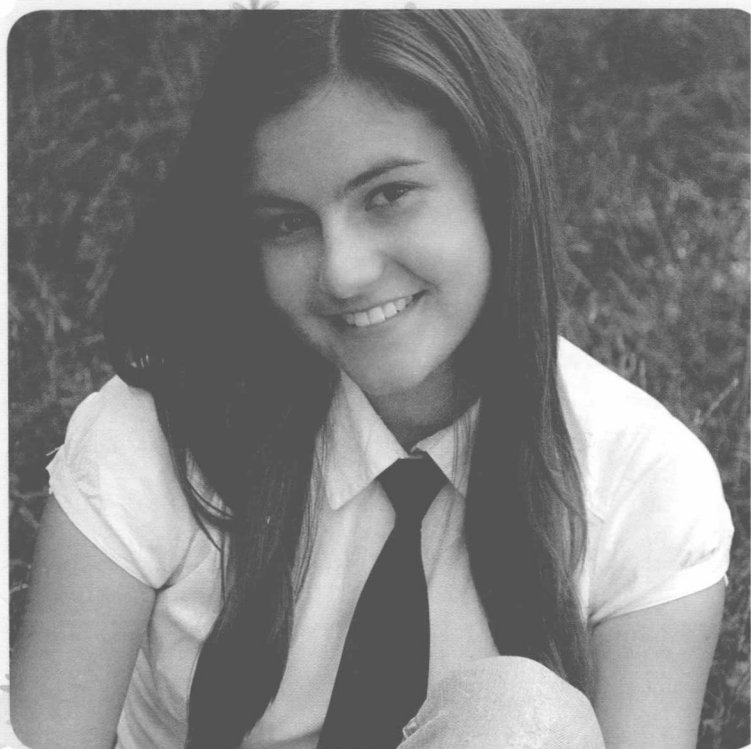


目 录

Contents

认识维姬博士-----	2
开篇的话-----	4
第一章 下一次，从头再来-----	6
第二章 坚守自己的看法-----	14
第三章 发现自己的性别身份-----	22
第四章 勇于承认自己的错误-----	30
第五章 直面身体残疾的困扰-----	38
第六章 不要拿自己与他人作比较-----	46
第七章 如何面对文化冲突-----	54
第八章 失败让我们成长-----	60
第九章 青春期的孩子“伤”不起-----	66
第十章 敬畏生命-----	74
回顾与总结-----	82
传递爱和智慧-----	84
英文原文-----	86





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。

在我上初中的时候，如果你告诉我将来有一天我会写作一本有关自尊和个人力量的书，我一定会惊叹你对我是多么的不了解。我尚且需要一本这样的书，自己怎么可能会写出一本来呢？我上初中时非常害羞、文静，那时的需求与你们现在也差不多——被人接纳。我的小学生活让我对融入不了群体、不为自己说话、结交不到朋友有过太多的领教，远远超过我想要的程度。我愿意将所有这一切都抛到脑后，我非常害怕自己失去继续前行的力量。

我花了很长时间才找到自信，喜欢上真实的自己，接受和他人不一致也是可以的。作为成年人，现在我知道，这不仅是可以的——而且是我做过的最好的事情。从那时起，我成了一个标准的叛逆者。我专注于那些适合于我的事情，而不是社会要求我去做的事情。

拥有自己做决定、走自己选择的路、决定自己的信念的足够自信，是你可以拥有的最可贵的品质之一。正是自信，使你的内心变得强大，决定了你将来会成为什么样的人。

如今，我已是四个孩子的母亲，我看着他们及其朋友经受着和我当年同样问题的困扰。想成为独一无二的个体，还是为了拥有朋友、被人接受而与他人保持一致，他们在这两者之间犹豫不决。这是多么艰难的平衡啊！现在，我正竭尽全力，帮助我的孩子们像走钢丝一样保持平衡。我提醒他们，自尊来源于内心而且只能来源于内心，没有人能把自尊传输给他们，即使我也不能，也没有人可以将他们的自尊带走。

本书旨在解决一些对年轻女孩子的内心力量和自尊构成重要威胁的问题，我很高兴自己参与了此书。作为两个年轻女孩子的母亲，我近距离地目睹了这些挑战。任何能让女儿们认识到她们并不是在孤身面对这些挑战的东西，对我来说都是非常重要的。我希望此书有助于你正确认识你自己。通过阅读此书，我希望你能意识到，人生要做出许多选择——而且每一次选择都有助于你的成长，有助于你成为你所希望成为的强大的美丽女性。

