



漂亮、甜美、善良
有运动天分、有竞争力、功课全优
不可思议的完美

三重束缚： 未成年女孩的成长危机

斯蒂芬·欣肖 著
瑞切尔·克朗兹
刘明燕 译

The Triple Bind

Saving Our Teenage Girls From Today's Pressures

斯蒂芬·厄
瑞切尔·克
刘



三重束缚： 未成年女孩的成长危机

The Triple Bind

Saving Our Teenage Girls From Today's Pressures

凤凰出版传媒集团

江苏教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

三重束缚: 未成年女孩的成长危机 / (美) 欣肖,
(美) 克朗兹著; 刘明燕译. -- 南京: 江苏教育出版社,
2010. 12

(大众教养馆)
ISBN 978-7-5499-0214-9

I. ①三… II. ①欣… ②克… ③刘… III. ①女性—
家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 260628 号

**THE TRIPLE BIND: SAVING OUR TEENAGE GIRLS
FROM TODAY'S PRESSURES**

by

STEPHEN HINSHAW, PH. D. WITH RACHEL KRANZ

Copyright: © 2009 BY STEPHEN HINSHAW, PH. D.

This edition arranged with BALLANTINE PUBLISHING, a division of
RANDOM HOUSE, Inc. through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.,
Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2010 Phoenix Education Publishing, Ltd.

All rights reserved.

著作权合同登记号: 10-2010-243

书 名	大众教养馆
作 者	三重束缚: 未成年女孩的成长危机
译 者	斯蒂芬·欣肖 瑞切尔·克朗兹
责任编辑	刘明燕
装帧设计	芮丽娇
出版发行	刘 俊
网 址	凤凰出版传媒集团
集团网址	江苏教育出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼 210009)
经 销	http: //www. 1088. com. cn
照 排	凤凰出版传媒网 http: //www. ppm. cn
印 刷	江苏省新华发行集团有限公司
厂 址	南京前锦排版服务有限公司
电 话	江苏凤凰通达印刷有限公司
开 本	南京市六合区冶山镇 (邮编 211523)
印 张	025-57572508
字 数	787×1092 毫米 1/16
版 次	16. 25
书 号	240 000
定 价	2010 年 12 月第 1 版
批发电话	2010 年 12 月第 1 次印刷
邮购电话	ISBN 978-7-5499-0214-9
短信咨询	36. 00 元
E-mail	025-83657791, 83658558, 83658511
盗版举报	025-85400774, 8008289797
	025-85420909
	jsep@vip. 163. com
	025-83658551

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖

前言

处于危险之中的女孩们



2007 年底,如果身处美国大厦林立或影院云集的闹市,你将会发现很多 10 岁左右,甚至还在上小学的小女孩,成群结队地去观看迪斯尼梦工厂在圣诞节推出的电影《魔法情缘》(*Enchanted*)。跟随她们进入影院,你将会观赏到一部把现在的美国女孩带入幻想和白日梦中的影片。

作为一部无端就发生了的浪漫电影,《魔法情缘》令人眼花缭乱的开篇狡猾地复制了迪斯尼“公主电影”里的经典桥段——一位美丽的少女在森林里和小动物们欢快地唱着歌,小动物们都是她的好朋友和忠实拥护者。少女与英勇的王子一见钟情并坠入爱河,然而王子那邪恶的继母破坏了他们的婚礼,并把这个未来的王后从卡通世界驱逐到了一个遥远而奇怪的地方——现实世界中的纽约广场。

与此同时,在纽约的另一个角落,一位英俊的律师正打算和同为工作狂的女朋友结婚。但是他 6 岁的女儿对此并不开心,她想要一个真正的妈妈,而不是一个忙着上班、要和她进行成年女性平等式对话的继母。她觉得自己还没有长大,仍是一个小女孩。她喜欢看童话书,而不是爸爸希望她看的有关女科学和女政治家的书。爸爸告诉她,居里夫人发现了镭,也死于镭中毒,这让她觉得做职业女性的前途非常黯淡。

当律师遇见未来的王后,毫无疑问,他们相爱了。小女孩非常高兴,童话故事竟然在真实生活中发生了。但事实证明,现实生活与童话世界相差甚远。



少女被小女孩书中那些杰出女性的事迹打动,开始按现实世界中的步骤进行约会,而不是像童话里那样闪电结婚。不像童话中想要什么就有什么,少女为了备齐参加舞会的行头用上了信用卡,为了使自己看上去更漂亮,她还花心思做了发型和指甲。当她认为律师对自己有点漫不经心的时候,她感受到了一种从未有过的情绪——愤怒。

