



全球畅销
40 000 000册
《养育男孩》作者
史蒂夫·比达尔夫
最新力作

R e a d i s

养育女孩

[澳] 史蒂夫·比达尔夫 (Steve Biddulph) 著 钟煜译

女孩父母必读养育指南

培养优雅、独立、内心强大的女孩

《我和宝贝》主编 钟煜 诚意推荐




中信出版社·CHINACITICPRESS



 Raising Girls


养育女孩

[澳] 史蒂夫·比达尔夫 (Steve Biddulph) 著 
钟煜 译

图书在版编目 (CIP) 数据

养育女孩 / (澳) 比达尔夫著 ; 钟煜译. —北京 : 中信出版社, 2014.4

书名原文 : Raising Girls: Helping Your Daughter to Grow Up Wise, Warm and Strong

ISBN 978-7-5086-3563-7

I. 养… II. ①比… ②钟… III. 女性-家庭教育 IV. G7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 003144 号

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. under the title Raising Girls © Steve Biddulph 2013

Steve Biddulph asserts the moral right to be identified as the author of this work

Translation © China CITIC Press translated under licence from HarperCollins Publishers Ltd.

本书仅限中国大陆地区发行销售

养育女孩

著 者 : [澳] 史蒂夫·比达尔夫

译 者 : 钟煜

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者 : 北京通州皇家印刷厂

开 本 : 787mm × 1092mm 1/16

印 张 : 16

字 数 : 161 千字

版 次 : 2014 年 4 月第 1 版

印 次 : 2014 年 4 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2013-5503

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-3563-7/G · 1071

定 价 : 32.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849555 服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com

当你离开，一个优秀的女人会继续生活

文/钟煜

完全是因为女儿小游的关系，我才拼命将《养育女孩》这本书的翻译挤进了我已经不堪重负的时间表。

我曾经一直希望生个男孩，因为我实在是觉得自己没有能力养好一个女孩。怀孕的时候还有足够的时间胡思乱想，我写过这样的笔记：

好女孩什么样？

好女孩应该温柔、灵巧、聪明、坚韧。

好女孩应该能做一手好菜，能自己给自己盘精致的发髻，最好还会一些针线活儿；好女孩应该有好听的声音，好看的手；好女孩应该爱读书但是不呆板，知礼仪但是不拘束，明事理但是不炫耀；好女孩应该不太计较得失，但是懂得进退。

不是说父母是孩子的第一任老师吗？如果小游是个女孩，她会从我这里学到什么？

我童年的大多数时间跟父亲长大。从小到大，我的朋友里男孩居多，我似乎也因此更擅长跟男孩子打交道。当老师的时候，班里清一色的男生从来没令我特别为难，倒是隔壁班的女孩子一掉眼泪，我就慌了手脚。

我至今没学会得心应手地使用刀叉吃饭（其实，昨晚刚因为拙劣地使用筷子被老妈嘲笑）。所以在正式场合，我保持优雅的方法就是让自己饿着。从来没有人教过我怎么给自己编小辫，所以我的头发在多数时间里没有长过耳朵。我补袜子的手艺甚至还不如我老公，这曾令他摇头长叹，怎会一时糊涂，娶妻如此……

所以，如果小游是个女孩，我该怎么办？

如今，在养育女儿这条路上，我已经走了四年半。

我居然从不曾慌乱。

从在产床上将这个小小的生命搂入怀中那一刻起，我就自然地进入了“一个女孩的妈妈”的角色。一部分原因是——小游非常像我。

我常常在小游的眼睛里看到小时候的我自己——她内向、慢热、敏感，对安全感有极大的需求；她外表安静，内心却热情活泼；她有柔顺的眉眼，却始终竖着一根倔强的刺。

所以很多时候，只要跟随妈妈本能的爱和关注，只要叩问自己的内心，回想藏在30多年时光尘烟之后的那个小女孩想要什么，我就能恰当地满足女儿的需求。所以，当翻译这本书的前半部分时，看到婴儿期对安全感与爱的需求，看到亲子连接和安抚的重要，我常忍不住激动地应和——“对！就是这样的”。如果可以，真想给作者一个大大的拥抱，谢谢她终于让我模糊的认识有了科学的解释。

