

- ★ 如何爱自己的孩子才是对她好
- ★ 年幼女儿的人生该由谁来掌舵
- ★ 我们该把女儿培养成为一个什么样的人
- ★ 如何在女儿的青春叛逆期成为她的良师益友

给女儿^的 智慧宝盒

[美] 安妮特·格费特 戴安·布朗/著
王晶/译

*A Toolbox for Our
DAUGHTERS*



你能给女儿令她享用一生的礼物是什么？本书作者告诉您，就是——把她培养成为一个有能力获得幸福的人。

- ★ 两位硕士妈妈养女的切身体会
- ★ 美国妇女基金会主席**极力推荐**
- ★ 美国著名儿童研究专家**联名推荐**



金城出版社
GOLD WALL PRESS



给女儿^的 智慧宝盒

[美] 安妮特·格费特 戴安·布朗/著
王 晶/译

A Toolbox for Our
DAUGHTERS



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

给女儿的智慧宝盒 / (美) 格费特, (美) 布朗著;
王晶译. — 北京: 金城出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-80251-695-3

I. ①给… II. ①格… ②布… ③王… III. ①女性—
青春期—心理卫生—健康教育: 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 206985 号

Copyright © 2000 by Annette Geffert and Diane Brown

Authorized translation from the English language edition, entitled A Toolbox
for Our Daughters, published by New World Library, Copyright © New World
Library, 2000

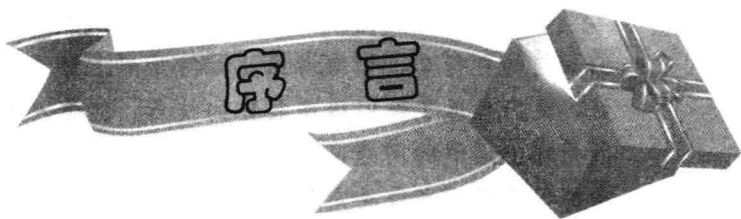
Chinese simplified language edition published by GOLD WALL PRESS, Copy-
right © 2010

本书经 New World Library 授权, 由 **金城出版社** 在中国大陆独家出版其中
文简体版本。非经书面授权, 禁止以任何形式进行摘录、复制或转载。

给女儿的智慧宝盒

著 者	[美] 安妮特·格费特	[美] 戴安·布朗
译 者	王 晶	
责任编辑	方小丽	
开 本	787 毫米×1092 毫米	1/16
印 张	16	
字 数	192 千字	
版 次	2011 年 5 月第 1 版	2011 年 5 月第 1 次印刷
印 刷	北京柯蓝博泰印务有限公司	
书 号	ISBN 978-7-80251-695-3	
定 价	38.00 元	

出版发行	金城出版社 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼	邮编	100013
发 行 部	(010) 84254364		
编 辑 部	(010) 84250838		
总 编 室	(010) 64228516		
网 址	http: //www. jccb. com. cn		
电子邮箱	jinchengchuban@163. com		
法律顾问	陈鹰律师事务所	(010) 64970501	



“问问那些做妈妈的，‘究竟是儿子还是女儿更难养？’你得到的答案可能取决于这些妈妈养的是儿子还是女儿。我自己儿女双全，所以在这个问题上我最有发言权——女儿更难养。女儿可以大声地摔门，可以不达目的不罢休，可以把眼泪像水龙头一样收放自如，还会说‘你不相信我’。”不论你是否认同艾尔玛·邦贝克如上的说法，事实都已经很清楚地摆在面前：女儿不好养。

我们写这本《给女儿的智慧宝盒》的初衷是想探讨为什么女孩比男孩更容易自卑，以及为什么处在青春期早期的女孩会变得很自卑。我们在理论研究和实际观察中发现，有大量证据表明女孩的自尊心呈下降趋势，这让我们大为惊异。于是，我们开始观察朋友、伙伴和家人的女儿是否也在遭遇这个危机。结果，这个问题似乎无处不在，也很猖獗。同时，不论社会经济状况如何，情况都是如此。不仅我们的女儿们自信心在下降，而且我们的社会也面临着这种自信危机。