少女是仍会保留一名童话人物的完美特质,还是会变成一个典型的美国女人——热衷购物、约会,对男人要求多多,不停地抱怨自己的工作?事实上,她兼而有之。王子邪恶的继母跟着少女来到了地球并且化身为魔鬼,这时少女突然变成了女英雄,勇敢地拿起剑打败了魔鬼,救出了自己的爱人。她热情地亲吻爱人,和他结了婚,还开了一家精品服装店。服装店里所有的衣服都是由她的动物朋友设计的,她由此有了很多时间和新女儿一起玩。她的丈夫和小动物们相处得也很融洽,她努力地把爱情、婚姻、事业和母亲的角色完美地结合在一起,这对每个人来说都是美丽的结局。

乍看上去,《魔法情缘》是一部无害的甚至积极向上的童话电影。谁不想找到爱人并幸福地生活下去?谁不想变得勇敢有力,打败魔鬼?谁不想变得漂亮?但是,这些在现实生活中是否真的那么重要?因为实际上没有人能完全调和这些矛盾——要做到其中任何一项都要付出巨大的努力,同时,花费大量金钱使自己看上去漂亮美丽本身就是一件很有压力的事情,更遑论性感。

但是,当你仔细观察那些蜂拥去影院的女孩们的生活,就会发现这些对她们来说是非常重要的。

有危险的女孩们

目前至少有25%的未成年少女身处以下危险情境:自残、饮食失调、暴力、抑郁,或者有自杀倾向。

这个统计数据看上去不可思议,但却是真实的。10—19岁的美国女孩中有1/4甚至更多人面临着—项或多项上述危险。成千上百,甚至上百万的女孩,挣扎着想让自己稍微好过一些。¹

毫无疑问,当今的美国少女正处于极大的危机之中,所有迹象都表明,这



场危机就像一列疾驰的火车，蔓延的速度越来越快。举个例子，患上抑郁症的女性的年龄越来越小。读研究生的时候，我被告知人们首次出现抑郁症状的平均年龄是30岁出头。而现在这个数字已经跌到了20多岁，而且据我所知，还在继续往下降。数据表明，10—19岁的美国少女中有15%—20%的人患有抑郁症，还有10%的成年女性会出现一次甚至多次轻度或者中度抑郁症发作。²

抑郁症最严重的后果就是自杀，当今少女的自杀人数正节节上升。2003—2004年，10—14岁女孩的自杀增长率竟然高达76%。事实上，只有一小部分美国女孩愿意承认自己有过自杀行为。据估计，有10%的女孩在中学阶段至少曾经有一次认真地考虑过自杀，这是一个令人坐立不安的数字。³

同时，很多并不在乎自己的女孩在进行一些自残行为，例如，用刀割、用火烧自己，或者用其他方式伤害自己。这些都是秘密进行的，但是任何一个外科医生都会告诉你现在这种现象越来越普遍，而且频率越来越高。无论是已经公开发表的研究报告，还是我自己对临床医生的调查都显示，现在的女孩子比以往任何时候都更频繁以及更严重地伤害自己。⁴

如果一个女孩不能自己消解怒气，那么她极有可能把这种情绪表现出来。20世纪90年代中期以来，男孩子使用暴力的频率在逐渐降低，而女孩子的却在不断上升。整个90年代，18岁以下女孩攻击他人的事件急剧增多，而同年龄男孩的暴力事件数量却在减少。有调查显示，在全国范围内，约有1/4的女孩曾经犯下严重的暴力罪行，有5%的人则一再表现出攻击他人或者反社会行为，而她们都还不到20岁。同时，无数的女孩有“关系攻击行为”（relational aggression），包括在网上威胁他人、传播流言、制造谣言，或者直接做出恶毒的事情。据统计，目前早期成年人的伴侣暴力事件至少有一半是由女性引发的。⁵

事实上，也有一些专家认为上述统计可能带有欺骗性，这些数字不断上升至少有一部分原因是如今官方判断女孩犯罪事件的标准与以往不同了，现在的标准更易于给女孩定罪，但如果是一个男孩做了同样的事情可能就会被忽略不计。⁶同样，人们都认为女孩犯罪的比例在不断上升，即使他们并没有足够令人信服的证据。



饮食失调现象的大量出现也说明了这场危机的严重性。全美女孩中有大约3%—4%的人被确诊为患有饮食失调症。厌食症和暴食症的比例似乎比较稳定,但是喜欢狂欢作乐的年轻女性的人数在不断增长。这种趋势同样没有减弱的迹象。据估计,有10%的女孩正努力摆脱强迫性节食、身体意象扭曲或憎恨自己身体的困扰,同时有超过一半的女孩在担心自己的体重,并且正以某种方法进行节食。持有病态身体意象的女孩的数量大到令人吃惊——这种带有毁灭性的认识是从小发展而来的。⁷

