

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;棉花糖女孩&gt;&gt;

## 前言

前言：三個女孩 艾茉莉 在艾茉莉五歲的時候，她帶了兩個很逼真的大猩猩填充玩具到她的幼稚園，作「展示發表」的主題（show and tell；譯註：美國幼稚園為了要訓練孩子上台說話的台風，並鼓勵孩子表現，每學期都有show and tell，請小朋友從家中帶個他最喜歡的東西來學校與他人分享，他要介紹這是什麼、為什麼喜歡等等，小朋友可以帶寵物、玩具，甚至有人把祖父帶來，因為祖父曾經從事救火員或警察等小孩子崇拜的行業）。

她用這兩個一大一小的大猩猩做例子，解釋給小朋友聽什麼叫「控制階層性」（dominance hierarchies），並使用像「首領」（alpha male）和「主控」（dominant）這種術語（譯註：alpha male指的是在有階層社會組織的動物中，如黑猩猩、大猩猩，身材最高大、性情最兇猛的雄性，牠通常是這個族群中的首領，其他人聽命於牠，牠也享受最多的交配權；最初這個名詞只用在動物的觀察上，最近已引延為一個團體中的領袖）。

在往後的每一年，開學的頭幾個禮拜她都非常的焦慮。

「我必須要讓老師知道我很聰明，假如你在第一個禮拜說了愚蠢的話，老師就很難改變對你的第一印象。

」她在五年級時，對她媽媽這樣說。

她其實根本不需要擔心，艾茉莉很少說什麼愚蠢的話，老師們很快就發現艾茉莉的確是個很聰明的孩子。

她的夢想是進入長春藤盟校，最好是普林斯頓大學（Princeton），「每個人都在說哈佛（Harvard），但是普林斯頓其實更難進。

」她在九年級時跟她媽媽說。

三年以後，她崩潰了，因為哈佛和普林斯頓都拒絕了她的入學申請，她的自我開始碎裂。

她進了賓州大學（University of Pennsylvania；譯註：也是長春藤盟校之一）。

她期待自己是班上最聰明的人，但是她不是，事實上，還差得遠，她幾乎是勉強過關，在及格邊緣。這時，豬羊變色，她的世界整個垮掉，她墜入了無底深淵。

梅麗莎 梅麗莎和潔西卡從幼稚園開始就是好朋友，「我們就像雙胞胎似的。

」梅麗莎這樣告訴我。

這兩個女孩喜歡穿同樣的衣服，讀同樣的書甚至看同樣的電影，「我們可以知道彼此在想什麼。

」 有八年的時光 - - 從幼稚園一直到八年級 - - 這兩個孩子都是最好的朋友，互通心靈，焦孟不離；但是到九年級時，事情發生變化，潔西卡突然不喜歡梅麗莎了。

潔西卡請了班上所有人去參加她的派對，獨獨不請梅麗莎；她還叫所有她的朋友午餐時不要和梅麗莎坐在一起吃；假如梅麗莎朝她走過來，她就故意調轉頭，假裝沒看見。

傑西卡叫所有的女孩們都不要跟梅麗莎說話，「突然之間，我變成了隱形人，大家對我有看沒有見。

」梅麗莎告訴我。

當潔西卡和她的同謀開始用簡訊、電子郵件和社交網站一個禮拜七天、一天二十四小時騷擾梅麗莎時，梅麗莎的生活開始變得不可忍受了。

「那真是非常的駭人，」梅麗莎說：「我簡直不敢開電腦或手機，因為我不想看她們講我的壞話。我真的很想趕快去死。

」 麥荻生 麥荻生的夢想是成為超級名模，從她九歲生日開始直到十三歲，她是最美麗的女孩，而她自己很知道這一點。

但是當荷爾蒙大量湧出、她臉上開始長青春痘之後，事情就改觀了。

麥荻生的父母告訴她：「沒有關係，耐心點，荷爾蒙正常了，青春痘就會消失。

」但是青春痘並沒有消失，反而變本加厲。

在麥荻生的請求下，他們帶她去給家庭醫生看，醫生開了藥，但是藥物並沒有什麼幫助。

他們又去看了皮膚科醫生，醫生開給她Accutane（維他命A酸類藥劑），但是她的父母讀了這個藥物的副作用，會有自殺的危險，而且服用者生的小孩會有基因上的缺陷，所以他們沒有讓麥荻生服這個藥。