拥抱亲吻！

塔姆拉

GIRL

Chapter 1

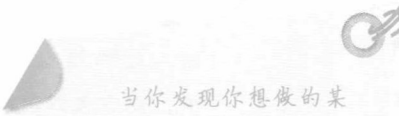
第一章 下一次，从头再来

上学后最大的好处之一是，你有许多尝试新事物的机会。你了解一些新工作，发现自己的新技能和手艺，并且时常有机会进行尝试。突然发现自己具有某方面的才能，是很让人激动的。第一次参加合唱队演唱，第一次拿起法国小号，第一次手握棒球球棒或挥动网球拍，第一次参加辩论会，或者与轮滑俱乐部成员短途旅游……这其中的每一次都充满了希望。你每一次尝试新事物，都有可能对自己有新的发现。

不幸的是，有时候，女孩子参加某项活动的选拔，并不

像自己希望的那样顺利。虽然你很有热情，也表现得非常急切，尽管你抱有很高的期望，并且经过了多达数小时的训练，你参与选拔——却失败了。你没有自己计划的那么成功；其他人比你训练更多，也更有经验；参加选拔的人很多；有人比你更有热情——可能的原因太多了。不过，不管你因为什么失败，没有收获你想要的结果总是令人沮丧的。

当你发现你想做的某件事情并非你的强项时，要应对起来可能有些困难。你下一步该怎么办呢？这真是个令人困惑的问题。往下读，看看当篮球队选拔的结果——以及她的速度，不符合自己的期望时，纳丁作出了什么样的反应。



当你发现你想做的某件事情并非你的强项时，要应对起来可能有些困难。

纳丁的故事

纳丁的哥哥内森个子挺拔，足有6英尺（1.8米）高。从小学三年级起，就有不少学校找他加入学校的篮球队。现在内森还在上高中，已经有好几所大学向他伸出橄榄枝，有意为他提供奖学金，希望把他招入他们学校，让他为学校篮球队效力。

纳丁也很高，特别是对于一个女孩子来说。虽然才13岁，纳丁的个子已经高过母亲，跟父亲的身高也相差无几，学校里有些孩子叫她“长颈鹿”。纳丁没法在自己的朋友们光顾的地方购买衣服，因为那里的裤子和裙子总是太短，她根本穿不了。

纳丁知道，她们全家都希望她像哥哥一样打篮球，他们认为这是理所当然的事。纳丁每天放学后都练习自由投篮，试图提高自己的球技。纳丁央求内森和她对打，可内森总是没有时间。

问题与思考

- 纳丁对自己的哥哥有什么样的看法？
- 有人给你起过别号吗？当人们用别号称呼你的时候，你有怎样的感受？
- 你的家人是否给你的未来拟订过什么你不得不接受的计划？你和父母谈论过他们为你拟订的计划吗？

长这么大，纳丁看过无数场篮球比赛。纳丁看哥哥打球，观看职业篮球赛（父亲每年都会购买职业篮球赛季的入场券），和家人一起收看电视篮球比赛节目。很少有这样的日子——一天快要结束了，而纳丁还从未看过篮球比赛。纳丁认为，篮球运动实在是太棒了——从精彩的三分球，到令人激动的加时赛，整个篮球比赛，纳丁都非常喜欢。

这也是那个星期四下午让纳丁感到大吃一惊的原因。那天，纳丁参加了学校篮球队的选拔——而且落选了。教练对她说，她的身高没有问题，但是缺乏速度。“加入学校篮球队，既要有身高，也要有速度。”康纳斯教练这样解释说。纳丁感到很伤心，她该怎样和家里人说呢？

问题与思考

- 你有过确信自己特别擅长某件事情，结果却发现并不是那么回事的经历吗？你当时是如何处理的？
- 纳丁的父母听到纳丁的消息后可能会做出什么样的反应？
- 如果你处于类似的情形，你认为你母亲会理解你吗？