引发这场史无前例的危机的原因有很多,正如我们所看到的,其中一个因素就是治疗这1/4⁸或者更多的未成年女孩的医疗条件还不够完善。此外,我们的流行文化过度渲染女孩或女性的性感形象起了很大的误导作用。其他的重要原因还包括消费文化的深入传播、社区的消亡以及网络文化和媒体越来越广泛的影响。同样不能忽视的是,现在的孩子和家长一样面临着比以往更加严峻的压力,无论是准备大学入学还是寻找工作,家庭中的每一个成员都过得非常辛苦。对于十几岁的孩子来说,他们身上背负着不逊于父母的压力,这使生活看上去是那么冷酷无情。

上述每一个因素都对危机的发生起了作用。但是它们都还没有产生像迪斯尼电影中那样的毁灭性影响,后者在未成年女孩心智中植入了一整套互相冲突且不可能实现的想法和期望,我称之为“三重束缚”(Triple Bind):

1. 符合所有传统的女孩特质。就像早期迪斯尼电影中公主们初次亮相的样子,人们希望现在的年轻女孩擅长社交、善解人意以及热情友善。人们希望她们善良、顺从、热心以及富有教养,她们还要对男孩有吸引力,并且最终能够找到一个丈夫。人们眼中的“好女孩”不能有过分性感的外表,或者她们能够适度地表现出自己的魅力。

2. 符合大多数传统的男孩特质。与从前不同,现在人们希望女孩能够做到一些传统观念认为男性才要做的事情——为进入一所顶尖大学而努力争取学分,为找到一份得体的工作而东奔西走,热爱并擅长体育运动。除了通情达理和温柔顺从,她们还必须培养自己好强、自信和进取的品质。当今的约会文化夸大了婚姻的光芒,这种潮流促使女孩像以前的男孩一样努力“钩住”结婚对象,她们寄希望于给人第一眼的惊艳,而完全舍弃了长久的亲密相处和了



解,甚至不需要充分的交流。

3. 践行一套狭隘的、不现实的标准,没有替代之选。以往,女孩们可以参照家庭成员或者文化偶像去颠覆、回避或者超越世俗成见的条条框框。但是,如今涉及女性的公众形象都是极度女性化和过度性感的。曾经被视为先锋的女运动员玛蒂娜·纳芙拉蒂诺娃(Martina Navratilova)现在已经过时了,时尚的玛丽娅·莎拉波娃(Maria Sharapova)和热辣的丹妮卡·帕翠克(Danica Patrick)成了新的流行偶像,《花花公子》在报道后者是史上第一位能够进入印第安纳波利斯 500 比赛(Indy 500)⁹的女选手时,配上了一幅相当性感的写真。虽然并不苗条,肌肉发达的大小威廉姆斯姐妹在网球场上仍然穿得很暴露,小威廉姆斯甚至创立了自己的服饰生产线。在人们心目中,希拉里取代了埃莉诺·罗斯福(Eleanor Roosevelt),前者公开承认被体重所困扰,而后者整天只谈论政治。上一代的摇滚偶像,例如詹宁斯·乔普林(Janis Joplin)¹⁰、克里希·海因德(Chrissy Hynde)¹¹、辛迪·劳博尔(Cyndi Lauper)¹²和安妮·列诺克斯(Annie Lennox)¹³,致力于改变人们对于女性的传统看法;而今天的流行明星,例如布兰妮(Britney)、克里斯蒂娜(Christina)以及碧昂斯(Beyoncé),无一例外以甜美、苗条和极度性感的形象出现在公众面前。因此,如今的年轻女孩得到的信息很明确:即使再前卫,也必须符合以下越来越狭隘的标准——看上去美丽、性感以及苗条。

这条标准的不可替代性极大刺激了姑娘们的野心和抱负。从前的女孩可以关注反主流文化、波西米亚主义、女权主义以及政治,或者把宗教思想和社区服务当成兴趣所在,从而形成自己独特的思想和见解。当今的年轻女性则生活在一个追逐金钱、权力和地位的世界里,而且这种趋势愈演愈烈。以往多样化的社会角色被扔进了垃圾桶,她们被困在社会看待女性的狭隘眼光中,人们的期望可望而不可及;流行偶像总是那么苗条和性感;敬业的外科医生同时拥有忠心耿耿的男友和完美无缺的外形;充满魅力的职业女性在公司运筹帷幄、热衷于筹集善款,处理家务也能轻松自如,让丈夫和孩子都开心满意。女孩们必须获得成功,在所有领域里光芒四射,这种文化使她们无法看到生活的另一面,无法拥有独立的思想,无法了解成功的其他途径。

