

中国科学院院士、中国科普作家协会理事长 刘嘉麒研究员
全国人大常委会、民进中央副主席 朱永新教授
国家督学、中国教育学会副会长 朱小蔓教授

特别推荐

女孩父母和教师及女孩必读

拯救女孩

孙云晓 李文道 / 著

作家出版社

女孩父母和教师及女孩必读



拯救女孩

孙云晓 李文道 / 著



作家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拯救女孩/孙云晓、李文道著. - 北京:作家出版社, 2011. 5

ISBN 978 - 7 - 5063 - 5832 - 3

I. ①拯… II. ①孙… ②李… III. ①女性 - 儿童教育: 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 062461 号

拯救女孩

作 者: 孙云晓 李文道

责任编辑: 王淑丽

装帧设计: 曹全弘

出版发行: 作家出版社

社 址: 北京农展馆南里 10 号 邮码: 100125

电话传真: 86 - 10 - 65930756 (出版发行部)

86 - 10 - 65004079 (总编室)

86 - 10 - 65015116 (邮购部)

E-mail: zuojia@zuoja.net.cn

http://www.zuojia.net.cn

印刷: 三河市紫恒印装有限公司

成品尺寸: 170 × 240

字数: 200 千

印张: 14.25

印数: 001 - 40000

版次: 2011 年 5 月第 1 版

印次: 2011 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5063 - 5832 - 3

定价: 25.00 元

作家版图书, 版权所有, 侵权必究。

作家版图书, 印装错误可随时退换。

女孩当自强



朱永新

去年，孙云晓兄与李文道等合作的《拯救男孩》一书由作家出版社出版，邀我写了一个序言。没有想到，这本书很快成为一本畅销书，关于男孩的问题也成为社会广泛关注的话题。据说，这本书也同时拿了多项大奖。我在序言中曾经开玩笑说，如果写一本《拯救女孩》，也许有更多的话可说。再次没有想到，云晓他们真的又完成了一本《拯救女孩》，并且让我再写一个序言。说出去的话如泼出去的水，无法收回。自然，我是无法拒绝写序的要求了。看来，人生不能够轻易承诺，否则是要为承诺付出代价的。

关于男孩女孩的问题，心理学有一门学科“儿童性别差异心理学”就是专门研究不同性别儿童的心理差异的。这门学科的研究成果表明，在一般情况下，男孩在大肌肉动作技能和力量方面占有优势，而女孩则在精细动作上占优势；男孩在言语叙述和操作方面占优势，而女孩则在言语流畅性、读写方面占优势；男孩偏于逻辑思维，女孩偏于形象思维；男孩在社会活动上对物体和事情更感兴趣，而女孩似乎对人更感兴趣。而我与朋友在多年前也写过一本《男女差异心理学》的小书，对于男女心理差异及其产生的原因进行了分析。

许多人认为，男女差异是他（她）们生理上的原因造成的，甚至有





人把原因直接归于荷尔蒙。我一直不同意这样的观点。马克思曾说过，一个哲学家和一个搬运工之间的差别，远远小于家犬和猎犬之间的差别。你说家犬跟猎犬之间有多大差别？无非是，一个经过人的驯化，一个没有经过驯化而已。一个伟大的哲学家和一个出卖力气的搬运工，他们的差别远远比这个小；那么，我们人和人之间的差别，男孩与女孩的差别，是不是更应该比哲学家和搬运工之间的差别还小呢？马克思说，他们的差别是社会的分工造成的。其实男孩与女孩的差别，更多的是在他们社会化的过程中，家庭、学校、社会的期望、养育方式等造成的，是生理与心理、社会因素交织影响造成的。

云晓等撰写的这本《拯救女孩》，对于女孩的生殖健康、自信心、爱与性、节食减肥、异性交往、独立性发展、暴力、体质与健康、就业等问题进行了比较全面的分析与研究，其中有许多发人深省的数据与案例。但严格地说，它还不是一本完整的科学研究著作，对于女孩的思维与认知、男孩与女孩差异的形成原因等重要问题，还没有充分展开。

