

棉花糖 *Girls* on the Edge 女孩



充實甜美外表下的空洞心靈
教養出自信健康的生命舵手

Leonard Sax / 著
洪蘭 / 譯

復興中小學校長 **李珀**
親子作家 **蔡穎卿**
期許推薦

使青少年身陷危機的因素包括：

- 年紀太小就藉表現性感來吸引注意
- 自我意識很容易被網路泡沫吞沒
- 走火入魔地追求身材、成績和運動表現
- 環境毒素干擾使青春期提早到臨


選擇學習環境、鼓勵合適運動和參與社群
幫助你的女兒尋找並培養真正的自我



Girls on the Edge
棉花糖女孩

充實甜美外表下的空洞心靈
教養出自信健康的生命舵手

Leonard Sax, M.D., Ph.D. 著
洪蘭博士 譯

 遠流出版公司

棉花糖女孩：充實甜美外表下的空洞心靈，教養出自信健康的生命舵手／Leonard Sax著；洪蘭譯。

-- 初版.-- 臺北市：遠流，2011.07

面：公分.--（親子館：A5019）

譯自：Girls on the edge: the four factors driving the new crisis for girls: sexual identity, the cyberbubble, obsessions, environmental toxins

ISBN 978-957-32-6806-2（平裝）

1. 女性 2. 青少年心理 3. 婦女健康 4. 性別認同

544.5

100011146

Girls on the Edge

Copyright © 2010 by Leonard Sax, M.D., Ph.D.

Complex Chinese translation copyright © 2011 by Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.

Published by arrangement with Basic Books, a Member of Perseus Books Group through

Bardon-Chinese Media Agency

博達著作權代理有限公司

All rights Reserved

親子館 A5019

棉花糖女孩

充實甜美外表下的空洞心靈，教養出自信健康的生命舵手

作者：Leonard Sax, M.D., Ph.D.

譯者：洪蘭博士

主編：林淑慎

特約編輯：趙曼如

發行人：王榮文

出版發行：遠流出版事業股份有限公司

100 台北市南昌路二段 81 號 6 樓

郵撥／0189456-1

電話／2392-6899 傳真／2392-6658

法律顧問：董安丹律師

著作權顧問：蕭雄淋律師

2011 年 7 月 1 日 初版一刷

2014 年 8 月 1 日 初版七刷

行政院新聞局局版台業字第 1295 號

售價新台幣 300 元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

有著作權，侵害必究 Printed in Taiwan

ISBN 978-957-32-6806-2（英文版 ISBN 978-0-465-01561-0）

 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

推薦序1 / 用愛與關心滋養青春

李珀

推薦序2 / 重新思考「責任教養」的意義

蔡穎卿

導讀 / 社會連接是心智成熟最重要的支持

洪蘭

前言 / 三個女孩

第一章 第一個因素：性認同

29

- 葛麗兒後遺症 ● 女孩真正要的是什麼？ ● 「這沒什麼了不起！」
- 少女保養品 ● 《暮光之城》及其他保守分子
- 「我怕你看不起我」 ● 「那件泳衣變成你了」
- 女同性戀正時髦 ● 「或許男人就是不滿足」

第二章 第二個因素：網路泡泡

63

- 透過化學活得更好 ● 太硬，太軟，剛剛好 ● 你，父母，又名電腦警察
- 網路霸凌 ● 酒精的發明——二〇〇五年嗎？
- 用手機傳送色情圖片 ● 你的女兒是網路名人

第三章 第三個因素：病態的執著

101

- 瘦的慾望 ● 「跑步讓我放鬆」 ● 靈魂的厭食症 ● 她喝醉了
- 邊緣女孩 ● 不同步的生活

第4章 第四個因素：環境毒素

141

- 八歲穿胸罩 ● 青春期的代價 ● 脂肪的作用
- 你吃的鮭魚中有什麼？ ● 給我一些皮膚 ● PETA是啥？
- 與父親共同生活 ● 空氣中的某些東西 ● 父母可以怎麼做

第5章 心智

167

- 子宮中的莫札特 ● 幼稚園簡史 ● 「早」等於「好」嗎？
- 「我們的女孩都喜歡物理」 ● 你想玩卡車還是洋娃娃？
- 猴子、女孩、男孩，以及玩具 ● 不可忽視單性
- 「這不是真實世界」 ● 集兩個世界的優點？
- 父母親們，團結起來！ ● 惡毒女孩 ● 女老師比較適合教女生嗎？

第6章 身體

209

- 哪些是最危險的運動？ ● 女孩的膝蓋和男孩的膝蓋不同
- 女孩的頭和男孩的頭不同 ● 女孩的骨頭和男孩的骨頭不同
- 運動的承諾與風險 ● 芝加哥市和新墨西哥州荷皮區的女孩有什麼共同點？

