

<<拯救女孩>>

图书基本信息

书名：<<拯救女孩>>

13位ISBN编号：9787506358323

10位ISBN编号：7506358328

出版时间：2011-5

出版时间：作家

作者：孙云晓//李文道

页数：209

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<拯救女孩>>

前言

序一：女孩当自强朱永新去年，孙云晓兄与李文道等合作的《拯救男孩》一书由作家出版社出版，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。

再次没有想到，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。

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，人生不能够轻易承诺，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。

这门学科的研究成果表明，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；男孩偏于逻辑思维，女孩偏于形象思维；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。

而我与朋友在当年前也写过一本《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夫之间的差别，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、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。

云晓等撰写的这本《拯救女孩》，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、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。

之所以要指出这个特点，是想让那些看了这本书的女孩，不能够因为其中讲了许多女孩的困境与问题，而自暴自弃，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”、“女子无才就是德”、“女人头发长见识短”等有非常大的市场。

从女孩子诞生之日开始，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。

伴随着女孩子特有的生理上巨大变化的发生，女孩子往往也开始恐慌、紧张、抱怨，甚至自我厌恶，自我放弃。

这也是为什么许多在小学非常优秀的女孩子到了初中高中以后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子的特点，而有些女孩又具有男孩子的特征呢？

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，我希望女孩子能够更加努力，更加自强

<<拯救女孩>>

，在发扬自己所特有的女孩优势的同时，学习男孩子的坚强，追寻梦想，成就自己的人生。

男儿当自强，女孩亦如此。

（作者系全国人大常委、民进中央副主席 朱永新 教授） 序二：推荐《拯救女孩》朱小蔓学者孙云晓和李文道博士在《拯救男孩》一书产生积极社会反响之后，一鼓作气再次推出力作《拯救女孩》。

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女女孩在生理健康方面的严重问题予以揭露，对其中一批女孩的不良身体行为予以批评。

作者尖锐指出，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，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塑造自己。

这双重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。

她们中的一部分是对身体麻木不仁，更有一部分人误以为自己身体有缺陷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。

她们过早地踏入了一种风险。

云晓一直是有教育关怀的人，他可以说完全是我们教育专业工作者的同行、知己。

他以社会工作者、以学者的良知揭露、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，及时地指出女孩的问题，呼吁女孩极需要教育关怀，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，这是强烈的社会责任感和道德良心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是重要提醒，对处于青春期的女孩们广有警示作用，更对不良时代风尚和生活环境予以人的负面影响给出深刻洞察；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、追求享乐的时代，在这个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。

作者系国家督学、中国教育学会副会长、中国陶行知研究会会长、北京师范大学教育学部教授。

<<拯救女孩>>

内容概要

《拯救女孩》是著名教育专家孙云晓、首师大教育学院副教授继《拯救男孩》后的又一部力作。《拯救女孩》是一本关注当代中国女孩面临的危机和挑战的著作，聚焦于女孩成长过程中较为常见、影响较为深远的十个主题，深入挖掘其背后成因，并给出了具体可操作做的父母教养建议。

《拯救女孩》，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、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。

<<拯救女孩>>

作者简介

孙云晓，自1972年至今一直从事儿童教育和研究，现为中国青少年研究中心研究员、副主任，中国家庭教育学会常务理事、中国科普作家协会副理事长，《少年儿童研究》杂志总编辑，北京师范大学兼职教授。

1999年被国务院表彰为有突出贡献的教育科学研究专家。

2008年被评为“中国教育风云人物”。

主要作品：《孙云晓教育作品集》（8卷）、《孙云晓家庭教育文集》（5卷）、儿童文学代表作《孙云晓金品——夏令营中的较量》和《16岁的思索》等。

作品曾获中国图书奖、全国“五个一”优秀图书奖、全国优秀儿童文学作品奖、全国优秀畅销书奖。

孙云晓的一系列教育观点受到广泛关注。

如：“教育的核心是培养健康人格”、“道德智能低下的孩子难以生存”、“儿童教育的全部使命是发现儿童、解放儿童、发展儿童”、“父教缺失让孩子终身缺钙”、“好的关系胜过许多教育”、“两代人相互学习共同成长”、“无批评教育是伪教育”、“良好习惯缔造健康人格”、“尊重生命是一切教育的核心理念”等等。

李文道，首都师范大学心理系讲师，博士，全国教育科学规划“十一五”课题“少年儿童自我管理习惯培养及其与社会适应的关系”主持人之一，全国教育科学规划“十五”课题“少年儿童行为习惯与人格的关系研究”重要成果《良好习惯缔造健康人格》一书副主编，畅销书《十几岁决定孩子一生》作者（合著）。