这些无法实现的相互矛盾的期望给这场危机带来了严重的后果,抑郁症、



自残、饮食失调、暴力事件甚至自杀行为日益增多。它们给女孩们带来了困惑、绝望和痛苦，虽然有的人并没有出现临床紊乱现象，但是从整体来看，女孩们都已陷入泥潭而不可自拔。

是在夸大其词吗？我真希望是的。下面是一些我亲眼所见的例证，这些女孩正在三重束缚中挣扎着：

凯莉¹⁴ (Kelly) 是个漂亮的金发女孩，刚上中学一年级，家住近郊的富人区。她以前性格外向且深受欢迎，现在却整天躲在屋子里。我让她把袖子卷起来，她慢慢地照做了。她的胳膊上布满了割伤、烧伤的疤痕，这些都是她自残时留下的。“我只是想感觉某样东西。”她这样告诉我。

艾尔莎 (Alesia) 只有 10 岁，可是她的脾气却异常火爆。受挫的时候，她会又打又撞，还会扇人耳光，要 3 名教职人员齐动手才能把她拽出教室。在整个少女时期，艾尔莎不停地做一些连男孩子都不会尝试的事情，比如欺诈他人和寻求性慰藉。她就像一头愤怒的小牛，对部分同学和老师造成了严重的伤害。虽然只有 10 岁，艾尔莎仍被邀请加入当地一个黑帮，并成为其中唯一的女性，她执着的投入、卓越的领导力和钢铁般的决断力使得男孩子们一致推选她为这个黑帮的头目。

17 岁的尼古拉·库克 (Nicola Cooke) 学习刻苦，在加利福尼亚北部的一所贵族教会学校读四年级。她以前是学校的篮球明星，但是二年级的时候她突然变得非常焦虑，从此虚弱不堪，退出了篮球队。虽然她从未真正试图自杀过，但是当焦虑和恐慌转化为抑郁的时候，她多次想到过这个问题。尼古拉称自己为“援救者”和“忧心者”，家人和朋友既希望她成绩优异又希望她对她们充满丰沛的情感，这相互矛盾的压力让她喘不过气。家庭作业、申请学校、运动爱好和准备高考的重压快要把她压垮了，但是身边的人认为她的日程表并没有什么不妥。她坦白：“我听过的最可怕的话就是‘我对你很失望’。”

但是，他们给我这么多高难度的目标，怎么会不感到失望？如果我犯了错，不止父母，老师和朋友们都会对我感到失望。每件事情都环环相扣，我永远不能犯一点点错误，没有人愿意听我抱怨……没有人会把他们对我的期望说出口，但是我知道——我必须一一实现。



茜茜(Cecy)对尼古拉的观点表示赞同。她在东北部一所中学上三年级,感觉自己快被来自周围的各种各样的压力撕碎了。当我问到一个12岁的女孩刚踏入中学校门可能会面临什么样的期望时,茜茜的表情因为对这个假想的新来者的怜悯而变得柔和了。“比如人们会希望她取得好的分数,还有,嗯,交很多新朋友。”她说了个开头然后停顿了,即使只是在头脑中回想一下,好像也把她吓得不轻。

“我不知道,”她有些恼怒地说,“可能什么事情都会凑到一块儿,但是无论如何她都要一一面对,而且这只是刚刚开始。我的意思是,这是一些别人认为我们应该做的事情——我想,我们的一生都要努力活在别人的期望里。”

兰迪(Randi)是个无拘无束的姑娘,她在南部一所私立预科学校上二年级。她喜欢穿紧身暴露的抹胸和短小的T恤,对自己的体型和外表很有自信。谈及学校里一拍即合的交友现象时,起初她说这有些疯狂,但是也为自己每周更换新男友的魅力感到非常得意。

“一旦你处于某种关系之中,你会非常容易受到伤害,”兰迪语气平淡地说,“我有很多朋友都这样,她们受制于自己的男朋友,因为害怕失去他们。我要把注意力集中在申请名校上,我可不想浪费时间去经受痛苦。”

当我询问得更详细一些时,兰迪开始袒露心声。可以肯定的是,她很喜欢吸引男孩子的目光,也很享受被人竞相追逐的过程。相反,性爱本身对她来说并没有那么大的吸引力。“我想有的时候我只是喜欢这种感觉,而不是实际做的事情。”她直白地说。

玛西(Marcy)选择了一条截然相反的道路。与兰迪追逐男孩子不同,她选择忽视他们;她不愿炫耀自己的性感,而且尽力地去隐藏它。她用宽松的T恤遮掩丰满的胸部,松垮的破洞牛仔裤是其惯常的打扮。尽管女性朋友中已经很少有人还是处女了,玛西还没有和人接过吻。她解释说,她才18岁,刚刚结束了在一所东北部顶尖名校的新生生活,正专注于法律预科的课程,“没有那么多时间浪费在乱七八糟的关系上”。她说,学校里的男生有一套众所周知的关于女孩是否够“辣”的评判标准。“我永远也不会被列入他们的十佳人选,所以干嘛还要尝试?”