之所以要指出这个特点，是想让那些看了这本书的女孩，不要因为其中讲了许多女孩的困境与问题，而自暴自弃，随波逐流。我之所以用《女孩当自强》作为序言的题目，也是基于这样的考虑。

在一个男性价值观占主导地位的社会，在一个几千年封建文化传统深厚影响的社会，“惟女子与小人难养也”、“女子无才便是德”、“女人头发长见识短”等有非常大的市场。从女孩子诞生之日开始，社会就开始自觉不自觉地让她退缩、忍让、放弃，让她成为男性的附庸。伴随着女孩子特有的生理上巨大变化的发生，女孩子往往也开始恐慌、紧张、抱怨，甚至自我厌恶、自我放弃。这也是为什么许多在小学非常优秀的女孩子到了初中高中以后开始退步的原因所在。

其实，正如我前面所说的，男孩与女孩的差别远远不像我们想象的那么大，即使是差异心理学研究的成果，也在不断受到新的挑战。在现实社会中，为什么有一些男孩具有女孩子的特点，而有些女孩又具有男孩子的特征呢？在社会的角色期望和家庭的养育方式没有根本变化的情

况下，我希望女孩子能够更加努力，更加自强，在发挥自身所特有的优势的同时，学习男孩子的坚强，追寻梦想，成就自己的人生。

男儿当自强，女孩亦如此。

2011年3月23日晨于北京滴石斋

（作者系全国人大常委、民进中央副主席、中国教育学会副会长、苏州大学教授。）



推荐《拯救女孩》



朱小蔓

学者孙云晓和李文道博士在《拯救男孩》一书产生积极社会反响之后，一鼓作气再次推出力作《拯救女孩》。我十分佩服他们的敏锐和才华。

作者以理智、犀利的正义感，以长者的关怀、忧虑之情对当今中国社会少女女孩在生理健康方面的严重问题予以揭露，对其中一批女孩的不良身体行为予以批评。作者尖锐指出，许多女孩不懂得关心自己的身体，在生理健康方面出问题是现行的应试压力所致，包括有些女孩整容，也是由于学业上不能获得自信而试图以美容弥补。

一些女孩的不良身体行为让我们深深感受到时代的不良文化对年轻女孩的戕害。她们既用仍然在延续着的、传统性别秩序对女性特质的种种规定，如：柔弱、纤细、苗条等来塑造自己，又用现代消费主义、享乐主义和各类媒体中的所谓时尚女性信念与形象塑造自己。这双重压迫令一些女孩对美的认识发生畸形和扭曲，对自身的社会身份与价值产生消解和冷漠。她们中的一部分是对身体麻木不仁，更有一部分人误以为自己身体有缺陷盲目地依赖现代医学技术，让技术主宰了身体。她们的无奈与无知让我们痛心。她们过早地踏入了一种风险。

云晓一直是有教育关怀的人，他可以说是我们教育专业工作者的同行、知己。他以社会工作者、以学者的良知揭露、陈述着惊人的事实，

又以长者的仁爱授以知识；他用社会学者的视野和认识工具，及时地指出女孩的问题，呼吁女孩极其需要教育关怀，这其中涉及对学校教育缺失的叩问，更有对社会风尚及广义教育的质疑。说到底，这是强烈的社会责任心和道德良心驱使他做这项有益的工作。

这本书不仅对有不良身体行为的女孩是重要提醒，对处于青春期的女孩们广有警示作用，更对不良时代风尚和生活环境给予人的负面影响给出深刻洞察；当然，它也有对科学新知和教育知识的普及。

总之，在这个追求物质、追求享乐的时代，在这个追求功利和世俗成就的时代，我们需要重新强调身与心的和谐，认识到身体不仅是自然的，也是社会的、文化的，身体具有道德意义。

（作者系国家督学、中国教育学会副会长、中国陶行知研究会会长、北京师范大学教育学部教授。）



目录

一 少女生殖健康受到严重威胁 / 1

- ◇ 高中女生“闭经”令人扼腕 / 1
- ◇ 少女痛经：一个更为普遍的现象 / 2
- ◇ 对月经的无知与避讳 / 6
- ◇ 学业压力是女孩生殖健康的最大威胁 / 9
- ◇ 关注女孩生殖健康——拯救女孩五个建议 / 13