目前，正致力于男孩教育的研究，愿全力帮助更多男孩父母走出养育困境。

赵霞，中国青少年研究中心助理研究员，博士。

参与编写、出版《自主学习决定成功》（合著）、《儿童教育就是培养好习惯》（合著）、《孩子健康生活的6个要领》（合著）、《儿童的名字是今天》（副主编）、《孩子有了新朋友》（副主编）、《当代中国未成年人权益状况研究报告》（副主编）等书。

一直致力于儿童发展的研究工作，愿为儿童成长服务。

<<拯救女孩>>

书籍目录

一 少女生殖健康受到严重威胁

高中女生“闭经”令人扼腕

少女痛经：一个更为普遍的现象

对月经的无知与避讳

学业压力是女孩生殖健康的最大威胁

关注女孩生殖健康——拯救女孩五个建议

发现女孩之一：性激素

二 极易失落的自信心

许多女孩寄希望整容来提升自信

未成年少女并不适合做整容手术

过度关注外表让女孩更容易失去自信

女孩生活中的压力越来越大

注重细节的大脑

提升女孩的自信心——拯救女孩五个建议

发现女孩之二：女孩的大脑

三 女孩有更多爱与性的困惑

许多女孩的初次性行为并非出于自愿

有了性行为，男孩会更爱她吗？

女孩对亲密关系的渴望更加强烈

性心理差异背后深刻的社会文化原因

应对爱与性的困惑——拯救女孩五个建议

发现女孩之三：女孩的性发育

四 未成年人性行为与少女怀孕增加

性无知酿少女早孕“人流季”

健康的代价

难以弥补的心灵创伤

性教育严重缺失

青春期提早带来挑战

减少未成年人性行为与少女怀孕——拯救女孩五个建议

发现女孩之四：生理早熟的女孩

五 不当节食减肥危及女孩身心健康

减掉的不仅仅是脂肪，还有健康

扭曲的审美倾向：把异常当做正常

避免不当节食减肥——拯救女孩五个建议

发现女孩之五：心理早熟的女孩

六 异性交往缺乏制造“剩女”

优秀女孩缘何成了“剩女”？

青春期异性交往遭到严重限制

父亲是女儿了解异性的重要途径

促进女孩亲密关系的发展——拯救女孩五个建议

发现女孩之六：更有韧性的女孩

七 女孩的独立性发展易受阻碍

女孩的独立性发展不容乐观

<<拯救女孩>>

为何女孩更易顺从？

对母亲的过度依恋阻碍女孩独立

培养独立女孩——拯救女孩五个建议

发现女孩之七：女孩的优势

八 女生也可能很暴力

女生暴力，不是个案

残酷青春谁之过？

应对女生暴力——拯救女孩五个建议

发现女孩之八：女孩的不足

九 女孩体质健康持续下降

女孩体质健康正在不断危机之中

女孩体质持续下降

营养、贫血及视力问题突出

没有好身体，难有好成绩

好体质，女孩一辈子的健康与幸福

差体质危及下一代中国人体质

女孩承受着更大的学业压力

女孩的体育锻炼更为缺乏

不当节食及减肥

提高女孩体质——拯救女孩五个建议

发现女孩之九：女孩不同于男孩的特点（一）

十 女生就业受歧视

受歧视的女生就业

性别歧视在作怪

女生背负更高的生育成本

女生自身因素：“三怕”

帮助女生成功就业——拯救女孩五个建议

发现女孩之十：女孩不同于男孩的特点（二）

给一个山村女孩的信

参考文献

《拯救女孩》后记

<<拯救女孩>>

章节摘录

二 极易失落的自信心许多女孩寄希望整容来提升自信2010年11月15日，一条令人震惊的消息迅速出现在众多媒体：王贝——曾经的超女，一个曾与李宇春同台竞技的活泼可爱的女孩，在医院实行整容手术时，因失血流入气管造成窒息，最终抢救无效死亡。

很多人都很遗憾，更多人感到困惑不解：王贝已经很漂亮了……近几年，整容低龄化的现象引起了许多媒体的关注。

不仅一些刚参加完高考的学生利用假期整容，希望以一个崭新的形象迈入大学校门，一些十四五岁的初中学生也要求整容。

2010年4月13日《中国新闻网》就报道了“15岁女生要削骨瘦脸”的消息：一个刚过15岁、正读初二的少女因为不满意自己方正的国字脸，一直寻思着去整容，要把自己的脸型“削”成瓜子脸。

她去咨询过的整容医院也极力鼓动她去动手术，说年纪小不是问题，一定会帮她变得漂漂亮亮的。

《宁波晚报》报道，这名女生的妈妈李女士致电该报新闻热线称，女儿快要对整容“走火入魔”了，自己和丈夫怎么劝她也不听，要不是整容手术费用很高、必须由父母来支付的话，女儿很可能已经跑去整容了，真不知道该怎么办才好。

