

超级畅销书《拯救女孩》全新升级版

女孩危机?!

GIRL CRISIS



女孩家长必读手册

不要再用错误的方法教女孩!

是女孩任性，还是父母方法不对？

女孩为何总是**公主脾气？爱攀比？**

你知道怎么富养女孩吗？

你明白如何不娇不惯吗？

SPM

南方出版传媒

广东经济出版社

中国当代家庭教育经典系列

孙云晓 李文道◎著

女孩危机?!

GIRL CRISIS



SPM

南方出版传媒

广东经济出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

女孩危机?! / 孙云晓, 李文道著. —广州: 广东经济出版社, 2016. 12
ISBN 978-7-5454-4940-2

I . ①女… II . ①孙… ②李… III . ①女性—保健—基本知识
IV . ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 269501 号

出版	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11~12 楼)
发行	
经销	全国新华书店
印刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司 (北京市大兴区黄鹅路西临 89 号)
开本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印张	14. 75
字数	208 000
版次	2016 年 12 月第 1 版
印次	2016 年 12 月第 1 次
书号	ISBN 978-7-5454-4940-2
定价	46. 80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

• 版权所有 翻版必究 •



序言一 女孩当自强 | 朱永新

孙云晓兄与李文道博士等合作的《拯救男孩》一书，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。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。现在，《拯救女孩》的升级版《女孩危机?!》也要和大家见面了。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。这门学科的研究结果表明，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；男孩偏向于逻辑思维，女孩偏向于形象思维；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。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区别。你说家犬跟猎犬之间有多大区别？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距，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距还小呢？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，更多的也是在他们社会化的过程中，家庭、学校、社会的期望，以及养育方式等造成的，是生理与心理、社会因素交织影响造成的。

这本《女孩危机？！》，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、暴力倾向、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，它还并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。

之所以要指出这一点，是想让那些看了这本书的女孩和女孩的家长们，不能因为其中讲了许多女孩的困境与问题，而让女孩自暴自弃，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，在一个受几千年封建文化传统深厚影响的社会，“唯女子与小人难养也”“女子无才便是德”“女人头发长见识短”等观念有非常大的市场。从女孩诞生之日起，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。伴随着女孩特有的生理上的巨大变化，女孩往往也开始恐慌、紧张、抱怨，甚至自我厌恶和自我放弃。这也是为什么许多在小学非常优秀的女孩到了初中、高中以后成绩开始退步的原因所在。

其实，正如我前面所说的，男孩与女孩的区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的特点，而有些女孩又具有男孩的特征呢？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，我希望女孩们能够更加努力，更加自强，在发扬自己所特有的女孩优势的同时，学习男孩的坚强，追寻梦想，成就自己的人生。

男儿当自强，女孩亦如此。

序言一作者朱永新教授是全国政协常委，民进中央副主席，教育学会副会长兼家庭教育专业委员会理事长，苏州大学教授、博士生导师，“新教育”实验发起人。



序言二 推荐《女孩危机?！》 | 朱小蔓

学者孙云晓和李文道博士在《拯救男孩》一书产生积极的社会反响之后，一鼓作气再次推出力作《拯救女孩》，并很快又推出了升级版《女孩危机?！》。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，对当今中国社会少年女孩在生理健康方面的严重问题予以揭露，对其中一些女孩的不良身体行为予以批评。作者尖锐地指出，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，比如柔弱、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来塑造自己。这双重的压迫令我们的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。她们中的一部分人对身体麻木不仁，更有一部分人误以为自己的身体有缺陷而盲目地依赖现

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。

云晓是一直有着教育关怀情结的人，他可以说是我们教育工作者的同行、知己。他以社会工作者和学者的良知揭露、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，及时指出女孩自身存在的问题，呼吁女孩极需教育关怀。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，是强烈的社会责任心和道德良心在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起着重要的提醒作用，也对处于青春期的女孩们有警示作用，对不良时代风尚和生活环境予以谴责；当然，它也有对科学新知和教育知识的普及。