研究调查结果中，有一个普遍的让人感到十分惊讶的问题总是重复出现：女孩子们做的错误决定越多，她们就越自卑；越自卑，就越会做出不明智的选择。做出错的决定会影响她们的性格、气质吗？自身自信与否会导致她们接二连三地做出错误的决定吗？也许没人知道，但关键是结果都是一样的，即这是一个恶性循环。相反，我们发现正确的决定能够保护自尊心，还让人产生一种自信心，认为不论遇到什么事情都能解决。女孩儿的自信心得到增强之后，不仅在解决问题时会显得更有能力，甚至在做错决定时，其自尊心也不会受到太大负面影响。因此我们认为，必须教给女孩儿们一些决策技巧。



给女儿的**智慧**宝盒

我们教女儿如何系鞋带，如何刷牙，如何收拾房间；指导她们如何骑自行车，如何游泳，如何开车。为了能让她们生活得更好，我们告诉了她们很多具体的技巧。但是，在告诉她们怎样有效处理生活中的问题时，我们却做得不够多。她们生活在这个复杂的世界里，当做决定的时候，我们一面希望她们能够做好，一面却袖手旁观，没有给予她们任何实质性的指导。

身为父母，我们不能倚仗社会来教导和培养女儿。我们也不能指望社会来拯救她们。社会正是产生这个问题的基本因素。非洲有这样一句古老的谚语：“养育一个孩子需要全村共同的努力。”但是，如果这个“村庄”已经长有毒瘤，那么它将培育出什么样的孩子呢？毒害我们女儿的，正是这个“村庄”。我们能放心地将我们的宝贝交给这样的文化土壤吗？

如果你毫不迟疑地回答“不”，那么这本《给女儿的智慧宝盒》正是为你而写。这本书告诉你应该如何用爱和威严教育你的女儿，教给她应该有怎样的个人责任感。这本书还告诉你如何改变她的生活，以及改善你们之间的关系。

但本书不仅仅是一本家长实践手册，更是一本能给予你女儿力量的书籍。正确地学习之后，你女儿的成功与否将不再取决于她因服从社会需要而培养的能力。她可以通过个人的眼界、内在的引导和自信，创造一个有目标、有价值的生活。如果你能教自己的女儿如何使用做决定的技巧，她就能避免走弯路和因此而带来的伤害，学会怎么面对挫折，如何塑造自己的品格。你的女儿将通过你或者社会学会如何在这个世界生存。如果你能教你的女儿做出正确的决定（指那些可以磨炼她性格的决定），你就教会了她如何生存。

那么，这时候你可能会说：“理论上听起来是不错，但是我们如何才能教女儿做出正确的决定呢？”我们发现，帮助女儿摆脱自卑的恶性循环的最好办法，就是为她们提供具体的决策技巧和生活工具，即那些能够增强她们自尊心，加强主见的技巧和工具。我们选择的都是如今很容易运用的技巧以及那些终身受用的超级



技巧。这些方法全都是受到实践检验的，是那些同我们一样，在这个复杂的世界中努力把女儿培养得坚强而自信的父母在家庭环境中亲自实践过的。

这些方法反映出来的原则并不新鲜。这些朴实的真理你可能早就耳熟能详了。每天，你都能看到人们在践行这些真理，而你自己也经常用到。我们所做的就是给你一个框架——一个起点，一个启发，还有一个可以依据你的具体情况而展开的行动方案。我们承认自己并不是无所不知，只是把我们观察到的原则转换成实际方法，以便更切合你和你女儿的状况，接近你的目标以及如何实现这些目标。

我们在书中借用了工具的类比，以便充分、生动地描述这些方法和生活技巧。工具能够使工作变得更有效率，能够打造更为结实和精确的框架。因此，工具的概念很适合用来解释如何帮女儿创造一个自强自足的生活的问题。但是我们意识到，大多数女人并没有属于自己的工具。我们回想起这样一幕，我们站在沙发上，用高跟鞋的鞋跟往墙里砸钉子。我们的确把画挂在了墙上，但是如果我们借用锤子和梯子来完成这项工作的话，不是更简单、更有效率吗？尽管女人可以临时创造出自己匮乏的工具，但是拥有正确的工具真的能让我们获益良多。

拥有和学习如何恰当地使用工具可不只像往墙上挂图那么简单。就像建楼的时候需要工具一样，我们的女儿也需要工具来创造自强的人生。这样的类比能使这些工具和生活技巧更加具体化。我们希望这样的工具和生活技巧的类比能帮助你把这些方法看成真正的生活工具，在你女儿需要的时候拿起就用。

只有在你女儿内心想要变得自强和自立时，这些工具才能起到作用。每个工具只有在带有一种切合实际的乐观主义的时候，才能达到最好的效果。这种乐观主义就是认为，无论发生什么事情都是能够得到解决的。学习这些技巧能教给你女儿如何改进处理问题时的做法，并促使她承担自己的责任。

