

# BRINGING UP GIRLS

美国头号心理学家·美国家庭最高顾问：杜博士  
全美销量超200万册《培育男孩》姊妹力作



# GIRLS

滋养女人

[美]詹姆斯·杜布森 博士 著 / 李晓燕 译

# 培育女孩

Dr. James Dobson



上海市  
著名商标  
华东师范大学出版社  
全国百佳图书出版单位

BRINGING UP GIRLS



# GIRLS

滋养下一代女人

[美]詹姆士·杜布森 博士 著 / 李晓燕 译

# 培育女孩

Dr. James Dobson



华东师范大学出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

培育女孩/(美)杜布森著;李晓燕译. —上海:华东师范大学出版社,2012.5  
ISBN 978-7-5617-9481-4

I. ①培… II. ①杜…②李… III. ①女性-家庭教育  
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 082771 号

Bringing Up Girls

By Dr. James Dobson

Copyright © 2010 by Dr. James Dobson

Chinese Simplified edition © 2014 by Beijing Stream Media Co., LTD with permission of Tyndale House Publishers, Inc. East China Normal University Press LTD published this edition with permission of Beijing Stream Media Co., LTD

All rights reserved.

上海市版权局著作权合同登记 图字:09-2012-237 号

2014 年中文简体字版权归北京渴慕溪水文化传播有限责任公司,由北京渴慕溪水文化传播有限责任公司授权华东师范大学出版社有限公司出版

## 培育女孩

著 者 詹姆士·杜布森  
译 者 李晓燕  
译 校 钱红林  
项目编辑 曹雪梅  
审读编辑 陆海明  
版式设计 卢晓红  
封面设计 奇文云海

出版发行 华东师范大学出版社  
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062  
网 址 www.ecnupress.com.cn  
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105  
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887  
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口  
网 店 http://hdsdcbbs.tmall.com

印 刷 者 上海丽佳制版印刷有限公司  
开 本 787×1092 16 开  
印 张 21.5  
字 数 284 千字  
版 次 2014 年 2 月第 1 版  
印 次 2014 年 2 月第 1 次  
书 号 ISBN 978-7-5617-9481-4/G·5576  
定 价 42.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)



## 序 言

### 若我们迷失于文化泥沼中，何以教育女孩？

——为人父母者的贫乏与拥有

我出生在 20 世纪 60 年代末的上海，记忆中全然灰色的影像，构成了成长最浓烈的画面：我们穿着没有花色的衣服、膝盖上打着补丁，有的女孩穿着哥哥穿过的外套，有时难辨男女。蝴蝶结、花纽扣、耳环、高跟皮鞋，在 1977 年之前，从来没有见过。

在这样一个毫无情调、毫无品味，高调张扬政治斗争的大环境中，我们慢慢长成一名青春少女。我们不知道什么是亭亭玉立，我们只知道说话嗲声嗲气是资产阶级的作风，我们要与这种资产阶级作风“势不两立”。

我们从来没有去思考，也从来没有被告知：女孩应该和男孩不一样，我们应当更温柔、更优雅、更有情调。

60 年代出生的青春少女们进入了中学，虽然我们见识了蝴蝶结、花纽扣、耳环、高跟鞋，但是，我们被鼓励成为学习尖子。成为学习尖子的女中学生，可不能沾染那些花花东西，这些花花东西会把我们带入平庸、带入一个“女性世界”。我们在 80 年代初度过了寄宿的中学生活，我们远离生活的柴米油盐，感觉自己非常的“不平庸”。

然后,我们进入了大学。这是何等开放、何等使女孩子如花朵般怒放的岁月呀。我们的大学同学来自全国各地,入校时有多土,你是想象不出的,一年后有多洋,你也是想象不出的。我们涂口红、烫卷发、上街买好看衣服,我们脚蹬高跟鞋,扭动着腰肢走路,我们真的成为女孩子了。我们多么畅快地呼吸着女孩世界中的新鲜空气,我们成为了作为女孩子的自己。

