

GIRL · 引进版

YANGGUANG NVHAI

# 女孩

GOLD CROWN  
金皇冠

## 给父母的女孩教育手册

西尔维娅·施奈德(德) / 著

曾汉泉 包向飞 鲁晓雁 袁力 高中杭 / 译

GEI FUMU DE NVHAI JIAOYU SHOUCHE

湖北教育出版社

如今用什么来代替早已过时的传统女性形象呢 ■ 今天的女孩儿在某种意义上已经不再是“弱勢的性别” ■ 长期的妇女解放运动已经改变了女性的传统形象 ■ 在当今的社会里 ■ 在学校 ■ 家庭 ■ 社会团体对女孩的期望越来越互相矛盾的情况下 ■ 要让女孩作出正确判断还真不是一件容易的事情 ■ 本书是一本对当代女孩教育极富启示的实践读物 ■ 对21世纪现代女孩教育的背景情况以及诸如形体与外貌对女孩自我价值感的形成有什么意义等问题进行了深入地探讨



# 阳光女孩



一本21世纪女孩教育的标准读物!

女孩教育和男孩教育事实上有着很大的区别。在女孩成长发育过程中，父母应该怎么做？如何把女孩培养成一个充满自信、拥有个性的健康孩子？女孩自身形体和容貌对其成长教育起着哪些作用？在她们的青春期父母应该给予她们哪些及时的指导？而当今消费社会和对她们的行为有着哪些影响？与过去传统意义上的女孩角色相比，女性解放对于这些女孩又有哪些影响？与男孩相比，女孩应该有的品格特点是什么？又如何使她们健康发展？

作者从全方位对现代工业社会中女孩的成长发育进行了全面地分析，并通过大量的案例给父母提出了有指导意义的建议，指导家长帮助女孩如何展现和发扬自己的优势特征。

Originally published under the title LAUTER STARKE MÄDCHEN  
Copyright © 2002 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg  
此书由德国罗佛特出版社授权

ISBN 7-5351-4323-7



9 787535 143235 >

定价：12.00 元

选题策划 / 唐瑾 江军



责任编辑 / 江军

装帧设计 / 李枫

GIRL·引进版

# 女孩



.....

## 给父母的女孩教育手册

西尔维娅·施奈德(德) / 著  
曾汉泉 包向飞 鲁晓雁 袁力 高中杭 / 译

湖北教育出版社

(鄂)新登字 02 号

图书在版编目(CIP)数据

阳光女孩:给父母的女孩教育手册/(德)西尔维娅·施奈德著;曾汉泉等译.一武汉:湖北教育出版社,2005

ISBN 7-5351-4323-7

I. 阳… II. ①西… ②曾… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 093303 号

著作权合同登记图字:17-2005-006

本书经德国罗佛特出版社授权湖北教育出版社独家出版发行,未经许可禁止任何形式的复制、转载。

出版 发行:湖北教育出版社  
网址: <http://www.hbedup.com>

武汉市青年路 277 号  
邮编:430015 电话:027-83619605  
邮购电话:027-83669149

经 销:新 华 书 店

印 刷:通山县九宫印务有限公司 (437600·通山县通羊镇南市路 165 号)

开 本:787mm×1092mm 1/32

6.25 印张

版 次:2006 年 1 月第 1 版

2006 年 1 月第 1 次印刷

字 数:112 千字

印数:1-8 000

ISBN 7-5351-4323-7/G·3601

定价:12.00 元

如印刷、装订影响阅读,承印厂为你调换

## 前言

为什么写一本关于女孩教育的书？有这种需要吗？为了妇女的解放与平等？教育女孩更具有实力？这还是一个什么问题？难道很多成功的女人和母亲还不足以证明这个题目已经成为多余，这是不是一个已经不合时宜的错误呢？

前不久《纽约时报》的星期专刊以“11岁时自信，16岁时迷惘”为标题，刊登了一篇关于少女问题的文章。研究结果表明，青春期的少女容易失去自信。还有一项调查表明，三分之二的女孩遭受着青春期自信心大幅跌落的痛苦；对自己的情感和评价，一下子变得没有了把握，另一方面与童年时代相比，感到突然缺少了自信。她们的注意力集中到了自己的外表和获得男孩的好感上面，而不是学校的学习上。

