

## <<给女儿的智慧宝箱>>

### 图书基本信息

书名：<<给女儿的智慧宝箱>>

13位ISBN编号：9787802516953

10位ISBN编号：7802516951

出版时间：2011-5

出版时间：金城

作者：(美)安妮特·格费特//戴安·布朗|译者:王晶

页数：245

译者：王晶

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>

## &lt;&lt;给女儿的智慧宝箱&gt;&gt;

## 前言

“问问那些做妈妈的，‘究竟是儿子还是女儿更难养？’你得到的答案可能取决于这些妈妈养的是儿子还是女儿。我自己儿女双全，所以在这个问题上我最有发言权——女儿更难养。女儿可以大声地摔门，可以不达目的不罢休，可以把眼泪像水龙头一样收放自如，还会说‘你不相信我’。”

不论你是否认同艾尔玛·邦贝克如上的说法，事实都已经很清楚地摆在面前：女儿不好养。

我们写这本《给女儿的智慧宝箱》的初衷是想探讨为什么女孩比男孩更容易自卑，以及为什么处在青春期早期‘的女孩会变得很自卑。

我们在理论研究和实际观察中发现，有大量证据表明女孩的自尊心呈下降趋势，这让我们大为惊异。于是，我们开始观察朋友、伙伴和家人的女儿是否也在遭遇这个危机。结果，这个问题似乎无处不在，也很猖獗。同时，不论社会经济状况如何，情况都是如此。

不仅我们的女儿们自信心在下降，而且我们的社会也面临着这种自信危机。

研究调查结果中，有一个普遍的让人感到十分惊讶的问题总是重复出现：女孩子们做的错误决定越多，她们就越自卑；越自卑，就越会做出不明智的选择。

做出错的决定会影响她们的性格、气质吗？  
自身自信与否会导致她们接二连三地做出错误的决定吗？  
也许没人知道，但关键是结果都是一样的，即这是一个恶性循环。

相反，我们发现正确的决定能够保护自尊心，还让人产生一种自信心，认为不论遇到什么事情都能解决。

女孩儿的自信心得到增强之后，不仅在解决问题时会显得更有能力，甚至在做错决定时，其自尊心也不会受到太大负面影响。

因此我们认为，必须教给女孩儿们一些决策技巧。

我们教女儿如何系鞋带，如何刷牙，如何收拾房间；指导她们如何骑自行车，如何游泳，如何开车。

为了能让她们生活得更好，我们告诉了她们很多具体的技巧。

但是，在告诉她们怎样有效处理生活中的问题时，我们却做得不够多。

她们生活在这个复杂的世界里，当做决定的时候，我们一面希望她们能够做好，一面却袖手旁观，没有给予她们任何实质性的指导。

身为父母，我们不能倚仗社会来教导和培养女儿。

我们也不能指望社会来拯救她们。

社会正是产生这个问题的基本因素。

非洲有这样一句古老的谚语：“养育一个孩子需要全村共同的努力。”

但是，如果这个“村庄”已经长有毒瘤，那么它将培育出什么样的孩子呢？

毒害我们女儿的，正是这个“村庄”。

我们能放心地将我们的宝贝交给这样的文化土壤吗？

如果你毫不迟疑地回答“不”，那么这本《给女儿的智慧宝箱》正是为你而写。

这本书告诉你应该如何用爱和威严教育你的女儿，教给她应该有怎样的个人责任感。

这本书还告诉你如何改变她的生活，以及改善你们之间的关系。

但本书不仅仅是一本家长实践手册，更是一本能给予你女儿力量的书籍。

正确地学习之后，你女儿的成功与否将不再取决于她因服从社会需要而培养的能力。

她可以通过个人的眼界、内在的引导和自信，创造一个有目标、有价值的生活。

如果你能教自己的女儿如何使用做决定的技巧，她就能避免走弯路和因此而带来的伤害，学会怎么面对挫折，如何塑造自己的品格。

你的女儿将通过你或者社会学会如何在这个世界上生存。

## &lt;&lt;给女儿的智慧宝盒&gt;&gt;

如果你能教你的女儿做出正确的决定(指那些可以磨炼她性格的决定),你就教会了她如何生存。

那么,这时候你可能会说:“理论上听起来是不错,但是我们如何才能教女儿做出正确的决定呢?”我们发现,帮助女儿摆脱自卑的恶性循环的最好办法,就是为她们提供具体的决策技巧和生活工具,即那些能够增强她们自尊心,加强主见的技巧和工具。

