

目錄



1 女孩的獨立危機

“富養女”容易導致“拜金女” 009 / 女孩，更強的依從性 012 /

對母親的過度依戀阻礙女孩獨立 014 / 父教缺失阻礙女孩獨立性 016 /

應試教育遏制女孩的獨立發展 018

培養女孩好榜樣：趙小蘭的父母、我的經驗 020

培養獨立女孩的 5 個建議 024

發現女孩 031

發現女孩之一：神奇的性激素 032

2 愛與性的困惑

情感背叛讓女生更痛苦 039 / 女孩的初次性行為並非出於自願 042 /

性行為之後，男孩會更愛她嗎？ 045 / 女孩更渴望親密關係 048 /

兩性差異背後的深層原因 052

培養女孩好榜樣：我的經驗 055

應對愛與性的 5 個建議 057

發現女孩之二：女孩的大腦 062

3 極易失落的自信心

許多女孩靠整容來提升自信 068 / 未成年少女不適合做整容手術 071 /

過度關注外表讓女孩失去自信 073 / 在生活中女孩的壓力越來越大 076 /

女孩大腦更注重細節 078

培養女孩好榜樣：戴卓爾夫人的父親 080

提升女孩自信心的 5 個建議 082

發現女孩之三：女孩的性發育 088

4 過早發生性行為的危害

性無知釀少女早孕形成“人流季” 092 / 性教育嚴重缺失 096 /

青春期提早帶來的挑戰 102 / 過早性行為危害健康 104 /

難以彌補的心靈創傷 108

培養女孩好榜樣：一位大連母親 112

預防少女過早性行為的 5 個建議 114

發現女孩之四：生理早熟的女孩 119



5 少女生殖健康危機

高中女生“閉經”令人扼腕 124 / 少女痛經：一個更為普遍的現象 126 /

學業壓力危害女孩健康 131 / 對月經的無知與避諱 133 / 睡眠不足、運動不夠 137

培養女孩好榜樣：俞敏洪的經驗 140

關注女孩生殖健康的 5 個建議 142

發現女孩之五：心理早熟的女孩 148

6 不當節食減肥

“我還可以再瘦點兒！” 152 / 不當減肥，減掉的還有健康 157 /

扭曲的審美傾向：把異常當作正常 164

培養女孩好榜樣：索菲亞·羅蘭 167

避免不當節食減肥的 5 個建議 169

發現女孩之六：更有韌性的女孩 175

7 異性交往缺乏

優秀女孩緣何成了“剩女”？ 180 / 青春期異性交往遭到嚴重

限制 184 / 父親是女兒了解異性的重要途徑 189

培養女孩好榜樣：一位法國父親和一位德國媽媽 192

促進女孩親密關係發展的 5 個建議 195

發現女孩之七：女孩的優勢 202

8 女生也可能很暴力

洛杉磯中國留學生酷刑綁架案 209 / 女生暴力，絕非個案 211 /

暴力女孩的養成，誰之過？ 215

培養女孩好榜樣：“法官媽媽”尚秀雲 221

應對女生暴力的 5 個建議 224

發現女孩之八：女孩的不足 234

9 女孩體質健康危機

女孩體質持續下降 238 / 營養、貧血及視力問題突出 241 /

好體質，女孩一輩子的健康與幸福 244 / 女孩承受更大的學業

壓力 247 / 女孩，體育鍛煉更為缺乏 249

培養女孩好榜樣：李紅 251

提高女孩體質的 5 個建議 254

發現女孩之九：活動性低與服從性強 262

10 女生就業受歧視

女生就業更易遭受歧視 266 / 性別歧視在作怪 269 / 女生自

身因素：“三怕” 271

培養女孩好榜樣：孫德林對女兒的理解與支持 274

幫助女生成功就業的 5 個建議 277

發現女孩之十：害怕冒險與不具攻擊性 285

11 父教缺失，女孩成長隱患多

沒爸的女孩像“野草” 290 / “父教缺失”危害女孩的戀愛及婚姻 294