但我也常常感到困惑。

虽然早已经放弃我的个人审美，习惯了时时为小游寻觅各种粉红色、蕾丝花边、亮片小纱裙和公主鞋，虽然已经能够比较熟练地为她编一头小辫儿，但我还是会给她买工程车套装做生日礼物，而把朋友送的芭比娃娃悄悄藏起来。

我骨子里不喜欢女孩的“娇”与“弱”，小游太多的眼泪很容易让我烦躁。我希望她坚定、独立，有力量，却又本能地想保护她远离一切伤害。

到底作为一个女孩，她什么时候应该强大，什么时候可以示弱？她应该学会保护自己，还是理应得到更多保护？她应该甜美娇俏，还是活泼能干？而作为一个女孩的妈妈，我什么时候应该拉她起来，什么时候需要推她一把？我的方式和态度到底是太温柔，还是太严厉？

我的困惑还不只这些。

在梳完小辫子，解释完为什么要上幼儿园，挑完裙子，搭过积木，画完画，讲完故事，吃过蔬菜，回答完一千万个为什么……在纷乱的一天的某个安静空隙，会有一个念头突然出现在我脑海里：小游的未来会是什么样？

她会一直这样慢热、羞涩，在人群里习惯性地后退吗？这样，她会快乐吗？

她会一直这样敏感吗？这样是好还是不好？

当她的生活圈子一直在不可阻挡地逐渐扩大，她会交到好朋友吗？

当我有一天无力再将她揽入怀中，她能够保护好自己吗？

她到底会成长为一个怎样的女子？或者，我希望她成为一个怎样的女子？

所以，必须要说，我很幸运可以翻译这本书，得以和作者一起先了解一个女孩从小婴儿到成年的精彩跌宕的旅行。在这段旅行中，有些段落已经发生或者正在进行，比如婴儿期的亲子连接，比如幼儿期的探索 and 发现。有些话题刚刚开始，比如人际交往，比如勇气和内心力量。还有些事情，是我尚未料想到，但也许有一天终将面对的，比如减肥、酒精、性以及混乱却无处不在的网络世界。

我同意作者的观点：女孩的生存空间正在变得更加复杂和危机重重，她

们的现在和将来注定比我们的更丰富也更艰难。所以我赞同作者的目标：要培养一个内心强大的女孩。

在这本书里，可以清楚完整地了解女孩的心智从出生到成年的发展，并且获得许多与之相关的切实可行的建议。我自己受益更多的是书中对“了解内心”“寻找自我”“发现灵魂”这样一些更大也更艰难的题目的探讨。这些内容我之前从未在一本育儿书中读到，却帮我在养育女儿的道路上注入了更多智慧和力量。

最后，在你打开这本书之前，我很想邀请你和我一起加入书中的一个“游戏”——窥探一下你的女儿将成为什么样的女儿。

倚着你的椅子或者枕头，开始这段旅行吧。

你住在绿荫覆盖的街道上的一所宁静的房子里。已经是夜晚了，但夏日白天的阳光还残留着它的温暖。你上了年纪，但依旧强壮，状态很好。你从窗户望出去，看到马路上一辆车正在停车。

一位年轻女子从车上下来，仔细一看，你发现她正是你已经长大的女儿。她看起来怎么样？她穿着什么衣服？

她身边有伴侣吗？有孩子吗？你出门去迎她。你能看到她是什么样的人吗？她的声音听起来如何？她有多高？她是否结实健康？她的时间和智慧用来做什么事？让你的想象来填充这些细节。

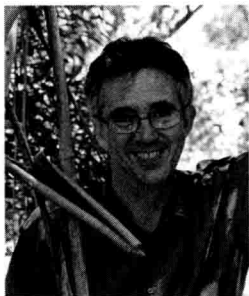
你将她领进门，你们坐下来交谈。她跟你说了什么？你的感受如何？

我最喜爱的，是作者对这段想象的期待：

“你能看到你给她的童年与如今她拥有的力量和品质之间的关联。你感到骄傲并且非常满意。当你离开，一个优秀的女人会继续生活，她还将把你教她的一切传给她的后代。”

