

How to Raise a Daughter

美國人的家庭教育

如何培养青春期的女儿

明子/编著

做自信

自尊自強的

幸福女性

吉林出版集团



○ 明 子 编著

How to Raise a Daughter

如何培养

青春期的
女儿

吉林文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何培养青春期的女儿/明子编著,一北京:专利文献出版社,1998.7

ISBN 7-80011-326-4

I. 如… II. 明… III. 青年, 女性-家庭教育 N. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 17896 号

如何培养青春期的女儿

——做自信、自尊、自强的幸福女性

编著者/明子

专利文献出版社出版发行

经销/新华书店北京发行所

印刷/专利文献出版社制印中心

开本/850×1168 毫米 1/32 印张/10.25 字数/216 千字

版次/1998 年 7 月第一版 1998 年 7 月第一次印刷

印数/1—20000 册

ISBN7—80011—326—4/Z·317

定价: 18.80 元

前 言

作为父母,我们都希望女儿能够获得成功而幸福的生活。怎样才能实现这一愿望呢?

一个女性如果希望拥有成功并且幸福的生活,她需要有两个基本的条件,即能够达到情感与经济上的自立,无论任何一方面缺乏独立性,都会使她陷于受制于人的窘境。除了极为个别的女性能够在幸运之神的关照下,不陷于痛苦与失意之中,大部分不能在情感与经济上实现自立的女性,都不能在生活中获得真正的成功,即度过~~一个完整~~、幸福、有成就的人生。无数的事例向我们反复地印证了这一点,然而在一个仍以男性为主导的社会条件下,如何能够实现女性的真正的自立呢?

在我国,妇女被称为“半边天”~~的时代~~已有几十年,在工资平等无差异和人人都工作的条件下,保持经济上的独立、自足,似乎并不成为问题。但在情感与自我意识上,妇女是否真正实现了独立呢?对妇女的能力及价值的评价上,无论从社会还是从女性本身,是否真正能够做到平等呢?

在经济平等的条件下,精神方面的独立与自足的缺欠似乎还不会显示出很大的问题,但在今天,当工资平衡被打破,工作保障被取消的新时期,精神上的独立与自足,将对女性是否能够获得经济上的独立与自足,起到决定性的影响。

新的经济形势要求每一个社会参与者有足够的竞争意

2 如何培养青春期的女儿

识。无论性别如何都需要面临这种挑战。新的经济体制为社会成员带来了更多的发展机会，使每一个人都能更深入地发挥自己的潜能，但成功机会的产生，增加了对每一个社会成员的压力，在智力、能力、心理上的压力。面对这些压力，一个人的自信心会起着强有力的支持与激发作用。对于这种新的变化，女性所面临的挑战更为严峻。

尽管在过去的几十年中，男女平等，妇女能顶“半边天”的观念似乎已受到社会的普遍承认，那时工作妇女的人数及收入并不明显地低于男性，只是在从工作性质及职务上，女性显然处于劣势。这种劣势在工资差距拉大的今天，对妇女的社会地位的威胁是巨大的。当社会更多地转向物质化时，一个人的成功在很大程度上是由他所能创造的个人财富来衡量的，这种形势可能会给女性的自信带来打击，使她们从根本上怀疑自己在当今社会获得成功的机会。这种怀疑很可能使她们放弃自身的努力，甘处下游，或去追求丧失自身独立性的求利捷径。

我们经常听到人们感叹“世风日下”，其中一部分就包括人的道德观的衰落。过去所拥有的一些基本行为原则与道德追求，在物质的攻击下，渐渐失去其束缚力，导致一些令人齿寒的行为。

在这样的环境下，抚养教育新一代是一个困难、艰巨的任务。教育子女从来就不是件容易的事情，而剧烈变化的社会环境及价值系统，我们父母本身的困惑，更增加了工作的艰巨性。尤其作为有女儿的父母，我们究竟应当怎样引导保护自己的女儿，使她能够健康成长，并且能够适应新时代的

