

《父母必读》杂志译丛

女孩有了自信和对自身能力的意识，她们将能够对毒品说“不”，对错误的人们说“不”，对没有准备的性行为说“不”。而同样重要的是，她们能够对生活中她们想要的东西说“是”。

RAISING A DAUGHTER

养育女儿

父母与健康女性的唤醒

PARENTS AND THE AWAKENING OF
A HEALTHY WOMAN

畅销书《养育青春少年》、《养育儿子》的作者

Jeanne Eilum & Don Eilum

[美] 珍妮·艾里姆 唐·艾里姆

施建农 等译

北京出版社

《父母必读》杂志译丛

Raising A Daughter

养育女儿

*Parents and the Awakening
of a Healthy Woman*

父母与健康女性的唤醒

畅销书《养育青春少年》、《养育儿子》的作者

Jeanne Elum & Don Elum

[美] 珍妮·艾里姆 唐·艾里姆 著

施建农 等译

北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养育女儿 / [美] 珍妮·艾里姆 (Elum, J.), [美] 唐·艾里姆 (Elum, D.) 著; 施建农等译. - 北京: 北京出版社, 2002

(《父母必读》杂志译丛)

ISBN 7-200-04642-6

I. 养… II. ①艾…②艾…③施… III. 女性-家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 046674 号

著作权合同登记号: 图字: 01-2001-0836

养育女儿

YANGYU NÜER

[美] 珍妮·艾里姆 唐·艾里姆 著

施建农 邹枝玲 刘国雄 刘正奎 译

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京市瀛洲印刷厂印刷

*

880×1230 32 开本 11.75 印张 266 千字

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-10 000

ISBN 7-200-04642-6

G·1538 定价: 19.00 元

我们十分感激我们的客户、同事、朋友和那些参加我们讲座、讲习班、家长小组，以及唐的私人心理诊所的家庭。感谢他们让我们共享他们的个人生活体验。为了保护他们的隐私，我们对书中的人名、轶事和个案故事都作了必要的改动，在多数情况下把它们编织在一起。我们感谢那些有勇气把自己的不幸或悲剧故事告诉人们的人们。是他们让我们受益匪浅。

Raising a Daughter: Parents and the Awakening of a Healthy Woman
Copyright ©1994 by Jeanne Elum and Don Elum

First published by Celestial Arts

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright ©
2001 by Beijing Publishing House

Published by arrangement with Writers House Inc. and Celestial Arts
through Arts & Licensing International, Inc., USA

ALL RIGHTS RESERVED

©2002 年中文简体字版由北京出版社独家出版发行。

版权所有 不得翻印

献给我们的孩子海蒂和马修，
祝你们充满自信和自豪地走自己的路。

致 谢

我们真诚地感谢充满智慧的代理人彼得·贝仁，感谢他的耐心、理解和内行的建议；感谢出版商大卫·任道尔的支持和领导，感谢管理编辑费罗尼卡·任道尔的鼓励、鞭策、热情和支持，感谢尼弗·海瑾给我们指出差错并通阅全稿，感谢维克多·伊邱卡为本书做了精美的设计。还要感谢星空艺术出版社给予我们帮助的所有人；感谢奥德丽·约翰逊这个世界上最快的编辑；感谢研究助理劳拉·肯尼迪的杰出工作。还要感谢我们的朋友鲍勃·柯莱格的计算机技术为我们节省了时间。我们还要衷心感谢斯通咨询中心的人们。感谢治疗大师朗德里·维尔德温、威利·米沙德、奥德丽·希尔佛曼、布卢斯·希尔佛曼，佛瑞德和莎丽格卢克。还要感谢玛格丽特大道的所有邻居。

心灵的园丁，
让我们永远充满希望。
他深知，
不经历黑暗
就感受不到黎明的生机，
没有阳光
就不会有鲜花绽放。

——梅·萨顿

目 录

第一部分 女孩和女人：女性面临的挑战

第一章 与女孩有关的问题	3
第二章 小女孩是什么做成的	11
第三章 长大成人	39
第四章 文化的压力——一个关于能力的问题	55

第二部分 养育女儿

第五章 父母协作	91
第六章 规矩：发展健康的行为准则	137
第七章 内部指导系统：情感、思维和意志	171
第八章 真实的意图	219

第三部分 从摇篮到工作

第九章 “关注我”的年龄：从出生到7岁	239
第十章 “我无所不能”的年龄：8~12岁	281
第十一章 “你们无法理解我”的年龄：13~17岁	315
第十二章 “寻找自我”的年龄：18~27岁	357

第一部分

女孩和女人： 女性面临的挑战

第一章

与女孩有关的问题

是花，总要开放。

——艾丽丝·沃克

“她总是那么的郁郁不乐。”

“每一样东西都必须是粉色的，而且拒绝穿背带裤。”

“她怨恨美术。”

“她太敏感了。我说什么她都烦。”

“我们像抚养儿子那样抚养她，但她实在不喜欢玩卡车和枪械游戏。”