宁波大学医学院附属医院整形美容中心的任森洋副主任医师认为，这名初二女生现在不适合做瘦脸整容手术，因为她只有15岁，骨骼还没有充分发育。

如果她现在做了“削骨”瘦脸手术，很可能会暂时漂亮一段时间，但骨骼发育完全后的效果就很难预测了。

目前流传的“年龄越小整形手术效果越好”的说辞是不可信的。

一些父母还认为，在竞争激烈的职场上，以貌取人已是事实，整形可增强孩子自信，对孩子今后就业、找对象都有好处，可以说是一种长线投资。

事实上，现代女孩的生活一点也不轻松，社会在某些方面对她们的期望越来越高。

她们不仅要学业优异，聪明能干，多才多艺，更要有外表吸引力，最好人人都像演艺明星或时装模特一样耀眼出众，这样她们才能够获得更好的发展。

对外表美的追求本来是一件令人愉悦和快乐的事情，但可悲的是，外表的重要性已被过度夸大，有吸引力的外表往往被渲染成为婚姻和职业上快速“成功”的诀窍，社会急功近利的浮躁心态，误导许多年轻的女孩们去追求表面化、立竿见影的东西，把对未来的美好愿望寄托在完美容貌的基础上，而不是其他更重要的东西，如能力和品格等等。

当外表显得比内心更重要时，我们不得不担心，这些年轻女孩对外表的关注越强烈，她们的内心是否就越空虚乏力。

女权主义者努力为女性争取更为平等的社会地位，今天的女孩本应该更加自由地成长，但是在青春期，她们对应该成为什么样的女人显得更加困惑。

当青春期女孩开始有意识地考虑社会和男性对女人的期望时，她们只能获得许多相互矛盾的观念。

由于在整个社会的很多方面，女性仍然属于“弱势”性别，因此，对于展示自我、追求成功或者与男孩竞争，女孩面临着更多的内心压力和角色冲突。

过度关注外表使青春期女孩的自信极易受到打击，而且，她们既受到外在社会期望的压力（其中有许多不正常的、远远无法实现的期望），又面临自身神经系统发育的压力，她们常常会感觉悲观、失望，对自己不满。

这一时期也是许多父母最为惧怕的一段时期，因为要帮助她们需要更大的耐心和技巧。

但是父母必须认识到：尽管她们比小时候更加追求独立和隐私，她们仍然需要来自父母的帮助。

提升女孩的自信心——拯救女孩的几个建议建议一：给女儿无条件的爱建议二：帮助女儿发掘她的内在力量建议三：告诉女孩，她可以说“不”建议四：远离电视和时尚杂志建议五：帮助女儿找到健康的榜样三 女孩有更多爱与性的困惑2004年，我（孙云晓）在与张引墨合作《藏在书包里的玫瑰》一书时，一些过早发生性行为的少女给我留下了深刻的印象，她们内心的困惑与迷茫、痛苦与挣扎，让我意识到，男孩和女孩在爱与性的关系理解上好像是不一样的。

男孩好像很容易接受性行为，很少因发生了性行为而痛苦，而女孩则对性抱着更加矛盾复杂的态度，

<<拯救女孩>>

发生初次性行为后常常会内疚和自责。

很多女孩在还没有弄清楚性是什么、爱是什么的时候，就陷入了爱与性交的泥淖。她们抱着怀疑的态度走向性，其中有一些为此付出了代价，甚至是沉重的代价。

17岁的少女蔓菱正读高三，在画画补习班里，认识了一个男孩。

因为住得近，两人经常一起回家，渐渐熟悉起来。

一次，男孩骑着摩托车到蔓菱家的胡同口，打电话给蔓菱，说自己路过这里，顺便来看看她。

从那一刻起，蔓菱觉得自己喜欢上了他。

男孩高大帅气，而且很要强，两人一起复习准备高考，他经常鼓励蔓菱，帮蔓菱补英语，有时还会用老师般的口气教育蔓菱，这让蔓菱觉得特别幸福。

蔓菱甚至觉得再也没有一个男人会对自己这么好了。

寒假时，两人一起去男孩的哥哥家玩。

哥哥移民加拿大了，房子空着。

两人一起做饭、看影碟，有好几次两人差点发生性关系。

蔓菱觉得不行，拒绝了几次。

但是后来，蔓菱觉得两个人关系这么好，这么亲，没法再拒绝。

回忆起第一次发生性行为的感受，蔓菱觉得自己完全是被动的，被迫的成分更多。

蔓菱说：“我和他好，只想搂他一下或抱一下，但他的要求更多……我更喜欢和他相处，并不是想和他做这件事，但为了他更高兴，我还是与他做了。”

