

MOTHER VOICES

Real women write about growing into motherhood

母亲的声音

TRACI DYER

让100个妈妈讲给妈妈听
一部送给母亲的礼品书

特雷西·戴尔/编著 高寒梅/译



中国友谊出版公司

193542

G78
D107

HER VOICES 母亲的声音

TRACI DYER

让1个妈妈讲给妈妈听
一部送给母亲的礼品书

CA193/02



我溜进他的被窝里。
闻着一股熟悉属于小男孩特有的体香……
一只手抱着他
他说：“两只手。我要你两只手一起抱着我。”



京电力大 00227420

Real women with about growing into motherhood

图书在版编目(CIP)数据

母亲的声音:让 100 个妈妈讲给妈妈听/(美)戴尔著;高寒梅译.

-北京:中国友谊出版公司,2001.1

ISBN 7-5057-1654-9

I. 母… II. ①戴…②高… III. 家庭教育-美国 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 40263 号

English Edition Copyright © 1999 by Traci Dyer All Rights Reserved

Chinese Translate Work Edition Copyright © 2001 by China Friendship Publishing Co.

All Rights Reserved. And Jack Xing Agency

本书译稿由“城邦文化事业股份有限公司脸谱出版事业部”正式授权

- | | |
|----|---|
| 书名 | 母亲的声音 |
| 作者 | 美国 特雷西·戴尔 高寒梅译 |
| 出版 | 中国友谊出版公司 |
| 发行 | 中国友谊出版公司 |
| 经销 | 新华书店 |
| 印刷 | 北京丰华印刷厂 |
| 规格 | 787×1092 毫米 24 开本
11.333 印张 138000 字 |
| 版次 | 2001 年 3 月第 1 版 |
| 印次 | 2001 年 3 月北京第 1 次印刷 |
| 印数 | 1—3000 册 |
| 书号 | ISBN 7-5057-1654-9/G·126 |
| 定价 | 20.00 元 |
| 地址 | 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼 |
| 邮编 | 100028 电话 (010)64668676 |
| | 合同登记号:图字 01—2000—2623 |

这是一部女人送给女人的书
孩子送给母亲的书
丈夫送给妻子的书

让1个妈妈讲给妈妈听

100位母亲将自己的育儿经历
以充满情感与富启发性的文字
描述了
母亲处于不同育儿阶段的感受
从而彰显了
母亲这个角色的
荣耀与压力
本书传达出
女性在进入母亲这个角色时
因为身份认同及生活方式的改变
——面临的挑战
请聆听每个故事里的
声音

ISBN 7-5057-1654-9



9 787505 716544 >

ISBN 7-5057-1654-9/G · 126

定价：20.00元

078

D107

目 录

前言

第1章 母亲的意义

母亲是一种过程 希拉·玛丽·希宝	12
十五件事让我知道自己是个母亲 希瑟·M·马蒂	14
那是我的名字 梅根·诺兰	16
蓝色T恤衫 莱斯利·C·莱西	18
巧克力牛奶 莫林·斯卡诺夫	20
寻求平衡 卡罗尔·T·雅各布森	22
初识寒冬 琳达·凯利—哈西特	25
洛伊丝 玛丽·米切尔·伦丁	26

平常福分	凯琳·麦克提格·奥康纳	28
午睡的喜乐	彭妮·里德	33
在家教育	莎拉·简·伯芮	36
清出一条路	卡罗琳·H·康纳	46
生个女孩吧?	梅拉尼·罗马	48
亲爱的玛莉	拉纳·斯通	51
朋友与家人	唐娜·麦戈文	54
父子情深	苏珊娜·W·佩因特	60
母亲的力量	马里恩·弗兰克	62
两岁的孩子	格温·索弗	67
母亲归来	汤美·帕尔	68
第二回合	尼蒂雅·E·罗丹妮希	70
成熟	唐娜·麦戈文	72

第2章 初为人母

与新生儿的生活	爱普里尔·伯克	78
---------	---------	----

我的旅程 安得烈亚·莎拉拉-爱莎	81
我对你的梦想 莫莉·尤涅科·马特森	87
新生命代表希望 卡罗琳·布罗姆利	88
外在影响 特里·韦伯	91
只是开始 玛莎·戴·希尔维亚·斯特里克豪斯	93
我这个人 唐娜·塔尔	96
梅丽莎 J·克丽丝汀·欧伯	98
业伯拉之歌 玛丽安娜·皮尔·福曼	99