## &lt;&lt;棉花糖女孩&gt;&gt;

一場大戰開打了。

這時麥荻生的體重大增，從四十四公斤一路增加到五十六公斤，而她才一五七公分高，這是她十三歲生日到十四歲生日之間發生的事。

她不再是有著完美無暇皮膚的可愛小女孩了。

那麼她是誰呢？

她自己也不知道。

她在跟憂鬱症奮戰，所以她的父母帶她來看我。

我給她開了抑鬱錠Lexapro，這個藥對她有幫助，但是卻使她體重繼續上升，所以我轉開阿迪羅（Adderall）給她。

阿迪羅一開始時，好像天賜良藥，不但改善了她的情緒，也幫助她在兩個月之間把體重降到四十九公斤。

但是阿迪羅有時會使她心跳快到好像要從她的嘴巴裡跳出來似的，儘管如此，她還是一直要求更高劑量的阿迪羅。

當我拒絕時，她就說她的藥不見了，要我再開新的給她。

麥荻生用她的外表來決定她的價值，假如她很可愛，她就有存在的價值，而這個可愛的定義就是很瘦、皮膚光滑沒有痘子。

一旦她不再符合這個理想時，她就不知道自己是誰了。

德國詩人里爾克（Rainer Maria Rilke）寫道：「深掘你的心靈，找出要掘多深才能達到你生命的泉源，只有在源頭，你才能找到問題的答案。

」假如你的女兒能夠發展出牢固的自我意識，那麼她會茁壯長大，成為百折不撓、有自信的女人。

年齡本身並不是最重要的因素，我曾經見過十一、二歲但是已有很強的自我價值的女孩，而且她們保持這個價值觀一直到經過青春期進入青年期；我也認得很多成年婦女始終都沒有達到這個地步。

所謂自我意識就是知道你自己是誰，這無關乎你長得怎麼樣，或是學校成績如何，或者你是誰的朋友。

艾茉莉定義她自己是個聰明的小孩，梅麗莎是潔西卡最好的朋友，麥荻生很可愛。

如果把這些拿掉，這些女孩的自我就垮掉了。

我一九八四年在費城兒童醫院小兒科當實習醫生時，開始給孩子開藥，在我拿到賓州大學醫學士學位以後，我到賓州蘭卡斯特郡的蘭卡斯特總醫院（Lancaster General Hospital）家醫科做了三年的住院醫生。

從一九九一年開始，我在華盛頓特區近郊開業，做了十八年的家醫科醫生。

在這十八年中，我有幸成為一千個以上的孩子生活的一部分，我從這些孩子的嬰兒期開始，看著他們長大到成為中學生和高中生；有的則從他們十歲或十二歲開始，一直跟著他們到成年。

有些女孩生長在幸福安全、雙親健在的家庭，有些沒有這麼幸運。

但是在我們談到女孩的自我意識時，環境並沒有這麼重要。

我知道有些女孩在單親窮困的環境下長大，但是她們都成長為有堅毅性格、不屈不撓的人。

我也知道有個女孩成長在溫暖舒適的家中，卻在十四歲時覺得人生沒有希望，有自殺傾向。

發展出自我意識跟你父母有多少錢沒有關係，它也跟你長的好不好看、你的iPod中有什麼歌，或你的臉書上有多少朋友沒有關係。

它是你跟你自己內心的連接，與發展出你自己獨特的人格有關。

以我十八年在同一個社區中的經驗，我看到越來越高比例的女孩們對自己的意識，完全建立在膚淺的表面價值上。

因此這些女孩都很脆弱，一點打擊就崩潰了。

這種脆弱的自我概念，以及這種易受傷性所帶來的焦慮和沮喪，越來越普遍。

二四年有一個研究比較一九八九年和一九九九年這十年間，兒童和青少年要求心理衛生及精神健康服務的人數。

結果發現女孩動用到精神健康服務資源的人數增加了百分之四百以上，而男孩只增加了百分之七十。

更晚近的研究發現，女孩對精神科的服務需求持續成長，比男孩快上許多。

## &lt;&lt;棉花糖女孩&gt;&gt;

從一九九六到二〇一五年之間，美國女性（包括成年和未成年）服用抗憂鬱症藥物的比例差不多增加了一倍，從百分之七·五到百分之十三·四；也就是說，美國每八個女性中就有一個在服用抗憂鬱症的藥。