培養女孩好榜樣：“脫口秀”女王的父親 298

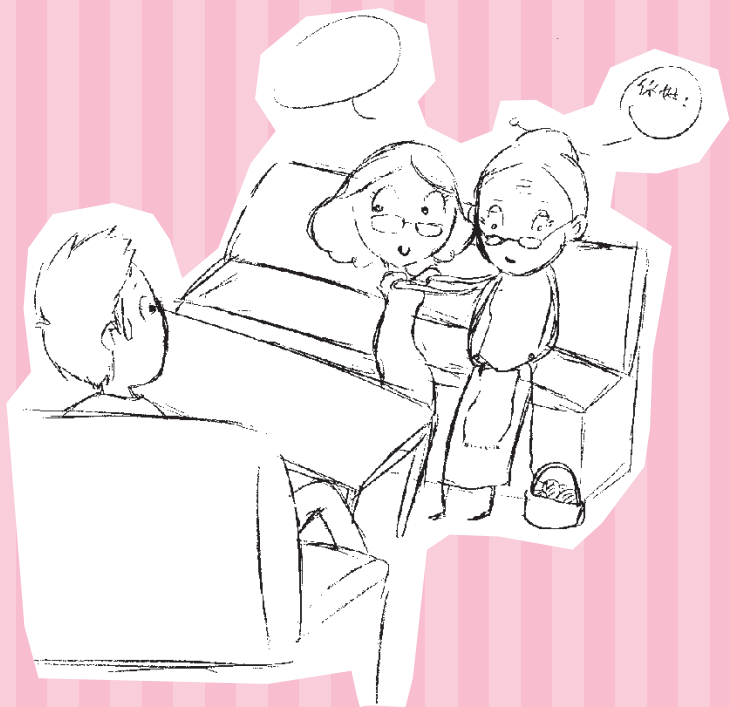
好好做父親的 5 個建議 302

發現女孩之十一：遊戲風格不同 306

附錄：女孩如何教養：李文道與諸富祥彥對談 308

後記 314





女孩的獨立 危機

1

作為女孩的父親，我們都在思考一個問題：在二十一世紀的今天，女孩最重要的品質是什麼？三位女性的三句話引起我們的思考：

第一位是一個叫馬諾的女孩。她是一個非常真實的女孩，在參加著名的電視徵婚節目《非誠勿擾》時，她很坦率地講出了讓全國人民印象深刻的那句話：“我寧願坐在寶馬車裏哭，也不願坐在自行車上笑。”她現在成為“拜金女”的代名詞。

作為女孩的父親，我們不願意讓女兒的幸福建立在物質主義之上，我們希望女兒的幸福是由內而外的，是建立在獨立自信基礎之上的。馬諾讓我們進一步加深了對“富養女”的懷疑。

第二位是電影名星范冰冰。她在接受記者採訪時所說的一句話讓我們印象深刻。當被問到是否想嫁入豪門時，她斬釘截鐵地回答：“我沒想過嫁入豪門，我就是豪門。”我們非常認同這個觀點：一個女人的幸福是不應該完全寄託於她的丈夫身上的。我們認為“王子灰姑娘”的故事對女孩的成長是有害的，看這樣的童話故事看多了，女孩會“中毒”的，這會讓每一個女孩都希望成為幸運的“灰姑娘”，把自己的希望和幸福寄託到“白馬王子”身上。每個人的幸福首先是自求的，我們父母首先要培養的是女孩獨立地獲得幸福的能力。

第三位是李紅。國際奧委會中國事務首席顧問，是首位進入國際奧委會高級行政管理層的中國人。她曾說過這樣一句話：“如果一個女人把婚姻想像得特別完美，把老公當成自己的支柱，那她一定不幸福。”李紅說出了我們心裏的話，我們認為：幸福的婚姻對女性的幸福當然至關重要，但這種幸福應該建立在自我幸福的基礎之上的。

我們認為，女孩最重要的品質莫過於獨立性的發展。培養女孩，首先要讓女孩有一種實現自我幸福的能力。

“富養女”容易導致“拜金女”

2016年5月5日的央視《今日說法》報道了一個色情產業鏈被偵破的案件，其中有許多年輕漂亮的女性，打着演員、模特等身份從事賣淫活動，其中有一個名牌女大學畢業生李某某特別引人關注：

1992年出生的李某某家庭條件優越，父母都是生意人，從小她就喜歡播音主持，在她上小學時就曾作為學校的小主持人。為培養她，父母盡了不少心力。高中畢業後，她被一所非常知名的藝術院校錄取，專修播音主持專業。她不僅人長得美，學習成績也出類拔萃，大學畢業後還經常被母校請回去作為榜樣給新生做演講。

上大學時，她開始喜歡跟同學們攀比衣食住行：“我家條件也不差，但是比起那些開跑車上學的同學，我覺得心裏不舒服，我也想像她們一樣。”這是李某某接受審查時的“坦白”。

據李某某交代，起初，她在別人介紹下，只是陪陪有錢的老闆吃吃飯，一晚也有幾千元的“小費”，後來開始“出台”，一夜收取嫖資一萬。後經專業公司的包裝，她被打造成電影演員、專業主持人、名品代言人。公司在網絡上為她做宣傳，然後拍照片，找網絡寫手，寫她的

“新聞”。此外，為讓自己有氣質，她還自費學習了商業禮儀、馬術、打高爾夫、鑒定奢侈品，等等，她還通過整容，將自己整成與一名明星相似。短短一兩年，李某某想開跑車的願望實現了。她的一個有錢的男性客戶直接送她一輛寶馬 Z4 跑車。不久，李某某開豪車、用奢侈品，儼然成了一個“成功女性”，民警抓獲她時發現其賬戶內有五百萬存款。

近些年，“窮養男，富養女”的說法很流行，如果是精神層面的“富養”，這當然是有益的；但如果是物質層面的“富養”，過度滿足女孩的物質需求，這樣做的後果可能就是：極易導致女孩的物質主義取向，慾壑難填，培養出真正的“拜金女”來。

