

CHERISHING OUR DAUGHTERS

*how to raise a healthy,
confident daughter*

珍爱我们的女儿

—— 如何培养出可爱、自信的女儿

[美] 伊芙琳·S·巴索夫 著

冯惠云 许钦铎 译



中华工商联合出版社

珍爱我们的女儿

——如何培养出可爱、自信的女儿

〔美〕伊芙琳·S·巴索夫 著

冯惠云 许钦铎 译

中华工商联合出版社

译著策划：徐海鸿

责任编辑：徐海鸿

封面设计：童行侃

图书在版编目 (CIP) 数据

珍爱我们的女儿：如何培养出可爱、自信的女儿/（美国）巴索夫（Bassof, E. S.）著；冯惠云，许钦铎译．—北京：中华工商联合出版社，1999.5

ISBN 7-80100-517-1

I. 珍… II. ①巴… ②冯… ③许… III. 女性-家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 15087 号

First published in the United States under the title CHERISHING OUR DAUGHTERS by Evelyn S. Bassof. Copyright © Evelyn S. Bassof 1998
Published by arrangement with Signet, a division of Penguin Putnam Inc.

本书中文版权通过上海市版权代理公司获得
版权登记号：图字：01-99-0399 号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编：100027 电话：64153909

中国伊协月华胶印厂印刷

新华书店总经销

850×1168 毫米 1/32 印张：9 150 千字

1999 年 5 月第 1 版 1999 年 5 月第 1 次印刷

印数：1—10000 册

ISBN 7-80100-517-1/Z · 98

定价：18.00 元

版权所有 违者必究

本书谨献给——

在这个并不完美的世界里生活的
同样自身并不完美的父母们。

伊芙琳·S·巴索夫博士



致：

艾利西亚·多尔金斯基

艾丽斯·李维恩

苏珊·罗丝维尔·杰克逊。



篇首语

在我写作本书时得到很多朋友的热情帮助。对于他们提供的真知灼见，我深表谢意。



前 言



家长们都希望培养出活泼可爱、自尊、自立且富有爱心的女儿，此书就是写给他们的。虽然这本书是据一些母亲、父亲以及女儿们给我讲述的亲身经历所写成，但我的写作灵感却是来自一个美丽的童话。

在美国，睡美人——布莱尔·露丝的故事几乎家喻户晓。故事讲的是，有一个国王和他的王后很久以来一直想要个孩子，而布莱尔·露丝就是他们的第一个宝贝。小露丝出生时，国王夫妇为了庆祝他们第一个孩子的降生，特地举办了一个盛大的宴会。国王邀请了国内12位仙女参加宴会，这12位仙女都非常喜欢小公主，并慷慨地为小露丝准备了特殊礼物，国王和王后对此非常高兴。12位仙女们的礼物将决定小公主的未来。但当第十二位仙女准备献礼时，国内的第十三个仙女打断了美好的庆祝活动。由于没有接到国王的邀请，她异常气愤，作为报复，她不但没有给小公主带来美好的祝愿，反而发了一个毒咒：在小公主

15岁生日那天，她会被纺织机的纺锤刺破手指而死去。没有人能够解除这个复仇仙女的毒咒。但是，第十二位仙女利用聪明和智慧，挽救了小公主的生命。后来故事的结局是，布莱尔·露丝将沉睡百年后，长大成人。

正如那第十三位复仇仙女试图扼杀小露丝的生命一样，我们的“国家”中也有一些十分明显的力量——暴力、性别歧视、偏执狂、酗酒和毒品，等等；追求性感的风尚；沉迷于穿着打扮；丧失理智，急于求成；过于追求物质利益；追求完美——所有这些，都严重地威胁着我们女儿们的健康成长。但是，作为家长，我们应该有能力来减轻女儿们所面临的种种危险，最终确保她们顺利长大成人。换句话说，我们父母也能够成为聪明智慧的第十二位仙女。

两百年前，杰克布和威尔海姆·格林兄弟在写《睡美人》故事时，只记录了善良的仙女们送给小公主的部分礼物——美貌、美德以及智慧，而让人们去想像其他的礼物究竟都是什么。这也成为我写此书的一个目的。在构思《珍爱我们的女儿》一书时，我着重回答以下几个问题：“为了帮助我们的女儿们在当今的世界中成功、幸福地生活，我们能送给她们什么礼物呢？”“为了成为女儿们所希望的父母——就是我们自己也期望的那种父母——我们又需要做些什么？”