男生和女生一樣都有問題，但是問題不同。

許多被送到心理治療師或精神科醫生那裡去的男孩是因為注意力缺失過動症（ADHD），或是不服管教的偏差行為，而女孩比較多的是焦慮和沮喪。

換句話說，男生常常把他們的問題表現出來（act out their problem），女生比較容易把問題悶在心中。

就像一個研究團體所觀察到的，「女孩的沮喪和焦慮主要是思想引發的，就像先前的研究所示，青春期的少女比少男表現出（或自我報告出）更多的沮喪和焦慮徵狀，而這個差距正在擴大中。

」這些研究者發現問題的嚴重性（以去醫院看精神科或心理師的次數為基準）也是女生比男生嚴重，女生就診的次數增多得比較快。

聖地牙哥州立大學（San Diego State University）心理學教授特吉（Jean Twenge）比較四、五十年前美國和現在情況的變化。

從一九六〇年代中葉以來，心理學家就問孩子同樣的問題：「你覺得你有焦慮到不能專心做事嗎？

你覺得你有焦慮到睡不著或睡不安穩？

」五十年前，很少女孩會回答「是」，在那個時代，女孩似乎都是掩著嘴，吃吃的笑。

為什麼會有這種刻板印象？

因為那個時候真的有很多女孩吃吃的笑。

現在不是這樣。

特吉教授發現的是普遍性的焦慮，而且女生比男生顯著。

她認為一部分的原因是文化的改變，她和其他的心理學家把這叫做社會連接（social connectedness）。

她寫道：「當社會聯結（social bonds）變弱時，焦慮就增加了，低程度的社會融合會使成人容易得焦慮症。

」（編按：相關內容可參見《Me世代》〔Generation Me〕，中譯本遠流出版。

）你能相信你每天所遇到的人嗎？

在五〇和六〇年代，大部分美國人會回答「可以」；但是現在大部分的美國人會回答「不能」。

四十年前，女人去敲她鄰居的門，借一顆檸檬或幾個雞蛋是很普遍的事，現在幾乎已經看不見了。

心理治療師雷文（Madeline Levine）回憶她的童年：「我記得鄰居會來借一杯糖、一點奶油或一顆馬鈴薯，現在的人會覺得去鄰居家借食材是非常可笑的事。

」這些社會聯結的中斷對女性的影響比較大。

當你覺得你跟鄰居沒什麼來往、不太能信任你的街坊時，你會怎樣？

假如你是男人，你可能待在家裡，多花幾個小時玩電玩遊戲或去看你喜歡的運動賽事。

女性似乎比較需要這個社會連接的網絡。

所以當網絡不再像以前那麼綿密時，對女性的傷害比較大。

特吉教授檢驗十六個婦女覺得焦慮的指標之間的相關性，結果發現缺乏社會信任是焦慮症的最大原因，比離婚率還高，也比失業率及一般經濟條件高。

從許多客觀的標準來說，生活在今日的女孩應該比她們的祖母在同樣的年齡時快樂。

今日女孩的選擇和機會是她們的曾祖母想都沒有想過的：上大學，進醫學院、法學院——在五十年前，這些都還只是僅限男生，當我的母親一九五三年從克里夫蘭市的醫學院畢業時，她是他們班上僅有的兩個女生中的一個。

你的祖母恐怕從來沒有想像過她可以當外科醫生、飛行員或總統；但是你的女兒知道對她來說，這些都是可能的，沒有任何一扇門會因為她是女生而關上。

然而，今日的許多女孩卻沒有發展出她內在的自我，那個她的曾祖母（在絕大多數的情況下都）擁有的堅強的人格核心。

我不認為你可以把這怪罪到「現代文化」（modern culture）上，因為她們的兄弟就沒有這個問題。

她們的兄弟有其他問題。



## &lt;&lt;棉花糖女孩&gt;&gt;

這本書的起源是我對懶散的賴家王老五有興趣。

在一九九〇年代初期，我看到越來越多各種經濟階層的家庭，女孩都努力向上，男孩都是啃老族，他對電玩遊戲進階到下一關的興趣比西班牙語期末考過關還高。

二〇〇一年開始，我到過美國和加拿大、墨西哥、澳洲、紐西蘭、蘇格蘭、德國和西班牙等地的很多學校和社區訪問，我跟男孩談，也跟女孩談，聽他們的父母和老師怎麼說。

我發現這個勤勉女孩和懶惰男孩的現象非常普遍，那些經驗最後彙集成《浮萍男孩》（<sup>^^</sup>Boys Adrift<sup>^^</sup>，中譯本遠流出版）這本書。