“富養”不一定養出“拜金女”，但無疑提高了這種可能性。

現在，受這種“富養”說法影響的父母還不少：

2015 年 4 月 24 日，山西太原，一 90 後辣媽在某酒店自辦 T 台秀為二歲女兒慶生¹，慶生現場所展示的奢侈品童裝是年輕辣媽兩年來在美國、香港、韓國等地為女兒購買的國際頂尖大牌，如香奈兒、迪奧、LV、巴寶莉、阿瑪尼、普拉達等，其中一套貂皮大衣加上迪奧小皮包的價格就超過了十萬元，僅購衣款前後花費就接近百萬元人民幣。

據這位 90 後辣媽介紹說，舉辦這次 T 台秀的原因是為了送給女兒一個特別的生日禮物。整場秀也都是自己和孩子的爸爸親力親為操辦而成，並未過分鋪張。

至於給孩子購買如此多奢侈品童裝的原因，年輕的辣媽說：“現在

家裏的條件不差，想讓女兒生活得更好一點。”

另外據報道：武漢一位女孩即將小學畢業時，媽媽送上一價值近兩萬元的路易·威登（LV）手包作為女兒的畢業禮物。這位媽媽表示：“希望女兒能從小見世面，將來氣質高雅。現在不也提倡富養女兒嗎？”

有許多父母認為：從來富貴多淑女，自古紈袴少偉男。我們認為：如果是文化層次的“富養”，是良好的教育，但如果是物質層次的“富養”，那麼極有可能富養出來一個物質主義、拜金主義的女孩。

讓人擔心的是，有“拜金女”馬諾這樣想法的女孩還不少。在一些女大學生中正流傳着這樣一種說法：“考得好不如長得好，工作好不如嫁得好”。許多有這種想法的女孩希望能憑自己的青春與外貌釣得“金龜婿”，找一個有錢老公以解決“長期飯票”。她們認為：嫁一個有錢老公就等於購買了一份終生保險，一勞永逸而無後顧之憂。

2014 年，廣州市婦聯發佈的《廣州女大學生調研報告》顯示：32.7% 的女大學生認同讀大學的主要目的是為了“提升自己，嫁個好老公”。在一個日益強調經濟獨立的今天，有如此高比例的女大學生把“嫁個好老公”作為讀大學的目的，不得不令人深省。其實，把自己的前途與幸福寄託在另外一個人身上是一種最不保險的做法，其深層次反映的是這些女孩獨立人格的欠缺。

在 21 世紀這個女性獨立的世紀，有這麼多女孩有這樣的想法，不免讓人擔憂，因為女孩的獨立性本來就不夠強大，女孩本來就更容易順從。

¹ http://finance.ifeng.com/a/20150501/13678523_0.shtml#p=1.

女孩，更強的依從性

心理學家勞拉·貝克認為，從學齡前期開始，女孩就比男孩更容易順從成人或同伴的命令，女孩也往往更為頻繁地向成人尋求各種幫助。在人格測驗中，女孩的依從性得分也更高。

女性比男性更容易從眾，與男性相比，女性更容易順從於社會壓力。下面就是兩個有關女孩順從及獨立性的心理學實驗：

美國心理學家威特金等人曾經做過一系列的“框棒實驗”。實驗研究結果表明：與男性相比，更多的女性屬於“場依存性”，依賴周圍的信息參照進行信息加工。場獨立性強的人，獨立性也強，不容易受他人暗示。場依存性弱的人，獨立性差，容易受到他人的暗示。

心理學家凱瑟琳·亞當斯和奧德麗·蘭德斯以大學生為被試的對象的實驗表明：在面對不同意見時，男生平均頂住約九個不同意見，而女生平均頂住六個。研究者據此認為男性比女性更有支配性，在不同意見面前更有可能堅持自己的意見。

從學前期開始，女孩對於父母、教師和其他權威者的要求，比男孩更為順從，也更容易出現“告密”行為。美國研究人員曾調查了 20 個由學生

策劃的未遂校園槍擊案的案例^①。其中有 18 個案例都是知悉此事的女孩提前報告了校方或其他成年人。對此，研究者總結說：男孩首先忠誠於其他男孩，女孩則從成人的視角看形勢。美國一些心理機構的調查發現，女生能夠更好地理解教師的意圖，更好地配合、服從。心理學博士里奧納多·薩克斯認為，女孩更順從，是因為她們喜歡和大人擁有同樣的目標和價值觀。

女孩更容易服從，這種品質無疑會影響到女孩獨立性的發展。心理學家、社會學家以及研究女性的學者大都認為，女孩的服從是後天環境塑造的結果，家庭教育和學校教育在其中扮演着重要角色。

① 里奧納多·薩克斯，家有男孩怎麼養，中國青年出版社，2003 年。



對母親的過度依戀阻礙女孩獨立

2015 年，我（李文道）在採訪日本學者明治大學文學部教授諸富祥彥時，他談到了日本女孩成長的一個現象——“守墓女”和“毒媽”現象，即有些女孩因為與母親之間的關係過於緊密，喪失了自我，最後選擇一輩子跟媽媽生活在一起，為媽媽養老送終，成為“守墓女”，而壓制女兒獨立性發展、影響女兒終生幸福的媽媽也被稱作為“毒媽”。小時候，女兒過度依賴媽媽，長大以後，女兒對母親的態度是既愛又恨，既想離開母親的束縛又難以離開。

