

自尊女孩手册

培养快乐自信女孩的
100个建议



〔英〕伊丽莎白·哈特利-布鲁尔·著
田科武·译

SELF-ESTEEM FOR GIRLS:

100 TIPS FOR RAISING HAPPY
AND CONFIDENT CHILDREN

畅销欧美的

女孩
养育书

卢勤 | 陆士桢 | 孙云晓 倾情推荐

中国妇女出版社

自尊女孩手册

培养快乐自信女孩的
100个建议

〔英〕伊丽莎白·哈特利-布鲁尔·著
田科武·译

SELF-ESTEEM FOR GIRLS:

100 TIPS FOR RAISING HAPPY
AND CONFIDENT CHILDREN

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

自尊女孩手册: 培养快乐自信女孩的100个建议/
(英)伊丽莎白·哈特利-布鲁尔著; 田科武译. -- 北京:
中国妇女出版社, 2017.2

书名原文: Self-Esteem for Girls:100 tips for
raising happy and confident children
ISBN 978-7-5127-1399-4

I. ①自… II. ①伊… ②田… III. ①女性—自尊—
青少年教育 IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第284254号

Self-Esteem for Girls: 100 Tips for Raising Happy and Confident Children
Copyright© Elizabeth Hartley-Brewer, 2001
First published as SELF ESTEEM FOR GIRLS by Ebury Press, an imprint of
Ebury Publishing. Ebury Publishing is a part of the Penguin Random House group
of companies.
Elizabeth Hartley-Brewer has asserted her right to be identified as the author of
the Work.
版权代理: Antong Consulting Agent, UK
著作权合同登记号 图字: 01-2016-8807

自尊女孩手册——培养快乐自信女孩的100个建议

作 者: [英]伊丽莎白·哈特利-布鲁尔 著 田科武 译
责任编辑: 宋 文
封面设计: 尚世视觉
责任印制: 王卫东
出版发行: 中国妇女出版社
地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010
电 话: (010) 65133160(发行部) 65133161(邮购)
网 址: www.womenbooks.com.cn
经 销: 各地新华书店
印 刷: 北京中科印刷有限公司
开 本: 165×235 1/16
印 张: 15.5
字 数: 150千字
版 次: 2017年2月第1版
印 次: 2017年2月第1次
书 号: ISBN 978-7-5127-1399-4
定 价: 35.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

献 给

我的爱女乔治亚，以及她终生的朋友米兰达、阿瓦妮、利兹、杰西卡。多年来，乔治亚和她们同悲喜，共成长。

致 谢

ACKNOWLEDGEMENTS

写作本书及其姊妹篇《自尊男孩手册：培养快乐自信男孩的100个建议》的想法，源自我的责任编辑杰奎琳·伯恩斯坦。倘若不是因为和她一起工作时充满乐趣，我可能就不会撰写此书了。因此，我要感谢她。我还要感谢埃米·科辛。在杰奎琳·伯恩斯坦休产假期间，是埃米·科辛接替了她的工作。

我要特别感谢我的两位教师朋友，他们是：德克斯特·赫特，莱恩斯戴尔斯（Ninestiles）学校的校长；加里·威尔森，纽萨姆中学（Newsome high）的英语课程主任。他们抽出很多宝贵时间与我交谈，阅读我的书稿，这是我求之不得并要真心感谢的。我还要感谢“大家一起来加油”项目（C'mon Everybody Project）的杰夫·埃文斯；“青年之声”（Young Voice）研究机构的艾德里安娜·凯茨，该机构曾出版研究报告《自信的女孩》；乔·亚当斯以及她的研究报告《女性自主运

动》；以及亚历克斯·薇儿，两个正在快速成长的女儿的善良而睿智的母亲，她在许多方面都给了我帮助。

最后，我要感谢我那刚刚跨入青春期的女儿乔治亚一直以来对我的支持、爱和理解。我祝愿她未来一路走好。

开 篇 认识女孩面临的机遇和挑战	/01
CHAPTER 1 满足女孩的需求	/05
01 帮助她相信自己	/08
02 让她知道你理解她	/10
03 认可她，即使你不喜欢她的所作所为	/12
04 多赞赏孩子	/14
05 抽时间陪伴她	/16
06 通过身体接触方式来交流	/18
07 尊重她的知情权	/20
08 不断强化她的自我价值感	/22
09 做她最后的庇护者	/24
10 让她产生归属感	/26
11 给她的隐私留点儿空间	/28
12 鼓励自尊的女性形象	/30
13 给面临压力的她以支持	/32

