

# 三重束缚



[三重束缚\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2010-12

装帧:

isbn:9787549902149

《三重束缚:未成年女孩的成长危机》内容简介：从很多方面来看，现在是女孩子最好的时代：机遇像梦想一样向她们敞开。但是警钟也在耳边敲响，沉重的压力扰乱了所有年龄段的女孩子。社会的期望、文化的潮流和相互矛盾的信息，共同制造了心理学家斯蒂芬·欣肖所说的“三重束缚”。女孩们既被期望擅长“女孩技能”，获得“男孩目标”，还要塑造像模特一般完美的身材。三重束缚让越来越多的女孩陷入暴力行为、饮食失调、抑郁症甚至自杀的危险之中。欣肖博士这本不可思议的振聋发聩的著作指出，身为父母该如何倾听、理解女孩们的心声，帮助她们解开三重束缚的绳索。《三重束缚:未成年女孩的成长危机》讨论了很多重要话题，包括：

内在冲突如何将女孩的自我表达转化为自我毁灭

基因、荷尔蒙和生物规律在三重束缚中是如何作用的

过度忙碌、过度疲劳的生活以及每件事都要力争优秀的压力，让女孩们陷入危机

传统的女性优势——共情、自我意识和语言能力——如何将女孩们置于焦虑、抑郁和其他心理障碍之中

十岁之前和十几岁小女孩的过度性化，像只性感小野猫

网络文化如何加重三重束缚，让女孩们更加迷茫

女孩把压力转化为暴力，她们开始像男孩那样打架

书中有大量的真实案例——真实到令人动容又让人不安的程度，是什么让女孩如此崩溃？是基因，是脆弱性，还是无处不在的文化影响？欣肖博士致力于为这些父母们——希望女儿们在重压之下健康成长——提供有效的策略和工具。

作者介绍:

目录:

[三重束缚 下载链接1](#)

## 标签

女性

自杀

未成年

抑郁症

心理学

三重束缚

评论

对于成长中的女孩最重要一点：发展自己的人生目标，形成属于自己的性格特征，以作好进入成年生活的准备。发展属于自己的独特力量、兴趣和热情，保持内在生命力。要有足够的时间和空间，去发现自己生活的路径和创造属于自己的个性。

-----  
[三重束缚 下载链接1](#)

书评

-----  
[三重束缚 下载链接1](#)