

《棉花糖女孩》

图书基本信息

书名：《棉花糖女孩》

13位ISBN编号：9789573268062

10位ISBN编号：957326806X

出版时间：2011-7-1

出版社：遠流出版社

作者：[美]Leonard Sax

页数：280

译者：洪蘭

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《棉花糖女孩》

內容概要

《養男育女調不同》、《浮萍男孩》之第三部曲~~

引領女兒身心平衡發展，從青春期邁向自在成年

從許多客觀的標準來看，生活在今日的女孩擁有前所未有的選擇和機會，她們的生命應該比過去任何世代都豐富燦爛；然而事實卻是年輕女孩就像棉花糖一樣，外表甜美但內在空洞，光鮮亮麗不過是虛幻表相。

導致她們身陷危機的因素包括：

- 性認同錯亂：年幼的女孩錯把表現性感當作吸引注意的手段，「看起來怎樣」取代了對「自己是誰」的探索

- 網路泡泡：在這個臉書、簡訊和即時通的世代，和同儕在網路世界中過度連結，反而中斷與自己的內在連結

- 病態的偏執：只聚焦在生活的某個層面或活動，做第一名的好學生，做最傑出的運動員，做最瘦的紙片人

- 環境毒素：內分泌系統受干擾使青春期提早到臨，會增加飲食失常、成癮、乳癌、焦慮症和憂鬱症的風險

洞悉青少年這種自我意識薄弱、不堪一擊的處境，心理學家暨家醫科醫生?克斯提供父母很多實用的點子：從幫助女兒選擇學習環境、評估合適的運動項目、決定可以上哪些社交網站及上網多久、辨識塗抹在身上和吃下肚裡哪些是有毒的，到安排參與社群搭起世代之間的橋梁。

透過分享邁向順境和遭遇困境女孩的真实故事，指出了新的未來之路，可以激勵老師和家長在生活中採取行動，從身體與心靈兩方面來照顧孩子，幫助我們的女兒順利成長為一個快樂、有生產力、獨立自信、輕鬆融入這個新世界的女性。

《棉花糖女孩》

作者簡介

利奧納德·薩克斯 (Leonard Sax, M.D., Ph.D.)

是醫生也是心理學家，為美國單性公立教育協會 (National Association for Single-Sex Public Education, NASSPE) 的創辦人和執行長。學術性相關研究發表在許多知名期刊上，包括《美國心理學家》(American Psychologist)、《行為神經科學》(Behavioral Neuroscience)、《美國醫學期刊》(Journal of American Medical Association)、《美國營養學院期刊》(Journal of the American College of Nutrition) 以及《性研究期刊》(Journal of Sex Research) 等等，並著有《浮萍男孩》和《養男育女調不同》(遠流出版) 二書。他是知名的演說家，一年在全球有五十場的演講，曾多次接受美國有線電視新聞網 (CNN)、美國公共電視 (PBS)、福斯新聞 (Fox News)、美國公共廣播電台 (NPR)、美國之聲 (Voice of America)、《今日秀》(The Today Shows) 及許多其他節目的採訪，討論性別差異在學習上的重要性。

