



呵护女儿平安长大

WHERE HAS MY LITTLE GIRL GONE

我的小公主去哪了

如何避免你的女儿早熟

让女儿拥有自己独特的魅力
培养自尊自信的女孩

[英] 泰妮思·凯莉 著
刘莹 译



《我和宝贝》主编 钟煜
中国青少年研究会副会长 蓝春 联袂推荐
专业育儿图书出版人 菅波

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

芝宝贝 ahibaby

始于2006年

®

WHERE HAS MY LITTLE GIRL GONE

我的小公主去哪了

如何避免你的女儿早熟

[英] 泰妮思·凯莉 著
刘莹 译



中国人口出版社
China Population Pressing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

我的小公主去哪了 / (英) 凯莉著 ; 刘莹译. -- 北京 : 中国人口出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5101-2301-6

I. ①我… II. ①凯… ②刘… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第040745号

WHERE HAS MY LITTLE GIRL GONE By TANITH CAREY
Copyright:©
This edition arranged with RUPERT CREW LIMITED
Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:
2014 Beijing Zhongshanxiangsha Books Issue Center
All rights reserved.

著作权合同登记号: 国字: 01-2014-1572

我的小公主去哪了

(英) 泰妮思·凯莉 著 刘莹 译

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1 / 16
印张	10
字数	100千字
版次	2014年3月第1版
印次	2014年3月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2301-6
定价	32.00元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83514662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

推荐语

我读过的多数育儿书都是“雄心勃勃”型的，教父母们如何养育聪明的、机智的、容易成功的，或者，用更高级的话说，是“更有竞争力”的孩子。这本书却冷静又犀利，直接刺痛像我这样的女孩的父母内心的隐忧——如何在这个信息泛滥、价值观混杂、处处充满诱惑的社会养育一个懂得爱护和珍惜自己，懂得如何选择和放弃，内心强大的孩子。“自尊”与“自信”或许没有“成功”和“成就”那么熠熠发光，却决定了一个女孩能否用自己的手握住自己的幸福。如果你希望自己的女儿幸福，推荐你看这本书。

——《我和宝贝》主编，5岁女孩的妈妈 钟煜

此书适用于家中有女孩子的家庭。书中呈现了这样前所未见的景象——孩子一到青春期，就要翻箱倒柜甚至翻天覆地地“找到”自己。而人到中年的父母们，在人生的下半场中“回望”来路，这是一场人生的奇遇，父母们要一次次去面对，要一次次去接受挑战，竟然，还有机会成为一场人生大戏的主角。这个小女孩的青春是父母人生中最好、最特殊的礼物，像玫瑰般美丽带刺。所以，玫瑰含苞待放的时刻，要全神贯注，还要做好预备，这本书是很好的选择。

——中国青少年研究会副会长，北京新英才学校董事长，
13岁女孩的父亲 蓝春

家里的小公主一天天长大，无论未来她们是谁，让女儿遵从内心真实的选择是父母时不我待的功课。不受优柔寡断的影响，不假装问题不存在，始终如一并且清晰地立界限会更有效地帮助女儿免受青春期来临的不良侵害。如果有一天，一贯以小公主示人的女儿，在言行举止甚至思想上越来越成人化时，我希望这是成长中获得独立与快乐的图景，并且心中依然相信：我们家的小公主一直在这里！在这本书里，我和爸爸，还有女儿们，共同找到了获得这种自信和相互尊重的方法，推荐你读！

——专业育儿图书出版人，14岁和8岁女孩的妈妈 **管波**

译者序

这是一本写给当代女孩父母的书，作者泰妮思·凯莉女士出生于20世纪60年代末，她是英国亲子教育作家和记者，两个女孩的母亲。她和我们一样生活在当下这个时代里，经历着许多相似的事变迁，新媒体和通信技术日新月异、各种情色混杂的信息泛滥、社会价值观复杂多元，让我们今天的育儿生活充满挑战。如何在这样一个时代里培养出一个自尊自信、健康快乐的女孩，为她未来的人生幸福奠定基础，泰妮思·凯莉和我们分享了她的思考和行动。

在阅读的过程中，我时时被她清晰坚定的信念所触动，感受到她不仅仅是对自己的女儿，而是对所有女孩们由衷的理解与珍爱，发自内心地希望帮助她们健康成长，做真实的自己。她在书中向父母们提出了三管齐下的方法：第一，深入反思父母自身的价值观念，明确在家庭中应该向孩子传递什么信息；第二，想方设法从小建立和保护好孩子的自尊自信；第三，采取有效措施帮助孩子抵御现实中不健康的审美观和价值观的影响。