“她试图取悦我们，特别是取悦她的老师。她安静、合作、学习成绩好，而且几乎总是默默无语。”

“要我在家里当母亲，而不是当职业的辩护律师，我担心自己成不了女儿的好榜样。”

“她有两个哥哥，并学会了如何支配我们。她总是那么招摇。要她不那样，除非世界的末日就要到了。”

“她与乔希约会已两年了，我真担心她会遇到麻烦。这年头的孩子，他们净做一些成人做的事，而且连眼都不眨一下。他们这么年轻，怎么能为长远的后果承担责任呢。”

“她是一个完美主义者。乐队练习、吹笛子、打排球、游

泳、在玩具店打工、在医院当志愿者，再加上非常刻苦的学习。由于她参加的活动太多，我们很少能见到她。”

“她想和我一起做所有的事。如果她母亲有什么不同意她，她就看着我；如果她母亲对某事说‘不’，她就找我；如果她对某事不高兴，她就趴在我肩头哭。我喜欢她对我信赖，但我不知道当这些事发生时，作为父亲，我该做些什么。她越长越大，不能再搂抱着了。当她抱住我时，我也感到有点不自在。”

“我受够了。她是那么尖酸刻薄。您可能会认为我是一个来自地狱的母亲。我们对任何事情都没有共识，服装、发式、颜色、食品、朋友、政治、价值观。我喜欢的，她一定厌恶。她崇拜的，我肯定痛恨。有时，我怀疑我们怎么会来到同一个家庭里。想当初，3岁的她是多么可爱。”

“让她做点事，我不说上20遍她是不会动的。而且，有些事要让她做她还会不高兴，愤愤地走进自己的房间去生气。”

“她像她的兄弟一样粗鲁。我总是认为女孩子应该是害羞的、退缩的，喜欢布娃娃和读书，而且既安静又干净。”

这些听起来很熟悉吗？男孩子的麻烦和女孩子的问题是不同的。要了解其中的奥秘，我们有必要从一个新的视点来看待女孩子。我们不得不切入问题内部来审视它。我们有必要用“女孩子的眼光”。我们必须戴上不同的“眼镜”，以便使我们能够看到女孩所能看到的世界。我们必须摒弃那些认为男孩和女孩是一样的，男人比女人好，女人比男人好，或男人是错误的，或者某个性别优于另一个性别，某个性别更有能力、更友好、更有派、更粗暴、更易于抚养、更聪明、更理性、更弱、更难以对付、做男孩的家长更容易或做女孩的家长更容易等等狭隘的观点。

抛开关于女孩的假想后，我们第一次开始现实地看待女儿。我们开始理解女性的本质，她们表现出的问题，在她们行为背后的动机、她们需要从我们这些家长那里得到什么等，这使我们认识到什么是健康的女性。许多父母都觉得，理解女孩就像想要了解一个刚从太空飞船上下来的外星人一样。的确如此，因为我们从文化中了解的关于女孩的认识与一个女孩的现实是如此的不同。我们误解女孩，因为主流文化期望女性的行为像男性那样，而忽视她们的独特性。这种期望使女孩子和妇女在现实社会中显得缺少才能和效率，因为这个社会是以人能够获得独立性的程度，即能够独自控制或对抗他人的程度来衡量一个人的才能和效率的。

一个女孩子不可能成为一个好的首领，她总是要
先将每一件事说一遍。我们不可能玩到一起。

——亚历山大，11岁

我们公司的政策要求我雇用一定数量的女职员，
但我总是不愿让一个妇女来当主管。一个经理必须能
承受孤独，能发号施令并希望别人来实施。

——约瑟夫，35岁

我们的女儿由于目标不同才显得生机勃勃，因为她们把世界看成是一种关系。与争取独立不同的是，女孩子们寻求的是一种平等的付出与获得、相互依存和相互积极制约的关系；当她们意识到自己是某种关系的一部分并能表现出对这种关系的关心时，她们的自尊心就得到增强。女孩子把关系看成是行为的基础；她们的行动就是试图与别人保持关系。女孩子们主要的

是寻求与他人保持联系的方式而不是控制对方。韦尔兹利学院的斯通发展服务和研究中心（简称斯通中心）的治疗师、作家及研究人员认为，这是一种关系式的生存方式。

关系式的行为并非女性独有。所有人生来都有这种能力，但是我们很快把小男孩引导到更被主流文化接受的自主性上来了，而把女孩子的这种天然的、与人保持联系的能力培养并精炼成关心和照顾他人并辅助他人发展的艺术。理解了女孩子们的这种关系取向的模式或世界观，我们就能理解为什么她们有自己的行为方式。

女孩们需要知道四件事：1）我们有关系吗？2）我们的关系的本质是什么？3）我和谁处于这种关系中？4）要保持这种关系需要做什么？当我们抱着理解的眼光来看待孩子们的行为时，她们的问题就会变得明朗，而且易于与她们共同生活。在她们成长为独立自我的过程中，需要形成和维持联系；她们以这样或那样的方式寻求照顾或被照顾，而这种方式在某个时候可能是不成熟的，甚至会起反作用。