发现女孩之一：性激素 / 18

二 极易失落的自信心 / 21

- ◇ 许多女孩寄希望整容来提升自信 / 21
- ◇ 未成年少女并不适合做整容手术 / 23
- ◇ 过度关注外表让女孩更容易失去自信 / 24
- ◇ 女孩生活中的压力越来越大 / 26
- ◇ 注重细节的大脑 / 27
- ◇ 提升女孩的自信心——拯救女孩五个建议 / 28

发现女孩之二：女孩的大脑 / 33

三 女孩有更多爱与性的困惑 / 35

- ◇ 许多女孩的初次性行为并非出于自愿 / 35
- ◇ 有了性行为，男孩会更爱她吗？ / 37



- ◇ 女孩对亲密关系的渴望更加强烈 / 39
- ◇ 性心理差异背后深刻的社会文化原因 / 43
- ◇ 应对爱与性的困惑——拯救女孩五个建议 / 47

发现女孩之三：女孩的性发育 / 51

四 未成年人性行为与少女怀孕增加 / 53

- ◇ 性无知酿少女早孕“人流季” / 53
- ◇ 健康的代价 / 57
- ◇ 难以弥补的心灵创伤 / 61
- ◇ 性教育严重缺失 / 64
- ◇ 青春期提早带来挑战 / 68
- ◇ 减少未成年人性行为与少女怀孕——拯救女孩五个建议 / 69

发现女孩之四：生理早熟的女孩 / 75

五 不当节食减肥危及女孩身心健康 / 78

- ◇ 减掉的不仅仅是脂肪，还有健康 / 82
- ◇ 扭曲的审美倾向：把异常当做正常 / 87
- ◇ 避免不当节食减肥——拯救女孩五个建议 / 89

发现女孩之五：心理早熟的女孩 / 96

六 异性交往缺乏制造“剩女” / 98

- ◇ 优秀女孩缘何成了“剩女”？ / 98
- ◇ 青春期异性交往遭到严重限制 / 102
- ◇ 父亲是女儿了解异性的重要途径 / 106
- ◇ 促进女孩亲密关系的发展——拯救女孩五个建议 / 107

发现女孩之六：更有韧性的女孩 / 114

七 女孩的独立性发展易受阻碍 / 116

- ◇ 女孩的独立性发展不容乐观 / 116
- ◇ 为何女孩更易顺从? / 117
- ◇ 对母亲的过度依恋阻碍女孩独立 / 118
- ◇ 培养独立女孩——拯救女孩五个建议 / 121

发现女孩之七：女孩的优势 / 131

八 女生也可能很暴力 / 133

- ◇ 女生暴力，不是个案 / 136
- ◇ 残酷青春谁之过? / 139
- ◇ 应对女生暴力——拯救女孩五个建议 / 144

发现女孩之八：女孩的不足 / 152

九 女孩体质健康持续下降 / 154

- ◇ 女孩体质健康正在不断危机之中 / 154
- ◇ 女孩体质持续下降 / 154
- ◇ 营养、贫血及视力问题突出 / 156
- ◇ 没有好身体，难有好成绩 / 158
- ◇ 好体质，女孩一辈子的健康与幸福 / 159
- ◇ 差体质危及下一代中国人体质 / 160
- ◇ 女孩承受着更大的学业压力 / 161
- ◇ 女孩的体育锻炼更为缺乏 / 163
- ◇ 不当节食及减肥 / 164
- ◇ 提高女孩体质——拯救女孩五个建议 / 164

发现女孩之九：女孩不同于男孩的特点（一） / 173



十 女生就业受歧视 / 175

- ◇ 受歧视的女生就业 / 175
- ◇ 性别歧视在作怪 / 178
- ◇ 女生背负更高的生育成本 / 178
- ◇ 女生自身因素：“三怕” / 179
- ◇ 帮助女生成功就业——拯救女孩的五个建议 / 181

发现女孩之十：女孩不同于男孩的特点（二） / 188

给一个山村女孩的信 / 190

参考文献 / 200

《拯救女孩》后记 / 207





— 少女生殖健康受到严重威胁



高中女生“闭经”令人扼腕

2010年高考结束以后,《扬子晚报》的一篇报道,引起了很多人的关注和担忧,三名女生在高考结束时被发现已经“闭经”,医生认为这与过高的学业压力密不可分:

报道称,刚被一所重点大学录取的18岁女生小松(化名),利用暑假到医院检查身体,竟被查出闭经了。初中时小松就有月经不调的症状,几个月甚至半年才来一次月经,但是医生和家人都以为她年龄尚小,月经不正常是很正常的。进入高中,由于学业紧张,小松一门心思扑在学业上,对月经不调并没有继续就医。而事实上,整个高中三年,她竟然只是偶尔来过一两次月经!直到高考结束,“月经”这件事才排上小松的日程表,结果医院的检查结果令小松和其父母追悔莫及,小松已经闭经,并且她的子宫已经萎缩,也就是卵巢功能衰竭。

专家指出,一般正常的女性是在48岁左右出现卵巢功能衰退,卵巢早衰是女性在40岁以前发生,医学上又称之为过早绝经。在门诊中,卵巢早衰在20多岁的育龄期妇女中多见,但在



青春期女性中非常罕见，但是理论上也不是没有可能性。

小松的主治医生介绍，小松已是她治疗的第三位相同症状的高中女生。三名女生都是学习刻苦努力的好学生，从小学到中学，她们经常熬夜到深夜十一二点，有时甚至凌晨一两点还在做作业；而第二天早晨五六点，她们又早早地起身晨读、背书。这样过度劳累对女孩子的身体伤害非常大，因为夜晚深睡期间是身体各种激素分泌的高峰期，睡眠不足，会严重干扰内分泌功能，影响青春期的发育。

南京市妇幼保健院的专家介绍，在医学上有一种特定的疾病“青春期间闭经”，目前发病的原因还没有明确，但从临床上看，与学业压力有一定的关系。

月经紊乱除了因为女性发育不完善以外，还可能与一些功能性的疾病有关，这应该引起父母的足够重视，以防孩子错过治疗时机。专家指出，长时间月经失调对于女性健康是有一定危害的：长期闭经可能会导致不孕。长期闭经会造成卵巢的结构功能退化，而这个过程往往是不可逆的。对于那些尚未做妈妈的女性来说，如果卵巢停止生产卵子，将导致其不孕。

三个女孩的经历令人痛心，如果及早发现，引起重视，这或许是可以避免的悲剧。但可悲的是，父母和老师们往往把全部的精力放在孩子的学习上，却很少考虑孩子身体发育的需要。青春期女孩身体内发生着十分复杂的变化，无知和忽视所造成的伤害可能酿成难以挽回的悲剧。

少女痛经：一个更为普遍的现象

舒畅是一个勤奋又聪慧的女生，从小学到初中成绩总是名列前茅。但是，有一段时间，她每次月考的成绩都很不理想，这让她感到异常苦恼，父母也很不理解其中的缘由。又一次失



败的考试过后，在母亲的耐心抚慰下，神情黯然的舒畅终于说出了她的苦衷。

原来，学校每次月考的日子总是和她的月经期碰在一起。更糟糕的是每次月经来的时候，她都会有一两天下腹剧烈疼痛，折磨得她疲惫不堪、精神恍惚，根本无法专心考试。刚步入青春期的少女不知道该如何向别人询问这方面的问题，甚至连面对自己的母亲也觉得难以开口，只好一个人默默忍受。

舒畅所经历的情形在医学上称作“痛经”。事实上，为痛经所苦的女生很多。在妇科医生眼中，痛经是最常碰见的问题之一，月经初潮不久的少女、未婚未育的年轻女性是痛经的多发群体。

康健教授的发现

为了写作《拯救女孩》，2010年暑假的一天晚上，我们采访了北京大学教育学院康健教授。康健教授既有深厚的学术修养，又曾长时间担任北大附中校长，对当今中国教育有着深刻而独到的认识。当谈及当代女孩的身体健康时，康健教授提到了一个特别令他担忧的发现。在任职校长期间，他曾给学校医务室布置过一项任务，对学生的疾病就诊情况进行统计监测，以了解在校中学生的多发疾病有哪些。结果令他大吃一惊，与感冒、外伤这些常见疾病并列的，居然是女生的痛经。