正如作者在前言中所提示的那样，书中谈及的一些现象和提供的调查数据曾令我有些不安，尽管我没有养育女儿的经历，也没有生活在英国，但是联想到我们生活中已经真实存在的一些现象，让我相信她所说的情况并非杞人忧天。这本书最重要的意义在于提醒我们，作为父母，无论拥有女儿还是儿子，我们都有责

任做出自己的努力，尽可能保护好孩子们宝贵的纯真心灵，抵御那些需要质疑的社会价值观念和行为的影响，这关系到孩子一生的幸福，而这一切都要从我们为人父母者的自省、自律、责无旁贷做起，做我们力所能及的事情。

也许有读者会觉得作者的观念似乎有些激进，但是她所提倡的亲子沟通方式却是平和而务实的，很值得借鉴。更难得的是，她拥有经过反思之后的清晰而坚定的价值信念，这正是如今我们许多父母内心缺少或是混乱的部分，所以，这本书像一面镜子，还能帮助我们照见自己，这是它的另一个重要意义。

刘莹

前言

“性感女郎”是一个很受孩子们欢迎的网站，来自世界各地的性感女郎都可以在此互相结识，并因能够成为其中的一员而感到快乐自豪。在这里，各个年龄段的女孩都可以操控一个虚拟人物，从理想体重 127 磅、智商 70 开始起步，游戏者必须设法找到一个令人眼热的男友来提升自己在游戏中的形象，或者找到一个富翁来增加自己的银行资产。超过 250 万的注册用户中，随时都有成千上万的“性感女郎”在线。

人们看到好莱坞明星汤姆·克鲁斯的女儿苏瑞在 3 岁的时候就穿上了一双高跟鞋，此后，著名童装品牌 Next 坚持认为向幼儿园女孩兜售同样款式的鞋子是一种荣耀。某位代言人说：“这种鞋子的流行说明父母们已经认同了那种特别的形象，而并不觉得那与孩子的年龄不符。”

萨莎·本宁顿，13 岁，是英国最成功的儿童选美冠军（英国已有面向儿童的比赛 20 余种）。她经受了一系列的美容程序，包括每周要把皮肤晒成棕褐色，每个月换一副亚克力美甲，还要定期挑染头发。她的妈妈杰恩曾是一位模特，她说：“我们每个月要为她的美容护理花 300 英镑，萨莎的朋友也是，所有这个年龄的女孩都是如此，我还能有什么理由不给她买博姿^①的化妆品呢？”有人问萨莎

^①博姿：Boots，是一个超过 150 年历史的英国美容及护肤品牌，深受大众、明星甚至皇室贵族的欢迎。

怎样看待自己，她说：“皮肤白皙，金发碧眼，漂亮，但是愚蠢——我不需要大脑。”

在我的家里，有个词是被明令禁止的，即减肥。我采访过一位6岁厌食症患儿的妈妈，听她讲她女儿希望长得像杂志中看到的模特那样苗条，从此我决定，在我两个小女儿能听到的范围内更要少说这个词。如果别的成年人在我女儿在场时提到自己的减肥计划，我会谨慎地转移话题，唯恐她们敏感的耳朵接收到这个观念，女人常常为此饿死自己。

因为希望莉莉和克莱尔有一个真正的童年，我小心翼翼地监控她们看什么电视节目，上什么互网站，以及她们扔在家里的是什么杂志。所以，当7岁的莉莉回家来泪水滂沱地说朋友认为她太胖了，她要减肥时，我大吃一惊，而当时年仅3岁的克莱尔适时插嘴说：“是啊，长得瘦才说明你是完美的。”

回想起来，也许我应该早些发现这个苗头。圣诞节后，莉莉立刻开始做俯卧撑和跳绳，我以为只是小孩子精力过剩，尽管当她停下来问我看看她是否有点不一样时，我有些困惑。我还注意到她拒绝在谷类食物中放糖，这也并没有让我太担心。最终，这种举动持续几天之后，有一天她眼泪汪汪地到厨房来找我，要我给她一个拥抱，并一股脑地说出了原委，原来是在一次争吵中，她的一个朋友叫她“胖子”，这是她最恐惧的一个词。

起初我的大脑一片空白，然后觉得自己好像进入了一个危机四伏的雷区，我看着她的眼睛告诉她，她的体重与年龄绝对相符，不过我心里知道事实是什么。的确，莉莉还没有长大到脱离幼儿时期胖乎乎的体形，而她的朋友们已经长成童年中期那种像小麻雀似的