这6个女孩彼此之间迥然不同,虽然她们都具有同样一个特质——对自



已放任自流。在玛西的抱负、茜茜的无奈和兰迪的滥情之下，隐藏着一种静静的绝望情绪，她们无奈地接受了这样的想法——生活是艰难的，人际关系是令人失望的，而“成功只需要不费吹灰之力”的表象。这些女孩可能梦想着遇见迪斯尼电影中英俊的王子，他们可以一起做梦，除掉身边的魔鬼，找到真正的使命。但是，她们也清醒地意识到这是不可能实现的，只有爱情或者工作才能满足自己。凯莉、艾尔莎和尼古拉则深受心理障碍的困扰，这是由她们内在的悲伤和愤怒引发的。

我做临床心理医生已经有 25 年了，我的专业就是对心理障碍作出诊断。在这个领域，人们通常很重视研究实际障碍(actual disorder)——也被称为临床抑郁症(clinical depression)——和与之相比程度稍轻的病症的区别，后者是指悲伤、绝望或无助等这些我们平时偶尔都会有的感觉。我得承认，开始写这本书的时候，我预计到了要在深受三重束缚之苦的无数未成年少女中找出真正残酷的案例得花费大量的时间，因为她们之中绝大部分人最后都成功地过渡到了成人时期。

但是，随着接触的个案越来越多和研究越来越深入，我逐渐意识到，把注意力集中在临床调查上或许不是最有效的方法。人们普遍认为严重的抑郁症和轻微的忧郁之间存在很大的差别，其实这是因为它们的治疗方法被人为地割裂了(我们显然忽视了后者会导致的严重后果)。一旦我们不再对两者的治疗手段和预防措施做那么严格的划分，不再执着于区别哪些症状是严重的哪些是不严重的，并且把所有的问题都联结起来分析，我们将会发现，这是一种更有效果的途径。¹⁵

要充分理解三重束缚会造成的严重后果，请想象一下，如果让我们未成年的女儿每天在一个弥漫着香烟烟雾的房间里待上几个小时会发生什么。虽然这是令人厌恶的(或者不道德的)，但是绝大部分人一时可能并不会出现什么症状。从长远来看，一些人可能会罹患肺癌(这些人可能本来基因就有缺陷)，更多的人会因为烟雾直接或间接的影响而患上肺气肿、哮喘、支气管炎以及其他呼吸系统疾病，还有一小部分人会患上心脏疾病，此外少数人患喉癌或其他严重疾病的风险会加大。但是，她们中的大部分人可能并不需要进行医学治疗。



这是否意味着她们真的没事呢？我们知道，受香烟烟雾毒害的女孩大部分会口腔溃疡、眼睛酸痛或不停地咳嗽。有的女孩还会尼古丁慢性中毒，如果不给她们尼古丁，她们就会变得暴躁而易怒。她们会发现自己总是疲惫不堪，而且越来越容易感冒。换句话说，那个房间里的每个漂亮女孩都要为此付出惨痛的代价。有的人会患上非常严重的疾病，有的人则被慢性病缠身，这些从不同方面揭示了毒性环境对姑娘们的戕害。

同样，我逐渐认识到，虽然大部分未成年女孩并没有表现出严重的心理障碍问题，但是三重束缚造成的不良影响已经把她们置于危险之中。竭力隐藏性别特征的玛西和与之相反的兰迪，可能都不会做出伤害自己的事情或者患上抑郁症，但是她们都被三重束缚深深地影响着，就像凯莉和尼古拉那样；当茜茜告诉我女孩们必须一一面对所有问题的时候，她幸灾乐祸的样子和艾尔莎的愤怒传递的信息是一样的。

因此在本书中，我打算把三重束缚当成一个连续的问题来阐述，这样可以帮助读者充分了解流行文化对于未成年少女的毒害。为了使读者理解三重束缚的真正含义，我将把当今女孩所处的真实世界原原本本地展现出来。在第一章中，我把一些数据、流行现象和我自己的研究综合起来，以说明三重束缚是如何威胁女孩们的。