康教授没想到，有这么多女生默默忍受着身体的痛苦。现在中学生的学业负担是如此之重，康教授不由得深深地为女生们的健康担忧。

痛经的发生率

由于统计的年龄组差异、每个人对疼痛的感觉不同，缺乏客观的测量疼痛程度的方法，各种研究所统计出的痛经发生率不尽一致。

1980年全国女性月经生理常数协作组报道，女性痛经的发生率为33.19%。



2000年全国女性月经生理常数协作组报道，女性痛经的发生率为56.06%。

对某校女高中生的调查表明¹，痛经发生率为58.09%，其中轻度占48.10%，中度占47.34%，重度占4.56%。

痛经的影响

据媒体报道，每年高考，总有女生因为严重痛经影响考试。2010年高考时，《京华时报》报道，北京一名女生因为痛经而出现呕吐等不适，考点外驻守的急救医务人员为她打了一针止痛针后，情况方得到好转。在老师的鼓励下，女孩坚持考试。还有一名重庆的女生由于严重痛经，上吐下泻，直不起身子，数学试卷只做了一半。虽然没有统计数据，但可以想见，因为痛经而影响高考的女生一定不在少数。

大多数女性都会在一生中的某段时间体验到痛经。痛经有时在经前一两天就开始了，有的在月经来的那天才开始，有的在月经的第二天才发生。痛经通常会持续两到三天，但是有些时候只持续一天或几个小时，也有些女性整个月经期间都有痛经。大多数人只感到下腹稍微不舒服，不会影响正常的活动。但是，也有不少女孩子可能痛得无法忍受而在床上打滚。除了下腹疼痛之外，痛经的女生有时还会有全身虚弱、食欲不振、恶心、呕吐、出汗、昏厥和头疼等症状，以至于无法上学。

今天的成年女性比以往面临更多的妇科问题，各种妇科疾病的发病率明显上升，这与少女时期的生理发育恐怕不无关系。家庭、学校对少女的生理卫生和保健教育重视不够，甚至完全缺失。父母和老师对少女生殖健康问题，有时也难以启齿。少女时期本身是女性一生中疾病低发的一段时期，因此，她们的健康问题常常被忽略。

然而，少女在生理上的变化是如此之大，她们的身体正在为人生中生儿育女、繁衍后代的重要时刻做准备，对少女生理和健康的忽视，将可能导致无法挽回的伤害。

知识链接：痛经的原因

少女的痛经通常是原发性痛经，也就是说生殖器官并没有什么器质性病变，但每次月经来时，下腹部便发生疼痛或绞痛。少女也会发生继发性痛经——由子宫、阴道或处女膜的先天畸形等原因而引发的痛经，但通常很少发生。

造成痛经的原因很多。一些学者强调心理因素是造成痛经的主要原因之一。面对痛经的女孩，有时可以从下面这些问题中找出线索：

- ※ 她了解月经的意义吗？是否将月经视为一种病，一种不愉快的经验，认为月经是不洁的、可怜的，甚至是可怕的；
- ※ 她是否从其他痛经女性（如母亲）那里听说过痛经的痛苦？
- ※ 她的家庭中人际关系如何？是否父母的婚姻生活不愉快，是否她要以痛经为工具，获得父母更多的关爱？
- ※ 她在学校功课如何？经常运动吗？是否要以痛经为借口逃避上课或考试？
- ※ 她的精神状态怎么样？是否在经受着很大的压力？

很多人认为，疼痛以及痛经中的许多不适都是非常主观的。每个人对疼痛的耐受力不尽相同。如果患有贫血，女性对疼痛的耐受力会减低许多，工作、学习劳累过度或运动过度时也会造成类似的情况。这两种因素也会使女性容易感受痛经。

但是原发性痛经并不仅仅是心理因素在作怪。

- ※ 月经期间，子宫内膜剥落时，身体会分泌一种称为前列腺素的化学物质（前列腺素会造成子宫肌肉收缩，帮助子宫内膜剥落），有些女性的前列腺素分泌过多，子宫强烈收