就在这时,我们被严重地引入迷惘之中:女权主义思想弥漫,它无处不在。我们有时很轻视我们的男同学;我们谈恋爱时,期待有女神般的待遇;我们不高兴时,会冲着男朋友大吼。于是,美女云集的宿舍,经常有男同学膜拜女神的影子。什么是健康的男人和女人的关系?如何彼此建造?如何彼此取悦而不是单方面男人取悦女人?我们一窍不通。我们只知道:鞋子是否合适只有自己知道。我们信奉:男女双方要给予对方充分的自由。因为80年代与90年代初的思想大解放是这么告诉我们的。

90年代初,我们这些女研究生,被一种知识女性的落寞情绪深深地抓住,同时我们困惑于很难拥有女子的正常生活,我们好像知道,我们好像又不知道,我们失去了什么,但是,有一点我们是知道的:我们这些女子正迷失于文化的泥沼中。但是,我们依然信心满满的样子,因为我们看见大多数人都是迷失的,所以,我们昂着头,毫不畏惧地往前走……

于是,我们跌跌撞撞地一下子投入了婚姻,殊不知,婚姻背后有一个网状的家庭关系,之后,我们生儿育女,对于如何教养男孩和女孩,我们摸索着前行。

这样迷失的一代人,就是我们这些为人父母者。以上所写,是60后一代受过教育的母亲们的写照。我们没有被以教育女孩的方式培育,而我们又怎样去培育我们的女儿呢?

难道,我们只有泥沼、只有粗糙、只有充满“无性别差异”的文化吗?不是的,那些原本属于女性的特质,在文化迷失的强大冲击之下,依然顽强地闪着光芒,依然如荒漠绿洲那般地生命力强盛。

我们生活其中的文化,不是天然地贫乏的,我们曾经拥有或正在拥有一些可贵的东西,那些是散落的宝石和珍珠,只不过,我们没有去梳理、去归整。

我的父亲从我懂事起,就教诲我:女孩子永远不可以在外面与人喝酒,因为人一旦喝了酒,就会有非理智的行为,后果不可堪呀。

父亲也教诲我：女孩子不可贪恋别人的财物，因为若贪恋别人的财物，你可能会以你的贞洁作为代价。

我思前想后，父亲自我懂事起就给予我的教诲，确实陪伴我走人生道路。如果说作为一名女性，我现在没有太大的后悔的事的话，得感谢我父亲的谆谆教诲。

我的母亲是一位世界上最可被称为母亲的人，她在家做“家庭工程师”16年，从我0—6岁，我有一位“全职母亲”整天带着我，虽然母亲在家做“家庭工程师”的代价是家庭收入的减少，但是，在那样灰暗惨淡的文革时代，我敏感易受伤的心灵不至于扭曲，一定得归功于我母亲的付出。因为在婴幼儿时期，我有稳固的父母与孩子之间的依恋，之后，我才得以有力量应对灰暗惨淡的外部环境。

虽然在中学和大学时代，我们将远离柴米油盐作为生活的追求，但是，我所生活其间的上海，它深深地给予我生活的气息。我小学好朋友一家人，都是极会制造美好生活的能人：自己炒椒盐小胡桃、自己包鲜肉粽、自己裁剪时装……我只要放假在家，每天都会去我好朋友家里，一碗萧山萝卜干炒毛豆，我们都要有滋有味地品尝……去淘布料，回家照着裁缝书，自己做一条漂亮的裙子……这样有情调的生活，这样浓郁的生活气息，何处寻觅？

当我将这些散落的宝石和珍珠一一捡拾的时候，我记忆的影院开始放映影像，其中最浓墨重彩，一而再、再而三播映的，是我奶奶的相片。1977年的某一天，我爸爸从箱子底拿出了我奶奶的相片：照片中的奶奶约摸三十岁，高高地盘着发髻，戴着宝石耳环，温润地、女性味十足地微笑着，那么地高雅、那么地与众不同。这么一个高雅的女人，是我从未谋面的奶奶，她的格调完全地与70年代的生活情况形成了迥异的差别。这是我从10岁起所建立的女人风韵的形象，虽然我爱时尚、爱变迁万端的时尚，但是，偶像女人的模样，在我记忆的影院中珍藏，那就是我奶奶的相片，它一遍遍地上映，影响着我。