本书共分十二章，每一章都描述了一件礼物。第一至十章着重讨论了要帮助女儿成长为活泼可爱的女性，我们可以送给女儿的精神礼物：母亲的爱心奉献，父亲的关心爱护，接纳和宽容；尊重、保护、界限、完整的自我和勇

气；以及家庭根源和生活的翅膀。此外，因为我和我丈夫在共同养育我们的女儿丽耶的25年中经历了很多，也改变了很多，所以，我在最后两章谈到了我们在女儿的成长过程中而获得的精神财富。我们之所以要将这些个人的经历与读者们分享，是因为我认为这些表达了所有父母们的共同情感。我必须承认，通过将这些事情记录下来，我们更加认识到养育女儿的无限快乐，我们也希望能够就此激发读者寻找他们在抚养女儿的过程中所获得的乐趣。

在美国，抚养孩子和“家庭观念”问题引发了很多激烈的争论——也成了政治家获取支持的有利工具。我写本书时没有政治企图也尽量避免理论化。但是，我必须承认书中有一些个人看法会略显偏颇。其中之一是，我认为我们应该非常非常认真地尽父母之责；对我来说，尤其在抚养孩子的头几年，我们对女儿的潜能的开发有难以估计的影响。另外，我认为我们不指望自己能成为“十全十美”的父母。作为家长，如果我们能够接受并原谅自身不可避免的过失，并尽量从中吸取教训，那么我们会做得更好。同时，做“普通人”而不是追求与众不同，女儿也会向我们效仿，这本身也是我们送给她们的一件礼物。

目 录

篇首语

前言：珍爱我们的女儿

第一部分：时刻在她们身边

第一件礼物：母亲的爱心奉献

- ☐ 母亲贬值了 (5)
- ☐ 重新认识母爱的重要性 (10)
- ☐ 补充精力 (11)
- ☐ 母亲的身体 (15)
- ☐ 母亲的话 (21)
- ☐ 母亲也有疲惫的时候 (25)

第二件礼物：父亲的关怀

- ☐ 作为开拓者的父亲 (35)
- ☐ 父亲——保护神 (40)
- ☐ 另外一个人 (44)
- ☐ 对青春期女儿的父爱 (45)
- ☐ 忽视女儿的另一面 (50)
- ☐ 最甜美的味道 (51)

第三件礼物：让富有爱心的人走进女儿的生活

- ☐ 爷爷奶奶哪去了 (54)

- ☐在爷爷奶奶和孙子孙女之间 (59)
- ☐伸出帮助之手，保留宽容之心 (65)
- ☐混合家庭 (68)

第二部分：保护性的爱

第四件礼物：保护

- ☐神经紧张的父母 (76)
- ☐我们该为孩子提供多少保护呢？ (79)
- ☐帮助我们的女儿安全地生活 (82)
- ☐新的性革命 (84)
- ☐保护的花墙 (88)
- ☐仙女和灵魂 (94)

第五件礼物：限制和界限

- ☐回忆 (98)
- ☐渴望和仇恨的界限 (101)
- ☐什么时候墙壁会变成监狱 (104)
- ☐将墙壁视为绊脚石 (105)
- ☐尊重界限 (107)
- ☐生气的权力 (110)
- ☐人的普通性 (114)

第三部分：培育精神

第六件礼物：尊重

- ☐ 尊重的障碍····· (129)
- ☐ 听的艺术····· (135)
- ☐ 教育尊重他人····· (139)
- ☐ 同这个不完美的世界友好地相处····· (142)

第七件礼物：完整的自我

- ☐ 能力趋向和成就趋向····· (149)
- ☐ 妈妈的指导作用····· (153)
- ☐ 爸爸的指导作用····· (156)
- ☐ 支持和施压····· (158)
- ☐ 新时代，新恐慌····· (160)
- ☐ 爱的艺术····· (163)
- ☐ 完整的女儿，完整的父母····· (170)

