

全球畅销400万册《养育男孩》《养育女孩》作者

家庭问题专家史蒂夫·比达尔夫新作

养育女孩


(成长版)

让女孩强大而自由的10件事

[澳] 史蒂夫·比达尔夫◎著

李蒙 宫海荣◎译



中信出版集团



养育女孩 (成长版)

[澳] 史蒂夫·比达尔夫◎著 李 蒙 宫海荣◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

养育女孩：成长版 / (澳) 史蒂夫·比达尔夫著；
李蒙，宫海荣译。-- 北京：中信出版社，2018.4
书名原文：10 Things Girls Need Most: To Grow Up
Strong and Free
ISBN 978-7-5086-8732-2

I. ①养… II. ①史… ②李… ③宫… III. ①女性—
家庭教育 IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 044909 号

10 Things Girls Need Most: To Grow Up Strong and Free © Steve Biddulph 2017
Steve Biddulph asserts the moral right to be identified as the author of this work.
Translation © CITIC Press Corporation 2018 translated under licence from HarperCollins Publishers Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED
本书仅限中国大陆地区发行销售

养育女孩 (成长版)

著 者：[澳] 史蒂夫·比达尔夫
译 者：李 蒙 宫海荣
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)
承 印 者：北京楠萍印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16 印 张：16.25 字 数：200 千字
版 次：2018 年 4 月第 1 版 印 次：2018 年 4 月第 1 次印刷
京权图字：01-2018-1703 广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号
书 号：ISBN 978-7-5086-8732-2
定 价：42.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题，本公司负责调换。

服务热线：400-600-8099

投稿邮箱：author@citicpub.com



来自史蒂夫的一封信

亲爱的读者：



过去 40 年，我和许多参与到我工作中的父母一起努力，取得了令人满意的结果，经历了许多感人的事情。于是，我开始考虑如何将我们的体会和经验写下来，以书为载体，分享给更多需要帮助的父母。现在你手里捧着的，就是这个想法的结晶。像读其他的书一样，你读这本书时也可以不停顿，一口气从头读到尾。但是，如果你想收获更多，我建议你参与书中的评估测试。

这本书每隔几页就会出现互动设计，它们大多是些简单的自我评估测试，或是让你对一个观念进行快速评分。这些小测试可以让你将书中的观点和个人经历结合起来，应用到自己的家庭生活中，特别是对女儿的教育上。

本书的各个章节都经过了实践检验。在此过程中，我们发现参与其中的父母很喜欢自己灵光一现的想法，贡献了许多非常好的点子。如果你经历过挫折，感受过迷茫，那么通过本书，你会对养育女儿这件事情有更清晰的认识和更透彻的理解。由此，你会成为女儿心中更理想的父母。

读到书中的互动部分时，请拿起你的笔，试着做做这些调查问卷，看看结果如何。（我们中的许多人都有小时候在书本上写写画画而给自己带来麻烦的经历。希望这本书中的调查问卷不会给你带来这种困扰。）你也可以通过以下网址下载调查问卷：www.stevebidulph.co.uk/resources。

需要说明的是，有时候这些问卷中的问题会令你感到伤心，或引发别的情绪波动。若是这样，我希望在阅读这些部分时，你能感受到来自有过同样经历的人的支持和关爱。在此过程中，我们要互相支持，一起为我们的女儿创造一个更美好的世界。

爱你的史蒂夫

为了女儿能够健康成长

那难忘的一刻，你肯定还记得吧？你第一次抱起刚刚出生的女儿，她睁大双眼望着你，你既骄傲又幸福，想要好好保护这幼小的生命，并感谢上帝赐给了你一个女儿。

在过去的一个世纪的时间里，女孩的生存环境得到了改善。人们不断努力，为女孩争取到了更多的公平待遇和机会，让她们不会因为性别而被迫生活得压抑和不自由。然而，大概在 10 年前（具体的时间不好确定），这一切开始发生变化。如今，新的问题已经出现，早熟、心理疾病等问题对女孩成长的影响渐渐凸显。

每个人都觉察到了这一变化，不仅仅是心理学家和咨询师，女孩的父母也醒悟了。你常常会听到人们说：“这哪里像 14 岁的女孩，简直就是个大人嘛！”“这些女孩子，未免也太早熟了吧！”还有人会翻着白眼感慨：“这些女孩，真是没个女孩样儿！”