嗯，这也是我对我女儿未来的期待。

史蒂夫的一封信



亲爱的读者：

在你们开始读这本书之前，我想先跟你们聊聊我自己。这样你们会知道是一个怎样的人写下了这些文字。大家都觉得我一定有好几个儿子，因为这些年来我一直在写关于男孩的书，并且在做这方面的宣传。的确，我的第一个孩子是男孩（现在已经长成男子汉了）。朋友们问我接下来想要男孩还是女孩，我说无所谓。我真的无所谓。但是当我们的女儿出生时——那是一次紧急剖宫产，我在手术室门口竭力不让自己昏倒——我还是被喜悦淹没了。我都不相信自己会那么开心，那种心情到现在我还能感觉到。

促使我写关于男孩的书的原因只有一个——男孩们身处危险地带，而我的工作希望能帮助到那些最需要帮助的人。早些年女孩们还没遇到什么麻烦，但从五年前开始，情况有所不同了。我们开始发现女孩的心理健康状态突然出现巨大的变动。过去很罕见的进食障碍，自我损伤等情况现在到处可见。除了这些极端状况外，普通女孩承受的压力和出现抑郁的情况也是前所未有的。

女孩们并非生来就憎恶自己的身体，并非生来就讨厌自己的生活。某些事情毒害了女孩子的心灵。这种情况通常出现在她们十几岁的时候，但在不知不觉间威胁着年幼的女孩。

为了应对这种情况，世界各地的女性权益工作者、治疗师和研究者发起了一场鼓励社区和父母关注女孩的运动。这些人中很多是我的朋友，我们都发现要将女孩们的生活重新带回正轨，需要一本简单又方便父母阅读的书。于是就有了你们现在捧在手里的这本书。

养育强大的女孩需要从很早开始努力。我们要给她们正确的爱，同时要对抗那些可能将她们拉入低谷的力量。这个世界现在似乎已经丧失了对女孩的正确态度，只将她们看成是挣钱的工具，因此需要我们来做出正确的判断。当然，很多观点也不是今天才有的。无论过去还是未来，女孩都应该强大。

女孩的成长是一次求索之旅，只有在途中积累智慧，才能成长为女人。我们就是女儿在这次旅行中的向导。要承担起这个工作，我们需要清晰的地图、好的榜样以及清醒敏锐的双眼。

也许你的女儿还只是个婴儿，也许她已经进入青春期。无论她处于什么阶段，我都希望这本书能给你力量，让你有足够的热情为了你的女儿和其他女孩将这个世界变成一个更好的地方。希望这本书能帮助你将你感受到的所有的爱，都赋予你的女儿。

你真诚的史蒂夫·比达尔夫

认识凯茜和吉纳维芙

我想给你们介绍两个女孩，她们的名字叫凯茜和吉纳维芙。她们都17岁，在学校上十二年级。她们都很棒，聪明友好，你会很愿意跟她们交谈。

她们在幼儿园时就互相认识。整个小学阶段，她们是最要好的朋友。大家都觉得她们会一直这样要好。但当凯茜和吉纳维芙升到中学之后，她们的关系就破裂了。很难说清楚她们交恶的理由，我想就连她们自己也没搞明白。如今，当这对曾经的好朋友在学校的走廊里擦肩而过，都会为现在的关系觉得尴尬。

凯茜和吉纳维芙的生活走上了两条完全不同的道路。我要把她们的故事讲给你听，因为这个故事清楚地呈现了在当今的社会背景下，女孩成长期所包含的希望和危险。

凯茜的故事

先来认识凯茜。凯茜给人的第一印象是个非常成熟的17岁女孩。她化着精致的妆，衣着非常时髦，说话快而清晰。她表现出来的自信对于一个十多岁的女孩来说似乎很真实。但是如果你对年轻人了解得多一些，就会觉得