我们选择的都是如今很容易运用的技巧以及那些终身受用的超级技巧。

这些方法全都是受到实践检验的,是那些同我们一样,在这个复杂的世界中努力把女儿培养得坚强而自信的父母在家庭环境中亲自实践过的。

这些方法反映出来的原则并不新鲜。

这些朴实的真理你可能早就耳熟能详了。

每天,你都能看到人们在践行这些真理,而你自己也经常用到。

我们所做的就是给你一个框架——一个起点,一个启发,还有一个可以依据你的具体情况而展开的行动方案。

我们承认自己并不是无所不知,只是把我们观察到的原则转换成实际方法,以便更切合你和你女儿的状况,接近你的目标以及如何实现这些目标。

我们在书中借用了工具的类比,以便充分、生动地描述这些方法和生活技巧。

工具能够使工作变得更有效率,能够打造更为结实和精确的框架。

因此,工具的概念很适合用来解释如何帮女儿创造一个自强自足的生活的问题。

但是我们意识到,大多数女人并没有属于自己的工具。

我们回想起这样一幕,我们站在沙发上,用高跟鞋的鞋跟往墙里砸钉子。

我们的确把画挂在了墙上,但是如果我们借用锤子和梯子来完成这项工作的话,不是更简单、更有效率吗?

尽管女人可以临时创造出自己匮乏的工具,但是拥有正确的工具真的能让我们获益良多。

拥有和学习如何恰当地使用工具可不只像往墙上挂图那么简单。

就像建楼的时候需要工具一样,我们的女儿也需要工具来创造自强的人生。

这样的类比能使这些工具和生活技巧更加具体化。

我们希望这样的工具和生活技巧的类比能帮助你把这些方法看成真正的生活工具,在你女儿需要的时候拿起就用。

只有在你女儿内心想要变得自强和自立时,这些工具才能起到作用。

每个工具只有在带有一种切合实际的乐观主义的时候,才能达到最好的效果。

这种乐观主义就是认为,无论发生什么事情都是能够得到解决的。

学习这些技巧能教,给你女儿如何改进处理问题时的做法,并促使她承担自己的责任。

本书通过讲解以下几个问题来解决如何教养女儿的艰巨任务: 1.如何营造一个良好的家庭氛围:应充满安全感,无条件的爱,以及可以让女儿树立一个健康的自我形象的空间。

2.如何培养她自己的内在支持系统,即互通式内在向导,来帮助你的女儿学习正确决策。

3.借助切合实际的工具,告诉女儿具体的操作方法,以此来帮助她面对日常生活中的挑战。

本书中介绍的经过实践检验的方法是专门为实际运用而设计的。

每章都包括切合实际,简单易行,且行之有效的方法;并辅以来自专家、家长和青春期女孩的机智妙语和评论;此外,还有给人以启迪的故事和供人一瞥的短文;“工具箱里的小贴士”用来激发号召你行动起来。