第7章 心靈

239

- 巨大的失望 ● 扣好安全帶，不要抽菸，上教堂
- 靈魂的暗夜 ● 「我相信有上帝」 ● 一個女性的社群



Girls on the Edge
棉花糖女孩

充實甜美外表下的空洞心靈
教養出自信健康的生命舵手

Leonard Sax, M.D., Ph.D. 著
洪蘭博士 譯

 遠流出版公司

推薦序1 / 用愛與關心滋養青春

李珀

推薦序2 / 重新思考「責任教養」的意義

蔡穎卿

導讀 / 社會連接是心智成熟最重要的支持

洪蘭

前言 / 三個女孩

第一章 第一個因素：性認同

29

- 葛麗兒後遺症 ● 女孩真正要的是什麼？ ● 「這沒什麼了不起！」
- 少女保養品 ● 《暮光之城》及其他保守分子
- 「我怕你看不起我」 ● 「那件泳衣變成你了」
- 女同性戀正時髦 ● 「或許男人就是不滿足」

第二章 第二個因素：網路泡泡

63

- 透過化學活得更好 ● 太硬，太軟，剛剛好 ● 你，父母，又名電腦警察
- 網路霸凌 ● 酒精的發明——二〇〇五年嗎？
- 用手機傳送色情圖片 ● 你的女兒是網路名人

第三章 第三個因素：病態的執著

101

- 瘦的慾望 ● 「跑步讓我放鬆」 ● 靈魂的厭食症 ● 她喝醉了
- 邊緣女孩 ● 不同步的生活

第4章 第四個因素：環境毒素

141

- 八歲穿胸罩 ● 青春期的代價 ● 脂肪的作用
- 你吃的鮭魚中有什麼？ ● 給我一些皮膚 ● PETA是啥？
- 與父親共同生活 ● 空氣中的某些東西 ● 父母可以怎麼做

第5章 心智

167

- 子宮中的莫札特 ● 幼稚園簡史 ● 「早」等於「好」嗎？
- 「我們的女孩都喜歡物理」 ● 你想玩卡車還是洋娃娃？
- 猴子、女孩、男孩，以及玩具 ● 不可忽視單性
- 「這不是真實世界」 ● 集兩個世界的優點？
- 父母親們，團結起來！ ● 惡毒女強人 ● 女老翁 ● 適合教女生嗎？

第6章 身體

209

- 哪些是最危險的運動？ ● 女孩的膝蓋和男孩的膝蓋不同
- 女孩的頭和男孩的頭不同 ● 女孩的骨頭和男孩的骨頭不同
- 運動的承諾與風險 ● 芝加哥市和新墨西哥州荷皮區的女孩有什麼共同點？

第7章 心靈

239

- 巨大的失望 ● 扣好安全帶，不要抽菸，上教堂
- 靈魂的暗夜 ● 「我相信有上帝」 ● 一個女性的社群

● 推薦序 1

用愛與關心滋養青春

李珀

教養一個自信健康的女兒是薩克斯醫生寫這本書的目的。洪蘭教授從翻譯《養男育女調不同》後又翻這本《棉花糖女孩》，一定有極深的含義及期許。這本書從性認同、網路、病態的執著、環境毒素、心智、身體、心靈等七個面向說明女孩們目前面臨的問題。

近年來因電視、網路等媒介的進步和行銷手法，大大的改變女孩們對自己的認同，現代的女性擁有了以前所沒有受教育的機會及基本人權，但卻盲目的追求外在形象的認同。在重視外在形象、輕忽內在培養社會風氣的影響下，給自己添加過多不切實的包裝，是令人十分憂心的現象。女孩們應該意識到自己擁有過往不曾出現的資源和自由，好好地看待並照顧自己的身體、心智和心靈，讓屬於自己的內在，散發出真正的自信和光彩。

本書中從身心靈的角度，層次性的探討教養女性的重要原則和方法，讓我們了解現在的女孩和男孩本質上的差異，並說明清楚的實際作法，提供老師和家長參考使用。相信讀完這本書的你會和我一樣在女孩的問題上有「原來如此」的體悟，書中的概念和復興辦學理念和

作法有許多不謀而合，如：

復興開設探索體驗課程，提供各式各樣戶外體驗課如溯溪、爬山……讓孩子們有機會到大自然跑跑跳跳，感受大自然帶給我們的美好。同時提供機會讓孩子親自設計課程與山區原住民學生互動，了解彼此的差異，相互學習成長，如本書最後一章談及女孩們的心靈成長，透過這些體驗課程，達到心靈的滿足和自我的發展，了解自己要如何為別人服務，進而知道個人在世界上的位置，善盡社會公民的責任。