個人網站：<http://www.leonardsax.com>

《棉花糖女孩》

書籍目錄

推薦序1 / 用愛與關心滋養青春 李珀

推薦序2 / 重新思考「責任教養」的意義 蔡穎卿

導讀 / 社會連接是心智成熟最重要的支持 洪蘭

前言

第1章 第一個因素：性認同 29

葛麗兒後遺症 女孩真正要的是什麼？ 「這沒什麼了不起！」

少女保養品 《暮光之城》及其他保守分子

「我怕你看不起我」 「那件泳衣變成你了」

女同性戀正時髦 「或許男人就是不滿足」

第2章 第二個因素：網路泡泡 63

透過化學活得更好 太硬，太軟，剛剛好 你，父母，又名電腦警察

網路霸凌 酒精的發明 二 五年嗎？

用手機傳送色情圖片 你的女兒是網路名人

第3章 第三個因素：病態的執著 101

瘦的慾望 「跑步讓我放鬆」 靈魂的厭食症 她喝醉了

邊緣女孩 不同步的生活

第4章 第四個因素：環境毒素 141

八歲穿胸罩 青春期的代價 脂肪的作用

你吃的鮭魚中有什麼？ 給我一些皮膚 PETE是啥？

與父親共同生活 空氣中的某些東西 父母可以怎麼做

第5章 心智 167

子宮中的莫札特 幼稚園簡史 「早」等於「好」嗎？

「我們的女孩都喜歡物理」 你想玩卡車還是洋娃娃？

猴子、女孩、男孩，以及玩具 不可忽視單一性

「這不是真實世界」 集兩個世界的優點？

父母親們，團結起來！ 惡毒女孩 女老師比較適合教女生嗎？

第6章 身體 209

哪些是最危險的運動？ 女孩的膝蓋和男孩的膝蓋不同

女孩的頭和男孩的頭不同 女孩的骨頭和男孩的骨頭不同

運動的承諾與風險 芝加哥市和新墨西哥州荷皮區的女孩有什麼共同點？

第7章 心靈 239

巨大的失望 扣好安全帶，不要抽菸，上教堂

靈魂的暗夜 「我相信有上帝」 一個女性的社群

《棉花糖女孩》

精彩短评

1、好书，仿佛看到青春期时的自己，里面许多建议都是家长教育女儿的良药，很贴心，但是在美国也难以完善执行的情况下在中国实行起来更加困难

《棉花糖女孩》

精彩书评

1、这本书是阿宝老师送我的。在饭桌上跟他聊阅读教育的问题，聊到《浮萍男孩》和《棉花糖女孩》，就顺口说送这本书给我。当时我心里想：“我一定不是那种外表甜美心灵空洞的棉花糖女生。”拿到书，书的英文名叫“Girls on the Edge”。悬崖边的女孩。文章是Sax医生根据大量临床案例总结出的美国女孩的身心灵状态。没有想到，我也在里面找到了自己的一些“症状”。书一共七章。前四章将产生棉花糖女孩四个因素：性认同、网路泡泡、病态执着和环境毒素。后三章分别从心智、身体、心灵来告诉父母应该如何引导女儿的成长。前四个因素中，网络泡泡和环境毒素给了我很大启发。前两年一直有人在批判微博使得阅读碎片化。我当时颇不以为然。觉得微博只是阅读内容之一，想完整阅读的人自然可以去看书，去寻找更多的材料。但是，现在我睡前和醒来几乎都是在看手机，看的主要是微博和朋友圈。豆瓣阅读下载下来的书也读，只是读完没什么印象。实际上我已经不自觉地用手机占领了自己的零碎时间。而这些零碎时间其实可以用来读书或者做其他的。在拿起手机时，保持警醒，看自己是不是非用手机不可。环境毒素是我一向不在意的，但是塑胶等一系列化学物质已经引发了女生的早熟。生活健康的一点一滴都是需要自己注意的。女孩的心智、身体和心灵都需要健康、和谐的成长。书摘：教养孩子是门艺术，不是门科学。青少年的博客写作停留在青少年的程度上。集中在讨好他人，塑造自己的形象上。网络文化使自我在有机会充分成形前，便被孩子以影像或声音的方式呈现出来（孩子参加的娱乐类节目对孩子的影响是？）上个世纪，一个女孩的社交生活有很多不同的面向，不同的性质。。。。而现在的女孩主要是跟同龄人在一起，同侪意见的分量加重了。网络帮助形成了同侪超链接。想要完美是很危险的。如果失败的话，那种打击很难承受。因为她自我核心所在的地方没有建立起来，是个黑洞。“这些女孩可以是能力的楷模，但仍然没有自己是谁的基本概念。”“阅读是童年的瘟疫。阅读只有在不能亲自体验时，才是最好的方法。我深信，就观察来说，一定要用看的，而不是用读的。”——卢梭社会对比效应。对灵性的追求。志工经历。女性社群的帮助。

《棉花糖女孩》

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:www.tushu000.com