本书通过讲解以下几个问题来解决如何教养女儿的艰巨任务：

1. 如何营造一个良好的家庭氛围：应充满安全感，无条件的



给女儿的**智慧**宝盒

爱，以及可以让女儿树立一个健康的自我形象的空间。

2. 如何培养她自己的内在支持系统，即互通式内在向导，来帮助你的女儿学习正确决策。

3. 借助切合实际的工具，告诉女儿具体的操作方法，以此来帮助她面对日常生活中的挑战。

本书中介绍的经过实践检验的方法是专门为实际运用而设计的。每章都包括切合实际，简单易行，且行之有效的办法；并辅以来自专家、家长和青春期女孩的机智妙语和评论；此外，还有给人以启迪的故事和供人一瞥的短文；“工具箱里的小贴士”用来激发号召你行动起来。

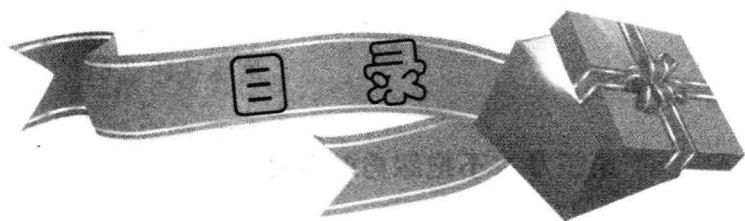
本书是专门写给家长的，为家长而写的，甚至部分内容是和家长一起写的。每章结尾“磨练技巧”里的练习是专门为那些孩子即将步入青春期和正处于青春期的家长设计的。这些互动练习的特点在于为你和你的女儿亲自实践章节中讲解到的方法提供机会。这些多维且个性化的方法你可以坐下来深入思考，也可以在忙碌的时候看上几眼。这本书专门为忙碌中的你设计，为你提供有效且常识性的方法以帮助你的女儿。

无论你的女儿正处于哪个阶段或状态，这些实用的概念都能用得上。即将步入青春期的年龄段，是你帮助女儿学习本书中的决策技巧和生活工具的最佳时间。当然，话虽如此，无论什么时候开始帮助女儿都不算晚。

或许你只是寻找一些改善和女儿关系的建议，或者你觉得你已经完全失去了女儿的心。即使你现在正在处理很棘手的问题，这些建议也能给你带来希望，帮助你克服很多困难。

对你来说，这本书只是众多资源中的一种。想做好一位家长，你需要综合利用多种资源，包括其他文章或者著作，和其他家长的交流讨论，和自己女儿的沟通，以及适时的专业支持体系。但是，对于人生中众多的考验和磨难来说，本书中提到的那些方法可以解决许多棘手的问题。

和女儿一起用这本书，你们将会创建一个自强、诚信、自信和正直的基石。然而，冰冻三尺，非一日之寒，赶紧开始行动吧！



序 言 / I

第一章 用爱和约束给孩子安全感

好品格源自家庭的安全感 / 10

无论笨还是丑，都最爱 / 12

约定，自由的界限 / 18

放手，让女儿独立翱翔 / 24

做好父母的 20 个方法 / 29

磨练技巧 / 33

第二章 女儿的青春，谁做主

用大脑主导理智 / 43

贴上标签 / 46

井蛙之见 / 48

非黑即白 / 49

自我膨胀 / 51

扭曲性控制欲 / 52

揣测人心 / 53



打败头脑中预置的敌人 / 56

克服自我否定的 10 个方法 / 58

磨练技巧 / 61

第三章 不抱怨勇敢面对

用心控制情绪 / 67

过分嫉妒他人 / 69

推卸责任 / 72

极度恐惧 / 74

失当的愤怒 / 76

被内疚纠缠 / 79

用勇气打败软弱 / 81

战胜软弱的 10 个方法 / 89

磨练技巧 / 91

第四章 培养和坚持自己的意志

用价值观辨别是非 / 97

帮助女儿建立其价值观 / 98

个人价值：指导手册 / 105

克服道德真空的 10 个方法 / 110

磨练技巧 / 112

第五章 机会来临，如何做决定

选择的时刻 / 121

过滤器：滤掉碎片 / 126



- 错误不可避免 / 128
- 增强个人责任感 / 130
- 平衡三维，健康心理 / 132
- 做出正确决定的 10 个方法 / 134
- 磨练技巧 / 135