很早，我就發現女生不是這個故事的優勝者。

男生和女生都處於不利的地位，但是不利的地方不同。

很多男生發展出享受人生的態度——玩電玩遊戲、看色情影片、吃美食、睡大覺——他們對追求臥室以外的真實世界的成功沒有動機和驅力。

他們的姐妹倒是越來越有動機，但是她們不知如何放鬆自己、如何找樂趣和享受生活。

對很多女孩來說，每一項成就不過是到達下一項成就的墊腳石。

大約五年前，我了解到男孩的懶惰和女孩的過度執著是一個銅板的兩面，它們源自相同的失功能（dysfunction）。

但是許多缺乏動機的男孩對他們的繭都很滿足，只要有電玩遊戲和線上色情網站，再有兩個跟他們一樣的男生可以一起玩來確認他們是正常的一群就夠了。

女孩比較有洞悉力，知道自已的情況不對勁——但是她們不知道該怎麼辦。

並不是每一個女孩都在掙扎。

有些成長的很好，她們對自己有信心卻不自戀、不自以為是，知道自己做的是對的。

她們知道自己是誰，知道自已的長處和短處，她們在自已的處境中很自在。

那麼，為什麼有些女孩很好、又有其他女孩過得很辛苦呢？

成功不是偶然。

父母的態度有關係，很不幸的是，假如父母不了解女兒的情況，最好的意圖對女兒一點幫助也沒有。

這些父母有時會用一九八〇年代的方式來解決二十一世紀的問題，當然不管用。

目前的時代創造出一些女孩特有的問題，是三十年前所沒有的。

在本書的第一部分，我會概述我認為使我們的女兒身陷危險的四個因素。

在第一章，我會說明為什麼我們的文化迫使女孩們把自己打扮的很性感，甚至比歷史上任何時期都更早這樣做；我們會看到在六〇年代對女性的肯定（這是好事），演變到現在女孩的性表現（這是壞事）；我們會看到做父母的你和我，要怎麼幫助女兒找到她對「自己是誰」的定義，而不是從「看起來怎樣」來定義。

在第二章，我們要來看臉書或其他社交網站所帶出的複雜問題。

越來越多女孩跟她的同儕在網路上過度連接，卻越來越不跟自己內心連接。

這一章的重點還是在做為父母的你我需要知道以便幫助女兒恰當的使用這個技術，而不是無助的站在旁邊，眼睜睜看著女兒被網路泡泡（cyberbubble）所吞沒。

過去從來沒有任何文化，女孩可以有這麼多的機會，卻接受到這麼少的有架構的指引。

這個結果是女孩只聚焦到她們生活的一個層面或一個活動：做一個第一名的好學生，做一個最傑出的運動員，做一個最瘦的紙片人。

在第三章，我們會聽到這些女孩走火入魔的故事，我們會學習父母如何判斷女兒對運動或成績的在乎是健康的，還是有破壞性的，以及如何在女兒掉下深淵之前阻攔她。

在第四章，焦點轉移到環境毒素上：從你女兒塗上臉孔和皮膚的乳液和面霜中，或是她吃喝的飲食中，哪些是有毒的。

我們會看到這些毒素提早使女孩成熟的證據。

在最後的三章裡，我會和你分享我在過去十年裡所學到的東西，我會告訴你我和北美洲以及全世界父母、老師與女孩們訪談的結果，關於如何滋養和教養你女兒的身和心，和她的志向，幫助她成為社區的一分子。

教養孩子是門藝術，不是門科學。

## <<棉花糖女孩>>

雖然我們可以從快樂、適應得很好的女孩身上學到很多策略，不過這些策略對你的女兒卻不見得有效。但是透過分享邁向順境和遭遇困境女孩的故事，希望我們可以幫助我們的女兒順利成長為一個快樂、有生產力、輕鬆融入這個新世界的女性。

## &lt;&lt;棉花糖女孩&gt;&gt;

## 内容概要

《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。

## &lt;&lt;棉花糖女孩&gt;&gt;

## 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。

洪蘭 加州大學河濱校區實驗心理學博士，曾任教於加州大學河濱分校、中正大學和陽明大學，目前為中央大學認知神經科學研究所所長。

已翻譯超過四十本生物科技及心理學方面的好書，包括《浮萍男孩》、《養男育女調不同》、《心智拼圖》、《天生愛學樣》、《大腦當家》、《真實的快樂》、《站在學生前面》、《學習要像加勒比海盜》和《教養的迷思》等，曾獲頒吳大猷科學普及著作獎翻譯類金籤獎，並著有《講理就好》等十五本書。