復興教導孩子形象要端正，舉止要合宜，做到「髮要理、臉要淨、裝要整、衣要扣、心要正、身要直、胸要寬、氣要和」。要求孩子們要到校均著制服，避免青春期的女孩為了打扮花費不必要的時間和金錢。同時在國中階段實施男女分班，書中我們可以更深入了解在此階段男女分班的原因及必要性。

在教養上，期待父母能與教育工作者一同努力，畢竟學校生活不是女孩的全部，家庭生活有著舉足輕重的影響，需要家長在溫柔的堅持下，引領著青春期的女孩們一步步連結探索內在，用愛與關心包裹尚未成熟的部份，才能真正成長茁壯，綻放美麗的花朵。教養一個自信健康的女兒是大家共同的心願。

【推薦者簡介】李珀，現任台北市私立復興實驗高級中學校長。

推薦序 2

蔡穎卿

重新思考「責任教養」的意義

做個好父母的條件隨著孩子的成長而改變，

他們成長的過程是個未知的旅程，

到最後，孩子一定要成為自己的船長，

但，你可以是燈塔；

你也可以是個安全的港口，

使他們再次出航前有個溫暖的避風港。

在看完這本書譯稿的第二天晚上，我剛好在誠品書店有一場以「母親的意象」為題的演講，那天，我節錄了這本書最後一頁中的幾句話來做為結尾，心中多麼希望，當我們在教養的愛與責任中摸索向前時，能對孩子有更深的了解並對自己有更勇敢的期許，所以我提前向大家介紹了這本還未定名的書。

雖然作者在這本書中不只一次提到「教養子女是藝術，不是科學」，但我覺得在日新月異的今日世界，如果要完成一份先屬於自己而後必然會集結為整個社會的教養藝術，似乎就不能不了解其中的科學基礎；這本書事實上也是以非常科學的方法與充滿憂慮的心情，努力呼喚家長對教育應有的前進與回首。

讀第一章的時候，我的心情其實是非常、非常難受的，不禁回想一年前曾讀過兩遍作者的另一本書《浮萍男孩》，只覺得自己從書中了解了很多實用的知識，也開啟了不同的教育視角，卻沒有讀這本書那樣的憂慮與恐懼；似乎，這本書從第一章開始，我就身處在女孩成長的驚濤駭浪之中：

難道是因為我自己只生養過女兒，看待女孩的世界比較敏感？

還是說，比起男孩，女兒的成長的確是更為複雜細膩並且危險的過程？

我的腦中同時浮現無數次演講中父母的提問：「女孩比較好教吧？」對於只有單一經驗的我來說，這永遠是自己無從貢獻任何力量的問題，但我卻深深了解養育女兒的記掛、擔心與脆弱。

初看書稿時，我曾想過能不能建議編輯把第一章先調開，以免許多與我一樣的母親無法承受其中的驚惶？但隨著一個章節、一個章節的細心閱讀與沉靜思考之後，我開始接受作者如此書寫的編輯理路，我也真心覺得，只要是身為女孩的母親，再痛苦也應該好好正視這本

書中提及的每一個日益嚴重的問題！畢竟，面對越來越複雜、影響交錯的教養環境，我們不應該當一隻遮眼埋首的駝鳥；如果連自己都不了解也不願意去得知困難的所在，我們如何開啟改變所需要的勇氣。

讀這本書的幾天中，我情不自禁地劃了很多重點、做了很多筆記，卻無法把這麼細節的心得放在一本書的推薦序言中，但是當自己望著書稿雜亂密麻的字跡時，我又一次感覺到養育兩個女兒二十五年來，屬於每一個母親的掛慮，以及自己真是多麼想要永遠當個燈塔與避風港的愛意。那些寫在扉頁之間的共感或許是沒有機會一一與讀者分享的，但是有一點卻非常希望您能在閱讀前就了解：這本書用了前四章講解目前女孩們所面臨的種種困境，然後請千萬不要漏掉第166頁的轉折：

到目前為止，你已經看到二十一世紀女孩所面臨的挑戰，我們從四個因素來看這個新的危機。現在我們要改變方向，不再看問題，而是去找答案，看看別的父母怎麼幫他們的女兒發展出健康的心智，以及健康的身體。