第六章 发掘内心力量的源泉

- 积极乐观的信念，自信“我能” / 142
- 照镜子的学问 / 147
- 学会和镜子对话 / 151
- 在镜子前照出最美的女儿 / 153
- 确定人生目标 / 155
- 教她了解自己 / 156
- 达成理想的行动方案 / 161
- 突破个人的极限 / 163
- 分解困难，变难为易 / 167
- 拥有幽默心态 / 169
- 用幽默给心理按摩 / 172
- 磨练技巧 / 174

第七章 拥有感恩之心

- 心怀感激，必备的人格财富 / 179
- 感恩，不只是一种态度 / 180
- 感恩，不是一种特权 / 181
- 感恩，要随时随地 / 182
- 关注女儿好的方面 / 183



无条件爱自己和他人 / 184

寻找心灵的安宁 / 190

给女儿的成长宝盒 / 194

磨练技巧 / 196

第八章 无微不至，做女儿的健康卫士

压力过大时 / 202

睡眠不足时 / 207

缺乏锻炼时 / 211

营养不良时 / 214

感到孤独时 / 217

呵护女儿健康的 10 个方法 / 221

磨练技巧 / 223

第九章 培养享用一生的品格

优化朋友资源组合 / 232

告诉她要相信自己 / 236

培养正直的品格 / 239

送女儿一个智慧宝盒 / 242

第一章 用爱和约束给孩子安全感



“父母可以给予儿女好的建议，或是给他指出一条明路，但最终一个人性格的形成，还是取决于他自己。”

——安妮·弗兰克





汉娜是一个约十二岁大，眼睛炯炯有神的女孩。她总是抱怨妈妈说：“我妈妈总是对我问这问那的，但其实她什么忙也帮不上。”汉娜认为她的妈妈不可能明白她每天所遇到的困难。“如果让她知道我们现在的生活是什么样的，哪怕只告诉她一半真相，她就会连家门都不让我出的！每天早上，我都会到处找衣服，不知道穿哪一件合适。我的衣服没有一件是我喜欢的，没有一件是合适的。然后我妈就开始催我说快迟到了，错过了班车就糟了。因为我妈会唠叨更长的时间，这不是我的错。每天早上，我们家简直是一片混乱。等我到了学校，储存箱的锁又坏了，为了安全起见，一整天我都得抱着书本到处跑。有一天，上英语课的时候，警察到学校把埃里克带走了，原因是他把枪带到了学校。妈妈根本什么都不知道。等我放学回家时，已经是筋疲力尽了，刚想放松一下时，妈妈就开始问我这一天都做什么了。有的事情，如果她能处理的话，我是很愿意告诉她的，但是根本不是那么回事，她根本什么都不懂。我妈总觉得她知道怎么照顾我，但其实她根本不懂。”



汉娜所说的“你根本什么都不懂!”恐怕是处于青春期的孩子最常说的一句话了。这句话任何年龄段的人都会说到,对于那些青春期孩子和父母之间遇到的沟通挫折,这句话一言以概之。他们试图和对方沟通,但却没能成功。据1996年《今日美国》的一个调查显示,参与调查的76%的家庭里,父母与处于青春期的孩子之间极少或者没有交流。当今青春期孩子面临许多挑战,汉娜就是一个很典型的例子。她们的世界复杂而令人困惑,不光对于她们自己来说好些,对于整个这个年龄段的女孩子以及他们的父母也都是如此。

在美国,汉娜的妈妈卡伦跟其他妈妈一样,对自己与女儿之间正在发生的变化很是忧虑。她明白她们之间出了问题,却不知道怎样才能解决好这个问题。用她的话来说,就是“有时候,我很害怕失去我的女儿。以前汉娜和我可亲了,但是现在,真和以前不一样了。好像我越是努力补救,越是雪上加霜。我看遍了励志自助的书籍,收看了所有的谈话节目,能想到的我都试过了,但就是没法拉近我们之间的距离。我一点都不明白我们之间到底怎么了。她过去总是滔滔不绝地给我讲她在学校经历了什么事情。但是现在,不论我问什么,她能搭理我就不错了。我知道在这个年龄段,她的日子不好过,但谁都是这么过来的,我还记得我年轻的时候经历的那些波折。如果她肯说给我听,我觉得,我是能够帮助她的。”