但在社会上却有不同的看法。由于权利平等的进步以及媒体的作用，人们强化了这样一种印象，青春期的女孩既坚强，又具有优势；不仅受到了良好的教育，而且意志坚强，能担负起她们所干的一切工作。今天的女孩已经不再受到亏待。但是，这与科学工作者的发现和敏锐的人们判断并不一致，而且显然也不符合现实。哈佛大学女教授卡罗尔·吉利根女士说：“青春期的少女容易丧失她们的活力、反抗精神和免疫力，丧失体认自己和自己性格的情感。”

究竟什么是正确的呢？今天的少女是坚强的还是软弱的？她们度过的童年和青春期与她们的前辈有什么不同？难道当今实施的不是一种已经发生了巨大变化、而且比以往任何时候都

更加鼓励女孩的自由教育？为什么作为女人的生活才刚刚开始，她们就感到自我价值的急剧坠落？难道我们就没有感觉到，这些认识很可能涉及到需要改变女性的价值模式？时至今日，还有哪个母亲、哪对夫妇没有打算教自己的女儿积极地面对自己的身体、面对自己，让她们在人生的道路上感受到自己的优势呢？

尽管我们一开始根本就感觉不出来，对“成功女性”品质标准的规定比以往任何时候都更加狭隘，看来自信心的失落好像与对少女日益增加的期望没有得到实现有关，但是在这些期望中就有令人窒息的绝色美貌标准和无可挑剔地履行职责的标准。女孩生活在一个越来越注重外表的环境里。早在童年时代，女孩就开始通过观察自己的母亲和其他女人，学习女性的角色，通过身边的所有媒体来了解什么是女人。

在青春期，她们开始表现出她们所学到的东西。青春期远远不只是从少女变为成熟女人的生理转变，对于成年女性的伙伴关系、职业生涯和情感生活而言，它还是一个重要的十字路口。在少女时期受到限制的独立性，在这个时期应该得到进一步发展。女孩受到社会期望的压力，其巨大的想象力不在于关注外部的世界，而是转移到关注自己与男性之间的关系；将自己青春活力的冲动转移到一个问题上：即自己的体形与魅力。你可能对这一点感到有点陌生，那就让我们对这点进行一番观察。

年轻女性对外表的关注越强烈，其内心就越是无力和空虚。我们不应该被这种潇洒的外表所迷惑。就是小甜甜布兰妮·斯皮尔斯、珍妮佛·洛佩兹、辣妹组合、圣女合唱组合、休格·巴伯斯、无天使合唱团（德国一女子乐团组合——译者注）以及所有她们这些人，坦率地说，作为可爱的、有感召力的、好像是有自我意识的面具人物，真的都不适合于作为我们女孩的榜样。那些看起

来像是一种进步的东西，其实根本不是，若仔细地加以观察，甚至还是一种倒退。

可以这么说，男人追求实惠，女人追求线条，男人占据空间，女人设法瘦身。当然，对这个时期的男孩来说，保持魅力和求知欲也是非常重要的。不过总的来说，他们对自己更为满意，因为他们的魅力是建立在自己的能力和效率的基础上，就是说建立在自己可以施加影响的基础上。女孩主要是感觉自己更依赖于对外貌的评价。她们认为，要想找到爱情，首先得漂亮，而不是有实力。

年轻女性透过镜子看到的，不是其他人所能看到的東西。绝大多数情况下，镜像与现实没有关系。“我如何施加影响？”是一个让女孩经常琢磨的问题。在这方面她们常常要经受无情的批评。就是将来，对自己身体的挑剔眼光也不会消失。对不少人来说，身体成了一个谜。美的愿望已经变成了针对权利平等的最有效的武器。谁要是将自己的全部时间和精力投入到自己的身体和着装上，她就没有时间再干别的事了。

在这种气候下，父母播下的许多好种子就没有机会能真正地长大。要想将自己的女儿培养成为一种人才，就必须帮助她正确地认识到自己的性别，了解并且强化自己的独特之处，增强自己除了外貌以外的能力。