在教育孩子方面，母親是生、養於一體的。母親往往把女兒看作為自己的延伸。作為女性，母女之間存在許多一致性，這一方面給女孩帶來好處——母親是發展的榜樣和模板，但如果母女關係過於親密，女孩對母親的過度依戀，糾纏不清，就會威脅到女孩獨立性的發展。

母女關係過於親密會阻礙女孩獨立性的發展。在 2010 年 7 月 23 日的《解放週末·女性》刊登的〈戀母的女孩長不大〉一文中，學者們給出了以下的解釋：對於為什麼有些女性在心理上如此依賴母親，南希·弗萊迪認為：

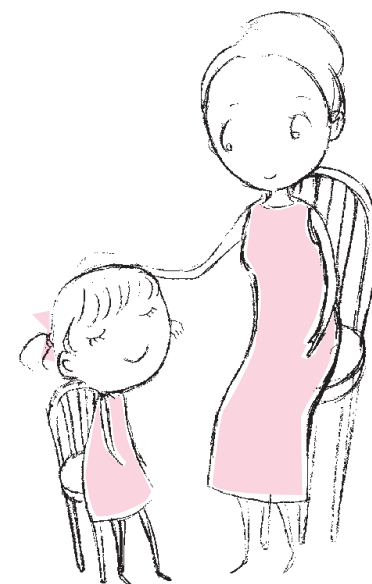
女性成年後對母親的依戀可追溯到童年時期所接受的信息。她認為：對於小男孩來說，這個世界是敞開的。他們接觸真實的世界，從中

所獲得的人生體驗、實踐經驗使他們能夠更加豁達地面對人生的變數，從容地面對被人拒絕的尷尬。女孩則從小就被過度保護，被當成溫室裏的花朵，受到小心的呵護，根本沒有機會接觸真實的世界。

即使是結婚以後，女性與母親保持過於親密的關係很可能會給婚姻帶來麻煩。心理學家特里·阿普特認為：

過分依賴母親的女性，往往沒有主見——她們不願住得離母親太遠，時刻牽掛着母親的喜或憂，凡事都要讓母親替自己拿主意。她們腦海中經常出現母親的聲音，母親如何對自己的一言一行、一舉一動評頭論足。

對母親的過度依戀會嚴重壓縮女孩獨立的時間與空間，進而影響到女孩的獨立精神。與男孩相比，女孩需要更大的勇氣去克服對母親的過度依戀。



父教缺失阻礙女孩獨立性

父教缺失是指孩子在成長過程中很少得到父愛，或父親在子女教育中參與很少甚至孩子沒有得到父愛，或父親沒有參與子女教育的狀況。

當代中國社會是一個父教嚴重缺失的社會。2015 年 12 月，全國婦聯發佈第二次全國家庭教育狀況調查報告說，我們通過“輔導孩子學習”“接送孩子上下學”“開家長會”“培養孩子日常行為習慣”“糾正孩子的不良行為”“教孩子明辨是非”等 14 項內容，考察父母在家庭教育中的分工情況，分為“媽媽為主”“爸爸為主”“爸媽共同承擔”“其他人做”和“沒有人做”五種情況。結果顯示，“爸媽共同承擔”的佔 40.6%， “媽媽為主”的為 40.3%， “爸爸為主”的為 11.6%。總體上看，家庭教育分工距離“夫妻共親職”的理想養育觀念和模式仍有較大差距，近一半的家庭在不同方面存在子女教育中父親“缺位”的情況。

對吉林省長春市年齡為 3-13 歲兒童的父母共 360 人的調查發現：在小學兒童中，有 9% 的父親稱每天陪伴孩子的時間為零，有 22.2% 的父親稱每天最多只有一小時的時間能陪伴孩子。

父教缺失對女孩獨立性的發展具有消極影響。著名女性心理學家卡羅爾·吉利根認為，男女兩性與他人的聯繫方式截然不同，女性往往側重於

聯繫，男性往往側重於分離。父親往往鼓勵孩子的自由探索，而母親往往傾向於過度保護。作為男性，父親更容易鼓勵孩子的自主，這已獲研究證實。對以色列 12-16 歲青少年的研究發現，在青少年時期，父親會比母親提供更多的自主性支持，父親的角色可以促進青少年獨立性的發展，掙脫原生家庭的束縛。還有研究發現：父親本人也認為自己要比母親更能鼓勵孩子的獨立性。

在心理學上，父親被看作是孩子掙脫母親懷抱的關鍵力量，父親是孩子走向外部世界的橋樑，父親的存在與鼓勵是孩子獨立性發展的基礎，對男孩女孩都是如此。

應試教育遏制女孩的獨立發展

在《男孩危機?!》一本中，我們提出了這樣一個觀點：應試教育對男孩更不利。由於女孩順從、聽話、安靜等品質更為適合應試教育的需要，女生也更容易忍受應試教育的諸多弊端。近些年來，女生成績異軍突起，不管是中小學，還是大學，女孩成績均優於男生，女生的聽話、服從是重要原因。