在我写作本书期间，英国教育部公布了一份报告。该报告称，在全英国的少女中，有 1/3 的人有抑郁和焦虑症状，该报告将这称为“重大的，明显的趋势”。英国国家医疗服务体系也有类似的发现，根据相关报告，1/5 的女孩有自残行为。这个数字是 10 年前的 3 倍。更糟糕的是，13% 的女孩有创伤后应激障

碍的症状，而这类症状通常是那些受过严重创伤的人才会有。饮食失调、对自己的身体感到厌恶、过早进入两性关系而感到无助和不快乐……存在这些问题的女孩的人数呈上升趋势。当然，不是每个女孩都有上述问题，但受这些问题困扰的女孩的数量之多，足以引起世人的担忧。

我们很清楚孩子在少女阶段出现这些问题的原因：一方面，社交媒体的数量激增，孩子在电脑和电视机前花费的时间太多了；另一方面，现在的生活压力太大，竞争过于激烈，女孩很少有机会接触现实世界中年长、善良和智慧的人。对孩子而言，最佳的成长方式是在大自然的怀抱中无拘无束地、轻松地玩耍。如今的孩子却享受不到这些。

显然，若想女儿成长为一位坚强自由的女性，仅仅依靠电视、互联网、杂志和广告无济于事，上学阶段的考试也帮助不大，而长相出众、身材性感、装酷、讨好男孩，或者为了取得公众的认可，牺牲自我以适应世俗的审美趣味也行不通（除非这是出自女孩自己的意愿）。

得益于众多女孩和她们父母的帮助，我们获得了第一手的资料，本书中的让女孩强大而自由的10件事就来自于此。本书的写作目的在于，通过帮助你建立自我意识、明确思路、树立目标，激活你作为父母的本能，为你提供最全面、最准确的信息，然后由你自己决定，为了你的女儿、女儿的朋友、你的侄女和外甥女、孙女、女学生，你要做些什么。

本书就是一个功能强大的工具箱，可以帮助你的女儿自由成长。在这个过程中，你也会受益。毕竟，自由是我们都向往的。

本书有互动内容，以下就是第一个需要你回答的问题。

阅读前面的内容后，你本能的反应是什么？请在最能描述你此刻感受的句子前打钩。

1. 哦，不，我不知道！别给我看这类书。

2. 我有些紧张，但还是会继续读下去，因为我爱我的女儿，想帮助她。

3. 我已经对这本书产生兴趣了，迫不及待地想读完。让我赶快继续吧。







女儿的成长历程

你的女儿独一无二、举世无双。她降临到这个世界上是有特殊原因的，她是为了发现生命的意义、实现人生的价值而来。在这个历程中，你起着巨大的作用，但这一切都要从你由衷地欣赏自己的女儿开始。和其他人相比，你对自己的女儿有更深入的了解，并且无条件地爱着她。对她的优点，你要多加鼓励，对她的不足之处，你要想办法帮助她改正。

下面这个自我评估表能帮助你厘清两件事情。第一，你的女儿现在是什么样子？第二，在你的帮助下，你的女儿未来会是什么样子？下面，让我们开始吧！

1. 我有 _____ 个女儿。

如果你有不止一个女儿，你可以一个一个对她们进行评估。

2. 女儿现在 _____ 岁。

3. 女儿的名字是 _____。

女儿现在的样子

关于她，我最喜欢和赞赏的三个方面：

1. _____

2. _____

3. _____

我发现她身上发生过的最大的变化是：

我最想给予她的是：

她给我最多的是：

女儿未来的样子

现在你对女儿已经有了一个清晰的判断，是时候展望未来了——你希望自己的女儿长大后变成什么样？

想象一下你女儿 25 岁时的样子。

想象一下她已经长成了你一直希望她成为的样子。

你希望哪三个品质是未来的她所具备，是你希望别人能在她身上看到或感受到的？

1. _____

2. _____

3. _____

对比“你希望女儿拥有的品质”和“她现在已经拥有的品质”，你认为两者之间有什么不同？



你已经知道女儿现在的样子和你希望她长大后的样子了，是时候想办法实现你的目标了。我们要准确定位她所处的成长阶段，这样才能明确目前你的主要任务。

我们都知道为人父母不仅仅意味着给孩子做饭、洗澡，送孩子到学校，周末陪孩子玩儿，也明白孩子最终会长大成，离开我们。每天，女儿都一步一步地向成熟迈进，她正走在自己的人生旅途上，作为她的向导，你需要一个靠谱的行动指南。