第八件礼物：勇气

- ☐ 伤心的权力····· (174)
- ☐ 克服痛苦的方法····· (177)
- ☐ 自我安慰····· (181)
- ☐ 大自然的治疗作用····· (185)
- ☐ 助人为乐····· (189)

第四部分：根源与翅膀

第九件礼物：根源

- ☐我对根源的追溯…………… (197)
- ☐根源具有赋予人生命的力量…………… (203)
- ☐血统的根源…………… (205)
- ☐性的根源…………… (206)
- ☐父母是传统礼节的传播者…………… (209)
- ☐日历上的节日…………… (211)
- ☐关于归属的故事…………… (213)
- ☐联系并非捆绑…………… (217)

第十件礼物：翅膀

- ☐从童年到成年的过渡…………… (225)
- ☐谁是负责人…………… (228)
- ☐父母权力的消减…………… (230)
- ☐放飞的故事…………… (235)
- ☐强壮的翅膀，娇嫩的翅膀，受伤的翅膀…………… (240)
- ☐哪儿也比不上家里好…………… (242)

第五部分：女儿的礼物

第十一件礼物：给父亲的礼物——布鲁斯的回忆

第十二件礼物：给母亲的礼物——伊芙琳的回忆

- ☐“无手少女”的故事…………… (266)
- ☐幼吾幼以及人之幼…………… (268)
- ☐从黑暗到光明…………… (269)

第一部分

时刻在她们身边



我发誓爱你。时间不会改变我的爱。

——安妮·塞克斯顿

第一件礼物：



母亲的爱心奉献



一位母亲若有所思地说：“刚出生的她睁开了明亮的眼睛望着你。就这一眼，你就明白，就知道，……只要你活着，就永远不会停止对这个小人儿的关心。”

母亲总是无时无刻不在全心关注女儿的生活，为她们奉献一切。但是，母亲所关注的并不是“大事”或作出重大的决定。她们只是时刻守在孩子的身边——每时每刻，日复一日，年复一年，她们通过很多微不足道的小事，向女儿表达着自己的母爱：深更半夜起身抚慰正在哭泣的小婴儿；耐心地将那蹒跚学步的小女孩儿裹紧；将好吃的东西偷偷放在那一年级小姑娘的午饭盒里，给她一个惊喜；开车送自己六年级的女儿和她的啦啦队友去看橄榄球赛；抚慰十几岁的女儿，她虽然长着紫色头发还有雀斑，但是她的内心是美丽的；面对即将离开学校，走入社会的女儿，母

亲更是倍加鼓励和爱护。

母亲为女儿所做的一件件小事似乎微不足道,但是,正是这些微小之举,给了孩子巨大的力量。女儿不断得到母亲的关心、抚慰、鼓励和肯定,使她们感到自己有价值,有人疼爱,因此,她们获得了不断进取的力量。

只要生活有保障,世界上绝大多数母亲的母爱都是自然的,发自内心的,无需学习。但是,现在有很多已婚妇女和单身母亲,她们由于生活负担过重和过度操劳,没有精力也无暇顾及尽母亲的义务。我每月为《家长》杂志写专栏。从我收到的读者来信以及平日我和一些刚做母亲的妇女的谈话中,我不断听到她们讲“做所有家务”要耗去巨大精力;有婴儿和年幼孩子拖累的妇女简直太不幸了。

现在,或是妇女们自己的选择或是情况所迫,很少有妇女能够在孩子年幼时享受作专职母亲的权利。刚做了母亲的妇女或自愿或被迫去工作谋生,去上学,去经商或去公司奋斗。虽然,生活中确实有一些精力和体力极其充沛、并拥有坚强毅力和感情支持的妇女,成功地扮演了贤妻良母和女强人的双重角色。但是,绝大多数母亲并没有这么幸运。既要做母亲照顾好孩子,承担家务,又要上班,如此重负压得母亲们透不过气来。她们脾气暴躁,身心疲惫,经常生活在巨大的压力下。近期的一份调查表明,带孩子的母亲在工作时受伤的可能性几乎是其他妇女的3倍。然而,比工作重负更让母亲们难以忍受的是那种没有好好照顾自己孩子的负罪感。当然,如果父亲们能够在照顾婴儿和幼子方面与母亲们共同分担责任,问题就能够得到解决。