凯茜好像有点过于早熟。你还会留意到她的表达方式有点问题。她总是显得消极厌世，语带讥讽，又冷又硬。对于一个 17 岁的孩子来说，她似乎没能从生活中得到足够的乐趣。

在凯茜 14 岁那年，出了件大事。这事虽然没成为报纸头条，但已经极大地改变了她生活的方向。



九年级过半的时候，凯茜被邀请参加一个同学的生日聚会。那个同学的父母主办了聚会，但当晚却未能如他们承诺的那样对聚会提供足够的监管。40 ~ 50 个不同年龄的孩子喝了很多酒，并且没有成年人在场，那晚的局面喧闹混乱并且失控。凯茜觉得非常激动，主要是因为塞伦也在。塞伦是她认识的一个男孩，17 岁，比她高两个年级。在学校里，英俊迷人的塞伦是凯茜和她的朋友们迷恋的对象。那晚很特别——塞伦注意到了她，更棒的是，他来到她身边坐下，和她一起聊天喝酒。他们在花园里依偎着聊天，她都不敢相信

自己居然如此幸运（她好不容易才控制住自己，没有掏出手机给朋友们发短信炫耀）。过了一会儿，塞伦站起来，拉着她的手，把她带到楼上的一间卧室。这所华丽的大房子里显然一个成年人都没有。他们在那里做爱了。

第一次的性经历比凯茜想象过的要快，而且很粗暴。尽管酒精让凯茜的大脑很不清醒，但她也意识到了自己遭遇的一切，从被塞伦关注的激动，到身体上的不舒服，被推搡、被侵犯、被侮辱。一切很快就结束了，塞伦匆匆给了她一个吻，就穿好衣服离开了房间。凯茜收拾好自己，走出房间回到聚会中，她内心充满不安，身体不停地颤抖。然后她看见塞伦和他的朋友们站在一起，大家都看着她，露出不怀好意的笑容。她立刻意识到，他正在给他们讲他的“征服故事”。泪水夺眶而出，她逃出那所房子，在花园里抽泣。

一个朋友试图安慰她，但她不肯说出发生了什么事。

那晚她回到家，内心充满冰冷的愤怒。她恨塞伦，然后，她开始憎恨所有的男孩。凯茜曾经是个活泼独立的女孩，她的父母工作繁忙，也要求她能自己照顾自己。她没有对任何人讲自己的经历。（事发三年后，她的父母才在一次家庭咨询中得知此事，感到无比悲伤和震惊。）与数百万后悔且憎恶自己第一次性经历的女孩一样，凯茜藏起伤口，继续生活。但是，她已经不是从前的那个女孩了。

这次经历让她拒绝男孩了吗？没有，她拒绝的是自己的“软弱”和被利用。她开始主动和男孩睡觉。她挑选男孩，她要做主。到17岁，当她终于开口跟心理咨询师谈话时，她已经跟7个不同的男孩发生过性关系。也许是8个。有一晚她喝多了，记不清了。

现在，凯茜上十二年级了，她的状态相对稳定，有一个固定的男朋友。但她并不太看重他，坦言说正打算“尽快把他甩了”。

通过研究（以及多数人对自已青春期的回忆）我们了解到，凯茜的经历并不少见。也许会有人争辩说，我们对青春期性关系的态度不要过于保守，应该放手让孩子们自己去犯错，然后从错误中学习。（这也是那些不愿意管教孩子，或者特别忙碌，无法管教孩子的家长最容易找到的托词。）但是，让我们继续听这个故事。

凯茜的日子在这个阶段，过得并不顺利。她的父母开始寻求帮助并不是因为她的性生活问题——这个方面他们几乎不了解，也似乎不愿意了解。令他们担心的是凯茜喝酒的问题已经失控（显然，她还不到可以喝酒的年纪），而且在她就读的那所昂贵的私立学校，凯茜的成绩一落千丈。十二年级刚上了一半，学校已经开始注意到她可怜的分数和经常缺勤的状况。有人建议凯茜的父母为自己女儿的问题寻求帮助。当凯茜和父母一起去见咨询师时，她显得非常恼怒。但是半小时以后，在这位善解人意的听众面前，她开始倾诉自己的感情。

寻求帮助——不仅仅为凯茜，也为家里每个人——对这家人来说是个勇敢的举动，并且成了事态的转折点。在这本书的最后，我们还会再回到凯茜和她父母的故事，告诉你他们的改变。