卡伦不明白问题的症结在哪,而汉娜又不肯和她交流。双方都痛苦地意识到了她们之间日益恶化的关系,却不知该如何解决。

像卡伦一样,你可能也很想知道那处于青春期的女儿究竟在经历些什么。正当你觉得你已经搞清楚状况了,你的女儿又给你扔过来一个曲线球(译者注:棒球里一种很难接的球);你原以为你在踢足球,结果却发现自己拿着棒球棍站在本垒里。

教养青春期的孩子是个令人困惑的世界，欢迎你的加入。在这里，游戏和规则就像天气一样变化无常。

要知道，并不是只有你一个人面临这样的问题，年轻女孩和妈妈们面临着相似的挑战。为人父母并不是件容易的事情。很多时候，父母与青春期孩子之间的关系就像是意志力的战场，充满了危机和困境，即便你们的出发点都是好的。在这未知的环境中，父母很容易好心办坏事。在女儿最需要你的时候，她可能恰恰把你看成了她的对立面，这样的情况时有发生。你害怕这样的情况发生，于是，把孩子逼得过紧。难怪在这个不稳定的时期，你的女儿容易变得很自卑，而你很容易失去耐心。

如今，女儿面临的问题和你当初所面对的一样吗？答案既是肯定的也是否定的。生活已经远不像以前那么简单。你年轻时遇到的挑战和忧虑被当今复杂的世界赋予了新的含义，有些东西仍旧是女孩子们所担心的——相貌、人缘、男朋友、成绩和朋友。

对于我们的女儿来说，在社会的环境里，极端的事情可以变得习以为常：节食演变成厌食症，抑郁导致自杀，性行为则可能致命。

正是由于社会不切实际的狭隘的期望，我们的女儿对于自己的身体所持的态度同样是不切实际的、狭隘的。社会勾勒出的理想女人的

形象变得越来越瘦，实际上，许多女孩最初关注的也只是减肥。社会认定模特标准的身材为 4 码，这个数字更是点燃了女孩们减肥的欲望。而这个形象与美国当今的现实并不一致，如今大多数美国女人的尺码是 12 码及其以上。女孩儿们努力想减到一个不切实际的体重，再加上正值青春期发育阶段，最终可能使节食演变成厌食症或是贪食症。有研究者指出，在 20 世纪 90 年代，饮食性疾病增加了 50%。而在美国，90% 的患者是年轻

给父母的建议

您的每一个行为
都是在向女儿传授生
活的哲学。



女性和正处于青春期的女孩。

有 1/4 的年轻女性会经常感到抑郁，而每年约有 4% 的青春期女孩处于严重抑郁的状态。《今日美国》的一项研究指出，参加调查的年龄在 15~21 岁的年轻女性中，有 28% 的人每天或是每周都会感到抑郁。抑郁的表现各种各样，包括：在学校的时候很自卑，驾驭不了困难；有暴力和药物滥用的行为；有自杀的想法和举动。由抑郁引发的悲剧并不少见。青春期少年的性行为问题一直是父母和社会所关心的话题。但是，随着青春期少年日益频繁的性行为和性传播疾病的出现，她们比以前要冒更大的危险。阿兰·哥特玛琪研究所曾做过一项研究，研究结果已成为关于生殖健康的研究数据的重要来源。这个研究显示，80% 的青少年已经开始有性行为，并且年龄越大，可能性也越大。在这些有性经历的人当中，1/4 的人患上了性传播疾病。不幸的是，许多性传播疾病都是不可治愈的，有的甚至是致命的，如艾滋病。现在的世界和过去不一样了，风险在升高，我们的危险也越来越大。

我们的女儿正在这样一个复杂的环境里努力成长。在她们形成自己的个性和价值观体系的时候，被寄予了残酷的、不切实际的期望。社会上到处充斥着令人迷惑的讯息：人品要好，但不要太善良；要事业有成，但不要遥不可及；要淡定，即使是自己掏腰包。社会还形成了强大的规则要人们遵守：身材要苗条；性格要合群；要紧跟时尚潮流；胸部要丰满，要最耀眼。而这些为女人设想出来的形象与现实根本不相符。所以，我们的女儿自然会感到困惑，会受到折磨。

莉亚是个很有活力的 15 岁的女孩，她笑着承认说：“我喜欢开我爸爸的雷克萨斯出去。平时那些不怎么搭理我的人，在大厅碰到我的时候都会和我打招呼，吃午饭的时候还会和我聊上几句。好像有更多的人愿意和我做朋友，和我一起去逛街。我