

好父母 幸福养育手记

女孩篇

帮你培养
自信+优雅+内心强大
的女孩

黄河山 / 著

推动摇篮的那双手 也推动着整个世界

“ 让母亲 学会放手
让父亲 学会承担
让孩子 学会独立 ”

SPI

南方出版传媒
广东经济出版社

好父母 幸福养育手记

女孩篇

黄河山 / 著

SPM

南方出版传媒

广东经济出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

好父母幸福养育手记. 女孩篇 / 黄河山著. —广州: 广东经济出版社, 2017. 2
ISBN 978-7-5454-4941-9

I. ①好… II. ①黄… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 269943 号

出版	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11~12 楼)
发行	
经销	全国新华书店
印刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司 (北京市大兴区黄鹄路西临 89 号)
开本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印张	14
字数	160 000
版次	2017 年 2 月第 1 版
印次	2017 年 2 月第 1 次
书号	ISBN 978-7-5454-4941-9
定价	39.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

• 版权所有 翻版必究 •



目录

Part 1

女孩面临的四重困境

01

第一重困境：健康困境

002 扭曲的审美观，让女孩越来越热衷减肥

008 健康困境，困住的不只是女孩的身体

02

第二重困境：早熟困境

012 性无知，给女孩带来性与爱的困惑

016 早熟困境，让女孩处于危机之中

03

第三重困境：心理困境

022 心理脆弱，难以承受挫折

027 心理困境，给女孩带来无法承受之重

04

第四重困境：就业困境

- 033 性别歧视，导致女孩就业难
- 037 就业困境，让女孩在职场步步维艰

Part 2

养育女孩，请先走进女孩的世界

01

认识女孩独有的生理结构

- 042 X 染色体为女孩画出成长蓝图
- 046 雌性激素让女孩更易受情绪左右
- 050 大脑结构差异，给女孩带来思维的优劣势

02

了解女孩独特的心理特点

- 055 “爸爸妈妈要爱我”：女孩更渴望父母的爱
- 061 “我该怎么做”：女孩更容易缺乏主见
- 066 “我是不是做错了”：女孩通常很敏感
- 071 “我不行”：女孩通常很娇弱

03

把握女孩成长的三个关键阶段

- 077 0-7 岁，需要充足的安全感
- 082 8-12 岁，想要跟世界建立更多联系
- 088 13-16 岁，青春期的向往与困惑

Part 3

怎样培养更优秀的女孩？

01

母亲教育，对女孩的成长至关重要

- 094 缺少母爱，让女孩的心灵产生缺口
- 099 爱与陪伴，让女孩拥有充足的安全感
- 103 做好榜样，给女孩积极的影响

02

父亲的爱，影响女孩一生的幸福

- 109 父爱缺席，让女孩提早进入青春期
- 114 优秀的女孩，背后都有一个好爸爸
- 119 人生不同阶段，给女孩不同的教育

03

养成好习惯，帮女孩提升自我

- 125 爱自己，是正能量的来源
- 130 懂礼仪，女孩才能优雅有气质
- 137 放开手，让女孩独立起来
- 142 有条理，让生活井然有序

04

修炼好性格，让女孩一生更幸福

- 148 树立自信，告别自卑
- 154 赶走女孩心中的雾霾，让她更乐观
- 160 为女孩注入勇气，让她不再胆小怯懦

05

培养好品行，让女孩创造好未来

- 165 责任：成就一生事业的基石
- 169 诚信：一诺值千金
- 174 感恩：生活中的大智慧
- 179 分享：懂得分享的女孩最美好

Part 4

女孩成长中的常见问题

01

女孩早恋，如何巧妙应对？

- 186 正确看待女孩早恋，不强硬干涉
- 187 帮助女孩认识早恋，了解“爱”的真面目

02

女孩热衷追星，如何巧妙应对？

- 191 正确对待追星，不谈“星”色变
- 193 接受女孩追星，巧妙进行引导

03

女孩沉迷网络，如何巧妙应对？

- 197 女孩沉迷网络，多与家庭环境有关
- 198 了解女孩的“网瘾”类型，对症下药

04

女孩青春期叛逆，如何巧妙应对？

203 青春期“叛逆”，每个女孩的必经阶段

205 恰当关爱女孩，化解青春期逆反心理

05

女孩遭遇性骚扰，如何巧妙应对？

209 性骚扰“低龄化”明显，家长应警惕

210 了解必要知识，保护女孩远离性骚扰



Part 1



女孩面临的
四重困境

好父母幸福养育手记
(女孩篇)