发生了这件事，蔓菱一直觉得很不好。

因为蔓菱所受的家教让她觉得，只有嫁给谁，才能和谁发生性行为。

蔓菱怕有人会知道这件事，心里背负了沉重的包袱。

在许多访谈中可以发现，女孩们经常觉得自己是被男孩拖到性方面去的。

在发生初次性行为之前，女孩的心理往往是矛盾的、犹豫的，不知道是否应该因为爱而跨越性的门槛。

一些恋爱中的女孩，还根本没有做好发生性关系的准备，或者根本不愿意进行过早的性行为，但在男友的不断要求下，尤其是男友提出断绝恋爱关系时，抱着“喜欢他就要为他付出”的念头，不情愿地发生了性关系，事后又非常后悔和自责。

还有的女孩甚至来不及认真想想自己的感情，出于“好奇”或者“不知道该如何拒绝”而发生了性行为。

这种经历对她们的心灵冲击更加强烈，一些女孩因此自暴自弃，不再珍惜自己，甚至以为，反正都已经发生过了，再做什么无所谓，随便几个男朋友都无所谓。

其中一位已经考入名牌大学的女生说，即使为钱去做“鸡”也无所谓！

大多数女孩对第一次性行为的回忆并不积极：女孩子特别容易被甜言蜜语打动，经不起那些好听的。

当时就以为两人若相爱，必然会有这件事情。

自己也确实喜欢他，觉得拒绝他对他打击很大。

（高三）当时好像是夏天，穿得也不多，两人一起打打闹闹，一起睡觉，当时也没想到会发生什么……当时我有点半昏迷状态，只是尽量让自己不要去想，既然已经这样了，就来吧。

我挺震惊的，我的第一次就这样没有了。

（高二）第一次发生性关系不能说是自愿，心里有一点好奇，也不想拒绝。

其实，在发生这件事之前，我是一个很单纯的人，我以为，我只有嫁给这个人，才会和他发生这种关系，我觉得我们以后肯定会在一起的，所以才这样，但事实上不是这样。

（高一）研究证实：许多女孩的第一次性行为往往并非出于自愿。

在发生初次性行为以后，女孩的心理是复杂的，往往掺杂着后悔、自责和担心，因为社会对女性的婚前性行为的宽容度远远比不上男性，而且女孩更害怕性行为可能导致的怀孕。

很多在犹豫中发生初次性行为的女孩，她们原有的爱情观和婚姻观，往往面临被颠覆的危险。

她们与男友的这种关系往往很短暂，很少有美好的未来，这让女孩们开始怀疑爱情，怀疑自己能否在未来拥有一段长久的关系。

<<拯救女孩>>

四 未成年人性行为与少女怀孕增加性无知酿少女早孕“人流季”2004年9月28日凌晨，浙江某美丽小城一所中专学校女生宿舍的卫生间里，16岁女生史南燕（化名）生下一个男婴，因害怕被人发现，她残忍地将孩子杀死了。

2005年1月24日，法院以故意杀人罪判处史南燕有期徒刑3年，缓刑4年。

我（孙云晓）之所以详知此事，得益于《知音》杂志编辑艾静莲女士，她邀请我发表评论，并把原作者陈渡华写的有关详细报道发给了我。

我可以预料，任何读过这篇报道的人，都是难以平静的，因为这是一连串的悲剧组合，内含着逻辑的力量。

也就是说，这组悲剧是偶然的，更是必然的。

也许，与看言情书过多有关，自初二下学期，史南燕不可救药地喜欢上了本班的帅哥李加（化名）。

2003年10月，这对刚过16岁的少男少女偷吃了“禁果”，并一发不可收。

2004年春节，放寒假在家的史南燕发现自己月经没来，却不清楚怎么回事。

她事后说：“虽说是初三学生了，但我那时根本不懂什么叫怀孕，从来没有听说过。

”一眨眼到了5月份，史南燕惊恐地发现自己的肚子正逐渐隆起。

她找到李加告诉了他自己怀孕的事。

“什么？”

怎么会？”