亲爱的妈妈，

很抱歉，最近我总是冲您叫喊，而且很容易发
疯。这都是因为我爱您，而且非常想念您，而您却
不得不整天忙于工作。我不知道自己为什么叫喊，但
我希望您知道我爱您，而且知道我这样发疯并不会
影响您对我的爱。

您的女儿

崔茜

崔茜，12岁

能够关心他人并不意味着软弱

我们喜欢斯通中心关于健康女性的下述观点：健康女性有能力清楚地知道自己的需要和情感；能采取有目的的行为；具有创造性和效能；能意识到自己的行为会对他人产生影响。这些特点意味着强壮、有能力、有动机、自尊心强、有同情心、关心他人和智慧。我们这些家长希望自己的女儿能具备这些品质——但即使对成人来说，要使自己具备这些品质，也仍然是一个艰巨的任务。

对于女孩子来说，力图成为一名健康的女性尤其困难，因为当她们在各种关系中挣扎时，很容易迷失在这些关系之中。在没有理解生存关系中互惠互利的重要性时，许多女孩以损失她们自身的需要为代价来学习给予他人。甚至，她们把自己也给了出去。为避免使别人痛苦或不给别人带来不便，她们咽下了自己的需要和感情。她们的心声暂时听不见了，由此转变成怨恨、忍受失常、愤怒、失望、自尊心下降、依赖和性功能失调。有些女孩学会了玩弄伎俩、遮遮掩掩和消极地获取她们需要的东西。有些女孩拒绝女性的传统观念、放弃关系并躲避关系中的陷阱。争取独立的动机使她们忽略了自己的需要和情感。她们变得怨恨、激怒、抑郁和孤独。她们变得专横、（感情）迟钝并抑制自身的需求。无论是抛弃或接受文化的性别陈规，许多女孩都失去了她们与女性自身优势的内在联系。

我们为什么要写这本书

✈ 唐：

我的一个咨询者是一个成功的企业执行官，首次来找我时，她为自己在个人生活中缺乏浪漫和情侣而沮丧。她以一种不近人情的语调告诉我关于她个人的事，列举了许多她曾以这样或那样的理由“断然拒绝”的男人。最后，我打断了她的话：“您是个女人啊。”她惊讶地盯着我看，就好像我是个疯子。她默默地左右看了看，好像我是在与房间里的另一个人说话。然后，小心地问我：“您是在跟我说话吗？”我点了点头。她突然大喊：“从没有人注意过这一点。”在整个治疗过程中，这位强壮而美丽的女子开始逐渐意识到，她是在试图以男人的生活方式来取得她父亲的爱和关注。由于认为父亲从不承认女性的价值，她拒绝接受自己的女性特征，并且迷失在她成功的事业中了。

在我们的文化中，我被那些进退两难的女孩或妇女所打动，我开始到处寻找答案。作为心理治疗师，我看到男人们为了理解他们的妻子，就好像在打仗，又不知道如何对他们的女儿的生活起积极作用。我看到女人们对她们的父亲和丈夫发怒，因为她们觉得不受重视、被误解和被小看。我看到女孩们为使她们的独特性被承认而抗争，但又不愿简单地给自己贴上“女性”的标签。我看到女孩们为了保住与父母的关系而挣扎，她们在这个时代混合的“性别汤”中感到失落。作为一个丈夫和继父，我担心自己是否会忽略与我生活在一起的女性成

员。

我参与本书的写作，是为了帮助我们改变现有文化对女孩和妇女们危险的误解；学习如何支持我的妻子和继女以她们的方式继续保持她们女性的本色；促使新的心理学不再忽视女性的体验；阻止传统文化和家长继续对女孩子们说，要使自己在家或在社会上取得成功，她们必须做或不能做什么；为女孩和妇女提供机会发现她们的强项和弱项，她们的直觉和智慧，她们的关系和她们独立的自我。

珍妮：

与写一本关于抚养女儿的书比起来，写一本关于抚养儿子的书显得容易多了。这理由似乎与我们的儿子和我的女儿关系不大。当别人问我“为什么”时，我开玩笑说：“当然，女孩要复杂得多！”这可能对也可能不对，但看到了有关女孩和男孩的研究后，我可以肯定我们能够发现支持这些观点的证据。我发现这本书难写的理由主要不是个人的，而是社会文化对性别的观点。

自己是女性并不一定就具备内在的便利经验。在中西部一条缓缓流淌的小溪边的树林里，我常常与马和狗作伴，度过了我最愉快的时光。至少，这是在青春期的到来，永久地改变一切之前的一段最无忧无虑的时光。然后，我就不得不应付“豁牙”、男孩子、身体形象 and 如何引人注目等问题。直到后来，我设法理解为什么女性在所有事情上都被忽视，从教堂的礼拜仪式到信誉等级。我自己作为女儿、妻子、职业母亲、离婚者和中年妇女的经历都促使我成为本书的作者。

我参与写如何抚养女儿这本书是对现实的一种检