這轉折代表的是我們一旦了解問題，便應該更積極地關懷並採取有所作為的行動，而這份共同的醒悟將能匯集成清澈的改變——你我的女兒都需要的成長環境。

我記得有一次去聽洪蘭老師的演講，場中突然手機不斷響起，當時老師正在為大家解說

斷層掃描，笑笑的洪蘭老師在幾秒鐘之間臉色一正，聲音雖還是溫婉，但話語卻是嚴肅的，她說：「這位老師，請你把手機關掉，我不會耽誤你太多的時間，我只是覺得，國家花了這麼多錢買了這麼貴的機器，我有責任要把這份知識轉告給各位。」那「責任」兩個字當時重重地敲打在我的心上，不知道是否也觸動了其他聽眾的心情。

回想這一幕的時候使我從讀第一章的難過中醒起，覺得做為父母的我們，不能只仰賴像洪蘭老師這樣對於教育有深厚的責任感的人來改變孩子所處的環境，我們幸運地擁有了他們孜孜不息的新知引薦之後，也應該趕上腳步，負起自己應負的教導責任；我希望每個女孩子的父母都仔仔細細地看完每一個章節，然後鼓起勇氣審視自己孩子的生活問題，並且在心裡牢牢記下書中好幾次語重心長的提醒：「這是你的責任！」是的，這是你我的責任，我們更要更有承擔。

每個時代的父母養兒育女都有各自的艱難辛苦，在我自己成長的年代，社會對女孩共同的教導是「長得不美並不吃虧」，到了我女兒進入青春期的時候，卻連專家也代言整容的好處了，他們說服父母，容貌姣好的人在職場上的競爭力比較高，卻沒有說，美的涵義很廣。許多定義開始改變、歪斜與傾倒之時，做為父母的我們卻在不知不覺中也推助一臂之力。現在，問題開始危及我們自身帶領的孩子了，那些把孩子拉到生命空虛處的影響交錯在整個大環境中，而我們卻常常覺得事不關己，以為自己的孩子已遠離這樣的處境。只要你好好

看過這本書，就會知道環境的每一個改變攸關著我們現在與未來的生活，教育的問題是我們過去的疏忽與僥倖所致，而教育對未來的影響使我們不得不連成一起，不再能獨善其身。

不要讓憂慮佔據我們的心思與討論，讓我們先堅強自己、迎向問題，然後像作者所說，在生活中採取行動，從身體與心靈兩方面來照顧孩子，永遠不可忽略對於正確價值的認識，因為我們得幫助孩子去尋找與培養真正的自我，那是「我們的責任」。

【推薦者簡介】蔡穎卿 (Bubu)，生於台東縣成功鎮，成大中文系畢業。目前專事於生活工作的教學與分享，期待能透過書籍、專欄、部落格及習作，與大家共創安靜、穩定的生活，並從中探尋工作與生命成長的美好連結。著有《媽媽是最初的老師》、《我的工作是我親》、《在愛裡相遇》、《廚房之歌》、《寫給孩子的工作日記》等書。
個人部落格：www.wretch.cc/blog/bubutsai

作者提出許多實例來說明，並提出可行的建議，給父母及教育者，如何提供適當的環境，讓青春前期後的女生在成長的過程中，身心靈各方面，能夠發展確實而正確的自我，而不是在社會及文化中發展別人觀點下的自我。作者所提的問題或現象，雖然還需要本土化的研究，但這些現象或問題，或是正在形成，或是即將形成，也值得社會儘早注意和防患。此外，對於教育界經由深入研究發展性別差異的教學方法和內涵也有啟示作用。

——戴旭璋，臺中女中校長

薩克斯醫生再一次把他多年的臨床經驗與研究結合起來，加上普通常識去挑戰「教養一個健康的女兒」究竟是什麼意思。這本書教父母如何有自信、有技巧，成功地把女兒從青春期帶入成年期。

——希利雅德 (Florence Hilliard)，威斯康辛大學麥迪遜校區性別研究中心主任

關掉你的手機和電腦，來讀這本書！你會有新的方式和你女兒連接，她會感謝你。

——薩索拉比 (Rabbi Sandy Eisenberg Sasso)，第一位女性猶太拉比

《上帝的水彩筆》(God's Paintbrush) 作者

以真實的故事和強而有力的證據為基礎所寫，教育界、心理學界和科學界一本必讀的書。

——費拉拉 (Margaret M. Ferrara) ，《性別教育最新資訊》(*Advances in Gender and Education*) 主編，內華達州立大學雷諾校區副教授

薩克斯醫生把心理分析訓練和對女孩深深的同理心組合在一起，寫了這本重要的書。他對於年輕女孩如何在掙扎中尋找自己的內在中心的看法，會引起共鳴；他對如何去找到這個內在中心的建議，也會啟發深思。

——馬丁 (Courtney E. Martin) ，《完美的女孩，飢餓的女兒》(*Perfect Girls, Starving Daughters*) 作者