CHAPTER 2	提升女孩的自我认识与自我觉察	/35
14	为她提供选择	/38
15	管理选择	/40
16	不要把自己的观点强加于她	/42
17	在你的世界里为她的情绪留出空间	/44
18	给她讲她的故事	/46
19	鼓励自我反省	/48
20	让她平静地放松自己	/50
21	向她说明你的想法和情绪	/52
22	保持交流畅通	/54
23	鼓励自我评价	/56
24	“聆听”沉默	/58
CHAPTER 3	积极正面地评价女孩	/61
25	了解她的个性特质	/64
26	不要拿她与别人作比较	/66
27	尊重她的情绪	/68
28	用眼睛“聆听”	/70
29	用耳朵“注视”	/72
30	尊重她爱玩的天性	/74
31	让她给你留下深刻印象	/76

32	塑造她的个性	/78
33	在她做好准备后再给她以引导	/80
34	接纳她的朋友	/82
35	小心地进入她的个人天地	/84
36	最大限度减少批评	/86
CHAPTER 4	通过爱和规则表现对女孩关心	/89
37	爱真实的她，而不是你期望的她	/92
38	不要以好行为作为认可她的条件	/94
39	倾听她的抱怨	/96
40	接受她的失望	/98
41	保持你的权威	/100
42	解释，而不是劝服	/102
43	开心、公平、灵活变通	/104
44	规则可以减少冲突	/106
45	避免使用权力手段	/108
46	修复关系是成年人的职责	/110
47	管教但不霸道	/112
48	惩罚她，但不要羞辱她	/114
49	做有效解决冲突的好榜样	/116

CHAPTER 5	妥善应对女孩遭遇的挫折	/119
50	给她安全的交谈时间	/122
51	让她的内心强健，而不是让她脸皮变厚	/124
52	培养她的自尊心	/126
53	避免让她产生羞愧和内疚感	/128
54	特别的亲近给特别处境下的她	/130
55	帮助她汲取经验教训	/132
56	听取她对事情的看法	/134
57	辨识危险的时间和征兆	/136
58	妥善应对她面临的同伴压力	/138
59	随时告诉她事情的进展	/140
60	寻找好的支持团体	/142
61	最大限度减少家庭冲突	/144
CHAPTER 6	支持女孩学习和成长	/147
62	鼓励和重视多种技能	/150
63	支持和鼓励她，而不要控制和强迫她	/152
64	相信她能应对好	/154
65	让她安全地犯错误	/156
66	对她抱有现实的期望	/158
67	和她一起阅读和学习	/160
68	关心她但勿侵扰她	/162

69	锻炼毅力：协助她将任务进行到底	/164
70	支持学校	/166
71	引导她尊重老师	/168
72	创造性地引导她参与竞争	/170
73	失败是成功之母	/172
74	看着她做她喜欢的事情	/174
75	不要把自我价值建立在她的成功之上	/176
76	让她对自己的成败负责	/178

CHAPTER 7 鼓励女孩自信和独立 /181

77	给她安全感和可预见性	/184
78	培养她的社交技能	/186
79	为她提供自我检验的机会	/188
80	发挥她的优势，发展她的优势	/190
81	让她独立，但不要抛弃她	/192
82	在远处观察和监督她	/194
83	培养责任感，允许安全地冒险	/196
84	鼓励自我管理	/198
85	让她说“不”	/200
86	教给她应对和生存的技能	/202
87	进入禁区	/204
88	提升她的自主性	/206

CHAPTER 8	检视你的角色和情感	/209
89	珍爱自己，相信自己	/212
90	允许她与你不同	/214
91	检视你的期望	/216
92	期望什么，收获什么	/218
93	说话要谨慎	/220
94	松松“紧身衣”	/222
95	做尊重女性的好榜样	/224
96	不要用你的成功去压倒她	/226
97	怕什么，来什么	/228
98	权力越用越少	/230
99	让她长出飞翔的翅膀	/232
100	向她证明你的爱和担当	/234

开 篇

认识女孩面临的机遇和挑战

当今，女孩似乎诸事顺意。她们的自信心、考试成绩和职业机会都在上升。她们从家庭的束缚中解放出来，享有50年前闻所未闻的自由。许多男孩认为现在的女孩过得过于舒坦，于是怨愤不平，因为他们审视过那个属于当今女孩母亲一代的兼顾事业和家庭的时代，在她们这里正演变成“走出去追寻自己的一切”的时代，并将男孩们远远地抛在身后。