细手细脚的样子。我很吃惊，因为我一直努力对她的外表倾注爱和接纳，从来不评头论足。

在接下来的日子里，很明显她并没有听进去我的话，同龄人的压力以及认为女孩应该长成某种样子的潜在期待，更多地左右了她的行为。虽然我尽了最大努力要保护她，莉莉还是踏上了穿越童年的快车道。她是怎么知道卡路里这件事，而且还知道糖里面富含卡路里的呢？我开始怀疑，她和朋友们在玩跳房子游戏的时候，是否在交流减肥的窍门。

像许多关心孩子的父母一样，我知道女儿出了严重问题，因为这会让她过早地成熟。事实上，在包括美国、澳大利亚、荷兰和英国等国家的西方社会里，对这个问题已经进行了许多相当深入的鉴定和分析。**然而我发现，虽然做了大量的研究，政府也加快了管理媒体、市场营销及互联网的步伐，实际上却还没有告诉父母们怎样才能保护他们的女儿。**

现在，莉莉的童年陷入困境，我不知道在她生长发育的关键时刻，说什么或做什么才能阻止她得到那些信息？我可以向谁求助？我的经历显然是一个警告，我们不可能把女儿完全遮蔽保护起来，一旦出现一个暗示，天真无邪的童年就永远失去了。但是作为一个亲子教育的记者和作家，我很难想象，父母们只能无助地坐视市场和媒体侵蚀损害女孩们的童年。接下来的两年里，我采访了心理学家、亲子教育工作者、教师和 80 多个家庭，试图发现最好的解决办法，开始的时候，我甚至不知道是否会找到一个答案，但是我发现共识在逐渐形成。

在性感儿童不再被社会所接受之前，试图把我们的孩子锁起来，

就像把长发公主关在城堡里一样，那是没有用的。和许多父母一样，这是我最初的本能的想法，但是性感文化已经充斥在女孩们呼吸的空气中，在规范媒体行为的同时，我们个人需要做的最重要的事情是：我们必须依靠自己，支持我们的女儿，不仅为她们提供深刻见解，也为她们提供更多的选择。

因此，这本书中提出了三管齐下的方法。

我们从最有可能保护女孩的地方入手。这本书的第一部分谈的是怎样理清我们自己的态度和观念，这样我们有意无意传递给女儿的信息就会是健康、清晰和始终如一的。

第二部分着眼于我们怎样才能通过建立孩子的自信心，在一定程度上提高她们的“免疫力”，以抵御周围环境中的最坏影响。如果我们能在女孩子可塑性比较强的年纪里，帮助她们建立强大的核心自信，她们就更有能力坚定地抵制减肥，那无非是减掉一些身体的重量而已。通过在女孩青少年时期真正开放沟通渠道，我们可以在情况变得确实比较糟糕的时候，有机会和她们保持亲近，并且可以教她们怎样抵制那些影响。

第三部分是通过孩子们的眼睛来看这个社会，思考她们是怎样理解这个社会的，我们需要怎样帮助她们学会自己识别什么是好的，什么是坏的。这个部分提供了许多实用方法，在无法与世隔绝的情况下，如何降低、弱化低俗文化的影响。

这一切都不可能在一夜之间发生，我们为女儿所做的工作越早开始越好，这里没有速效解决办法。特别是少年时期，7~12岁是一个关键时期，这时父母可以帮助女儿建立起坚定的自我认识，这个阶段我们的积极影响力还处于巅峰，而青春期的到来意味着我们

和女儿的关系不可避免地会被她的同龄人排斥在外。如果我们在女儿的少年时代努力与她保持良好关系，那么在事情变糟时，我们就有机会给予她们更好的引导。

如果我们成功了，那么我们的女儿在青少年时期面对“性感”泛滥的压力下，就不太可能做出有失尊严或轻率奉献自己的事情。但是，如果我们错过了机会，也并非不可弥补，只要从现在起做一个更明智的父母，就能使你的女儿更有能力应对媒体影响和情绪冲动。你用两分钟就可以向她说明，杂志是怎样拍出一个瘦骨嶙峋的模特，完美的模特是怎样被修饰出来的，这样你就能让她知道，不要寄希望于把自己整成一个并不存在的完美形象。通过谈论和解释在她周围发生的事情，你可以保护她的自尊不会被一点一滴地侵蚀。这是一个非常重大的问题，所以，这本书为父母们提供了上百个建议，我们不可能全部付诸实施：你最了解你的女儿，你可以从中选择适合你和你的家庭的建议。

是啊，这本书里的一些内容会有些令人不安，面对外部世界，让我们的女儿变得坚韧而强大不是一件容易的事情，你可能也必须审视一下自己，看看这个泛性化的社会如何同样影响了你。不过，如果这样做能帮助女儿成为更真实的自己，而不是认为她必须成为符合如今人们对于美貌和性感的令人窒息的刻板形象，我们就能为她赢回一些自由，在生活中摆脱那些束缚。如果我们没有成功，我们的女儿就会付出高昂的代价，当女孩们只是根据她们的外表和性经验来做自我判断时，随之而来的就是进食障碍、自伤自残、抑郁症、随意而无聊的性行为、少女怀孕和未成年人饮酒等现象的增多。