下面就是女儿成长过程中每个阶段的关键，换句话说，就是在女儿所处的各个年龄段，你需要密切关注的最重要的事情。

0~2岁 她是生活在充满爱的、有安全感的环境中吗？

2~5岁 她是否带着自信和勇气去探索外部世界并乐在其中？

5~10岁 她是否能顺利交友，并和朋友愉快相处，与其他人打交道时，也没问题？

10~14岁 作为一个独特的人，她到底是谁？她的价值观和信仰是什么？

14~18岁 她是否为进入成人世界做好了准备，受到了训练？

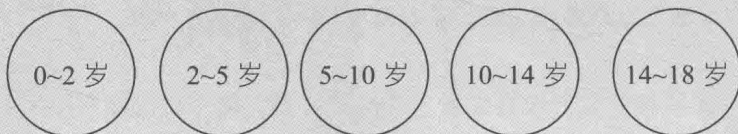
这5个成长阶段的划分来自父母们的育儿经验，每个阶段都有不同的问题和重点。例如，如果你受委托照看一天朋友两岁女儿，那么这一天肯定不会轻松。它可能是充满乐趣的一天，但这一天中的麻烦是你绝对避免不了的。再如，如果你和一个14岁的少女共进晚餐，那气氛肯定会有些别扭，虽然这期间也不乏轻松愉快的时刻。这些成长阶段的划分对全世界的女孩来说都一样，不分时间和地点。幸运的是，我们知道如何顺利地度过这5个阶段。

女儿所处的成长阶段

我们可以从一个美好、恰当的角度来看待女孩的成长过程。它就像是一次“探索”，一次有目的的旅途。在途中，女孩会一点点蜕变成成为成熟的女性。而我们是她们年幼时的导师，是在她们成长岁月中给予她们帮助的守护者。在抚养孩子时，我们总是既关注眼下也着眼未来。一方面，我们因和她们度过的每一天而感到高兴，另一方面，也不免会预想将来——当我们不在她们身边时，还有什么重要的事情是她们必须事先经历和学习的。

了解这些成长阶段益处多多，因为它能使我们做事有计划。我们的任务是帮助女儿成长为一位成熟的女性，而这些成长阶段可以帮我们有计划地实现这个目标，所以，让我们从一个简单的问题开始吧。

你的女儿现在几岁？



有件事情很重要：如果你女儿的年龄已经过了某几个阶段，那你最好能为她已经经历过的阶段也做个评估，看看女儿在那几个阶段的成长情况。

你可以使用下一页的评分表。

做评估时，请一定按照自己当时的真实感受打分，即便你不是非常了解各阶段意味着什么。在后面的章节中，我会详细地介绍它们，但一切都要从这个评估开始。

我把这几个阶段倒了过来，你可以将它看成是一幢楼，最下面是地基。（如果你女儿不到2岁，那你只能给最下面一层打分，如果她是属于2~5岁组的，那你可以给下面两层打分，以此类推。）

请给女儿的每个成长阶段打分（5分制），就像给你住过的旅馆打分一样。

- | | | |
|--------|-----------|--------------------------|
| 14~18岁 | 为长大成人接受培训 | <input type="checkbox"/> |
| 10~14岁 | 找到了自我价值 | <input type="checkbox"/> |
| 5~10岁 | 有了好朋友 | <input type="checkbox"/> |
| 2~5岁 | 有自信去探索 | <input type="checkbox"/> |
| 0~2岁 | 感受到了爱和安全 | <input type="checkbox"/> |

你看出差距了吗？

在女儿的成长过程中，为了帮助她修复那些完成得不太顺利的阶段，弥补当时的遗憾，你可以做哪些事情？人类大脑神经的可塑性（neuroplasticity）使弥补遗憾成为可能。我会在后面的章节中教你具体的做法。

请将下面的句子补全：

我认为需要努力修复的阶段是_____。