第一重困境：健康困境

扭曲的审美观，让女孩越来越热衷减肥

女孩热衷于减肥的主要原因：

- 对自我形象的过度在意
- 缺乏自信
- 媒体宣传的误导
- 娱乐圈的错误榜样

2014年8月，《扬子晚报》报道的一则新闻，在网上掀起了关于减肥的热议：

苏州某女孩，上高中时跟风节食减肥，体重下降到只有78斤，并因此引发了便秘、食欲不振甚至绝经等问题，体能也随之下降，身体各项机能都逐渐退化。家人为了能让女儿胖回来，目前已经花了近40万元的医药费。

说起减肥的过程，这位女孩十分后悔。原来，在她上高二时，因为脊椎有些错位，不得不休学一年进行调养。休养期间，由于父

母的精心照顾，女孩恢复得很快，体重也上升到了 110 斤左右。其实，相对她 169 厘米的身高来说，这个体重是比较适中的。

一年后，她重新回到学校上课。这时，她惊讶地发现，班上的女生好像都比去年瘦了不少，一问才知道，原来班上的女生都在减肥，而减肥方式就是不吃或少吃。于是，她也跟着一起节食减肥。渐渐地，她越吃越少，少的时候甚至只吃一小口。

这样过了大半年，她越来越瘦，到 2013 年，她整个人几乎瘦得皮包骨头，脸色也变得蜡黄，看着非常不健康。因为吃得少，她开始便秘。更糟糕的是，她的月经也开始不正常了，到最后甚至开始闭经。2014 年 4 月，父母带着她到无锡一家医院治疗。经过诊断，医生认为她是营养不良，于是给她开了一些药。吃了大概两个月后，她的体重果然开始上升。但是，到了第三个月时，她开始肚子胀，没有大便，也吃不下东西。

7 月，父母又带着她去了上海的一家医院进行治疗。医生看了之前的病历，也没有详细说是什么病因，只是开了一些抗过敏的药。刚开始吃的头两天，她感觉非常好，食欲来了，肚子也不胀了，全家都欣喜若狂。然而，好景不长，约一个星期的时间，她的状况又回到了以前。

为了给她治病，家里已经花费了近 40 万元。最近，父母打算把房子卖了，给女儿治病。

如今，随着社会经济的迅速发展和生活水平的不断提高，肥胖人口在总人口中所占的比例不断上升，尤其是营养过剩的肥胖症患者逐渐增多，这使得人们对拥有苗条身材的人充满了憧憬。于是，“以瘦为美”

的审美观越来越流行。在这种观念的影响下，很多人形成了这样的看法——瘦即美，胖即丑，越瘦越美。

“爱美之心，人皆有之”，女孩们追求美本无可厚非，但是，在模特、影坛明星、各类选美、时尚界服装设计对“瘦”近乎变态的追逐下，“瘦”的标准不断提升，社会对美的审视和界定也逐渐发生了改变，“以瘦为美”的审美观更是发展得越来越畸形。

放眼我们的生活，塑身衣、减肥药、经络刮油、拔罐针灸、抽脂等减肥途径层出不穷，屡屡挑战着人们的神经。大街小巷上，随处都能听到女孩们喊着要减肥，将“减肥”视为终身追求和奋斗目标，有种不达到“骨感美”不罢休的态势。即使是那些看上去非常苗条的女孩，也把减肥当成当务之急，有些甚至因为减肥而影响了身心健康。尤其令人震惊的是，在女孩们中还流传着“要么瘦，要么死”“每个胖子都是潜力股”“世上最美的称赞是‘你瘦了’”等“金科玉律”。