近年來有感於教育是國家的根本，而閱讀是教育的根本，前後去過台灣大大小小近一千所中小學作推廣閱讀的演講。



## <<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



## &lt;&lt;棉花糖女孩&gt;&gt;

## 章节摘录

前言：三個女孩 艾茉莉 在艾茉莉五歲的時候，她帶了兩個很逼真的大猩猩填充玩具到她的幼稚園，作「展示發表」的主題（show and tell；譯註：美國幼稚園為了要訓練孩子上台說話的台風，並鼓勵孩子表現，每學期都有show and tell，請小朋友從家中帶個他最喜歡的東西來學校與他人分享，他要介紹這是什麼、為什麼喜歡等等，小朋友可以帶寵物、玩具，甚至有人把祖父帶來，因為祖父曾經從事救火員或警察等小孩子崇拜的行業）。

她用這兩個一大一小的大猩猩做例子，解釋給小朋友聽什麼叫「控制階層性」（dominance hierarchies），並使用像「首領」（alpha male）和「主控」（dominant）這種術語（譯註：alpha male指的是在有階層社會組織的動物中，如黑猩猩、大猩猩，身材最高大、性情最兇猛的雄性，牠通常是這個族群中的首領，其他人聽命於牠，牠也享受最多的交配權；最初這個名詞只用在動物的觀察上，最近已引延為一個團體中的領袖）。

在往後的每一年，開學的頭幾個禮拜她都非常的焦慮。

「我必須要讓老師知道我很聰明，假如你在第一個禮拜說了愚蠢的話，老師就很難改變對你的第一印象。

」她在五年級時，對她媽媽這樣說。

她其實根本不需要擔心，艾茉莉很少說什麼愚蠢的話，老師們很快就發現艾茉莉的確是個很聰明的孩子。

她的夢想是進入長春藤盟校，最好是普林斯頓大學（Princeton），「每個人都在說哈佛（Harvard），但是普林斯頓其實更難進。

」她在九年級時跟她媽媽說。

三年以後，她崩潰了，因為哈佛和普林斯頓都拒絕了她的入學申請，她的自我開始碎裂。

她進了賓州大學（University of Pennsylvania；譯註：也是長春藤盟校之一）。

她期待自己是班上最聰明的人，但是她不是，事實上，還差得遠，她幾乎是勉強過關，在及格邊緣。這時，豬羊變色，她的世界整個垮掉，她墜入了無底深淵。

梅麗莎 梅麗莎和潔西卡從幼稚園開始就是好朋友，「我們就像雙胞胎似的。

」梅麗莎這樣告訴我。

這兩個女孩喜歡穿同樣的衣服，讀同樣的書甚至看同樣的電影，「我們可以知道彼此在想什麼。

」 有八年的時光 - - 從幼稚園一直到八年級 - - 這兩個孩子都是最好的朋友，互通心靈，焦孟不離；但是到九年級時，事情發生變化，潔西卡突然不喜歡梅麗莎了。

潔西卡請了班上所有人去參加她的派對，獨獨不請梅麗莎；她還叫所有她的朋友午餐時不要和梅麗莎坐在一起吃；假如梅麗莎朝她走過來，她就故意調轉頭，假裝沒看見。

傑西卡叫所有的女孩們都不要跟梅麗莎說話，「突然之間，我變成了隱形人，大家對我有看沒有見。

」梅麗莎告訴我。

當潔西卡和她的同謀開始用簡訊、電子郵件和社交網站一個禮拜七天、一天二十四小時騷擾梅麗莎時，梅麗莎的生活開始變得不可忍受了。

「那真是非常的駭人，」梅麗莎說：「我簡直不敢開電腦或手機，因為我不想看她們講我的壞話。我真的很想趕快去死。

」 麥荻生 麥荻生的夢想是成為超級名模，從她九歲生日開始直到十三歲，她是最美麗的女孩，而她自己很知道這一點。

但是當荷爾蒙大量湧出、她臉上開始長青春痘之後，事情就改觀了。

麥荻生的父母告訴她：「沒有關係，耐心點，荷爾蒙正常了，青春痘就會消失。

」但是青春痘並沒有消失，反而變本加厲。

在麥荻生的請求下，他們帶她去給家庭醫生看，醫生開了藥，但是藥物並沒有什麼幫助。

他們又去看了皮膚科醫生，醫生開給她Accutane（維他命A酸類藥劑），但是她的父母讀了這個藥物的副作用，會有自殺的危險，而且服用者生的小孩會有基因上的缺陷，所以他們沒有讓麥荻生服這個藥。