李加一听几乎不敢相信自己的耳朵，一时变得六神无主。

史南燕看了有关的书，认为胎儿已经五个多月不能流产，只能做引产手术。

可是，引产手术要住院几日，她又怕被老师和父母发现，不知该怎么回答。

于是，她准备等到暑假再去引产。

经过几个月的煎熬，终于到了暑假。

史南燕偷偷到医院检查，医生说这么大的胎儿不能打了，预产期在10月初。

此时，史南燕又寄希望于国庆节放假时悄悄生出孩子，她却不知生孩子的日子身不由己，除非剖腹产。

史南燕的家庭和学校对她怀孕的事情始终浑然不知。

升入中专的史南燕已经接近预产期，她照样参加了军训。

为了不被人发现异常，这位大肚子少女孕妇与同学们一样摸爬滚打、擒拿格斗，并且从不偷懒，更不请假。

回到家里，父母惟一发现的是女儿脚肿得厉害，强迫送去医院检查。

谁知，医生只是简单地按了按浮肿的脚，便说是肾脏毛病，有积水，配些药服用就会好起来的。

就这样一拖再拖，一误再误，直到9月28日凌晨孩子出生。

孩子出生之时，也是16岁的史南燕最恐惧、最虚弱之时。

当婴儿发出第一声响亮的啼哭，初为人母的她没感到丝毫喜悦，却像触电一样惊慌失措，惟恐睡梦中的同学知道她生了孩子。

史南燕事后说：“孩子啼哭的时候，我心里紧张万分，因为生孩子时肚子再疼痛，我始终忍着不敢发出声音。

现在他一哭，寝室里的同学都会知道了。

当时我不假思索，一狠心将握在手中准备剪脐带的剪刀，朝婴儿的肚子上戳了两下，又在他的胸口戳了几下，还朝他的颈部划了一刀。

听到婴儿还在啼哭的时候，又用手捂住了他的嘴巴。

”刹那间，一个少女变成了杀人犯，而她的直接动机仅仅是怕被人发现自己做了母亲，以至于巨大的罪恶感都顾不上了。

法院在审理史南燕一案时发现，被告人史南燕有自身无知的过错，学校在传授生理卫生知识方面也未引起足够的重视。

史南燕就读的乡镇初级中学，只有在自然课里涉及很少的生理卫生知识，而她的父母也从未对其进行

<<拯救女孩>>

性的教育。

五 不当节食减肥危及女孩身心健康 “我还可以再瘦点儿！”

“我叫邢丽颖，13岁，今年上初二，我从小就胖，同学们都叫我企鹅。

不过我现在瘦下来了，而且，比其他女生都瘦，1.62米的个子38公斤。

刚瘦下来那会儿，我把班里的男生女生全震了，那时候心里特别有成就感，感觉我征服了全世界！

说到减肥，还要从两年前那次家庭战争谈起。

我父亲是位工程师，他似乎每天都在忙工作，很少关心我，当然，除了学习成绩。

那次我期末考试没考好，父亲得知后，气急败坏地在饭桌前发起火来：“吃、吃、吃，你就知道吃，都吃成肥猪了！”

“我霎时觉得如鲠在喉，跑到厕所，把吃的饭全吐了出来。

从那儿以后，我下定决心，一定要减肥！

在我们学校流行一句话：“连自己的体重都掌握不了，如何掌握自己的命运！”

“听上去像是一句戏言，但在我听来更像是真理，为了我所追求的真理，我每天很少吃饭，并尽量多地运动。

我也有禁不住诱惑的时候，偶尔会跟同学去麦当劳暴吃一顿，但每次吃完后，我都后悔不已，于是，更加努力地节食、运动。

我清楚地记得，从130斤减到100斤我只用了一个月的时间。

我家有一个体重计，每天晚上临睡前，我都要偷偷地称一下体重。

如果瘦下来一点儿，我会很有成就感，觉得这一天没白过；但如果体重不减反涨，我就会很苦恼，觉得受不了，其结果很可能是第二天被噩梦惊醒！

自从减肥成功后，我觉得更有安全感了，我喜欢这样的生活，一切都在我的掌握之中。

虽然同学说我已经很瘦了，但我总觉得还不够瘦，我还可以再瘦点儿！

这是一位女孩的自述32。

疯狂吗？

且看2011年3月10日《羊城晚报》记者陈辉的报道《少女疯狂减肥饿剩一张皮》：“身高1.68米，入院体重29公斤”——14岁的小敏的病历上写着这样触目惊心的数字。