接下来，我会运用科学分析来澄清一些常见的误解。的确，像其他类型的精神疾病一样，有家族病史或遗传倾向的人特别容易患上抑郁症。但是，我们并不完全受制于基因或荷尔蒙。在第二章，我会对在姑娘们身上发生的被归罪于生物和基因问题的现象进行分类。最新研究成果显示，基因和环境共同在严重的心理疾病中起了始料不及的作用，同时，它们也为治愈这些病症提供了切实可行的方法。

第三章主要讲述女孩们在高强度、高压之下的生活。三重束缚有一部分来自新的文化要求女孩们在各个方面都做到完美，无论是学习、运动、人际交往还是外表。数不清的校外活动和考入重点大学的压力无疑加重了女孩们的心理负担。

以往，年轻的女性可以用其他方式来逃避束缚，比如变得嬉皮，打扮得像假小子，或者选择朋克风、哥特风。正如我在第四章中说的，现在的女孩子几



乎没有别的选择，她们能够参照的只有那些极度性感和女性化的虚幻形象。因此，女孩们经常陷入“自我抹杀个性”的困局，这使她们无法看清真实的自己。

让我们以大受欢迎的电视剧集《私人诊所》(*Private Practice*)为例。成功的妇产科医生埃迪森·蒙哥马利(Addison Montgomery)富有、苗条并且美丽动人。但是她离了婚，接着意中人被一个年轻女孩抢走，后来又痛苦地发现自己无法生育。如今十几岁女孩子的理想并不是成为像琼·克利佛(June Cleaver)¹⁶那样的模范妈妈，而是成为职业医生。但是美丽、成功的埃迪森已经不再掩饰自己的情绪，不过她的确很痛苦。我们的女儿会怎样看待她悲惨的处境？

处于三重束缚之中，女孩们最大的优势往往成为最容易带来危险的薄弱环节。第五章主要讲述女孩们从很小的时候起就被教导要富有感情、自我认知和有流畅的语言表达能力，总体而言，她们的这些能力比同年龄男孩要突出得多。但是这些传统意义上的女性特质——它们也经常被视作女性的优势——同样可能会增加女孩们患上抑郁症、饮食失调或者导致一些自残行为的风险。连男孩子都知道，那是因为，想要在体育、学习等各个方面都表现优异，或者仅仅只是坚持下来，是非常困难的。女孩子现在面临着和男孩子一样的竞争环境，而她们远不及男孩子那么容易适应。

还有性问题。现在的女孩子开始性生活太早了，也太频繁了。她们被灌输了“自己除了性一无是处”的观念。她们永远认为自己不够性感——不是太丑、太胖，就是太笨拙、太粗壮。在第六章中，我将批判流行文化传达给女孩子的错误信息，这些女孩子涵盖了各个年龄段，从3岁左右的“小公主”到20几岁的女生联谊会成员。从很小的时候起，她们就被灌输了长大后要变得非常性感的观念，这使她们逐渐把自己物化，从而陷入焦虑的状态。

第七章揭示了互联网和电子文化所起的作用。正如《纽约》(*New York*)杂志封面故事记录的：“我觉得没有什么可以隐瞒的。不管是已经分手的男友，还是银行的存款、早餐吃了什么、我的身体，我都可以在网上晒出来。父母觉得我很不要脸，而我认为这是我的自由。”¹⁷我将详细阐述新的网络文化是如何加重三重束缚的，这使得女孩们陷入了一个不需要亲密关系、不需要努力争



取、做事情可以不计后果的世界。我们同样会谈到网络暴力以及女孩们是怎么在网上展现出攻击性的。

现在越来越多的未成年少女承认自己有肢体暴力行为，第八章将主要对此进行讨论。官方统计数据表明，涉及未成年男性的暴力事件数量正稳定且缓慢地下降，而未成年少女的正逐步增加。从三重束缚的不同方面看来，这个问题有点矛盾。生长在第四章提及的环境中的女孩们，已经习惯于参加一些混乱激烈的体育运动，这些运动在过去只是单纯地被男孩们用来展示肌肉和力量的。但是，现在的女孩们开始挑战并尝试一些掌掴、冲撞甚至刺痛的感觉。同样，我们将关注令人吃惊的“关系攻击行为”——女孩们受到的言语和社会伤害，将会和身体伤害一样严重而持久。

在第九章，我将帮助读者把处于危机之中的女孩的故事，和那些稍微“正常”一点的女孩面临的问题联系起来。我认为，处于极度危险之中的女孩——指那些已经出现心理障碍或者在重压之下精神崩溃的女孩——给我们敲响了警钟，揭示了每个女孩都承担着的繁重压力。在这个机遇空前的时代，我们不能忽视三重束缚会给每个女孩造成的严重后果。当然，我也会讲述一个厉害的小姑娘成功突破三重束缚的故事，以鼓励所有的女孩子。