这些是我作为女孩(女人)的宝石和珍珠，你呢，你一定拥有属于你的宝石和珍珠。

原来，我们并不贫乏，我们是拥有者。但是，我们所拥有的宝石和珍珠散落于泥沼中，我们呢，则迷失于文化的泥沼之中。

当我们“零星的非系统性的”宝石与珍珠与美国的杜博士相遇，当中国的文化背景与西方的基督教文化相遇的时候，我们就能用一根牢牢的丝线将宝石和珍珠串起来。

我的迷失感，直至我系统接触杜博士的家庭建造图书时，才慢慢退去。我慢慢感觉到我坚立在一个稳固的根基之上。2003年，我策划并编辑《培育男孩》，男孩和女孩构成了人类，在一个男人不具男人气的社会中，直接的伤害者就是女人：女人在找不到可依靠的男人臂膀的时候，女人将自己变成男人。只有将男孩培养成真正的男人，女人才得以能成为女人自己。

今日，由我策划并组织翻译的《培育女孩》即将面世，我是多么欣喜。同样的道理，只有将女孩培养成真正的女人，男人才得以能成为男人自己。

虽然我们自己的女孩时期充满了粗糙和迷失，但是，现在的女孩，她们比我们那时面对更多的危险和挑战。

女孩子被鼓励像男孩子那样去竞争、去出人头地，女孩子的温柔和女性特质将在竞争激烈的社会消失殆尽吗？有没有一种方法，既可以保护女孩的温柔和女性特质，同时又可以坚定她们的人格？

愈演愈烈的暴力、纵欲以及心灵的贫瘠，使得我们的女孩迷失于其中。坏女孩是万人迷、好女孩无人理，这样的文化，催生的是得宠的坏女孩。好女孩有出路吗？

忙碌的父亲和母亲，无暇与年幼的女孩建立关系；女孩渴望父亲的肯定，父亲缺席之下，女孩会有种种匪夷所思的行为发生。这一块心灵的空缺，父亲你能填补吗？

母亲之于女孩，母亲是女儿触手可及的榜样吗？

女孩对于自我形象的不自信，来源于媒体不遗余力所制造的“超级美女”形象。厌食症、利器划身、隆胸等，形成了文化的趋势，这其中有多少辛酸多少哀叹呀！

网络社交、网络平台、泥沙俱下的媒介信息，女孩子对此有成熟的辨识能力吗？

70后的母亲们早已登场，80后乃至90后的母亲们也陆续登场。这些母亲们是否像我们这些60后母亲们那样跌跌撞撞呢？她们是否如我们那般深陷文

化泥沼之中呢？

是的，无论是 60 后，还是 80 后的母亲们，我们都可能深陷文化泥沼之中。但是，被称为美国家庭问题最高顾问的杜博士(Dr. James Dobson)，他的《培育女孩》为我们提供了另一种可能，若你心中相信并在行为上付之坚忍的努力，这种可能将成为活生生的现实，即优美而浆果般充满汁水的女人生活。

因此，我们怀着欣喜、怀着感恩，开始我们作为父母的学习成长之途。

2013. 7. 26

钱红林

(北京市爱加倍关爱家庭促进中心创始人、总干事；中国家庭文化研究会理事；华东师范大学文学硕士，对外经贸大学工商管理研究生学历；系列杜博士家庭建造著作的策划人。)





## 致 谢

---

在我撰写本书的过程中,同事、朋友以及熟人等许多人都极大地帮助了我。在他们之中,当首推保罗·巴图拉(Paul Batura)。他在寻找、归纳与本书主题相关的海量资料方面非常在行。他总是第一个阅读本书写作片段的人。正因为此,我相当依赖他的反馈意见。我和保罗为此书常常利用晚上、周末和其他方便的时间肩并肩地工作,达三年之久。很多时候我给他打电话说:“保罗,你能不能帮我找到某某资料,我马上就要。”他通常能够准确定位并将我正需要的东西递到我手里(或者放到我的电脑上)。现在,对于他在本书逐渐成形中所给予的及时帮助,特致以深挚的感谢。