“她当时的样子就像是一副解剖室里的骨架蒙上一层皮，是被人抱进诊室的。

”中山大学附属第三医院精神心理主任医师关念红拍拍病历对记者说。

这样的“29公斤少女”她已经接诊了好几例，其中一人已经不在人世，成为减肥名副其实的牺牲品。

关念红说，20年前她出诊心理门诊，一年会碰到几例厌食症患者，而现在她一个星期就能接诊几例，患者几乎都是漂亮的花季少女。

……六 异性交往缺乏制造“剩女”优秀女孩缘何成了“剩女”？

有这样一位女性朋友，今年32岁了，身高相貌至少中上，硕士毕业好几年了，工作也很稳定，收入也挺不错的，只是平时很忙，周末有时需要加班，她目前还是孑然一身。

我们曾经都为她感到着急，但也没帮得上什么实质性的忙。

她出生在一个并不算偏僻的乡镇，父母都是镇里的普通工作人员，家里不穷也不富，算是小康之家。

在她父母看来，她从小非常聪明，从小学到中学，考试成绩几乎没出过前五名。

她是个让人比较省心的孩子。

到了初三时，同班的一位男同学给她写过纸条，碰巧被窗外经过的班主任老师逮了个正着。

班主任没有声张，只是悄悄地把这件事情告诉了她的父母，班主任跟她的父母是小学同学。

在那个几千人的乡政府驻地，人们好像都相互认识，不是亲戚，就是同学朋友……父母知道了，非常慌张，尤其是妈妈，紧张得不行。

那天女儿放学一脚刚迈进家门，父母就开始“三堂会审”。

她不停地向父母解释她是无辜的，她也没有办法不让男生给她递纸条，结果越描越黑……母亲不信，一直追问：为什么那个男生不给其他女生递纸条。

父母给她讲了一堆大道理：什么学业为重，女孩子要自重，还说了男孩甚至男人的许多坏话，好像男人都是用下半身思考的动物……自此之后，父母开始了长期盯防，时时处处紧盯着她，要求她按时回

<<拯救女孩>>

家，回家晚了一会儿父母都要问长问短。

要是不幸被父母发现她跟哪个男生说话，哪怕是一句话，母亲也会问上半天，或者直截了当，或者拐弯抹角。

电话更是被妈妈控制得死死的，妈妈一听到电话是找她的，如果是男同学，必定躲在门后监听。

对妈妈，她防不胜防，她的日记几乎都逃不过妈妈的眼睛。

为了打消妈妈的疑虑，她做得很绝，一个男生也不交往，连话都很少说。

如父母所愿，她考上了北京的一所大学。

在离开家乡的时候，父母又开始了说教的工作：大意是现在的工作不好找，只读本科是不行了，一定要读研究生，最好读到博士后。

他们话里有话，她听得很明白，希望她安心学习，不要恋爱，因为父母说了：大学生恋爱没有什么好结果，没有几个成功的，白搭上感情、时间还有父母的血汗钱。

大学本科四年转瞬即逝，她专心学业，有几次恋爱的机会，最终都被她狠心地放弃了。

她成功地考上了北京一所名牌大学的研究生。

她学的是工科，工科硕士生学业很忙，几次短暂恋爱无疾而终以后，她毕业了。

毕业后，她进了一家IT公司，虽然不是软件研发，但也挺辛苦的。

她已经28岁了，心里有点着急：自己的另一半在哪里呢？

她的父母比她更急，眼看着女儿快奔30了，他们像热锅上的蚂蚁……他们打听遍了所有能打听到的在北京工作的亲戚朋友……每年春节回家，他们都会问：怎么样了？

有男朋友了吗？

他们等着抱外孙呢！

他们恨不得能变魔术似的变出一个女婿来。

看到网络上有租男友回家的事情，她说也曾有过这种想法。

她有些着急，好像又不太着急，总是说随缘吧，但缘在哪里呢，谁也不知道。

她有时会去公园参加相亲活动，但一到那里，她说感觉自己到了一个交易市场，像她这样的女性，是“卖”不出什么“好价钱”的。

试着交往过几个男青年，没几次就没有下文，他们没能入她的法眼。

她曾经很动心地想追求一个看得上眼的男士，最后却伤心地得知，人家已经“名花有主”，成了孩他爸了。

她的生活好像很自由，她自嘲：一个人吃饱了，一家人不饿，每年的11月11号“光棍节”，她也会像模像样地庆祝一番。

闲暇时，她喜欢与同龄女性一起逛逛街，小资一把，有时在酒吧里面“放肆”一下，同病相怜的“剩女”们一起嬉笑怒骂那些没有眼光的男人们……她曾经有点自我安慰地说，她这样的单身女性并不少见，有些女博士“白天愁论文，晚上愁嫁人”。

但是她心里的苦闷我们能看得出，在生病的时候，她是那么的柔弱无助……其实，她心里非常希望能有一个“他”，她在等待她的“真命天子”。

不知不觉，她已经32岁了……对于今天的年轻人来说，青春期异性之间非恋爱的朋友关系是很稀松平常的事情。

心理学家认为，青少年异性交往的积极影响可以归为8个方面⁵²：（1）带来稳定感；（2）度过快乐的时光；（3）获得与别人友好相处的经验；（4）发展宽容大度和人际理解力；（5）获得掌握社会技能的机会；（6）获得批评他人和受到他人批评的机会；（7）提供了解异性的经验；（8）培养诚实的道德观。

日本大阪教育大学的一项调查还特意调查了女初中生对异性交往的积极看法，结果显示：（1）增加对异性的了解；（2）感到快乐；（3）可以谈论和女孩无法交谈的事情，可以听到和女孩不同的意见；（4）学习上得到帮助；（5）可以更加了解自己；（6）会对什么事情都感到美好。

过早地（十五六岁之前）开始恋爱的确对女孩有一些不利之处，比如限制了与其他同龄人的交往以及参加集体活动，但心理学的研究发现，那些从未约会过的青春期少女会可能表现出一些社会性发展迟滞和过度依赖父母的征兆，而且会体验到不安全感。

<<拯救女孩>>

因此，对于父母来说，恰当地引导而非简单地限制变得非常重要。

.....