在这本书里，我将和大家一起共同观察父母们在教育方面有可能失足的陷阱究竟隐藏在什么地方。我们要做的是：

- 认真审视各个方面的歧视，不管它多么地不引人注目，也会导致孩子将来失去自我价值感。
- 找出父母自己行为的矛盾之处（如妈妈诅咒芭比娃娃，

但自己又始终在坚持节食)。

- 发现什么地方,怎么样以及为什么(哪怕是无意识地)有区别地对待儿子和女儿。
- 为什么要对男孩和女孩实行不一样的教育(尽管与性别两极没有关系——女人不是更优秀的人)。
- 考虑一下生理遗传条件起什么作用。
- 了解一下如何才能促成女孩的个人优势。
- 检查一下在家庭内部对美的愿望起了一种什么样的作用。
- 如何采取措施才能坚定地抵抗形体和美容工业的误导。
- 找出女孩什么时候才是真正的自信,什么时候只是表面的自信。
- 检查一下父母自己作为个人和夫妻的表率作用如何。
- 弄明白为什么父亲在场同样重要,有时候甚至比母亲在场更为重要。
- 学会成功地消除相互之间的隔阂。
- 观察从哪方面着手或者如何从小开始在教育中运用这些知识。

两性之间有许多相似性,这一点越来越清楚了。但是显著的差别也仍然存在。这反倒让我们更轻松了,因为我们没有必要再被迫彻底地实行一刀切的做法。我们可以更深入地了解女孩,共同考虑如何为女孩确定最好的发展方向,而且不会因此而伤害到男孩。当然这与贬低男人和男孩没有关系,他们有他们自己的问题、忧虑和难处。对此专门有另一本书来叙述。今天的女孩和男孩同样处在巨大期望的压力之下,这种期望的压力被赋予了不同的性别特征。有一些看法您也许会觉得有些过分或者过时,还会





觉得很多地方并没有像我们认为的那样有那么多变化。人是具有惯性特征的，以一种缓慢的速度向前发展。敏锐的科学家们说，由一种认识发展成为一种行为大约需要 250 年的时间。因此我主要是想训练一下大家的眼光，让大家看到旧日里的残余物在很多地方仍然存在。

当今的社会已经变得如此复杂，对人的要求也越来越多，很多父母根本就不知道应该给人生道路上的孩子们提供些什么。在这里能透露给大家最重要的秘密就是：成功教育的钥匙就掌握在您自己的手中。您不必非要成为现代教育的专家，不必成为超级心理学家、社会学家和性科学专家。首先要相信自己的感觉，它始终是我们所有生活领域中最重要的主管机关。作为父母，您可以束手无策，也可以思考；可以改变意见，修正观点，也可以改变您的做法。因为您也是一个人，是一个处在动态之中的人。不管您是否相信，这对您的女儿来说，是一个很好的开始。为了使她成为一个坚强的、具有突出实力的女孩，她需要父母，需要父母的清醒和参与。坚强并不等于您的女儿具有吵闹、纠缠不休、有攻击性、厚脸皮和张扬的品性（尽管某些女孩有可能发展成为这种类型）。有实力则意味着真实、可靠、内外如一、对自己的生活拥有坚持不懈的能力和创造意志。为此，您的女儿首先需要的是您这个榜样，因此在这本书里的某些地方，有许多东西就是对您讲的。

## 来自德国的女孩教育经典

如今用什么来代替早已过时的传统女性形象呢？今天的女孩在某种意义上已经不再是“弱势的性别”。长期的妇女解放运动已经改变了女性的传统形象。在当今社会里，在学校、家庭、社会团体对女孩的期望相互日趋矛盾的情况下，要让女孩作出正确判断还真不是一件容易的事情。本书是一本对当代女孩教育极富启示的实践读物，对 21 世纪现代女孩教育的背景情况以及诸如形体与外貌对女孩自我价值感的形成有何意义等问题进行了深入地探讨。

### 作者简介

西尔维娅·施奈德

交际学、家政学和营养学专家。曾任汉堡各大媒体科学与医学专栏主编，是“社会学、医学和心理学妇女健康组织”的创始人之一。现为自由撰稿人，曾著有多部颇有影响的青少年教育作品：《启蒙教育》（1990）、《女孩问题》（1992）、《男孩问题》（1993）、《关于女孩》（1998）。

# 目 录

## 前言 / 1

### 社会——我们生活中的世界 第一章 / 1

在我们这个时代做父母——一种艰难的冒险 (4)

教育的目标:什么是成年? (9)

危机中的教育? (12)

今天的女孩在哪儿? (19)

女孩儿不一样,男孩儿也这样 (26)

男孩和女孩究竟如何不同? (32)

培养阳光女孩的十项基本原则——自信和自我价值感 (35)

### 女性生理——一种讨论出来的疾病 第二章 / 40

荷尔蒙的冲击 (43)

青春期总是来得太早——为什么? (49)

月经周期——一个奇迹 (52)

和女性打交道 (54)

以史为鉴看女性生理 (56)

药物是男性化的 (62)

