

<<我家有女>>

图书基本信息

## <<我家有女>>

### 内容概要

为了让女儿们能够健康快乐地成长，让她们能够欢欣喜悦地接受自己的身体、爱她们自己，写作本书的两位母亲（一位是临床心理学家，另一位是获奖的新闻记者）专门给出了101条建议，希望运用这些建议帮助所有的父母成功养育他们的女儿。

这101条建议涵盖了从女儿刚出生、成长发育、进入青春期直至成熟的重要方面，告诉父母如何通过以自身作榜样的方式来积极地帮助女儿培养自信；怎样借助父亲的作用和对流行文化的甄别使女儿热爱和尊重自己的身体，从而使女儿愉悦地接纳她们独特的身体构造，并为自己身为女性、拥有女性的身体感到自豪。

本书敏锐机智，充满趣味，明确告诉我们怎样才能培养出健康的新一代女孩。那么现在，就请快快行动起来，帮助我们的女儿，不管她们还很幼小或是正在成长，学会热爱她们的身体吧！

## <<我家有女>>

### 作者简介

布伦达·莱恩·理查森 (Brenda Lane Richardson) , 获奖新闻记者及活跃的公众演说家, 著有7本纪实作品集和一部小说。

伊兰·雷尔 (Elane Rehr) , 自1973年以来一直是戴伯谷学院心理学教授, 专门研究女性心理学和青春期心理学。

## <<我家有女>>

### 书籍目录

致谢序言为什么女儿需要我们的帮助 细语轻声 让宝宝们身体舒适 你的身体，你的自我 学会爱自己，你能做榜样 父亲们 好的转变，带来不同 父母和睦或分离 关于身体自尊，用同一个声音说话 身体防御 使她的身体免受流行文化的攻击 接受和调整 青少年“人生变化”的青春期的身体形象 教她如何看待自己 感情的力量 感情决定她如何对待她的身体 她是女人 教育女儿对她们的女性身体感到自豪 回到基本的健康之道 让她处于最佳状态的基本方法 饮食决定一切 科学饮食 安全问题 使她的身体免受伤害XIII 正确对待性 爱她的全部结束语 为什么人性本善很重要

<<我家有女>>

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>