能干、成功的超级女性培养出能干、成功的超级女孩——是

不是这样呢？在“女性自主运动”的背后，也许是伴随着我们女儿更大的“成功”而来的全新的压力和不安全感，如饮食失调等。还有一些压力则因为没能取得成功，毫无疑问成功不会光顾所有的女孩。当今的女孩需要应对三重期望：其一，取得学业上和经济上的成功；其二，情感独立；其三，拥有通过化妆、穿上时装甚至整容手术所能实现的最美容颜。她们看起来美丽动人，应该是为了自己及其女性朋友，而不一定是为了男性。因为男性被认为给她们带来了过多问题，女性由此确立了情感独立和经济独立的目标。在情感独立的同时，当今女孩还面临着同样普遍存在的压力，即不仅要了解性，同时还要具备高超性爱技巧，各种杂志上充斥着这方面的教化内容。这是一个情感雷区，许多脆弱的女孩不幸“中招”，少女怀孕的数字可以为此提供注解。

还有人成为学业的牺牲品。许多女孩都在设法使新的教育制度对自己有利。她们中一些人会取得成功，却不得不在心理健康和幸福感方面付出巨大代价。有些人则会彻底失败。在每100个少女中，会有两三个试图在某个时间自杀。事实上，15~19岁的女孩是自杀风险最高的单一年龄组别。

一些家长也给自己的女儿制造了压力。像女孩一样，母亲们也受到这个追求光鲜外表、超级享受、一夜暴富的社会的困扰。在很长时间里，做母亲的可能比她们丑小鸭似的女儿更加漂亮，她们必

须非常自信，不和自己的女儿攀比。

让人感到乐观的是，在21世纪初，女性拥有了更多机会，比以往任何时代更少受到性别的制约。在体育、休闲娱乐或工作方面，很少有什么领域只专属于男性，至少理论上是这样。女性可以拥有所有这些机会，也可以生儿育女。

既然当今女孩拥有如此多的机会，那么，家长和教师就有义务帮助她们充分发挥自己的才能。同时，为使她们的机会实现最大化，并免受新的社会地位给她们带来的潜在问题的困扰，女孩也应该拥有充分的自尊及名副其实的自信。

女孩必须塑造全新的女性气质——这种女性气质在认可要强化女性特征的同时，鼓励诚实正直、尊重他人和自己、独立和自主。在过去，女性常常意味着“为悦己者容”、谦逊、顺从、听话、温和、先人后己。当今的大多数年轻女性拒绝接受这样的角色定义。不过，也有一些女性为了出人头地、引人关注，一味地简单模仿男人。

许多女性都会受到他人的伤害。面对伤害而能保持心理上的完好无损，至关重要的是她们必须尊重自己的女性身份。女孩可能比男孩更加情绪化，并不总是觉得自己能控制局面，她们不应该为此觉得自己软弱或者不如男孩。女孩在认可他人需求的同时，也必须承认自己的需求，认为自己拥有有价值的观点，并认同自己应该得

到他人的关心和尊重。

即使表面上自信的女孩，也可能存在着自我评价不高、低自尊、不满意自己的长相和行为表现的情况，应该引起我们的极大关切。当女孩成功完成了某件事情并得到人们的关注时，当人们倾听、重视并认可她们的权利时，女孩便会茁壮成长。

要让女孩变得更加自信，家长及相关成年人不能操之过急。培养自我认识、角色认同、自信和自尊——这些都是内在力量的组成部分，是造就具有较强适应能力、能够满怀信心应对挑战和不确定的未来的年轻女性的正确途径。

CHAPTER 1

满足女孩的需求

女孩与男孩有着相同的基本需求。2岁左右时，人们开始拥有性别意识。贯穿整个成年生活，大多数人都需要从亲近的人那里获得持续不断的重要支持和照顾。除了饮食合理、穿着得体、保持清洁和健康外，女童和男童一样，也需要情感支持。她们需要被他人珍爱，被他人理解和重视，得到他人关注，为他人喜欢和欣赏。当这些需求得到满足时，她们觉得自己是重要的，因而得以茁壮成长。如果女孩觉得自信和能干，如果有人倾听她们（特别是将她们