对月经和月经周期的不尊重 (65)

第一次月经 (67)

人们和妇科医生的联盟导致了严重的后果 (73)

女孩子青春期的心理发展 (76)

培养阳光女孩的十项基本原则——成为一个完美的女性 (78)

### 美丽理想模式——个性发展的障碍 第三章 / 84

总也不够漂亮 (88)

了解自己的状况 (93)



1

- 节食使人愚蠢 (98)
- 男孩也有这种情况 (101)
- 大多数男人喜欢丰满些的女性 (102)
- “让我们杀死芭比娃娃”…… (103)
- 培养阳光女孩的十项基本原则——关于美丽与和谐 (107)

## 您的女儿从您那儿学习如何处理关系问题 第四章 /113

- 父母是生动直观的榜样 (116)
- 当火冒三丈时 (120)
- 您的立足点在哪儿？您往何处去？ (123)
- 母亲和父亲的教育方法各有一套 (124)
- 我们在无意识中教给了女儿什么？ (128)
- 女孩子如何学会跨越隐形的障碍 (131)
- 母女——特别的一对 (136)
- 改善您与青春期反抗的孩子的沟通 (140)
- 如何避免争吵的情况 (143)
- 培养阳光女孩的十项基本原则
- 提高独立和处理关系的能力 (145)

## 未来——职业与履行义务之间的坎坷之路 第五章 /150

- 典型的女性生活：一点家务、一点孩子 (153)
- 父亲的支持作用巨大 (160)
- 自信而不自私！ (165)
- 上学使女孩变笨吗？ (169)
- 最好以后能合理而不是现在？ (171)
- 迷惘地走向未来？ (173)
- 培养阳光女孩的十项基本原则——为了一个充实的未来 (184)





可以说，您不会像教育一个典型的女孩那样教育自己的女儿，或者说您也不想这样教育她，因为她应该是一个阳光女孩，是一个坚强的年轻女性，不是一个被动适应、逆来顺受的女人。在过去的岁月里，绝大多数母亲敏锐而警惕地关注着自己的女儿，她们也应该发展和体验男孩的特性。如果她们也能像“一个男孩”那样忘情地疯闹，父母也会骄傲得像“山羊”一样。但是，这里对男女读者们提出的一个发自内心的问题是：“你们是否曾经听说过，当自己的儿子在给芭比娃娃穿上玫瑰色的花裙时，他们父母也会高兴得忘了形？”

人们常说，一切理论都是灰色的。事实也完全是另一回事，常常与我们的感觉不同。古已有之的女孩和男孩的区别并不考虑人们的良好愿望，而且一再证明，它们掩盖得比过去更好，因此比过去更难以辨认。女孩=可爱、规矩、顺从；男孩=活跃、主动、健壮。这种古老的角色分配定义远远还没有销声匿迹，尽管我们自己的回答相信是另一种情况。这方面表明的是，旧的和新的角色分配完全互不相容。

现今对女孩的教育依然如故，仍然是传统优先。您会感到惊异的是，即使是进步的父母也是如此。这不是一种有意识的“作为”，而是您根本还没有察觉到就已经发生在您的身边，尽管如今几乎所有的父母都这样认为，自己的女儿受着正规的教育，并将从事一种职业，自己挣钱维持自己的生活。

在我们的文化圈里，不像教育自己的儿子一样教育自己的女儿、不用相同的独立性要求自己女儿的父母，也许真的是拿放大镜也难以找到了（显然在别的文化圈里又是一回事）。然而，就像有一个秘密计划一样，实施这个计划的助手们在黑夜里、迷雾中给我们的女儿传授着典型女孩的角色道德。这些助手都是我们的老熟人，就是我们自己，是我们大家。任何人都逃避不了，不管他受过何种教育，他的户头上有多少钱，政治信仰如何。这不是一个归咎责任的问题，而是一个不容置疑的事实。因为我们也是整体的一部分，带着我们个人的遗传、集体的记忆和后天的所学参与到其中来。从摇篮边开始，我们就不断地向新的生命发出微小的，有时甚至是极其微小的秘密信息。从一个例子开始，最初给男孩和女孩的是相同的玩具，随着时间的推移，方向变得越来越不同。女孩得到的是更为“软性”的玩具，男孩得到的是“硬性”的玩具。男孩的玩具常常花费更多，同女孩的玩具相比，创造性的游戏机会也更多。女孩的玩具一般都很“可爱”，更软化。女孩收到的玩具常常不利于她们的自由发挥，男孩得到的是机动车玩具，女孩得到的是化妆盒、护发用具，还有