## &lt;&lt;棉花糖女孩&gt;&gt;

一場大戰開打了。

這時麥荻生的體重大增，從四十四公斤一路增加到五十六公斤，而她才一五七公分高，這是她十三歲生日到十四歲生日之間發生的事。

她不再是有著完美無暇皮膚的可愛小女孩了。

那麼她是誰呢？

她自己也不知道。

她在跟憂鬱症奮戰，所以她的父母帶她來看我。

我給她開了抑鬱錠Lexapro，這個藥對她有幫助，但是卻使她體重繼續上升，所以我轉開阿迪羅（Adderall）給她。

阿迪羅一開始時，好像天賜良藥，不但改善了她的情緒，也幫助她在兩個月之間把體重降到四十九公斤。

但是阿迪羅有時會使她心跳快到好像要從她的嘴巴裡跳出來似的，儘管如此，她還是一直要求更高劑量的阿迪羅。

當我拒絕時，她就說她的藥不見了，要我再開新的給她。

麥荻生用她的外表來決定她的價值，假如她很可愛，她就有存在的價值，而這個可愛的定義就是很瘦、皮膚光滑沒有痘子。

一旦她不再符合這個理想時，她就不知道自己是誰了。

德國詩人里爾克（Rainer Maria Rilke）寫道：「深掘你的心靈，找出要掘多深才能達到你生命的泉源，只有在源頭，你才能找到問題的答案。」

假如你的女兒能夠發展出牢固的自我意識，那麼她會茁壯長大，成為百折不撓、有自信的女人。

年齡本身並不是最重要的因素，我曾經見過十一、二歲但是已有很強的自我價值的女孩，而且她們保持這個價值觀一直到經過青春期進入青年期；我也認得很多成年婦女始終都沒有達到這個地步。

所謂自我意識就是知道你自己是誰，這無關乎你長得怎麼樣，或是學校成績如何，或者你是誰的朋友。

艾茉莉定義她自己是個聰明的小孩，梅麗莎是潔西卡最好的朋友，麥荻生很可愛。

如果把這些拿掉，這些女孩的自我就垮掉了。

我一九八四年在費城兒童醫院小兒科當實習醫生時，開始給孩子開藥，在我拿到賓州大學醫學士學位以後，我到賓州蘭卡斯特郡的蘭卡斯特總醫院（Lancaster General Hospital）家醫科做了三年的住院醫生。

從一九九一年開始，我在華盛頓特區近郊開業，做了十八年的家醫科醫生。

在這十八年中，我有幸成為一千個以上的孩子生活的一部分，我從這些孩子的嬰兒期開始，看著他們長大到成為中學生和高中生；有的則從他們十歲或十二歲開始，一直跟著他們到成年。

有些女孩生長在幸福安全、雙親健在的家庭，有些沒有這麼幸運。

但是在我們談到女孩的自我意識時，環境並沒有這麼重要。

我知道有些女孩在單親窮困的環境下長大，但是她們都成長為有堅毅性格、不屈不撓的人。

我也知道有個女孩成長在溫暖舒適的家中，卻在十四歲時覺得人生沒有希望，有自殺傾向。

發展出自我意識跟你父母有多少錢沒有關係，它也跟你長的好不好看、你的iPod中有什麼歌，或你的臉書上有多少朋友沒有關係。

它是你跟你自己內心的連接，與發展出你自己獨特的人格有關。

以我十八年在同一個社區中的經驗，我看到越來越高比例的女孩們對自己的意識，完全建立在膚淺的表面價值上。

因此這些女孩都很脆弱，一點打擊就崩潰了。

這種脆弱的自我概念，以及這種易受傷性所帶來的焦慮和沮喪，越來越普遍。

二四年有一個研究比較一九八九年和一九九九年這十年間，兒童和青少年要求心理衛生及精神健康服務的人數。

結果發現女孩動用到精神健康服務資源的人數增加了百分之四百以上，而男孩只增加了百分之七十。

更晚近的研究發現，女孩對精神科的服務需求持續成長，比男孩快上許多。

## &lt;&lt;棉花糖女孩&gt;&gt;

從一九九六到二〇〇五年之間，美國女性（包括成年和未成年）服用抗憂鬱症藥物的比例差不多增加了一倍，從百分之七·五到百分之十三·四；也就是說，美國每八個女性中就有一個在服用抗憂鬱症的藥。