今天我們認識到女孩也是應試教育的受害者，應試教育進一步強化了她們的順從意識，遏制了女孩獨立性的發展：

第一，在教育評價上，應試教育把聽話、順從、絕對服從作為主要評價標準，這不可避免地強化了女孩的順從。

第二，在考試評價上，應試教育強調標準答案，幾乎把考試作為唯一的評價指標，這不利於女孩獨立性的發展。

第三，在教學方式上，應試教育是被動的，其教學是填鴨式的灌輸教育，把孩子看作一個個等待填滿的容器，教師佔據權威、主導地位，不鼓勵學生的質疑與獨立思考，要求學生極端服從，不尊重學生的主體地位。

第四，應試教育所導致的課業負擔過重，使女孩把大多數時間都用於學業，把女孩的身體局限於課堂與課本。

應試教育嚴重限制了女孩獨立行動、探索的時間和空間，扼殺了她們本來就很珍貴的獨立意識和精神。中國的應試教育，進一步弱化了女孩的獨立思考能力。

知識鏈接：教科書與女性形象

1975年，美國一個名為“語言和圖畫中的婦女”的研究小組分析了16家出版社的134本小學教科書中的2760個故事，結果發現關於男性的故事比關於女性的故事多出四倍。而且，故事中的女性多出現在家裏，她們的行為多表現為被動、害怕和畏縮等，男性則往往表現為富有支配性和冒險傾向^①。中國研究者佐斌對人民教育出版社出版的小學語文課文的研究分析發現^②：小學語文分配給男女兩性扮演主角的數量，男性是女性的4.3倍；而在男女能力方面，語文教材中描述女性的是無知低能的多，男性則是知識淵博、能力高強的多；在男女性格方面，描述女性更多的是不良性格特徵，如小氣、狠毒、不信任、迷信等，而男性則多是堅強、勇敢、正直、友愛等優良的性格品質。史靜寰等對人教版（1994-1996）的六年制小學語文教材的數據統計^③：女性形象出現率僅為20.4%，而且呈現年級越高，課本中女性出現的比例越低的趨勢。除此之外，史靜寰等還發現^④：小學教材中依然普遍存在“男性強於女性”“男性優於女性”的性別觀念。

① 阿妮塔·伍德沃克著，陳紅兵等譯，教育心理學，江蘇教育出版社，2005年。

② 佐斌，小學語文課文內容的社會心理思考，教育研究與實驗，1998年第1期。

③ 史靜寰，教材與教學：影響學生性別觀念及行為的重要媒介，婦女研究論叢，2002年第2期。

④ 史靜寰，教材與教學：影響學生性別觀念及行為的重要媒介，婦女研究論叢，2002年第2期。

培養女孩好榜樣： 趙小蘭的父母、我的經驗

趙小蘭的父母

在培養女孩獨立性這方面，有一個家庭做的非常棒，那就是趙小蘭的父母。趙小蘭的名字很普通，但她在海外華人圈卻鼎鼎有名，她 2001 年由小布殊總統提名並出任美國勞工部長，是美國歷史上第一位進入內閣的華裔，同時也是內閣中的第一位亞裔婦女。她父母的做法非常值得今天的中國父母學習。

趙小蘭他們家是一個大家庭，姐妹六個，而且算是一個富裕家庭，有游泳池，還有專職管家。

台灣作家劉墉曾描述了趙小蘭的父親趙錫成和母親朱木蘭是如何培養孩子的獨立性的¹：

他們家雖然有管家，孩子仍然要自己洗衣服、打掃房間。大人的道理很

簡單：由儉入奢易，由奢入儉難。管家是請來幫助父母的，不是幫助孩子的，年輕人理當自己管自己的事，不能太早就受人伺候，否則很難學會獨立！

她們幾姐妹不僅料理自己的內務，每天都要聽鬧鐘起床、趕校車上學，回家由姐姐帶頭自動地唸書，而且還要分擔家裏的瑣事。

每天早晨，她們要出去檢查游泳池的設備，撈掉水上的髒東西。到了週末，則要整理那佔地兩英畝的院子，把雜草和蒲公英拔掉。趙小蘭 16 歲的妹妹已經負責處理家裏的賬單、將聖誕卡的郵寄名單輸入電腦，並接聽晚上的電話。而且，只怕講了你也不信，趙小蘭家門前長達 120 英尺車道的柏油路面竟然是幾姐妹在父親指揮下自己鋪成的。

長大成人的趙小蘭非常感謝父母當年的良苦用心，她曾經在《我的事業與人生》那篇文章裏說：“那時我們不是很喜歡，如今想來，大家一起工作，一起交談，很能領會父親良苦的用心了。”