在最后一章，我针对三重压力所造成的无情压力，提出通过家庭和社区支持帮助女孩们走出困境的不同方法。我认为，面对消费主义的影响、对个人成就的极度关注和对外貌的苛求，最重要的解决之道就是让女孩们加入更广泛的社会活动中。

我得承认，我是最后几个认识到“女孩问题”的人之一。毕竟，多年来我关注的是男孩问题，而且我只有儿子没有女儿。但是如果你早点注意到女孩们经常陷入沉思——她们不爱说话，欢快的外表下隐藏着重重心事——她们可能不会变得像现在这样古怪。

其实，在我的成长过程中也有一个秘密，没人对我说过，我以前也压根不知道它的存在。小时候，我的父亲经常会神秘地失踪一段时间，但是父母从未向我解释这是为什么。这可能是因为当时人们对精神疾病患者普遍存有偏见。最后，在我快到20岁的时候，父亲告诉了我真相：他被误诊为精神分裂症（schizophrenia），并且花费了大量时间去医治。当我猜想他出去度假的时候，



他其实是被关在医院里，服用大量药物，并接受休克疗法。直到我大学毕业后帮助他找到对的医生，他才被确诊为双相障碍(bipolar disorder)¹⁸。从那以后，消除现在的精神疾病患者仍有的羞耻心和耻辱感就成了我的奋斗目标之一。¹⁹

毫无疑问，这段童年的经历激励我用毕生的时间去帮助有困难的孩子，特别是那些并没有意识到自己其实是需要帮助的人。因此，当所有人都还没意识到 ADHD 是一种广泛存在的病症时，我已经开始了一项针对男孩子的夏季研究项目。

每年都有一些女孩子被纳入到这个研究项目中来，她们的人数在不断增加，但是，专家们仍然坚持 ADHD 并不是一个小女孩会得的毛病——基本上所有得这个病的都是男孩。

或许是我的经历让我敏感地察觉到女孩们隐藏的痛苦，或许我就是特立独行的，不管怎样，我申请并得到了美国精神健康协会关于女孩子 ADHD 的科研经费。

之前我们以为永远都不可能找到足够多的案例，直到我们公布了咨询热线。电话如潮水一般涌来，我们应接不暇——第一年的夏天，我们就接到了超过 500 个求助电话。

很明显，女孩们发病越来越频繁，她们越来越沉默。患上 ADHD 的男孩很容易被发现，但是患上此症的女孩会更会隐忍自己的愤怒，把自残、饮食失调和抑郁隐藏在欢快、顺从的面具之下。²⁰

我意识到女孩们面临的问题十分严峻。这些陷入困境的女孩确实存在，她们焦虑、愤怒、沮丧，有时还诉诸于暴力，并且人数在逐年上升。弄清楚她们的规模之后，我研究的范围扩大了——具体数据在前文已有介绍，第一章还将深入阐述。我希望引起人们对所有女孩的关注，而不仅仅是那些有心理障碍的女孩。

的确，患有 ADHD 的女孩面临着特殊的困难，需要特殊的照顾。但是，如果我听到的故事是真实的，如果我的解读是正确的，那么所有的女孩都需要得到更多的帮助。我深感自己责任重大。

当我越来越多地接触到未成年女孩，我深深为她们所承受的巨大压力，探知性和身体上的孤立无援，以及被消费主义和铺天盖地的流行文化所笼罩的



绝望感而感到震惊。我为她们如此沮丧而痛心，为她们放弃追寻有意义的生活和令人愉悦的人际关系而难过。出于对未来的恐惧，她们之中，即使是最努力的人也在担心付出是否会得到回报，即使是最快乐、最乐观的人也在担心未来会变得糟糕。

我在工作中接触到很多来自低收入家庭的孩子，我已经习惯于面对这样的班级——太多的学生由于暴力、不当医疗或者仅仅是因为贫穷而失去了朋友或者家人。但是我并没有想到，在中产或中产阶级以上家庭的学生中也发现了同样的“求生者心态”（survivor mentality）。我也没想到，米歇尔（Michelle）会对我说：“每个星期，我们都会去参加一场不同的葬礼，或者得知某人自杀的消息。”杰斯敏（Jasmine）告诉我她已经有三个同班同学在接受药物治疗了，罗莉（Lori）则背出了一长串名单，她的这些朋友或饮食失调或自残或崩溃。我再也不想听到类似的事情了。