男生和女生一樣都有問題，但是問題不同。

許多被送到心理治療師或精神科醫生那裡去的男孩是因為注意力缺失過動症（ADHD），或是不服管教的偏差行為，而女孩比較多的是焦慮和沮喪。

換句話說，男生常常把他們的問題表現出來（act out their problem），女生比較容易把問題悶在心中。

就像一個研究團體所觀察到的，「女孩的沮喪和焦慮主要是思想引發的，就像先前的研究所示，青春期的少女比少男表現出（或自我報告出）更多的沮喪和焦慮徵狀，而這個差距正在擴大中。

」這些研究者發現問題的嚴重性（以去醫院看精神科或心理師的次數為基準）也是女生比男生嚴重，女生就診的次數增多得比較快。

聖地牙哥州立大學（San Diego State University）心理學教授特吉（Jean Twenge）比較四、五十年前美國和現在情況的變化。

從一九六〇年代中葉以來，心理學家就問孩子同樣的問題：「你覺得你有焦慮到不能專心做事嗎？

你覺得你有焦慮到睡不著或睡不安穩？

」五十年前，很少女孩會回答「是」，在那個時代，女孩似乎都是掩著嘴，吃吃的笑。

為什麼會有這種刻板印象？

因為那個時候真的有很多女孩吃吃的笑。

現在不是這樣。

特吉教授發現的是普遍性的焦慮，而且女生比男生顯著。

她認為一部分的原因是文化的改變，她和其他的心理學家把這叫做社會連接（social connectedness）。

她寫道：「當社會聯結（social bonds）變弱時，焦慮就增加了，低程度的社會融合會使成人容易得焦慮症。

」（編按：相關內容可參見《Me世代》〔Generation Me〕，中譯本遠流出版。

）你能相信你每天所遇到的人嗎？

在五〇和六〇年代，大部分美國人會回答「可以」；但是現在大部分的美國人會回答「不能」。

四十年前，女人去敲她鄰居的門，借一顆檸檬或幾個雞蛋是很普遍的事，現在幾乎已經看不見了。

心理治療師雷文（Madeline Levine）回憶她的童年：「我記得鄰居會來借一杯糖、一點奶油或一顆馬鈴薯，現在的人會覺得去鄰居家借食材是非常可笑的事。

」這些社會聯結的中斷對女性的影響比較大。

當你覺得你跟鄰居沒什麼來往、不太能信任你的街坊時，你會怎樣？

假如你是男人，你可能待在家裡，多花幾個小時玩電玩遊戲或去看你喜歡的運動賽事。

女性似乎比較需要這個社會連接的網絡。

所以當網絡不再像以前那麼綿密時，對女性的傷害比較大。

特吉教授檢驗十六個婦女覺得焦慮的指標之間的相關性，結果發現缺乏社會信任是焦慮症的最大原因，比離婚率還高，也比失業率及一般經濟條件高。

從許多客觀的標準來說，生活在今日的女孩應該比她們的祖母在同樣的年齡時快樂。

今日女孩的選擇和機會是她們的曾祖母想都沒有想過的：上大學，進醫學院、法學院——在五十年前，這些都還只是僅限男生，當我的母親一九五三年從克里夫蘭市的醫學院畢業時，她是他們班上僅有的兩個女生中的一個。

