

丹妮尔·米勒〔澳〕著 / 孙梦云译

The Butterfly Effect

如果你想和处于青春期的
女儿建立充满爱的、亲密
无间的关系——那么这本
书就是为你准备的。

我们为蝴蝶的美丽而感到愉悦，
但是极少承认它为了美丽而历经的变化过程。

蝴蝶效应
母女沟通的
秘密

中国青年出版社

我们为蝴蝶的美丽而感到愉悦，但是极少承认它为了美丽而历经的变化过程。

蝴蝶效应

蝴蝶效应是混沌理论中的一个重要概念，它描述了初始条件的微小变化，经过一段时间后，会导致系统状态的巨大差异。这个概念在气象学、物理学、生物学等领域都有广泛的应用。

The Butterfly Effect

丹妮尔·米勒（澳）著 / 孙梦云译

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

蝴蝶效应:妈妈与青春期女儿的相处之道 / [澳]米勒著;孙梦云译

—北京:中国青年出版社,2013.11

ISBN 978-7-5153-2099-1

书名原文:The butterfly effect

I. ①蝴… II. ①米… ②孙… III. ①女性-青春期-健康教育

IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第286781号

版权登记号:01-2013-1159

THE BUTTERFLY EFFECT by Dannielle Miller

Copyright © Dannielle Miller 2009

Published by arrangement with Random House Australia

through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright © (2013)

by China Youth Press

ALL RIGHTS RESERVED

责任编辑:彭明榜

书籍设计:孙初+林业

中国青年出版社 出版 发行

社址:北京东四12条21号

邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话:(010) 57350505

门市部电话:(010) 57350370

北京科信印刷有限公司印刷 新华书店经销

787mm×1092mm 1/16 19.25印张 205千字

2014年1月北京第1版 2014年1月北京第1次印刷

定价:32.00元

本书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话:(010) 57350377

目 录

- 作者的话 / 001
- 我聆听的女孩子们 / 002
- 我聆听的专家们 / 004
- 我聆听的母亲们 / 005

第一章

- 蝴蝶效应简介 / 007
- 肉毒杆菌，外在形象和酗酒 / 011
- 跟女儿建立更深层次的联系 / 013
- 管理蝴蝶效应 / 017
- 为你的女儿调整蝴蝶效应 / 020

第二章

- 自我的战争 / 023
- 伤疤和恐惧 / 026

与身体的战争 / 033
与身体和平相处 / 035
对获得关注的渴望 / 037
总是撒谎的镜头 / 043
整形手术并不美妙 / 045
行动计划 / 048

第三章

从贝兹 (Bratz) 娃娃说起 / 055
性感? 还太早 / 057
大辩论 / 071
做出决定 / 074
行动计划 / 079

第四章

女友行星：最高的高峰，最低的低谷 / 085
最高的高峰 / 087
最低的低谷 / 089
女友行星的规则 / 091
叛逆芭比和网络欺凌 / 093
友谊101 / 096
结交朋友 / 100
解决冲突的十个步骤 / 103
行动计划 / 107

第五章

与女孩共饮 / 113

注意力、酒精和逃脱 / 115

每个女孩都应该知道的关于酒精的知识 / 121

我们肮脏的小秘密 / 123

在狂欢作乐之外 / 125

行动计划 / 129

第六章

购物是为了标签，还是为了爱？ / 135

名牌带来安全感 / 139

坚持，融入群体 / 143

名牌的价值是什么？ / 149

在名牌之外 / 151

男人不是经济计划的一部分 / 154

行动计划 / 157

第七章

愤怒和绝望：处于危机中的女孩 / 166

为什么女孩们身处危机之中？ / 168

饮食失调 / 170

自残 / 176

抑郁症 / 179

自杀 / 183
你能做些什么 / 186
滥用药品 / 188
预防和制止 / 193
行动计划 / 195

第八章

学校生活 / 199
用女孩的方式学习 / 202
发展技巧和能力 / 205
奖励成就 / 208
掌控错误 / 209
掌控学习 / 212
减少焦虑 / 217
正确选择学校 / 219
当学校成为麻烦 / 223
行动计划 / 226

第九章

女孩的职业生涯 / 231
欢迎来到男人的世界 / 235
工作的妈妈：赚钱者、大厨和清洁工 / 239
女孩的职业生涯：被践踏的底层、圣徒或者风格偶像？ / 240