总之，在这个追求物质和享乐、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。

序言二作者朱小蔓教授是国家督学，教育学会副会长，陶行知研究会会长，北京师范大学教育学部教授、博士生导师。

序言一 女孩当自强 ... I

序言二 推荐《女孩危机?!》... IV



CHAPTER 1

女孩独立性易受阻碍

“富养女”容易导致“拜金女” ...003

把幸福寄托于他人未必保险 ...005

女孩，更强的依从性 ...006

女孩，更易从成人的视角看问题 ...006

过度依恋母亲阻碍女孩独立 ...007

父教缺失影响女孩的独立性 ...008

应试教育遏制女孩的独立发展 ...009

培养女孩好榜样：赵小兰父母及我的经验 ...011

培养独立的女孩：拯救女孩的5个建议 ...013

发现女孩之一：神奇的性激素 ...018



CHAPTER 2

女孩面临更多爱与性的困惑

情感背叛让女性更痛苦 ...023

许多女孩的初次性行为并非自愿 ...024

性行为之后，男孩会更爱她吗？ ...025

女孩更渴望亲密关系 ...027

两性差异背后的深层原因 ...029

培养女孩好榜样：我的经验 ...030

应对爱与性的困惑：拯救女孩的5个建议 ...032

发现女孩之二：女孩的大脑 ...036



CHAPTER 3

极易失落的自信心

许多女孩希望通过整容提升自信 ...041

未成年少女不适合做整容手术 ...042

过度关注外表易让女孩失去自信 ...043

注重细节易让女孩没有主见 ...044

女孩在生活中的压力越来越大 ...045

培养女孩好榜样：撒切尔夫人的父亲 ...046

提升女孩的自信心：拯救女孩的5个建议 ...046

发现女孩之三：女孩的性发育 ...050



CHAPTER 4

过早性行为对女孩伤害巨大

16岁少女的5次孕史 ...055

性无知酿成少女“人流季” ...056

让人不安的数据 ...059

性教育严重缺失 ...060

青春期提前带来的挑战 ...063

过早性行为的健康代价 ...064

难以弥补的心灵创伤 ...067

培养女孩好榜样：一位大连母亲 ...069

预防少女过早性行为：拯救女孩的5个建议 ...070

发现女孩之四：生理早熟的女孩 ...074



CHAPTER 5

过高学业压力危害少女生殖健康

高中女生“闭经”令人扼腕...079

少女痛经：一个更为普遍的现象...080

超负荷的学业负担影响内分泌...083

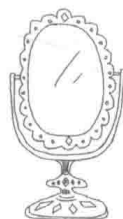
对月经的无知与忌讳...083

睡眠不足，运动不够...085

培养女孩好榜样：俞敏洪...087

关注女孩的生殖健康：拯救女孩的5个建议...089

发现女孩之五：心理早熟的女孩...093



CHAPTER 6

不当节食减肥危及女孩身心健康

“我还可以再瘦点儿！”...097

不当的减肥，减掉的还有健康...100

扭曲的审美倾向：把异常当正常 ...103

培养女孩好榜样——索菲亚·罗兰 ...105

避免不当节食减肥——拯救女孩的5个建议 ...106

发现女孩之六：更有韧性的女孩 ...110



CHAPTER 7

异性交往缺乏制造“剩女”

优秀女孩缘何成了“剩女”？ ...115

青春期异性交往遭到严重限制 ...118

父亲是女儿了解异性的重要途径 ...121

培养女孩好榜样：一位法国父亲 ...123

促进女孩亲密关系的发展：拯救女孩的5个建议 ...124

发现女孩之七：女孩的优势 ...129



CHAPTER 8

女生也可能很暴力

洛杉矶中国留学生酷刑绑架案 ...133

邯郸女生暴力案 ...135

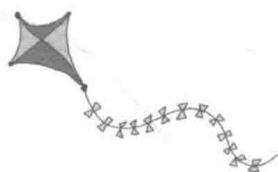
女生暴力，绝非个案 ...138

暴力女孩，谁之过？ ...140

培养女孩好榜样：“法官妈妈”尚秀云 ...144

应对女生暴力：拯救女孩的5个建议 ...146

发现女孩之八：女孩的不足 ...153



CHAPTER 9

女生体质健康持续下降

女孩体质健康危机正在不断加重 ...157

营养、贫血及视力问题突出 ...158

没有好身体，难有好成绩 ...159

好体质，女孩一辈子的健康与幸福 ...160

女孩体质差，危及下一代中国人的体质 ...161

女孩承受着更大的学业压力 ...162

女孩的体育锻炼更为缺乏 ...162

不当的节食和减肥危害甚大 ...163

培养女孩好榜样：李红 ...164

提高女孩的体质：拯救女孩的5个建议 ...165

发现女孩之九：女孩不同于男孩的特点之活动性与服从性 ...171



CHAPTER 10

“赢在考试，输在就业”

女生就业更易遭受歧视 ...175

真实的就业数据 ...176

性别歧视在作怪 ...177

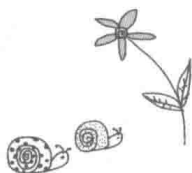
女生背负更高的生育成本 ...178

女生自卑因素：“三怕” ...178

培养女孩好榜样：孙德林 ...180

帮助女生成功就业：拯救女孩的5个建议 ...181

发现女孩之十：女孩不同于男孩的特点之冒险与攻击性 ...186



CHAPTER 11

父教缺失致使女孩成长隐患多

没爸的女孩像“野草”...191

父教缺失危及女孩的恋爱与婚姻幸福...193

培养女孩好榜样：“脱口秀女王”的父亲...196

好好做父亲：拯救女孩的5个建议...199

发现女孩之十一：女孩不同于男孩的特点之游戏风格...202

女孩如何教养——李文道对话诸富祥彦...203

给一个山村女孩的信 孙云晓...209

后记 孙云晓...218

CHAPTER 1

女孩独立性易受阻碍

“霸道总裁恋上我”，电视剧里的“童话”成为许多女孩的“追求”。很多女孩认为“考得好不如长得好，工作好不如嫁得好”。