你的祖母恐怕從來沒有想像過她可以當外科醫生、飛行員或總統；但是你的女兒知道對她來說，這些都是可能的，沒有任何一扇門會因為她是女生而關上。

然而，今日的許多女孩卻沒有發展出她內在的自我，那個她的曾祖母（在絕大多數的情況下都）擁有的堅強的人格核心。

我不認為你可以把這怪罪到「現代文化」（modern culture）上，因為她們的兄弟就沒有這個問題。

她們的兄弟有其他的问题。



## &lt;&lt;棉花糖女孩&gt;&gt;

這本書的起源是我對懶散的賴家王老五有興趣。

在一九九〇年代初期，我看到越來越多各種經濟階層的家庭，女孩都努力向上，男孩都是啃老族，他對電玩遊戲進階到下一關的興趣比西班牙語期末考過關還高。

二〇〇一年開始，我到過美國和加拿大、墨西哥、澳洲、紐西蘭、蘇格蘭、德國和西班牙等地的很多學校和社區訪問，我跟男孩談，也跟女孩談，聽他們的父母和老師怎麼說。

我發現這個勤勉女孩和懶惰男孩的現象非常普遍，那些經驗最後彙集成《浮萍男孩》（^^Boys Adrift^^，中譯本遠流出版）這本書。

很早，我就發現女生不是這個故事的優勝者。

男生和女生都處於不利的地位，但是不利的地方不同。

很多男生發展出享受人生的態度——玩電玩遊戲、看色情影片、吃美食、睡大覺——他們對追求臥室以外的真實世界的成功沒有動機和驅力。

他們的姐妹倒是越來越有動機，但是她們不知如何放鬆自己、如何找樂趣和享受生活。

對很多女孩來說，每一項成就不過是到達下一項成就的墊腳石。

大約五年前，我了解到男孩的懶惰和女孩的過度執著是一個銅板的兩面，它們源自相同的失功能（dysfunction）。

但是許多缺乏動機的男孩對他們的繭都很滿足，只要有電玩遊戲和線上色情網站，再有兩個跟他們一樣的男生可以一起玩來確認他們是正常的一群就夠了。

女孩比較有洞悉力，知道自己的情況不對勁——但是她們不知道該怎麼辦。

並不是每一個女孩都在掙扎。

有些成長的很好，她們對自己有信心卻不自戀、不自以為是，知道自己做的是對的。

她們知道自己是誰，知道自己的長處和短處，她們在自己的處境中很自在。

那麼，為什麼有些女孩很好、又有其他女孩過得很辛苦呢？

成功不是偶然。

父母的態度有關係，很不幸的是，假如父母不了解女兒的情況，最好的意圖對女兒一點幫助也沒有。

這些父母有時會用一九八〇年代的方式來解決二十一世紀的問題，當然不管用。

目前的時代創造出一些女孩特有的問題，是三十年前所沒有的。

在本書的第一部分，我會概述我認為使我們的女兒身陷危險的四個因素。

在第一章，我會說明為什麼我們的文化迫使女孩們把自己打扮的很性感，甚至比歷史上任何時期都更早這樣做；我們會看到在六〇年代對女性的肯定（這是好事），演變到現在女孩的性表現（這是壞事）；我們會看到做父母的你和我，要怎麼幫助女兒找到她對「自己是誰」的定義，而不是從「看起來怎樣」來定義。

在第二章，我們要來看臉書或其他社交網站所帶出的複雜問題。

越來越多女孩跟她的同儕在網路上過度連接，卻越來越不跟自己內心連接。

這一章的重點還是在做為父母的你我需要知道以便幫助女兒恰當的使用這個技術，而不是無助的站在旁邊，眼睜睜看著女兒被網路泡泡（cyberbubble）所吞沒。

過去從來沒有任何文化，女孩可以有這麼多的機會，卻接受到這麼少的有架構的指引。

這個結果是女孩只聚焦到她們生活的一個層面或一個活動：做一個第一名的好學生，做一個最傑出的運動員，做一個最瘦的紙片人。

在第三章，我們會聽到這些女孩走火入魔的故事，我們會學習父母如何判斷女兒對運動或成績的在乎是健康的，還是有破壞性的，以及如何在女兒掉下深淵之前阻攔她。

在第四章，焦點轉移到環境毒素上：從你女兒塗上臉孔和皮膚的乳液和面霜中，或是她吃喝的飲食中，哪些是有毒的。

我們會看到這些毒素提早使女孩成熟的證據。

在最後的三章裡，我會和你分享我在過去十年裡所學到的東西，我會告訴你我和北美洲以及全世界父母、老師與女孩們訪談的結果，關於如何滋養和教養你女兒的身和心，和她的志向，幫助她成為社區的一分子。

教養孩子是門藝術，不是門科學。

## <<棉花糖女孩>>

雖然我們可以從快樂、適應得很好的女孩身上學到很多策略，不過這些策略對你的女兒卻不見得有效。  
但是透過分享邁向順境和遭遇困境女孩的故事，希望我們可以幫助我們的女兒順利成長為一個快樂、有生產力、輕鬆融入這個新世界的女性。

## <<棉花糖女孩>>

### 媒体关注与评论

「現代的女性擁有了以前所沒有受教育的機會及基本人權，但卻盲目的追求外在形象的認同。在重視外在形象、輕忽內在培養社會風氣的影響下，給自己添加過多不切實的包裝，是令人十分憂心的現象。

本書中從身心靈的角度，層次性的探討教養女性的重要原則和方法，讓我們了解現在的女孩和男孩本質上的差異，並說明清楚的實際作法，提供老師和家長參考使用。

」 - - 台北市私立復興實驗高級中學校長 / 李珀 「現代的孩子實在太難教，很多父母不知道孩子心中在想什麼，他們寧可跟同學講而不願跟父母說。

我們只看到現在的孩子是草莓族

<<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:<http://www.tushu007.com>