有优越感的一代 / 244

选择哪种职业? / 248

如果我的女儿想提前结束学业怎么办? / 250

当今职场中最重要的技能是什么? / 252

行动计划 / 255

结论

不要压抑自己 / 265

附录1

写给青春期的自己的一封信 / 271

附录2

冥想练习 / 277

关于压力 / 280

对抗压力的冥想练习 / 282

关于欺凌和恐吓 / 286

对抗欺凌和恐吓的冥想练习 / 288

附录3

让我们来交谈 / 293

作者的话

有哪些因素在影响着青春期女孩的生活？对此，心理学家、社会学家、健康专家和其他专家做了大量研究。在本书中，我使用了专家们发表在专业期刊和研究论文中的研究数据作为参考。我注意紧跟最新研究数据，因为它们为我们洞悉女孩的世界中正在发生的事情提供了一条可供衡量的途径。

我同样知道，仅凭枯燥的数据不足以窥视全貌。数据不会告诉我们，女孩子们对于她们自己、她们的世界的感受是什么样子的。所以，除数据和专家意见之外，我同样收集了更加详细和私密的个人信息——这些信息只有通过花时间坐下来与青春期的女孩子们促膝谈心才能得到。许多年来，我做过教师、问题学生辅导员以及启迪教育的创建者和CEO，在与青年人一起工作的这么多年里，不论是以正式的还是非正式的形式，我始终在不断地进行着这项研究。



我聆听的女孩子们

作为启迪教育的一员，我有机会与澳大利亚成千上万的青春期女孩们接触。在公司的所在地新南威尔士州，每年在工作中我会遇到超过4000名青春期女孩。

聆听她们，与她们交流，是我毕生的工作。

我所领导的工作室为青春少女服务，关注与她们相关的各种问题，比如女孩间的友谊、女孩的外在形象、媒体对于女孩和成年女性的影响、女孩和成年女性的性别化问题、女孩子的职业理想等等，并且针对这些话题与女孩们进行可靠的、建设性的对话交流。而这些，也是本书所讨论的话题。以上每门课程通常持续半天或一整天，我总是在这个过程中将观察结果和所获见解记录下来，然后进行总结。

由此，我相信，这份工作让我更加了解女孩们心里对于自己切身问题的想法，让我获得了更广阔的视野。同样重要的是，我能够第一时间观察到她们身为女孩的感受，以及她们之间的相处方式。在她们眼中，我并不是一个老师或者任何形式的权威人

物，这就让我的观点具有了独特性。我对她们袒露内心，迅速营造亲切感，通过分享我的人生故事，几乎能够立刻让她们建立起信任感。这些课程是在女孩们自己的地盘——学校进行的，与她们的谈话是有机的，我不仅能够观察到她们对于话题的回应方式，也能观察到她们对待彼此的态度。

我确信，自己看到、听到、感觉到的一切都绝对真实可信。

在工作中，女孩们常常找我进行一对一的交谈；我也经常收到她们寄来的信件、email和明信片。女孩们需要成年女性来聆听她们。我与女孩们之间的通信帮助我洞察她们的内心世界，同样也帮助我写成了这本书。

另外，在写作本书的时候，我又重新深入地采访了曾经遇到的那些拥有独特的兴趣爱好或是敏锐洞察力的、令我感到震惊的女孩们。在本书中，我也分享了她们的想法。

参加启迪教育的女孩们拥有各种各样的背景。在学校里，我帮助那些有行为方面问题的学生。（我是多么喜欢这些女孩的坦诚，有个女孩在踏入课堂的时候对我说：“现在给你五分钟的时间，如果我认为你是垃圾，我立刻就走。”）我教过的女孩们有的来自很高级的学校（在学校里甚至能够看见海景），有的来自最偏远的农村，也有的来自重点学校。与许多研究者相比，我所接触过的青春期女孩不论是在数量上还是范围上，都远远超过他们。



我聆听的专家们

我与许多教师、校长、女性问题专家、青少年精神健康专家都保持着良好融洽的关系。与他们交流，分享他们的研究成果和阅读材料，都让我获益匪浅。他们的一些想法和观察也在书中所呈现，他们的贡献让这本书变得更加丰富。

我聆听的母亲们

最近几年，我为青春期女孩的家长举办了夜间课程。起初我感到十分惊讶，因为当谈到自己作为女人的感受时，母亲们是那么绝望：她们认为我提到的许多问题也让她们感同身受。但是她们的勇气是令人振奋的；她们勇敢地承认，自己正在尽力帮助女儿来应对这个问题越来越多的世界。