重要且突然的改变

过去 10 年中，女孩的生活发生了巨大的改变，这种改变对从婴儿到青春期的各个年龄的女孩都有影响。在女孩成长为女人的旅程中，虽然我们的希望和梦想未曾改变，但这个世界已经强加给她们许多变化。尤其是：一切都在提前。

在了解当今女孩的状况时，我们必须牢记这一点。这个观点最早出现在麦琪·汉密尔顿的《我们的女孩身上正在发生什么？》（*What's Happening to Our Girls?*）一书中。要了解我们的女儿，我们必须意识到她们的童年和我们的不一样。从女孩们承受的压力以及行为方式，根据周围环境和同龄人的认同对自己进行定位的做法，以及我们疏于对她们提供保护的程度来看，直白点说，我们的 18 岁相当于她们的 14 岁，我们的 14 岁相当于她们的 10 岁。对此，我们负有部分责任。我们——我指的是我们所有人，父母、亲属、朋友以及整个社会——没有像以往那样为女孩的童年提供支持。我们没有为自己的女儿投入足够的时间和关注，也未能给她们足够的教导。

在过去的 10 年间，这个贪婪的商业世界已经意识到女孩，尤其是青春期之前的女孩是非常容易从她们身上获利的。大大小小的公司都发现，利用（或者是制造）女孩们对于从皮肤到体重到友谊到衣服，到一切一切，甚至延伸到成年以后的焦虑，皆可获得巨大的利润。对女孩的争夺战硝烟四起，从董事会到广告公司，从杂志到各种媒体。商业已经赢得了这场战争。今天，年轻女孩环顾四周，在任何地方，她得到的信息都是她不够好。她的思维被禁锢在狭小的空间里，只关注自己应该如何打扮，如何思考和行动。女孩的

生活从未像今天一样受到持续不断的攻击，这种攻击包括节食广告、酒的营销，还有时尚的压力以及女孩卧室里露骨的色情骚扰。

这一切造成的结果就是，童年本该有的平静的成长，在很多女孩那里被缩短了大约四年。她们在童年还未结束，还没来得及完全享受的时候就被迫长大。这样的结果带给了女孩们巨大的痛苦和迷惑。她们希望像成年人一样行事，但却力不从心。最终我们看到大量的女孩涌向了心理治疗诊所、警察局和急救室，以及戒酒和戒毒项目。¹

如果我们对现状有所觉察，那么，对女孩奉献爱，用关注和支持为女孩们创造环境，保护她们不受周围愚蠢贪婪的媒体信息的伤害，我们就能阻止事态的发展。有一句我很喜欢的话曾经给过我很多帮助：“我们不能阻止懊悔的鸟儿飞过我们生活的天空，但我们不必让它们在我們的头上筑巢。”我们得在这个世界生活，但我们不必吞下世界给我们的一切苦果。我们可以为自己，为我们的女儿选择那些可以让我们变得强大、快乐和生机勃勃的生活经历。吉纳维芙和她的父母就是这么做的。

吉纳维芙的故事

吉纳维芙和凯茜一样都是 17 岁，上十二年级。初次见面时，吉纳维芙会显得有点紧张和害羞，但当她和你认识了，就会很快放松下来。她的谈吐中充满关切、有趣的故事，以及对各种事物的看法。她会瞬间从一个兴奋的孩子变成若有所思的小大人，这是将要步入成年的人的典型表现。她没有凯茜那样坚硬的外壳，或许，她并不需要。她有一个完全不同的故事。

吉纳维芙现在还没有男朋友。她希望有，但对此十分谨慎。她知道年轻的爱情并不容易，她也发现跟同龄的男孩并不那么谈得来，因此更期待上大学后能遇见更成熟、更容易交流的男孩。

吉纳维芙的朋友在学校不算是引人注目的，但却温和友善，更安静也更

自然。他们互相照顾，对新来的或者是被遗忘在群体边缘的人，他们都很乐意接纳，并让对方感觉很舒服。因此，他们成为一个庞大而松散的群体，略微显得不那么时髦，但他们自己并不在意。