第3章 以爱之名

优先次序 安妮·曼德罕	102
谦卑的课程 玛丽·罗斯·雷明顿	105
回到学校 玛丽·琼格	106
时间之针 乔迪·拉特利奇	108
我们出去吃吧 丽萨·范·鲁恩	109
慢慢接近 格温德林·R·纳尔逊	110

接受 莫林·韦伯斯特	114
日复一日 汀娜·埃斯波西托	118
治疗我的伤口 阿曼达·彭诺	122
何时才能静下来? 休·波利	123
假如…… 葛洛丽亚·沃森	124
又是这样的日子 安·谢里尔·沃特金斯	125
母亲的权利 康尼·麦根	126
撑下去 帕蒂·舒伯	127
梦魇 泰拉·诺维·华曼	131
第一胎的教训 柯里·吉迪恩·冈德森	134
秘密园地 玛丽·L·米勒	136

第4章 放轻松

一辈子的母亲 艾丽丝·凡斯·柯林斯	142
寂静是金? 多洛雷斯·C·麦克纳布	144
到窗边去 茱丽·戴莫瑞	147

生活照 朱迪思·普赖斯	149
迟来的高脚椅 罗伯塔·普罗克特	150
第一块石头 茱丽·丹莫瑞	153
烟草杆 普西拉·J·哈里斯	156
遗失在时间中的婴孩 苏珊·怀特豪斯	157
第二暨最后的孩子 莫瑞·米洛	158
这天黎明 葛洛丽亚·沃森	159
何时发生? 休·波利	160
牙仙 玛丽·弗朗辛·克劳利	161
忆苦思甜 朱迪·沙夫	163
空巢的观点 拉纳·斯通	168
我离开他们时 吉纳维夫·L·鲍威尔	169
年轻人,向西行 帕特里夏·P·米勒	171
称我为官能障碍好了 林恩·L·威斯曼	174
妈,你怎么做到的? 凯蒂·格列佛	178
放松 萨莉·威特默·埃勒特	181

第5章 特殊时刻

妈咪,我何时会强壮点? 罗斯玛丽·C·裘曼	184
爹地,这次请别忘了我 玛瑞白·威德	187
决定要走 玛丽安娜·皮尔·福曼	188
震撼 朱迪思·F·莫里亚蒂	189
照片簿 阿普里尔·伯克	195
替母亲换尿片 玛丽·珀金斯	199
决定同乐 霍利·科夫斯基	203
从未想到 谢里尔·冈瑟	205
不对称自成一格 劳瑞·克鲁格	208
等待 葛洛丽亚·沃森	211
天翻地覆 葆拉·佩莱格里诺	212
污点 斯蒂法妮·辛德	215
喂养 南希·芙洛琳	216
珍贵时刻 劳里-安·法默	217

第6章 时光流逝

粉红色出来了 柯琳·卡罗尔洛·戈登和黛伯拉·戈登·库珀	222
将近二 基利恩·皮隆	224
雨中省思 洛兰·怀特	226
返家 马里恩·弗兰克	227
木碗 阿比·卡茨	230
姜汁面包人 葆拉·艾斯洛	232
礼物 斯蒂法妮·辛德	234
光明节 桑德拉·B·塔金斯基	236
田园生活 苏珊·格拉尼克	240
优雅飞翔 唐纳·麦戈文	241
白纳被 李·布辛纳	243
俄克拉荷马的泪水 唐·戈尔曼	244
画面冻结 伊夫林·汤普森	245
母亲的智慧 格洛丽亚·沃森	248

游戏的价值	琼妮·索尔斯坦森	252
现在我们躺下就寝	安杰拉·佛洛姆	257
混合大家庭	苏珊·华莱士·曼格斯	261
生命之书	苏珊·霍尔兹·约翰逊	264
一切安好	维维安·赫夫	266
情书	珍妮特·特班·莫里斯	267