本书是专门写给家长的,为家长而写的,甚至部分内容是和家长一起写的。

每章结尾“磨练技巧”里的练习是专门为那些孩子即将步入青春期和正处于青春期的家长设计的。

这些互动练习的特点在于为你和你的女儿亲自实践章节中讲解到的方法提供机会。

这些多维且个性化的方法你可以坐下来深入思考,也可以在忙碌的时候看上几眼。

这本书专门为忙碌中的你设计,为你提供有效且常识性的方法以帮助你的女儿。

无论你的女儿正处于哪个阶段或状态,这些实用的概念都能用得上。

即将步入青春期的年龄段,是你帮助女儿学习本书中的决策技巧和生活工具的最佳时间。

当然,话虽如此,无论什么时候开始帮助女儿都不算晚。

## <<给女儿的智慧宝箱>>

或许你只是寻找一些改善和女儿关系的建议，或者你觉得你已经完全失去了女儿的心。即使你现在正在处理很棘手的问题，这些建议也能给你带来希望，帮助你克服很多困难。

对你来说，这本书只是众多资源中的一种。

想做好一位家长，你需要综合利用多种资源，包括其他文章或者著作，和其他家长的交流讨论，和自己女儿的沟通，以及适时的专业支持体系。

但是，对于人生中众多的考验和磨难来说，本书中提到的那些方法可以解决许多棘手的问题。

和女儿一起用这本书，你们将会创建一个自强、诚信、自信和正直的基石。

然而，冰冻三尺，非一日之寒，赶紧开始行动吧！

## <<给女儿的智慧宝箱>>

### 内容概要

研究调查结果中，有一个普遍的让人感到十分惊讶的问题总是重复出现：女孩子们做的错误决定越多，她们就越自卑；越自卑，就越会做出不明智的选择。

做出错的决定会影响她们的性格、气质吗？

自身自信与否会导致她们接二连三地做出错误的决定吗？

也许没人知道，但关键是结果都是一样的，即这是一个恶性循环。

相反，我们发现正确的决定能够保护自尊心，还让人产生一种自信心，认为不论遇到什么事情都能解决。

女孩儿的自信心得到增强之后，不仅在解决问题时会显得更有能力，甚至在做错决定时，其自尊心也不会受到太大负面影响。

因此我们认为，必须教给女孩儿们一些决策技巧。

## <<给女儿的智慧宝箱>>

### 作者简介

安妮特·格费特和戴安·布朗致力于充实和丰富妇女儿童生活的事业已经二十余载。戴安获得了乔治亚大学公共管理专业的硕士学位，安妮特获得了休斯敦大学工商管理专业的学位。二十年前，培养儿童自信和品格方面的共同追求使她们两人得以相识。戴安和安妮特都致力于有关女人的话题，尤其是培养女人在领导力方面技能的研究。通过共同努力，走近青少年的世界时，她们意识到如今青少年所面临的挑战是何等艰巨，并了解到，随之而来的还有女孩自尊心下降的问题。她们都想修复女孩日渐下降的自尊心，于是两人展开了广泛的研究，此书就是她们努力合作的结晶。

戴安和安妮特都身为人母，她们各有三个女儿，最小的十三岁，最大的二十一岁，还有两个处于青春期的儿子，因此本书表达的都是作者的切身体验。

## <<给女儿的智慧宝箱>>

### 书籍目录

#### 序言

#### 第一章 用爱和约束给孩子安全感

好品格源自家庭的安全感

无论笨还是丑，都最爱

约定，自由的界限

放手，让女儿独立翱翔

做好父母的20个方法

磨练技巧

#### 第二章 女儿的青春，谁做主

用大脑主导理智

贴上标签

井蛙之见

非黑即白

自我膨胀

扭曲性控制欲

揣测人心

打败头脑中预置的敌人

克服自我否定的10个方法

磨练技巧

#### 第三章 不抱怨勇敢面对

用心控制情绪

过分嫉妒他人

推卸责任

极度恐惧

失当的愤怒

被内疚纠缠

用勇气打败软弱

战胜软弱的10个方法

磨练技巧

#### 第四章 培养和坚持自己的意志

用价值观辨别是非

帮助女儿建立其价值观

个人价值：指导手册

克服道德真空的10个方法

磨练技巧

#### 第五章 机会来临，如何做决定

选择的时刻

过滤器：滤掉碎片

错误不可避免

增强个人责任感

平衡三维，健康心理

做出正确决定的10个方法

磨练技巧

#### 第六章 发掘内心力量的源泉

积极乐观的信念，自信“我能”

## <<给女儿的智慧宝箱>>

照镜子的学问  
学会和镜子对话  
在镜子前照出最美的女儿  
确定人生目标  
教她了解自己  
达成理想的行动方案  
突破个人的极限  
分解困难，变难为易  
拥有幽默心态  
用幽默给心理按摩  
磨练技巧

### 第七章 拥有感恩之心

心怀感激，必备的人格财富  
感恩，不只是一种态度  
感恩，不是一种特权  
感恩，要随时随地  
关注女儿好的方面  
无条件爱自己 and 他人  
寻找心灵的安宁  
给女儿的成长宝箱  
磨练技巧

### 第八章 无微不至，做女儿的健康卫士

压力过大时  
睡眠不足时  
缺乏锻炼时  
营养不良时  
感到孤独时  
呵护女儿健康的10个方法  
磨练技巧

### 第九章 培养享用一生的品格

优化朋友资源组合  
告诉她要相信自己  
培养正直的品格  
送女儿一个智慧宝箱



## &lt;&lt;给女儿的智慧宝盒&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：9.为她提供有关压力过大。

睡眠不足，缺乏锻炼，营养不良和孤独感所带来后果的信息和资源。

你可能不知道女儿究竟何时需要这些信息，但是如果她获得了这些信息，在可能遇到陷阱的时候，她就能指导自己的行为，防止或是纠正不好的事情发生。

10.如果你非常担忧。

寻求合适的帮助。

大多数社区都能为你和你的女儿提供大量关于精神和身体健康的资源。

帮助你的女儿处理这些“铁锈”的最好的办法之一就是在这些“铁锈”变成腐蚀物之前帮助她认识到这些问题。

通过强调，教会她哪些方法可以帮助她减轻压力，保证充足睡眠，让身体保持健康状态，饮食得当，拥有一种归属感，而这实际上就已经给予了她所需要的工具和去成功打败那些“铁锈”。