我的私人助理贝科·雷恩(Becky Lane)非常聪明,对本书做出了重要贡献。她属于那种“注重细节”的气质类型,绝不会让任何东西掉到地上。正如你所想到的,本书收尾工作有许多琐事要做。没有贝科的把关恐怕本书至今还没有完成。她的同事克瑞恩·瑟勒(Corinne Saylor)和她通力协作,对此我不胜感激。

还有许多其他人对我大有裨益和恩惠。民意测验专家弗兰克·伦兹(Frank Luntz)同意我引用他写的还没有出版的书中内容。该书目前命名为《美国人究竟究竟想要什么》(*What Americans Really Want ... Really*),现在书店已经有售了。其引用部分在本书《培育女孩》16章的末尾。弗兰克,谢谢您的慷慨。

鲍勃·韦斯特(Bob West)极有才华,解决了极复杂的技术问题。我永远记得有一天清晨我惊慌地给他打的那个电话。我说,“鲍勃!简直不敢相信竟然

发生了这么不可思议的事！我的电脑屏幕一片空白，几天的工作泡汤了。”我当时真想一边猛跑一边大声求救。他几分钟以后就找到了问题的症结并恢复了文件。多棒的朋友！

鲍勃·瓦里茨维斯基(Bob Waliszewski)同意我使用了他未完成的书稿,就是本书21章《保护女儿:警惕来自科技的侵略》这一部分。鲍勃,谢谢您!我是技术盲。谢谢您的好心!

荣·雷诺(Ron Reno)是爱家协会的副总。他是文字专家和思想家。荣读了本书终稿的大部分内容并提了很多好建议。

兰迪和丽萨·威尔森夫妇(Randy and Lisa Wilson)创办了纯洁舞会。在本书11章我们介绍了舞会理念,并提供了家长为了含苞待放的女儿可以取用的具体实施方案。

约翰和史戴西·艾杰奇(John and Stasi Eldredge)夫妇对于女性心灵的描述是对本书的独特贡献。内容精彩!

几十位年轻女孩们参与了自由座谈会,谈她们与父亲的关系。她们当时正在参加爱家协会的学习,并同意参加深度讨论。她们的谈话经过编辑后出现在第9章。这是本书最有深度的部分之一。对于这些学生,在此我感谢你们的参与。

金·戴维斯(Kim Davis)贡献了个人亲身经历,收录在《沉迷于外表美》部分(*The Obsession with Beauty*)。金,谢谢你的敞开和见识!本书还有一个我很喜欢的小故事。作者是莎拉·科斯特(Sarah Kistler)。故事的名字叫《幸运手镯》(*The Charm Bracelet*)。请不要错过!

题目叫《爸爸对女儿》(*Fathers to Daughters*)的第10章题目含有哈里·哈里森(Harry Harrison)所写或者编辑的箴言100句,取自他的书《爸爸对女儿:养女孩的窍门》(*Father to Daughter: Life Lessons on Raising a Girl*)。

另外,还有三位以其诗歌和歌曲对本书做出了独特贡献:史蒂文·科提斯(Steven Curtis Chapman),史蒂芬妮·本特利(Stephanie Bentley),以及埃德加·格斯特(Edgar Guest)。

注册会计师(CPA)兰迪·勒伽特(Randy Negaard)是我个人公司的私人财务监察。该公司拥有我的著作版权。在财务方面,他负责处理本书所有的版权谈判和实施。我和兰迪密切配合。他辛勤地处理生意上的事免得让我分心。

我更愿意撰写关于婚姻和育儿书籍而不是处理数据，而兰迪则使之成为现实。

参议员瑞克和卡伦·散托穆(Rick and Karen Santorum)曾经是爱家协会的嘉宾并在节目上谈论过卡伦的书《每日礼仪：儿童礼仪典范》(*Everyday Graces: A Child's Book of Good Manners*)。那次访谈节选收录在本书名为《教养女孩变淑女》(*Teaching Girls to Be Ladies*)的第5章。散托穆乐意与我们的听众分享他们抚养孩子的有益见解并允许我将他们的分享收录于本书。在此，我向你们表示感激。