挑战，成为自尊、自信、自强的幸福女性，是我们每一位父母应当研究的课题。

单纯靠旧式的保护、约束、说教的手段来培养女儿们，不可能适应新形势的要求。我们需要新的考虑问题的角度，在很多问题上，需要调整自己的观点，找出新的教育模式。我们不能对现实闭目无视，自说自理。曾有过的封闭式的环境已经不存在，意识与文化的门窗已大开，由此引发了许多会引起父母关注、耽心的问题。性的开放、旧的家庭观念的低落和以青春换取金钱的“榜样”等等，我们应当怎样去向女儿解释这一切，怎样引导她们不受世风堕落的诱惑，保持自立、自尊的人格，并运用自己值得尊重的实力去追求人生的幸福呢？

在这本书中，我们介绍了美国父母及教育界在抚养女儿方面的一些经验与理论。作为一个在经济及文化开放水平上都走在我们前面的社会，美国的父母们也经历了许多与我们相似的困惑，他们与我们面临同样的问题：在金钱与竞争的高压下，如何培养女儿健康的人格与素质。

这本书的一个突出的论点就是，要使女儿获得成功与幸福的生活，她必须有高强的自信心与积极的自我意识。只有对自己有自信有自尊的女性，才能抵制住“捷径”的诱惑，不去傍依他人，不放弃个人努力，不以色相换取有钱有势之人的供养。一个对自己有信心女性，更注重长期的发展目标，并将日常的工作、生活与人生目标联系起来，由此对不良行为有更多的“免疫能力”。能够理智地处理个人的关系和控制性生活的发展，有能力操纵自己生命的航船行驶在正确的航

4 如何培养青春期的女儿

道上。

培养一个自尊、自信的女儿，我们面临许多问题，世俗对女性的偏见与歧视，社会环境中许多引人误入歧途的榜样，女性自身在生理及心理上的干扰、障碍等，这本书对如何克服这些困难，不但在理论上进行了简洁、明晰的论述，还提供了许多确实可行的行动计划，可以说是一本教育女儿，尤其是青春期女儿的实用手册。

书中虽然介绍的是美国父母教育女儿的观点，但在选材上考虑到了我国的国情，所以对我们的父母有很大的实用意义。





—— 做自信 自尊 自强的幸福女性

目 录

第一章 自信与成功

- 成功需要自信 2
- 新时代需要什么样的女性 7
- 父母的自信与女儿的成长 11
- 女儿需要特殊保护吗? 15
- 父母的期望与女儿的成长 19
- 帮助女儿建立自信心 26
- 培养女儿兼有“两性特征” 35

第二章 青春期的困惑

- 青春期的困惑 43
- 了解青春期的女儿 48
- 同女儿谈“美”的疾病 54
- 女儿，你很美 61
- 青春期生理常识 73
- 青春期不同阶段的特点 78
- 青春期的朋友与约会 88

2 如何培养青春期的女儿

第三章 同女儿交朋友

- 首先要尊重女儿 93
 - 女儿需要体贴与关注 98
 - 给女儿讲话的机会 102
 - 让女儿“自圆其说” 105
 - 积极地倾听 109
 - 告诉女儿“我”的感觉 113
- 教女儿为自己的行为负责 117

第四章 女儿的情绪

- 女儿为什么情绪多变 120
 - 女儿问：我是不是有点不正常 124
 - 帮助女儿调整情绪 128
 - 不要让嫉妒破坏女儿的心境 134
- 同女儿谈乐观 137

第五章 女儿的成绩为什么会下降

- 这是不是普遍现象 143
 - 成绩下滑的原因 146
 - 注视着女儿的每一细微变化 151
 - 分数并不意味着一切 153
 - 鼓励女儿热爱学校生活 155
- 帮助女儿设计未来的事业 158