最终孩子们的心理健康，她们的快乐，就会岌岌可危。据最新的官方统计，在英国，有1/10的孩子患有某种心理疾病，超过1/4的

孩子说他们经常感到“郁闷”，而让女孩们更不高兴的事情是她们的长相。令人伤心的是，早在九十岁的时候，我们的女儿就已经把自己看作是生活选美比赛中的失败者。

作为两个女孩的妈妈，我写这本书是因为不希望别人只是用外貌来评判我的孩子，而忽视她们做出的成就和创造的奇迹。

男孩们也是情色化社会的受害者，他们面临的日益增长的压力来自于希望自己强壮得像色情明星，或者长得像男模特。这是我写的另外一本书的主题，因为我担心女儿未来的男朋友已经受到色情图像的深刻影响，把女性视为男人不能与之建立真正恋情的“妓女”或“荡妇”。

这不是我的女儿应得的命运——你们的女儿也不应如此。

目录 | Contents

.....

第 1 部分

1 追求美丽与性感背后的隐忧

- 9 父母为何感觉无助
- 20 少女时代，自爱自信的关键期
- 22 妈妈能做什么
- 26 爸爸能做什么
- 32 学校能做什么
- 34 爱的就是你——无条件地爱我们的女儿

第 2 部分

37 自尊和沟通是女儿最好的自我保护

- 41 自尊：最好的安全防护
- 45 如何帮助女儿对自己感到满意：建立内在的自尊自信
- 47 父母职责的重心：陪伴和投入

- 50 你的价值标准：怎样设定、分享和确定边界
- 55 情商：怎样教孩子管理情绪
- 60 怎样帮助女儿发现她是谁：建立坚定的自我意识
- 63 为什么理解大脑工作原理很重要：帮助女儿掌控自己
- 69 让谈话持续下去：怎样保持沟通开放

第 3 部分

75 在充满诱惑的社会里长大

- 76 抵制丑恶现象，捍卫健康爱情观
- 81 好朋友、坏朋友：帮助女儿应对同辈压力
- 95 网上社交活动：女儿需要保护和引导
- 106 想要还是需要？抵制购买欲望
- 114 12 岁还是 22 岁？莫让少女穿成熟女
- 119 言传身教，告诉女儿妆容适度更可爱
- 127 淡化减肥观念，健康比苗条更重要
- 134 有选择，有节制，避免电视的不良影响
- 138 为女儿提供安全使用手机的建议
- 145 引导女儿玩符合年龄的玩具和游戏





第 **1** 部分

**追求美丽与性感
背后的隐忧**

上午10点刚过，哈利街上，伦敦规模较大的一家整形外科诊所就已经开门了。在接待处，身穿黑制服、涂着口红的接待人员站成一排正在向病人们问好。现在，米黄色的办公台边围满了人，第一批进来的就医者正埋头翻阅一堆名人杂志。我今天早上的任务就是去采访他们为什么会到这里来。

英国经历过整形手术的患者数量正以历史最快速度增长，根据敏特公司所做的调研，仅美容手术市场就增长了17%，现已达到23亿英镑。所以，为什么这个时候人们对“完美”容貌的需求如此盛行，在这经济衰退和高失业率的情况下，人们怎么会有钱来做这件事？我环顾即将爆满的候诊室，让我吃惊的是，许多女孩也就十几岁或二十岁出头。

完美的妆容、天真无邪的眼神，艾米莉有着奥黛丽·赫本那样娇小的脸庞和身材，黑色的紧身T恤却勾勒出性感模特才有的突兀的乳房。事实上，她的工作是旁边一家百货商店里的化妆品销售助理，她是“为了自信”而做了隆胸手术之后回来做复查的，她的胸围提升了两个罩杯，达到了32英寸。4500英镑的手术费差不多要花掉她一年实际收入的1/4，但是，像许多同龄人一样，艾米莉还住在家里，因为她没有能力负担搬出去住的费用，而且，她的手术费用也是由父母承担的。她轻描淡写地解释说：“我说了希望他们帮我，他们就说：‘好吧，如果那是你想要的。’”就好像她的父母在为她的第一辆车付首付款一样，“他们并不担心，他们说：‘如果手术能让你对自己感觉更好，那就很好啊。’”

在房间的另一个角落里，我走到20岁的伊莱恩身边。她打着舌钉，穿着紧身牛仔，套着一双名牌靴子，伊莱恩看上去更像一个下