致谢

前言

特蕾西·戴尔 ◆ 1998年1月27日

我生完第一个女儿布丽·阿什利不久，开始到书店想找由其他母亲所写的书。结果大失所望。有很多教人怎么养育孩子的书，但很少谈到我在作母亲时所体验到身份调适的问题。我希望看到一本谈妈妈经的书，透过其他母亲的经验找出我自己的模式。我相信一本由母亲亲笔写来的书，对我的摸索过程必定助益匪浅。

我决心把我在坊间找不到的这本书编出来，于是登广告，邀请女人分享她们的故事。不出一年，我自三十几个州、4个国家中收到800封申请函，成就了这本《母亲的声音》。

我在刚刚当母亲的头几年，对于丧失“自我”有点抗拒心理。紧紧抓住自己和孩子区分开来的自我部分。但等到我掌握到中间巧妙的平衡关系，满足了孩子的需求后，自己的需要相对获得满足之后，我就不再抗拒。最后，这本书在换尿片和深夜喂奶的空隙间成功编了出来。

一开始当母亲，脑中有一幅既定印象，但必须一路修正。养刚出生的婴孩和两岁的小孩截然不同。这个图像在我有了第二个孩子后又不同。最深刻的改变是，书编到一半，我和两个女儿出了车祸，我的小女儿卡丽当时只有14个月大，脑部严重受伤，存活机率不高。

在那磨人的两个礼拜，我丈夫拉尔夫和我整夜守候在小儿科急诊

室。这时候自我和为人母的分界线终于瓦解，我完全体验到为人母的女人所共有的情怀。

卡丽的情况好得出乎医生预料。在去年母亲节前学会叫“妈妈”的她，不但已经学会翻滚，更努力挺着头学着坐起来。有人帮忙撑着她的头，她会站起来，笑着等她姊姊给她所谓的“给卡丽站立的拥抱”。她会笑、会哭、会掐布丽。她的未来充满正面的征兆。

编这本书对我当母亲的历程当然有帮助，希望你读这本书也可获得助益。看到其他母亲如何处理压力，如何胜任这个有挑战有回馈的角色，是件让人安心的事。在为人母的过程中读着其他母亲写的文字也是让人舒服的事。

对我来说，这本书最后超出我原先预计要编的“母亲导读”，也超出我所追求的专业作者和记者的成就。书中的勇气、笑声和泪水，是我们这些母亲给彼此的礼物。希望你在书中找到了自己，也祝你有个愉快的母亲之旅。

◆ 第 1 章 ◆

母亲的意义

母亲是一种过程

希拉·玛丽·希兹◆明尼苏达州圣保罗市

12

一

母亲的声音

当母亲对我真是个学习的过程。我自己在家里 13 个孩子中排行第 4，已经看到父母这份工作，繁重到让人难以置信的程度。现在我自己有 3 个小孩（分别是 8 岁、4 岁和 2 岁），亲身体会到这个工作需要庞大的精力；也体会到为人父母的奇妙和快乐。这些好处是我小时候看我父母时没有想到的。我相信我的父母从我们身上也有得到乐趣的时候，但是当时我看到的比较多的是他们所碰到的困难。

当母亲的这个过程给我许多宝贵的课程经验。自己和孩子的生活都是由我一个人架构起来的；越是这样想，越体会到母亲这个角色在日常生活中所拥有的乐趣。

生第一个小孩时我和所有初为人母的人一样，对自己有不切实际的期望，不知不觉对孩子也有同样的期待。经常感到焦虑，常常因为怕自己做错事而手足无措。

幸好过去的 8 年我对母亲这个角色的想法已有改变，不然可能无法克服自己的完美主义。现在我觉得当个母亲也和人生一样，是一个过程。不一定要完美的父母才能为孩子指引人生的道路，可以保有真我和人性的一面，不用担心会伤害到孩子。我反而相信必须让孩子看到真实的我，他们对自己才会安心，才能相信他们自己的直觉和感受。我对孩子有很

多期待，相信所有父母都和我一样，觉得孩子代表了希望。

对丹尼尔、斯蒂芬和莫瑞雅，以及其他所有的孩子，我有这些期望——希望你们有健康的自信；觉得自己是社会生活的一部分，和周遭的生活息息相关；希望你们了解并接受自己，能够相信自己的直觉和感受；希望你们永远保有根本的良善，知道有需要的时候，永远可以开口求助；希望你们内心平和，真心创造世界的和平。