我的經驗

在培養孩子獨立性方面，我（李文道）也有過成功的案例。一位朋友的女兒，一個活潑可愛的 12 歲小姑娘，開始上初中，卻無論如何也不願意自己去上學，堅持有人陪她去。我的朋友認為：上初中了，女兒應該獨立去學校了，他們也打算不再送女兒去上學了。我的朋友千說萬說，道理講了一大堆，女兒卻“刀槍不入”、死活不聽，如果父母不送，她就不去上學了。我的朋友最後不勝其煩，卻又無計可施，最後找到我：“李博士，您是研究心理學的，您有什麼方法？”

① 劉墉，前美國勞工部長趙小蘭的家庭教育：什麼是家園，家庭，2001 年第 4 期。

我與這位朋友先一起分析了一下實際情況：她上學的路線其實並不複雜，中間只需要倒一次公交車，一個 12 歲的女孩完全可以做到這一點。我與朋友一致認為：他的女兒不願意獨自一人上學的最主要的原因是她的心理恐懼：對自己獨自上學缺乏信心，同時她也缺乏經驗：不知道怎麼樣換乘公交車（這麼多年了，她一直是父母引着坐公交車，連看站牌都沒學會）。我們判斷：她有獨自上學的動力——上初中了，還需要父母陪送上學，這在同學面前並不是一件光彩的事情。我們還達成共識：如果馬上逼她獨自一人乘公交車，就有可能把她置於危險之中。

最後，我與朋友一起制定了循序漸進的行動方案，名曰“四步走‘戰略’”：

第一步，父母陪孩子乘公車，先引導女兒如何看站牌，如車次、方向、起點及終點等，並告訴她如何換乘等等。

第二步，讓女兒引領父母乘公交。在這階段，父母仍然陪女兒去上學，但身份發生了改變，女兒是引領者，父母只是簡單的陪伴，主要起到心理上的安慰作用。在此過程中，父母可以陪在女兒身邊，可以通過眼神等肢體語言進行交流，一般不要進行言語指導。

第三步，女兒乘公交，父母像陌生人一樣遠遠地關注着女兒，遠距離的給女兒一種心理安全感。

第四步，女兒獨自一人去乘公交，父母不再陪伴，父母的手机號碼隨身攜帶。

我們本來打算用一個月的時間，每個步驟一個星期。結果遠遠超出我

們的期望。到第二個星期時，朋友的女兒就突然宣佈不再需要父母陪伴了。第三個星期天，朋友的女兒就宣佈：自己一個人去姥姥家。朋友有點擔心，去姥姥家要換乘兩次公交、一次地鐵，但他們還是選擇了相信女兒。朋友的女兒最終安全順利地抵達姥姥家並獨自返回。朋友在電話裏激動地告訴我：看到女兒獨自一人回家時臉上流露出的自信，他又一次體驗到當一個老爸的幸福。在這個過程中，朋友的女兒犯了一些初學者經常會犯的錯誤，如有一次坐過了站，還有一次去姥姥家時換錯了車。每一次，朋友的女兒都自主地糾正了錯誤。

在我的成功經驗中，有三點是需要父母特別注意的。第一，女孩的獨立能力比父母想像的要大得多。第二，在給予女孩獨立的機會之前，一定要給予她嘗試與訓練的機會，女孩獨立的過程應該是一個循序漸進的過程。第三，嘗試獨立的過程可能是一個犯錯誤的過程，父母應該多鼓勵，不要批評，要相信孩子具有驚人的自我糾錯能力。



培養獨立女孩的 5 個建議

人類文明的進程就是女性獨立性不斷增強的解放過程。獨立性是女孩奮飛的翅膀。21 世紀將是一個女性大展身手的世紀，獨立精神是 21 世紀女性的最重要的品質之一。21 世紀的女孩和女性應該明白這樣一點：男女之間的依賴是以人身和經濟獨立為基礎的相互依賴。獨立是第一位的，相互依賴是第二位的。對女孩父母來說，培養女孩的目標不應該是嫁一個好丈夫，而應該着力培養女孩的獨立與自信。

何謂獨立？上海大學的學者李立新認為女性的獨立體現在三個方面¹：一、不存在人身的依附、屈從關係。女性獨立，首先要打破女性對男性的依附，實現男女平等；二、不存在經濟的依附、屈從關係。經濟決定上層建築。女性獨立，必須要擺脫經濟上的依附關係，實現經濟獨立；三、不存在精神上的依附、屈從關係。女性獨立，必須從根本上擺脫對他人的精神依賴，實現人格獨立。

“教育的目的就是為了不教育。”所有的家庭教育其實都有一個目的：通過家庭的教育，使孩子能夠擺脫對父母和其他人的依賴，成為一個

能夠獨立思考、獨立學習、獨立生活的人，授人以“魚”，不如授人以“漁”。

建議 1：抓住女孩的兩個“獨立”關鍵期

發展心理學家們認為，一個人的獨立性發展主要有兩個關鍵期。關鍵期是指在特定時期內某種能力或心理品質最容易獲得，而一旦錯過這個時期，想彌補就會變得非常困難，即俗話所說的“過了這個村，沒有這個店”。