<<拯救女孩>>

后记

《拯救女孩》后记孙云晓《拯救女孩》是读者的命题作文，也是我们的倾情奉献。

2010年，我们合著的《拯救男孩》荣获《中国教育报》最佳图书奖。

同时，在中国教育报等8家媒体的共同推荐下，经过18万网友投票支持，入选国家新闻出版总署“2010年大众喜爱的50本图书”之一。

在《拯救男孩》成为社会广泛关注的话题的同时，许多女孩的父母提出了恳切的要求，希望我们写一本《拯救女孩》，因为他们发现女孩教育同样困惑多多。

于是，我们开始了对女孩问题的专门研究。

其实，我对女孩问题的关注与对男孩问题的关注同样漫长。

自1980年起，我一直跟踪采访一些女孩，至今已经长达30多年。

我发现，女孩子乖巧伶俐成熟较早，但她们的问题也更复杂而隐蔽。

男孩子的问题是表面的，女孩子的问题是深层的。

男孩子像一条河，女孩子像一口井。

所以，女孩教育比男孩教育要困难得多。

2010年暑假，应中央电视台子午书简栏目组的邀请，我和首都师范大学的性教育专家张玫玫副教授担任嘉宾，连续做了18期青春期性教育节目，探讨许多女孩问题。

我谈起某妇产科医生每年至少做200例未成年女孩的人工流产手术，张玫玫教授告诉我，北京一个女中学生一年做了6次人工流产。

当然，不能把这些责任简单地归咎于女孩，但可以看到女孩问题的复杂性。

比如，一些发生性行为的女孩常常把寻求“温暖”视为第一需求，这或许说明，女孩子对情感的特别需求是不可忽略的。

极端的案例可以发人深省，但没有普遍意义。

让我们看一看潮水般涌来的事实吧。

大家一定不难发现，我们身边无数的女孩子都在减肥，即使那些非常苗条的女孩也深陷肥胖的恐慌之中，她们极为苛刻的对待自己正在发育的身体。

研究发现，越是追逐时尚的女孩越可能自卑，因为她们根本无法到达所谓的时尚标准，于是她们就疯狂减肥。

从普遍的趋势来看，女孩子为了优异的学习成绩，往往比男孩子付出更多的辛劳，更加缺少休息和运动，结果痛经成为女中学生最常见的疾病之一，甚至出现罕见的闭经案例。

我们不能说，今天的女孩都是明天的母亲，更不能说为了明天的母亲所以要重视今天的女孩，我们写《拯救女孩》的核心目的是为了每一个女孩的健康成长，为了她们获得一生的幸福。

毫无疑问，今天的许多女孩都可能是明天的母亲，而有健康的女孩才会有健康的母亲，有健康的母亲才会有健康的孩子，也才会有健康的民族。

男孩女孩的教育到底有何不同？

社会上流传着“女孩富养男孩穷养”的说法，似乎女孩子需要养尊处优，男孩子则要体验饥寒交迫，这其中有许多误解。

早在1998年，中国青少年研究中心和北京师范大学教育学院合作，进行了全国中小学生学习与发展的课题研究。

我和郑新蓉教授在主持该研究时发现，女生最喜欢的学习方式是语言沟通、阅读和聊天，而男生最喜欢的学习方式则是运动、实验操作、使用计算机和参与体验。

这或许可以视为因性施教的根据之一。

当然，男孩女孩都需要关爱，都需要运动和阅读，但“女孩富养”的正解是女孩需要更深入细致的情感交流和更丰富的精神滋养，“男孩穷养”的正解是男孩需要更多的运动和历练。

与《拯救男孩》一书相比，《拯救女孩》更具有可读性和操作性。

《拯救男孩》主要是给0-18岁男孩的父母和教师阅读，《拯救女孩》可能是所有女孩的父母和教师都值得一读，有阅读能力的女孩本身也会开卷有益的。

<<拯救女孩>>

同时，《拯救男孩》书中的教育建议仅16条，《拯救女孩》则增加到50条，并且是每一章都有5条建议

。在《拯救女孩》即将与读者见面的时候，我们特别感谢全国人大常委、民进中央副主席朱永新教授和国家督学、中国教育学会副会长朱小蔓教授欣然作序，特别感谢中国科学院院士、中国科普作家协会会长刘嘉麒研究员的郑重推荐，特别感谢著名女作家毕淑敏、全国妇联儿童工作部部长邓丽、中国人民公安大学犯罪心理学家李玫瑾教授、首都师范大学性教育专家张玫玫副教授、浙江师范大学儿童文化研究院院长方卫平教授、儿童文学女作家彭学军、北京青少年性教育工作者邓军等专家学者的热情评点。