第六章 培养女儿的“男性”特征

- 维护自己的权利 168
 - 记住：你有一切权利 175
 - 训练女儿的决断性 178
 - 训练女儿把握自己的命运 183
- 远大的志向与今天的行为 188

第七章 女儿的人际关系

- 建立良好的母女关系 196
 - 建立良好的父女关系 204
 - 如何与男孩子交往 211
 - 帮助女儿发展友谊 221
 - 当女儿的感情受到伤害时 225
 - 教女儿怎样平息愤怒 230
- 给女儿做榜样 234

第八章 性、爱情与婚姻

- 我们的社会尊崇什么 237
 - 性、爱情与婚姻 242
 - 和女儿谈爱情 248
 - 培养对性的正确认识 252
- 父母关系对女儿的影响 261

4 如何培养青春期的女儿

第九章 头疼的“约会”

- 我的天，女儿开始“约会”了 268
- 约会中应注意的问题 275
 - 帮助女儿保住童贞 280
 - 自信帮助女儿走出危险区 286
 - 女儿，你会拒绝吗？ 290
 - 不要怕被斥为“干涉” 294
- 女儿说我做了一个梦 296

第十章 让运动做女儿的良师益友

- 让运动做女儿最好的朋友 300
- 培养女儿对运动的兴趣 306
- 帮助女儿选择合适的运动 310

第一章

自信与成功

“现代人类的最本质的动力不应是追求物质与器官的享受，不是满足生理上需求，而是满足成长的需要和实现个人的最大潜力。”这是一位美国著名的妇女活动家讲的话，她是针对女性的解放运动讲的这番话，这可以说是做一名现代女性的基本要求。

成功需要自信

一个缺乏自信心的人，便缺乏在各种能力发展上的主动积极性，而这种积极性对刺激人的各项感官与功能及其综合能力的发挥起决定性的作用。

——摘自《美国人的家庭教育》

一个成功的人首先应是自信的人，没有自信的成功是幸运的成功，而非真实意义上的成功。当父母精心培养女儿成长时，有没有考虑过培育女儿的自信心的问题，有没有意识到自信心对女儿成长的重要性？什么是自信心呢？布兰登博士在她的《自信的力量》一书中讲道：

- 相信自己有能力思考并解决我们在生活中遇到的任何挑战。
- 相信自己有权利得到幸福，感受自身的价值，有权利对生活提出要求和希望并享受自己的劳动果实。

这一定义是针对女性而发的，为什么呢？因为在社会进步到今天，当体力不再是社会职业的主要决定因素，当教育

的大门已为女性普遍开放了半个世纪，当大部分妇女已经加入了社会劳动大军中，为什么女性仍在主体上处于被支配，屈服于他人的社会地位？为什么在各个领域能够卓有成绩的女性仍是凤毛麟角？原因在哪里呢？女性普遍的自信心缺乏是其中重要的原因。

一个人的成长在很大程度上受自信心的调控，而自信心的树立受生长环境的制约，在这一方面传统观念的影响是深重的。长期以来，传统社会观念对女性的自信心的培养有着很大的抑制作用，它对女性的认识和评价在相当程度上决定了女性发展的界限。从整体上，传统观念对妇女的期望是：

- 服务于家庭，首先是丈夫，其次是孩子。
- 依赖于他人，成年以前依赖父亲，成人以后依赖丈夫。
- 具有女性的温顺、怡静、自我约束。
- 保持可人的外观和性的吸引力。

这种观念的形成与历史发展的状况有关，可以说是历史上社会经济模式的产物。几千年前，女性的任务是生儿育女，而男性的任务是在外寻找猎物、养家糊口。女性在家里抚养下一代，负责家庭内的操作。男性、女性都对社会的存在和发展作出了贡献。后来社会的进化，使生活的内容、工作的方式都发生了根本的变化，但男女性别的角色没有太大转变。对女性社会角色的传统观念在社会中，在家庭中，始终主导着人们的言行。在大部分人的头脑中，这种传统的性别角色