吉纳维芙在 15 岁的时候和一个男孩约会过。那对她来说是一段难以忘怀的经历。贾斯汀和她同龄，他们上学不久就认识了。他们经常在一起，长时间地散步，手拉手，有过很多情感的交流。在性方面，他比她更有经验。几个月之后，单独相处时他就开始催促她“再进一步”。他曾经跟别的女孩做过爱，特别希望跟吉纳维芙也能这么做。



吉纳维芙和妈妈很亲密，她们几乎无所不谈。实际上，妈妈常拿她和贾斯汀的关系跟她开玩笑。吉纳维芙跟妈妈谈了一个小时，关于他们之间发生了什么，他说了什么，他什么意思，她又是怎么回答的……大多数女孩只会跟朋友谈论这些细节，而吉纳维芙却习惯于向妈妈坦露自己的内心世界。因此，她的新问题很自然地成了她们最近主要的谈话内容。妈妈得以了解女儿在性方面承受的压力，并且可以给她帮助。

了不起的是，吉纳维芙的妈妈没有惊慌，也没有对女儿指指点点，并试图去掌控局面。她后来告诉我，因为这对“小情侣”都还不到可以发生性关系的法定年龄——也远不到合适的年龄——因此，如果必要，她打算对他们见面的地点和方式做一些限制。换句话说，她不会允许自己 15 岁的女儿陷入情感或者身体安全失控的局面。与此同时，她又谨慎地支持女儿想要跟一个男孩保持友谊的愿望。她会开车送女儿去跟贾斯汀看电影或者跟朋友见面，也会接贾斯汀到自己家来玩。

这位非常智慧的妈妈对女儿的困惑做了审慎而低调的处理。她没有第一

时间就规定什么不能做，而是帮助吉纳维芙探寻自己的需要——她想要什么样的感受？她的身体在告诉她什么？她从长远来看希望事情如何发展？

妈妈安静轻松的方式给了吉纳维芙很大的空间来做出自己的回应。妈妈懂得如何专注又不施加压力地倾听，她全心的关注让吉纳维芙可以轻松地倾诉自己的想法和感受。

吉纳维芙的内心感受非常清晰。她很喜欢贾斯汀，喜欢和他在一起。但是，当他跟她身体上过于亲密，她就会有压迫感，觉得不安。她希望他们的关系能逐渐增强，但她想要慢慢来。妈妈听着，表示理解，并且给出了自己的回应：“听起来你还没有准备好跟贾斯汀发生性关系。你还不希望你们的关系进入这个状态？”吉纳维芙的确是这么想的。但总是这样拒绝贾斯汀，她又担心不知道会发生什么。母女俩开始探讨如何让贾斯汀明白她的感受和希望。

之后几周，吉纳维芙和贾斯汀就这个话题发生了争论。对于她的期望，男孩也有自己的底线和要求。这简直就是一场意志力的较量。贾斯汀认识很多女孩，她们可能没有吉纳维芙那么独特和有趣，但她们愿意跟贾斯汀发生性关系。最后，贾斯汀跟她分手了。吉纳维芙虽然早就知道可能有这样的结局，但还是非常难过。这个开朗、对人对事少有介怀的女孩用了很长时间来疗愈伤痛，但她最终恢复了。半年后，贾斯汀打电话来希望跟她复合，她温和但清楚地拒绝了。她已经告别过去了。

关于现实

年轻时我喜欢旅行，深入偏远之地，从巴布亚新几内亚到孟加拉西部加尔各答的贫民窟。旅行归来，我总是惊讶地发现这样一个事实——身处艰难环境中的人似乎更快乐。那些地方的生活虽然艰辛，但当地人总能想办法开怀大笑，并且相互温暖。而当我回到富饶之地，发现人人都过得很不开心。

这些经历让我相信：我们应该生来快乐，而非沮丧，尤其不应该在 15 岁的花样年华就经历压抑和悲伤。

女孩时期应该是充满乐趣的，有不同年纪的朋友，有爱的初体验，学习新的技巧，发展新的能力。这个时期的故事应该是关于学习和成长，而不是磨难和伤害。

与此形成鲜明对照的，是现实的每况愈下。无数的父母在问：我们的女儿为什么会承受那么多压力？我们可以做些什么来帮助她们的生活重回正轨？你很快就会看到，我们能做的事很多很多。