这些女性不仅想帮女儿安然度过青春期，同时，她们自己也不想总是感到“不够”：不够苗条，不够漂亮，不够受欢迎，不够成功。

这些女性想让她们的女儿，以及她们自己的生活都井井有条。

我同样也聆听了来自她们的声音。

第一章

蝴蝶效应简介

女孩们的优势体现在各个方面——学术上，社交上，运动场上……但是在成功的表象之下，女孩们也有自己的麻烦。从表面上看，她们似乎能够独自应付生活带来的一切事情，然而，当她们关上门，就可能独自面临一场压抑情绪的爆发。青春期女孩的世界充满来自同辈的压力和不切实际的自我期待，交织着种种夸大诱人的诸如贝兹、布兰妮和百加得冰锐这样的流行品牌宣传广告。这一切都在毒害着处在最脆弱阶段的青春期女孩们。

数据告诉我们，还有许多事情需要引起我们的警觉。在调查中，四分之一的澳大利亚青春期女孩表示只要有可能，她们愿意



接受整形手术。在15岁的女孩中，约有70%正在节食，其中更有8%的人采取了极端的节食措施。同龄人之间的压力是导致许多女孩痛苦的原因，60%的青春期女孩表示她们的外表曾遭到嘲笑。

70%的青春期少女有酗酒问题——她们一次就消费五瓶或者更多酒——而这其中差不多1/5的人每周都会这样酗酒一次。令人担忧的是，根据报告，有12%的女孩摄入的酒精超过了危害健康的警戒线——在一天之内超过五杯标准量的酒——与男孩相比，吸毒的女孩的数量是前者的两倍。

学校的压力同样是问题之一。澳大利亚的一项调查中大约2/3的女孩表示她们感到学业压力很大。

1/10的青春期女孩有过自残行为。男性的自杀率一直比女性高得多，但是证据显示，女性（特别是25岁以下的女性）自残和尝试自杀的比例要高于男性。据估算，有一名男性自杀，就有150~300名女性实施自残行为。

不安全性行为会导致一些让人不愿看到的结果。性传播疾病在年轻人中有增长趋势。据估算，有28%之多的青少年有衣原体疾病。在澳大利亚的医院里，为12岁至24岁女性做的手术数量中，堕胎居于第二位。

以上所有一切都让我感到深深的苦恼，因为我热爱孩子们，比想象中更加热爱——而不仅仅只爱我自己的孩子。我对孩子们的爱、与她们的心灵相通有时似乎太过强烈，难以克制。它突然降临，意外地进入我的生活。当然，在我早年当高中教师的时候还不是这样，甚至在我生下第一个孩子——泰雅·萝丝（Teyah Rose）之后也没有，我爱她，但并不是爱每一个孩子。但是，

经过我作为问题学生辅导员的许多年后，这种大爱悄悄地降临在我心中。

1999年，我创立了“灯塔计划”，这是一个针对辍学青年的非常成功的指导计划。直到2004年，作为项目负责人，我学到的最珍贵的一课是：即使那些故意表现得不招人喜欢的青少年也渴望被爱——事实上，她们对于感情和人际关系的需求是非常迫切的。

这些问题青少年最后确实赢得了我的心。她们需要信任、热情，需要有一个成年人来为她们而努力，所以，我成为了那个人。

青春期女孩们正处于危机之中，这件事困扰着我，因为我是一个相信女权的人。人很容易变得满足：女性有选举权；现在也出台了明令禁止性歧视的法律条文；我们还开始享受高等教育、进入政界、商界……

但是我们依然还无法突破内心中自己设定的天花板，无法冲破它，冲向更高处。我想知道，如果我们自己都是这样，又怎么能期待下一代女性——我们的女儿——站出来改变这个世界，特别是当她们同样专注于改变自己，一心想要成就人造的“完美”的时候。

当男孩们正在与他们自己内心的恶魔做斗争的时候，我意识到，那是一场我被迫接受的关于女孩的心灵与灵魂的战争。2002年，我决定换个工作，于是建立了启迪教育，一个为国内和国际间学校工作的澳大利亚公司。我们为女孩开设课程，提醒她们注意那些对于她们有害的信息，保证这些有害信息被充满力量和乐观精神的信息所取代。