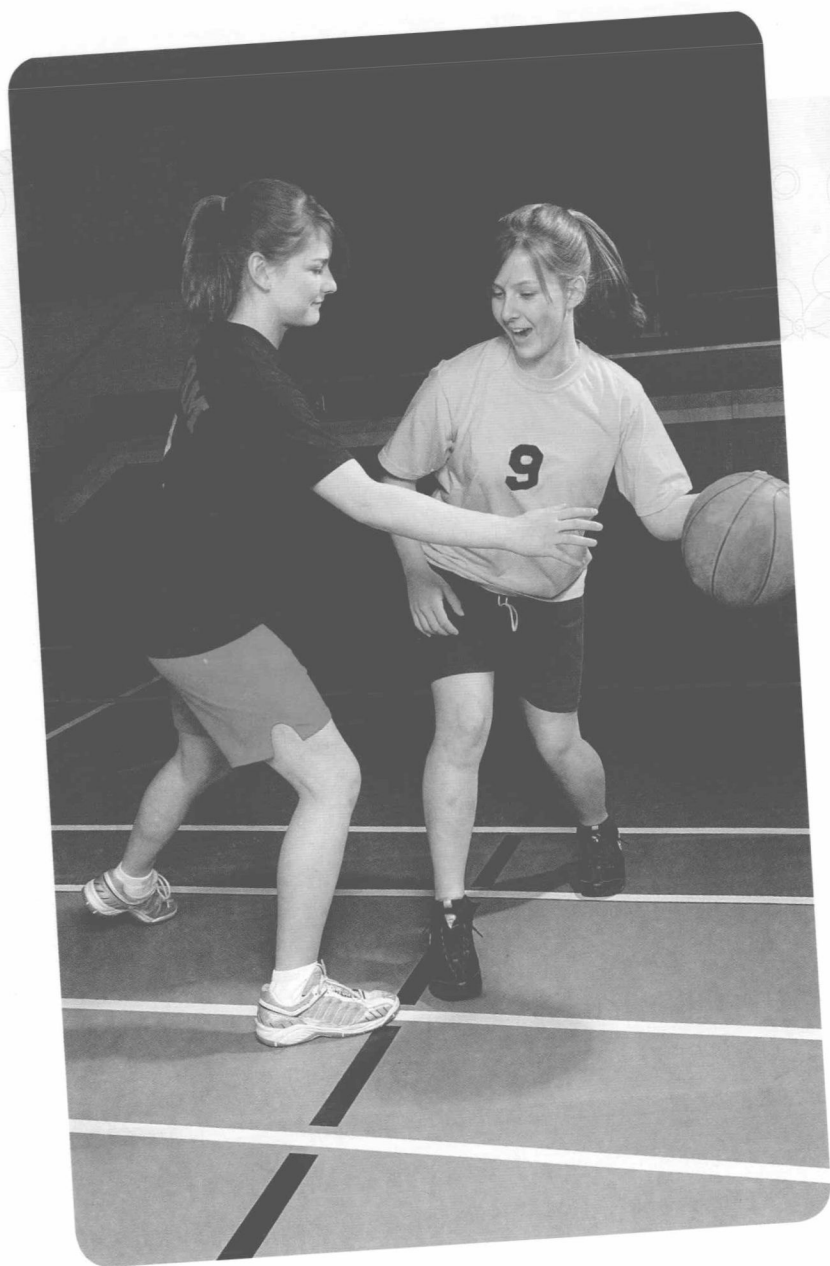
当天晚餐时，纳丁的家人给了她一个惊喜。“我们知道今天是学校篮球队选拔的日子，所以决定庆祝一下。”纳丁的妈妈说。纳丁的妈妈嘴角带着笑意，从厨房里端出一个蛋糕来。“哎呀！恭喜恭喜，现在到吹蜡烛的时间了。”

纳丁不知道该说些什么，也不知道该做些什么。她只是两眼盯着蛋糕，随后她做了一次深呼吸，缓慢地环视桌子四周，而后开始说话。话还没说出来，眼泪已经涌了出来。

纳丁不知道该说些什么，也不知道该做些什么。她只是两眼盯着蛋糕，话还没说出来，眼泪已经涌了出来。

每个人的笑容迅速退去，脸上现出关切的神情。

“怎么了？”汉勒弗先生问，“你没事吧？”纳丁一边抽泣，一边向家人解释下午教练对她说过话。纳丁本来想，她父母会生气的，但是，他们的举动出乎她的意料。纳丁的



爸爸妈妈每人伸出一只胳膊，给了她一个大大的拥抱。

不过，真正让纳丁感觉好受一些的是她的哥哥内森。“纳丁，不要为你的速度犯愁，我可以帮助你，没问题的。”内森说，“我们可以专门练习速度，说不定下回你可以再参加一次选拔——或者换一项你同样喜欢的运动也行。”

纳丁脸上露出了笑容。她已经感觉好多了——至少，在她听到哥哥接下来说的话之后，她开始感觉好多了。纳丁的哥哥说：“我们明天5:30开始练习，明早跑道见！”

问题与思考

- 为什么纳丁认为自己的父母会生她的气？是什么让她感觉好些了？
- 想想生活中那些或许可以帮助你实现目标的人，他们会帮你做些什么？
- 你参加过什么体育项目的选拔吗？你总能如愿加入某个运动队吗？如果不能，你当时作出了怎样的反应？