是什么导致女孩们对减肥如此热衷？

1. 对自我形象的过度在意

女孩们通常都非常在乎自己的形象，希望展现在别人面前的自己是美丽、大方、优雅的，这种对自我形象的过度追求，导致她们对减肥越来越热衷。

2. 缺乏自信

很多女孩缺乏自信，总担心自己的形体不如他人会受到冷落和排挤，于是产生了偏激地追求形体美的心理和行为。

3. 娱乐圈的错误榜样

榜样的力量是无穷的，作为追星的主流群体，女孩们很容易受到明

星的影响。如今，国内娱乐圈充斥着大量的“竹竿明星”，在她们的引导下，女孩们很自然地产生了“瘦才是性感”的错误认知，认为减肥是拥有性感好身材的唯一途径。

4. 媒体宣传的误导

受形形色色的公众媒体和各类广告宣传的影响，很多女孩也陷入了盲目减肥的漩涡之中。

扭曲的审美观，危害着女孩的身体和心灵，有些女孩甚至患上了“减肥强迫症”，在痛苦中挣扎而无法自拔。



养育女孩小贴士



测试：你的女孩是否有减肥强迫症？

1. 半夜醒过来，你信步到厨房，打开冰箱门，这时你脑子里的念头是：

- A. 冰箱里有牛奶吗？
- B. 晚餐吃的是面条，还是排骨，或者沙拉？
- C. 吃剩的蛋糕太诱人了，我最好在上学前吃掉它。

2. 最近一次量体重，发现自己又胖了两公斤，你会：

- A. 试着 24 小时只喝果汁。
- B. 继续以前的食谱，只是少吃些。
- C. 很失望，为感觉好些，吃些巧克力。

3. 工作繁忙时，你会：

- A. 不时地想吃东西，并总是问自己“是不是该吃饭了，晚餐吃些

什么”。

B. 你忘记进食而消瘦。

C. 尽量坚持有规律的进食。

4. 工作中发生了一些不愉快的事情，你会：

A. 浸浴以放松自己。

B. 与朋友一起去喜爱的餐厅会感觉好一些。

C. 去健身房锻炼。

5. 在超市里阅读食品包装上的介绍时，你关注的是：

A. 卡路里含量。

B. 脂肪含量。

C. 营养价值。

6. 经期综合征时，你会吃两汤匙冰淇淋，然后：

A. 把剩下的都吃完。

B. 当天不再吃甜食。

C. 放回冰箱。

7. 为了祝贺你最近的提升，你的朋友请你吃西餐，你会：

A. 不点面包，点一些价格比平常贵的菜。

B. 不再管任何禁忌，尽情狂欢。

C. 点鱼或者意大利通心粉，拒绝甜点。

8. 当你还是个孩子时，你经常：

A. 还没有到吃饭时间，你已经吃了很多零食了。

B. 不怎么想吃东西，除非是你最喜欢的食物。

- C. 需要经常被鼓励吃完所有的东西。
9. 在任何情况下，当你过分沉溺于食物时，你会：
- A. 厌烦、愤怒、伤心或者压力很大。
- B. 在家人、朋友的关爱中，开心得不考虑自己吃了些什么。
- C. 吃过之后就后悔了。
10. 请你用“是”“否”“视情况而定”回答下面的问题：
- A. 无时无刻不在节食。
- B. 每次吃油炸食品和面食都会后悔。
- C. 每小时总有几次想吃东西。
- D. 只吃无脂肪的食品。
- E. 吃东西时总是不能细嚼慢咽。
- F. 愿意为家人、朋友的和睦关系而做任何事。
- G. 每天测量体重。
- H. 对体重无所谓。
- I. 经常无精打采。
- J. 脑子里总有适当的卡路里限度。

得分

计算你的得分：

A B C

- | | |
|----------|----------|
| 1. 1 0 2 | 2. 0 1 2 |
| 3. 2 0 1 | 4. 1 0 2 |
| 5. 0 1 2 | 6. 2 0 1 |

7. 1 2 0

8. 2 1 0

9. 0 2 1

10. “是” “视情况而定” “否”

A. 0 1 2

B. 0 1 2

C. 2 1 0

D. 0 1 2

E. 2 1 0

F. 0 1 2

G. 0 1 2

H. 2 1 0

I. 2 1 0

J. 0 1 2

评估

0-12分：重度“减肥强迫症”患者。

13-26分：理智的进食者。

27分以上：食物迷恋者。

健康困境，困住的不只是女孩的身体



健康困境，对女孩的身心带来了巨大的危害：

- 影响女孩的正常发育
- 使女孩患上厌食症
- 使女孩产生心理障碍

各种减肥方式充斥着女孩们的生活，使她们过度减肥，陷入了健康困境。这种健康困境，困住的首先是女孩的身体。