男孩女孩獨立性發展的第一個關鍵期都在兩周歲左右，又被稱作“第一反抗期”，這時候的女孩第一次認識到自己是跟其他人或物體區分開來的獨立個體，第一次用“我”這個詞來指代自己，這標誌着自我的第一次誕生，也標誌着第一個獨立性關鍵期的到來。

這一時期的女孩，已經學會走路，具有了基本的獨立行動的能力，她們表現出非常強烈的自主傾向：她們不喜歡別人餵飯，希望自己吃飯，不喜歡別人替她穿衣服，希望自己穿衣服……她們希望盡可能地由自己來控制自己的生活，做生活的主人。這種可貴的自主精神就是“獨立”精神的萌芽。如果父母能夠耐心地對待女孩的這種自主性需求，盡可能地讓女孩做那些力所能及的事情，如自己吃飯，自己穿衣服，女孩就會發展出一種對生活的掌控感，對自己更加自信，更願意獨立探索未知的世界，她會變得越來越獨立。

如果父母缺少這種意識，用粗暴的態度對待女孩的這種自主性需求，包辦代替，那麼女孩的這種獨立精神就有可能被扼殺在萌芽狀態，甚至會

¹ 李立新，女性獨立的法學思考，福建論壇（社會教育），2009 年第 2 期。

影響其一生。那些成年以後，仍然過度依賴父母，找不着工作就當“啃老族”的女孩極有可能屬於這種情形。

女孩獨立性發展的第二個關鍵期是青春期的。青春是女孩向女人過渡的時期。隨着生理和心理的急劇成熟，女孩的自我意識再一次蓬勃發展起來，在心理學上被稱為“心理斷乳期”，這是女孩學習如何獨立走向社會並成為一個獨立女性的關鍵時期。在這一時期，如果父母對女孩的各種想法採取鼓勵寬容的態度，以顧問的角色幫助女孩釐清各種想法並提供各種支持，那麼女孩將對獨立應對社會的各種挑戰信心十足，她們願意接受生活的挑戰並自信能戰勝它們。

相反，如果這一時期的父母採取過度保護的做法，認為女孩無法一個人獨立面對生活，對女孩的獨立意願和行動採取抵觸態度，那麼女孩將對獨立走向社會心懷恐懼，她極有可能像一個沒有安全感的嬰兒一樣退縮到父母的身邊，繼續依賴父母的保護，即使她走向社會，一旦遇到什麼困難和挫折，她也會本能地選擇退縮，這對於女性迎接競爭越來越激烈的社會挑戰無疑毫無幫助。

明智的父母，會抓住這兩個關鍵期，他們心裏明白：女孩終有一天要獨立走向社會，要獨自承受未來生活的各種挑戰，他們會鼓勵女孩的自主與獨立，創造條件發展女孩的獨立性。

建議 2：發揮父親的獨特作用

在女孩獨立性發展上，父親發揮着更大的作用，這與父愛的獨特性密不可分。母愛往往是無條件的，而父愛往往是有條件的，父愛經常是作為

一種對女孩良好行為舉止的獎勵出現的。為了贏得這種獎勵，女兒必須努力，這推動了女兒的學業和事業進步。

道格拉斯·杜內等人通過研究發現¹，與父親生活在一起的女孩具有較高的教育期望，並且在自然科學、數學、語文和歷史等標準化成就測驗中比那些與只與母親生活在一起的女孩獲得更高的分數。約翰·斯納里的研究表明²：具有上進心的婦女，往往可以從她們在青少年時期與父親的密切關係中覓得根源。他認為，正是父親積極地參與到女兒生活當中，才促使她們有能力實現與母親的分離，並建立起通向外部世界的道路。

在心理學上，父親經常被看作是孩子掙脫對母親過度依戀的關鍵力量。父親是孩子走向外部世界的橋樑，父親的存在與鼓勵是孩子獨立性發展的基礎。著名女性心理學家卡羅爾·吉利根認為，男女兩性與他人的聯繫方式截然不同，女性往往側重於聯繫，男性往往側重於分離。父親往往鼓勵孩子的自由探索，而母親往往傾向於過度保護。作為男性，父親更傾向於鼓勵孩子的自主與獨立。

建議 3：母親要學會“放手”，鼓勵女孩的獨立

母親是女孩的安全基地，母親所提供的安全感是女孩敢於探索的前行動力。心理學家特里·阿普特一方面認為母女過度依戀會阻礙女孩獨立性的發展，但她同時認為“與母親關係親密未必都是壞事，關鍵是女兒要

① D.B Downey, B.Powell. *Do Children in Single-Parent Households Fare Better Living with Same-Sex Parents*[J]. *Journal of Marriage and the Family*,1993 (55).