肯定少不了的芭比娃娃。

“从开始教育我们的女儿起，我们就避免让她受到压制，她自己也不主动接受与她哥哥一样有可能要做的工作。不知为何最后的结果和我们希望的却不一样。现在我们的女儿娇生惯养、极为挑剔、爱吵爱闹，而且还有点儿不能自立。与此不同的是，她的哥哥对自己的角色缺乏信心、容易生病，在女孩面前都保护不了自己，现在他让我们更操心。”（维拉，38岁，瓦尔特，43岁，是16岁的女孩安卡特琳和19岁的男孩斯文的父母）

此外，不管父母怎样费尽气力，力图按自己的想法行事，但是，祖父母、叔叔阿姨们的礼物，尤其是儿童玩具的广告起着完全相反的作用。接着就是孩子提出来的强烈愿望，让父母无法摆脱。到处都是乐呵呵的广告，橱窗里摆着时髦的儿童玩具。儿童玩具的广告词令孩子们的心头一阵阵发热，按照孩子自己的说法，“所有其他孩子”不是有了这种就是那种玩具，只有他自己没有！眼看着就没法控制了。这对爸爸妈妈的教育设想来说，无疑是一个极其糟糕的时刻。为了避免吵架和生气，如同我们相信的那样，绝大多数父母都选择了让步，也省了一些麻烦。

一个常常令我们吃惊的现象是，面对我们认为具有角色区别和过时的玩具，孩子们显然是凭自己的直觉来选择的。小女孩玩小辫子、小发卡、发带、花边带，可以玩得非常投入；男孩则拿着塑料玩具车在屋子里闹哄哄地开来开去，或者将积木装了

拆，拆了装。此时孩子们的内心究竟是怎样的呢？难道这就是我们发出并且正在起作用的秘密信息？还有没有其他的神秘力量在起作用呢？

## 在我们这个时代做父母——一种艰难的冒险

究竟什么是教育？父母对自己孩子的发展究竟有什么影响？是人与生俱来的遗传条件起主导作用还是环境、经验在起主导作用？从事这一问题研究的每一个科学领域都声称，它们的知识能产生最大的影响。生物学家重视遗传，心理学家和社会学家重视经验，心理分析学家重视最初的几年中母亲的作用，行为学家重视孩子受到的惩罚和奖励的模式以及奖励和惩罚应该增强孩子的某些性格和品质。系统学家认为，孩子将通过媒体来接受教育；甚至还有有的研究者认为，父母根本起不了什么作用。人们对这个问题的讨论总是非常热闹，但却很少得出答案。

就是在这本书里，“我的孩子将受到怎样的教育”这个谜，也不可能得到真正的解答。但是我想提供的是帮助，为开发您自己和您女儿的理解力提供帮助；看看在哪个节点上，包括历史和社会背景方面，能更好地支持您的女儿。不仅仅是要观察现状，



还要回顾我们共同的历史，这对弄清楚某些事物和行为方式的根源是很有意义的。

父母和自己的孩子相处时，常常显得没有把握，总担心教育出了什么差错。按照一种流行的说法：“所有这一切，我们本来不应该这样做的，应该有更多的预感，但是我们失败了。”并且常常为此产生负罪感。

我坚持认为，您不一定非要研究教育科学，才能教育好自己的孩子。教育自己的女儿（包括自己的儿子）具有坚强的性格，您拥有自己所需要的一切，那就是您自己。此外，孩子自己也具有惊人的能力，他们来到这个世界，为的就是要生存、要适应，决不会为了一点儿小坎坷就放弃自己微弱的生命之光。他们也能宽容一系列的教育缺点和错误；在他们小的时候，特别是在不认识其他人的情况下，他们也不会评价您的教育有多完美。始终最重要的是，孩子就是要喜欢父母，同时能得到父母的爱。在他们长大之后，他们仍然会爱您，或者也许正因为这一点而爱您。与挖空心思的利益教育学相比，对孩子来说，更为重要的首先是安全、可靠和界限。

不过当您的女儿来到这个世界的时候，她已不是一张可供您泼墨作画的白纸。她来到这个世界的时候，就已经具有一部分能力和发展的可能性。由于孩子最初就是向父母学习，通过父母的教育、共同的体验、感受和模仿来学习，所以我们必须首先要在镜子里照照我们自己。我们在家里的一切所作所为，都