我同样被女孩们寻求倾诉对象的急切心理所感动。²¹茜茜很高兴终于有人愿意听她诉说，而不是告诉她要“全力以赴开始努力”；安雅（Anya）一直困惑于要不要穿上性感的衣服，因为觉得自己还没有做好准备，这下她终于松了口气（“妈妈说我整天穿着运动服是在暴露缺点，我知道她是对的，但是……”）；托妮（Toni）则迫不及待地要告诉我从同班女孩那里得到的挫败感——一看到男孩子，她们就变得头脑简单而愚蠢，并嘲笑那些没有被男孩选中的女孩。

或许我听过的最感人的话是克尔斯滕（Kirsten）说的，她在一所小型文理学院读一年级，专业是女性研究。她提到了贝蒂·弗里丹（Betty Friedan）²²的名言：“无名的困扰”（problem with no name）。其特指 20 世纪 60 年代中期广大家庭主妇难以名状的烦恼，她们不知自己为何感觉如此受困和沮丧。克尔斯滕说：“（我们）的情况有点儿像无名的困扰。人们只是说：‘噢，女孩们都疯了。天哪，她们还在青春期，一切都是荷尔蒙在作祟。’要不就是问：‘你得了经前综合征，对吧……’我很高兴听到有人说：‘哇哦，你承受了这么大的压力！’而不是：‘哇哦，你真是歇斯底里。’”

当然，有一些未成年女孩确实喜欢抱怨父母、老师和其他成年人。但是，读完书中女孩的临床诊断和分析报告之后，你会确信这场危机真实存在着。我们都忽视了它的危险性。而从另外一个方面考虑，如果我们仔细倾听，如果



我们试图理解,如果我们采取行动,就有可能把我们的女儿从三重束缚的世界里解救出来,或许还可以拯救我们的文化。²³

注释

1. 行为模式和情感模式的诊断方式并没有明显的区别,因此,官方对患有心理障碍的儿童和青少年的统计非常有可能是不准确的,有大量深受困扰的年轻人及其家庭没有被计算在内。参见 Peter M. Lewinsohn, Hyman Hops, Robert E. Roberts, John R. Seeley, and Judy A. Andrews, "Adolescent Psychopathology: I. Prevalence and Incidence of Depression and Other DSM-III-R Disorders in High School Students," *Journal of Abnormal Psychology*, 102 (1993): 133 - 144。虽然绝大多数的女孩最终都能安然度过青春期而不出现大的问题,但是出现临床症状的人数仍然足以令人警醒。本书的主要观点是,不断增多的心理障碍和不断下降的发病年龄,和三重束缚有着很大的关联。三重束缚让女孩们越来越难以在现今这个社会生存下去,即使她们并没有精神障碍的遗传因子。
2. 权威资料显示,15%—20%曾在青春期出现抑郁症状的女孩在其接下来的人生中还会深受其扰,出现至少两周以上如下症状就会被再次诊断为抑郁症,如心情沮丧或易怒,想法古怪,失眠或食欲不振,缺乏做事的兴趣,无精打采,注意力不集中,觉得一切都没有意义,以及出现自杀的念头。参见 Dwight L. Evans and Martin E. P. Seligman, "Introduction," and Commission on Adolescent Disorder and Depression, "Defining Depression and Bipolar Disorder," in *Treating and Preventing Adolescent Mental Health Disorders: What We Know and What We Don't Know*, ed. Dwight L. Evans, Edna B. Foa, Racquel E. Gur, Herbert Hendin, Charles P. O'Brien, Martin E. P. Seligman, and B. Timothy Walsh (New York: Oxford University Press, 2005); and Constance Hammen and Karen D. Rudolph, "Childhood Mood Disorders," in *Child Psychopathology 2nd ed.*, ed. Eric J. Mash and Russell A. Barkley (New York: Guilford, 2003)。

根据太平洋西北地区的抽样调查数据估计,到青春期末,女性患抑郁症的比例是 24%—32%。参见 Peter Lewinsohn and colleagues, "Adolescent Psychopathology." E. Jane Costello, Sarah Mustillo, Alaattin Erkanli, Gordon Keeler, and Adrian Angold, "Prevalence and Development of Psychiatric Disorders in Childhood and Adolescence," *Archives of General Psychiatry*, 60 (2003): 837 - 844。(到 18 或 19 岁,这个数字无疑会更高。) Ronald Kessler and Ellen E. Walters, "Epidemiology of DSM-III-R Major Depression and Minor Depression among Adolescents and Young Adults in the National Comorbidity Survey," *Depression and Anxiety*, 7 (1998): 3 - 15,他们发现,15—18 岁之间出现抑郁症状的孩子中有 14%会在以后的生活中也出现类似症状,还有 11%的人症状会略轻一些。Karen D. Rudolph, Constance Hammen, and Shannon E. Daley, "Mood Disorders," in *Behavioral and Emotional Disorders in Adolescents: Nature,*