② 羅斯·派克，父親的角色，瀋陽：遼海出版社，2000。

有自己的主見，要學會在親密的關係中保持獨立性。這樣的親密關係就不會成為女兒成長的絆腳石，相反會幫助女兒健康成長。”

母親應如何把握這種平衡，既讓女孩感受到親密關係而又不傷害其獨立性呢？我們認為，明智的母親在做好女兒安全保護的同時，一定要學會如何放手。

第一，讓女兒獨自承擔一些力所能及的責任。母親可以從吃飯穿衣等日常事務着手，讓女孩首先承擔起自己生活的一部分責任。如引導得當，兩三歲的女孩就基本上可以自己吃飯穿衣，幼兒園階段的女孩就可以自己收拾自己的玩具，小學階段的女孩就可承擔一些簡單的家務，中學階段女孩完全可以做一些簡單的飯菜。獨立性的發展是需要練習的，沒有承擔這些責任的過程，就無法發展出真正的獨立性。

第二，讓女兒學會獨立做出決定。一些女孩之所以給人以獨立性不強的印象，是因為她們難以獨立做出決定，她們給人的印象往往是猶豫不決，前怕狼，後怕虎。這其中的原因主要是她們缺少做決定的經歷以及做決定的能力。做決定的能力是需要從小培養的。在女孩很小的時候，母親可以把一部分選擇權交給她，可以先從一些小事情開始，比如她早飯是喝豆漿還是牛奶，是吃麵包還是饅頭。女孩到小學的時候，母親可以把部分置裝權交給女孩，在母親控制預算的前提下，女孩可以選擇她喜歡的顏色和款式。在此過程中，女孩可能會犯錯誤，但錯誤是成長的代價，犯錯誤並學會承擔錯誤的後果，會使女孩將來更明智地做出決策。

第三，給女兒獨立的時間與空間。獨立性的培養是需要獨立的時間與空

間的。現在家庭教育的重大問題是：應試教育極大的壓縮了學生的時間與空間，女孩的許多時間都被沉重的課業負擔佔據了。在無法徹底改變應試教育的情況下，母親應該更為明智地為女孩創造這種獨立的時間與空間，除了課業之外，其他時間可以允許女孩自由支配，她做什麼，怎麼做，母親儘量不予干預。

母親應該謹記：女孩就像手中的沙子，攥得越緊，沙子流失的越快。如果母親能以輕鬆的心態對待女孩的獨立傾向，母親不但不會失去女兒，而且不管女兒身在何處，母親都會永遠在女兒心中。

建議 4：引導女孩學會自我管理

蘇霍姆林斯基認為“自我教育”才是真正的教育。自我教育正是一種以尊重獨立性發展為基礎的教育。

在《培養自理好習慣》一書中，就特別強調這樣的思想：從自理到自立，即通過培養孩子的自我管理能力來培養其自立精神。

在這本書裏，涉及到的內容幾乎涵蓋了孩子生活的方方面面：目標管理、時間管理、物品管理、消費管理、情緒管理、運動管理、飲食管理。一個思想貫穿該書始終，那就是通過父母的引導和培養，幫助孩子養成自我管理的習慣，而這種自我管理習慣最終會幫助孩子學會如何獨立應對生活的挑戰。在這本書裏，還給出了實際的方法指導，有興趣的父母，可以翻讀此書，作為培養女孩獨立性的指導和操作性手冊。

建議 5：溝通讓女孩更自立

父母對女孩獨立性的培養應該成為生活常態的一部分。言語的力量是強大的，父母對孩子的言語的影響力更為強大。父母的言語中所流露出的信息對塑造女孩的獨立性具有非常重要的價值。

如何通過言語溝通來鼓勵女孩的自立呢？在《如何說，孩子才會聽；如何聽，孩子才會說》一書中，作者给出了一些很實用的方法技巧，下面就是其中的三個：

第一，讓孩子自己做出選擇。父母所提供的選擇要適合孩子的發展水平和能力水平，在幼兒時間，吃什麼穿什麼，孩子可以先在父母劃定的範圍內進行選擇，最後過渡到完全自主的選擇。這些選擇給孩子提供了很有價值的練習機會，這種練習對孩子將來的職業、婚戀等選擇都大有裨益。

第二，尊重孩子自主的努力。每個人都有一種天生的本能需求——自主地決定自己的生活。孩子也一樣，對於孩子自主生活的努力，父母要採取鼓勵的態度。對於孩子的自主需求，父母應該耐心地花時間指導訓練，提升其自主能力，並逐漸放手讓孩子自主其生活。

第三，別急着告訴答案。許多父母好像都有一種本能，希望能夠回答孩子的任何問題，他們認為回答孩子的問題是增長孩子才智的好機會。事實並非如此。父母有求必應、有問必答看起來好像是給孩子傳遞知識，短時間內也可能會有這種效果，但長期看來，這種做法會阻礙孩子自己獨立解決問題的能力。

孩子是自己最好的老師。自我教育才是真正的教育。

發現女孩

親愛的讀者朋友，現在您已經踏上“發現女孩”之旅，您將有機會從各個方面了解女孩獨特的生理及心理狀況，了解那個看似熟悉、但實際上未必真正了解的女孩世界。

“發現女孩”之旅分十一個專題，分別介紹女孩十一個方面的特點，我們相信這將有助於您對女孩的了解，有助於女孩的教育與健康成長。