即使这些铁锈已经变成了腐蚀性的，扭转这个局面仍为时不晚。

当然，去除某一些铁锈会需要更多的勤奋和努力，但是它们都是可以得到解决的。

拥有正确的态度、动机和工具之后，你的女儿就能恢复和保持她的身体和心理健康。

秘密就在于平衡和节制。

就像生活中大部分事情一样，极端常常容易造成问题。

睡眠过多和睡眠不足一样让人困扰。

必须用社会活动来调节时间的平衡。

而有关压力的话，在完成任务时，是需要一些压力来刺激动力和积蓄力量的。

如果有关女儿健康的某一个因素被忽略或是被夸大，其他的因素也会跟着出问题。

平衡是保持女儿工具完好的关键。

拥有了三维决策系统和力量工具之后，你的女儿就有了全面生活的基础。

如果能完好地保存这个工具箱，就能保证在她需要它们的时候，可以拿来就用并且正常工作。

以下是父母在建立界限时常犯的错误：1.有些父母对待女儿的态度与对待儿子的态度不一样。

霍雷肖协会是一个致力于了解美国青年人想法、观点和目标的组织。

该协会的一个调查显示，女孩子在约会时可能要遵守的规矩是男孩的两倍。

你会发现你的家庭也是如此。

如果傍晚时分就不让她出门或是给她更多限制时，你可能觉得这是很正当的，但是要小心你可能无意间给她传达了另外一个信息，那就是她可能会觉得这些限制对她来说并不是保护，如果她是个男孩，你可能就比现在要信任她。

2.有些家长给予的界限常常太过狭窄。

这可能会阻碍女孩们锻炼必要的处世技巧。

有些不可避免的小打击和失望每个孩子都会经历，界限并不是用来保护女儿免受这些打击的。

加拿大研究者斯图尔特·佩吉和凯瑟琳·拉弗兰聂举出了一个简单的例子来说明这个问题。

一个孩子被困在了树上，他大声地向别人求助。

一些家长马上想爬上树把孩子救下来，还有一些家长会鼓励孩子耐心地自己找到解决办法。

那些急切地想上树救孩子的家长剥夺了孩子自己解决问题所能获得的满足感和学习的经历。

而那些让孩子自己想办法下来的家长选择给孩子传达一个信息，就是“你能自己解决好的”而不是“我会把你救下来的”。

研究者发现，那些站在一旁，让孩子自救的家长能帮助孩子产生自信。

你的女儿必须面对挑战，锻炼自己的处世技巧。

逆境能塑造她的性格，也能让她更具同情心。

3.有些家长给予的界限太过宽泛。

忽略了孩子的成长阶段。

有些极端的情况，家长未能给孩子设立一定的界限。

<<给女儿的智慧宝箱>>

## <<给女儿的智慧宝箱>>

### 媒体关注与评论

很棒的一本书！

该书能给那些女儿处于青春期的父母们带来自信和希望。

书中简洁明白的实例、实用的方法能够帮助您的女儿正确处理与外界，一个复杂的世界的关系，和她内心世界存在的各种问题。

——美国国家女性儿童研究中心主席梅西乔·安娜无论您成年还是未成年，抑或已为人父母，这本书对您来说，是装满人生智慧和经验的百宝箱。

打开它，让这些智慧充盈您和您女儿的人生吧。

——知名作家康妮·松井

## <<给女儿的智慧宝箱>>

### 编辑推荐

《给女儿的智慧宝箱》：如何爱自己的孩子才是对她好，年幼女儿的人生该由谁来掌舵，我们该把女儿培养成为一个什么样的人，如何在女儿的青春叛逆期成为她的良师益友。

你能给女儿令她享用一生的礼物是什么？

《给女儿的智慧宝箱》作者告诉您，就是——把她培养成为一个有能力获得幸福的人。

两位硕士妈妈养女的切身体会美国妇女基金会主席极力推荐美国著名儿童研究专家联名推荐。

<<给女儿的智慧宝箱>>

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>