每一本书都是千人糕。

《拯救男孩》和《拯救女孩》都是由作家出版社出版发行的，我们自然不会忘记感谢出版社特别是责任编辑王淑丽女士等人付出的艰辛劳动。

感谢媒体朋友的积极推介。

还要衷心感谢广大读者朋友，尤其是关心女孩的父母、教师和相关人士，是你们的呼唤才有本书的问世，是你们的阅读和使用才会实现本书的价值。

<<拯救女孩>>

媒体关注与评论

女人是爱的源泉，女孩是美的精华！

祝愿少女们从《拯救女孩》中汲取营养，健康成长。

中国科学院院士、中国科普作家协会理事长 刘嘉麒这是一本充满了科学精神和人道关怀的好书。

每一个孩子都是一个独特的世界，需要我们尊重和探索，并引导他们成长。

著名女作家 毕淑敏谁都知道，女孩的成长环境和成长经历决定了她们的心理水平，而她们的心理水平决定了她们未来的家庭与婚姻质量，更决定了她们怀中和身边孩子的心理成长质量。

我常说：社会的许多问题都是人的问题，而人的问题取决于早年。

社会和谐起点是人，人的起点是母亲，是家庭中的女性。

因此，关注女孩，拯救陷于窘境困境的女孩，就是帮助我们人类自己。

中国人民公安大学犯罪心理学教授 李玫瑾《拯救女孩》是迄今为止国内鲜见的一部关注当代中国女孩生存境况的著作。

对于改善少女生存现实的关切与忧思使它在专业研究的基底上，仍然选择了与其姊妹著作《拯救男孩》相近的通俗论说风格，注重结合特定现象的提炼与分析，提出相应可行的建议或对策。

对于女孩成长过程中的身体、尤其是少女性征与性行为话题的坦然面对与切实剖析，是这部著作最具教育和文化冲击力的地方，它体现了著书者对于当代女孩生活现实的即时敏感与深入关切，也与近年来国际学界关于少女“性”话题的探讨实现了对接，其论说对教师、家长以及成长中的少女等都具有重要的精神和生活指导意义。

浙江师范大学儿童文化研究院院长、教授 方卫平今天的女童寄予着人们对真善美的追求和渴望。

在社会思想多元多样多变的影响下，女童的身心健康、青春期呵护、自尊自信意识、人身权益保护等方面出现新情况、新挑战。

我们为她们做些什么？

这是学校、社会、家庭和每位家长面对的迫切问题。

全国妇联儿童工作部部长 邓丽妇女解放、争取女权是当今学者研究和身体力行的课题，目的是要做到真正的男女平等！

而平等的含义是什么？

一个前提：男性和女性在体格与人格间有很多不同！

因此，正视差异，发扬优势，尊重彼此，学会沟通，达到和谐。

如何能做到？

其一，建设环境：如若我们的各种媒体包括政府、娱乐、商业，都能以此为原则进行宣传，可避免给人们（特别是青少年）以不科学的性别内容误导；其二，科学的性教育：无论是家长还是教师，都应使孩子悦纳自己的性别，并帮助他们建设自己的性别体格和人格，建立对自己性别的自信，并培养尊重性别差异的意识。

首都师范大学副教授、北京性健康教育研究会常务副理事长 张玫玫女孩是地球上最为柔美、敏感、明媚的生命，那么纤细多变的心思，那么曼妙鲜润的身体，会有多少歧路、误区、诱惑、选择横亘在她们成长的路上呢？

好比走在深林中的小红帽吧，该往哪里走才能避开危险、走出迷茫？

她们需要一个指引、一声叮咛、一份祝福，这可以来自她们的老师或长辈，也可以来自一本叫《拯救女孩》的书。

著名儿童文学作家 彭学军做了这么多年青春期少年的心理咨询工作，我不仅了解孩子们，也了解孩子们的父母。

豆蔻怀春的少女无论在生理上心理上还是在感情上，本就是弱势一方，更容易受到伤害。

如何能让我们的爱女健康、自信、独立地成长？

父母们不妨拿起这本《拯救女孩》，静静地细读，同孩子一起阅读最好，相信您和孩子都会有所收获。

北京青少年性教育专家 邓军

<<拯救女孩>>

<<拯救女孩>>

编辑推荐

《拯救女孩》编辑推荐：女孩父母和教师及女孩必读。

<<拯救女孩>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>