

全美家庭教育最畅销读本

美國人的家庭教育

How to Raise a Daughter ②

(修订本)



如何培养青春期的女儿

〔美〕克劳蒂娅 / 著

知识产权出版社

美国人的家庭教育

——如何培养青春期的女儿

[美] 克劳蒂娅著

知识产权出版社

图书在版编目(CIP)数据

美国人的家庭教育:如何培养青春期的女儿/[美]克劳蒂娅
著 北京:专利文献出版社,1998.7

ISBN 7-80011-326-4

I. 如… II. 克… III. 儿童教育:家庭教育-美国 IV. G78
中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 17896 号

美国人的家庭教育

——如何培养青春期的女儿(修订版)

[美]克劳蒂娅著

知识产权出版社出版(原专利文献出版社)

经销/新华书店北京发行所

印刷/遵化市文苑印业有限公司

开本/850×1168 毫米 1/32 印张/8.875 字数/200 千字

版次/2001 年 5 月第 3 版第 2 次印刷

印数/20001-23000

ISBN7-80011-326-4/Z·317

定价:16.80 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，大部分在情感与经济上不自立的女性，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，在工资平衡被打破，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、担心的问题。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。



■ 每个年轻女性都应该像尊重别人一样来尊重自己，不能让自己像尘土一样被人扫来扫去。

做自信

自尊自强的

幸福女性



■ 我们必须有基本的原则可以遵循，有基本的道德观念可以支持我们选择，我们不当也不能够让女儿在一片混沌中成长，让她在没有明确的价值框架的引导下，用自己的生命去换取对问题的认识，让自己最宝贵的情感、生命中最珍贵的一些东西，消耗在盲目的摸索之中，这是做父母的失职。

目 录

第一章 自信与成功

- 学得好不如嫁得好吗? 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
- 帮助女儿建立自信心 19
- 再谈“两性特征” 29

第二章 青春期的困惑

- 青春期的困惑 37
- 了解青春期的女儿 43
- 同女儿谈“美”的疾病 49
- 女儿,你很美 57
- 关心女儿的月经初期 69
- 青春期的朋友与约会 77

第三章 性、爱情与婚姻

我们的社会尊崇什么	82
性、爱情与婚姻	87
和女儿谈爱情	92
培养对性的正确认识	98

第四章 头疼的“约会”

懂得什么是健康的恋人关系	107
我的天,女儿开始“约会”了	111
约会中应注意的问题	118
帮助女儿保住童贞	122
自信帮助女儿走出危险区	127
女儿,你会拒绝吗?	131
不要怕被斥为“干涉”	135

第五章 同女儿交朋友

- 首先要尊重女儿 140
 - 女儿需要体贴与关注 145
 - 给女儿讲话的机会 149
 - 让女儿“自圆其说” 153
 - 积极地倾听 157
 - 教女儿为自己的行为负责 161

第六章 女儿的成绩为什么会下降

- 这是不是普遍现象 165
 - 成绩下滑的原因 168
 - 注视着女儿的每一细微变化 174
 - 分数并不意味着一切 177
 - 鼓励女儿热爱学校生活 179
 - 帮助女儿设计未来的事业 182

第七章 培养女儿的“男性”特征

- 维护自己的权利 193
 - 记住：你有一切权利 199
 - 训练女儿把握自己的命运 206
 - 远大的志向与今天的行为 212

第八章 女儿的人际关系

- 建立良好的母女关系 219
 - 建立良好的父女关系 227
 - 如何与男孩子交往 234
 - 帮助女儿发展友谊 244
 - 教女儿怎样平息愤怒 250

第九章 让运动做女儿的良师益友

- 让运动做女儿最好的朋友 255
 - 培养女儿对运动的兴趣 261
 - 帮助女儿选择合适的运动 265

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针对女性的解放运动讲的一番话，这可以说是一名现代女性的基本要求。

学得好不如嫁得好吗？

“现代人类的最本质的动力不应是追求物质与器官的享受，不是满足生理上的需求，而是满足成长的需要和实现个人的最大潜力。”

做父母的自然希望自己的女儿有一个美好的前程，这里面不仅包括事业有成，更有婚姻美满，从物质到社会地位上都能令人满意。如果是一个男孩，一般来讲，真正的前程只在于他自己的努力，但女孩却似乎还有另外一条道路，那就是能以婚嫁的形式显著地提高自己的经济与社会地位。这是一个在教育中不容忽视的“成功”途径。

为什么要提到这个问题呢？因为如今在显赫如北大这样的高等学府，“学得好不如嫁得好”的观念也不乏女性响应者。许多上一代人会不理解为什么今天的女孩会这样想，“她们是女性里可以说最优秀的一群，这么有能力，前途无量，为什么会接受这种依赖他人的观念呢？”其实为什么不会呢？从人的本性来说，谁都愿意做到“事半功倍”，如果我们的成功目标就是物质与名望，婚嫁又是光明正大的事，如果行得通，

寄希望于此,又有什么不可?

躲避这样的期盼是不明智的,可以说十有八九的父母都希望自己的女儿嫁得好,不但情感美满,而且在其它方面也能因此有所提高。只是在我们承认这种心理指向时,还应承认这样的两个现实。首先名与利并不能带给人完整的幸福。“现代人类的最本质的动力不应是追求物质与器官的享受,不是满足生理上的需求,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针对女性的解放运动讲的一番话,这可以说是做一名现代女性的基本要求。

做父母的寄希望于女儿的是什么呢?是有显赫、辉煌的事业,还是温馨幸福的家庭?是平淡无奇的一生还是绚丽多彩的生活?但我想最重要的期望是女儿能够有一个完整幸福的人生。

如何定义完整,用上面的引言大约是最为恰当与全面的了,我们不是期待我们的女儿成为博士、科学家、成功的企业家等等,而是希望能够培养她们具备实现自我最大潜力的能力与信心,并且不断超越自身。无论将来她的职业是什么,有什么样的收入水平,只要她无憾地发挥了自己的最大潜力,实现了自己的生活价值,做父母的就尽到了自己的责任,应当为自己的女儿感到骄傲。

再者,婚嫁的成功不仅依靠天生丽质和其它的外部条件,诸如出身或学历等在很大程度上还取决于女性对个人价值的认识和对人生明智的选择。父母对孩子的期望对他们的成长的作用有非常直接的影响。孩子对自己各方面的能力的