马克和柏克·沃特(Mark and Becky Waters)让我分担了他们家的损失，相关内容被收录在本书末尾。我永远不会忘记马克给我写的私人信件，也不会忘记马克。

还有，我非常感激丁道尔出版社(Tyndale House Publishers)的朋友们。他们为本书的出版接生。他们分别是道格·诺克斯(Doug Knox)，丽萨·杰克逊(Lisa Jackson)，贝科·布兰德维科(Becky Brandvik)，莎拉·阿特金森(Sarah Atkinson)，史蒂芬妮·伏兰德(Stephanie Voiland)，马菲·诺维拉(Mafi Novella)，以及莎拉·如比沃(Sarah Rubio)等等。这群有非凡才能的人随时给予我帮助。

最后，最应该感谢的人当首推我的妻子雪莉。她为我祷告，支持我，同时还是我的全程啦啦队。她从母亲的角度看问题，对于我的写作产生了积极影响。对此读者不会感到奇怪的。毫无疑问，我非常爱这位女士，极其欣赏她！

好好享受本书吧！



## 目 录

---

致谢 / 001

- 1 奇妙的女孩 / 001
- 2 处境危险的女孩们 / 007
- 3 何为女性 / 017
- 4 为什么她就是她 / 031
- 5 教养女孩变淑女 / 043
- 6 令天使尴尬的文化环境 / 061
- 7 女孩和母亲 / 069
- 8 少女眼中的爸爸 / 083
- 9 为什么爸爸很重要 / 101
- 10 爸爸对女儿 / 115
- 11 舞会上的灰姑娘 / 125
- 12 沉迷于外表美 / 137
- 13 问与答:关于外表美 / 157
- 14 文化之河 / 175

- 15 后果 / 193
- 16 关于女孩的好消息 / 211
- 17 珍爱女儿 / 225
- 18 月经初潮和青春期 / 231
- 19 损友、密友、益友 / 243
- 20 问与答：初潮和青春期 / 267
- 21 保护女儿：警惕来自科技的侵略 / 283
- 22 写在结束的话 / 295

注释 / 303

# Bringing Up Girls



**1**

奇妙的女孩



培育女孩



几年前,我写过一本《培育男孩》的书,<sup>1</sup>销量超过两百万册。自那以后,我无论是走在街上,在餐馆就餐,还是在机场等候飞机,都会有人走上前来,问我,“您什么时候打算写《培育女孩》一书呢?”每当我与出版商会面,我也被问及同样的问题。现在,甚至小孩子也追问我同样的问题。请看下面这封歪歪扭扭的信:

亲爱的杜博士:

我6岁了。我还有两个哥哥。我很想知道您什么时候写《培育女孩》一书,我妈妈真的很想好好养育女孩儿。十分感谢您写这本书!

朱利安

好吧,朱利安,你赢了,我会写的,谢谢你的短信。我敢打赌是你的妈妈鼓励你给我写信,因为她想好好培育的女孩是……你。我希望有机会见到你,因为你是一位非常特别的6岁女孩儿。

我收到了数千封男孩女孩们写给我的信件,他们大部分都比朱利安年龄大些。有些孩子生我的气,并责怪我,因为他们父母管教他们。几年前,一名大学生写了一首诗表达了这种不满,并寄给了我:

玫瑰红,紫罗兰,



童年的我，被打屁股，  
——就怪你！

我最喜欢的一封信来自一位 14 岁的女孩，名叫蒂芬妮(Tiffany)。她写信的时候正气得冒烟儿。她的信直奔主题：

杜博士：我恨你。

我今天被迫看那部最乏味的关于性的影片了，是你的影片。哼！好像你什么都懂。还有，我妈妈也不让我看未经她审核过的影片了。多谢你那笑嘻嘻的“插播”短片。现在我没有社交活动了，因为我们的朋友们都去看电影了，去看好玩的电影了。而我呢，我只能看《魔法灰姑娘》(*Ella Enchanted*)。喔—啾—啾—啾。

然后，蒂芬妮不客气了。她一定是见过我戴着过时眼镜的老照片了，使她突然想刺激我一下：

我希望你换一副新眼镜。不管你是不是生理学家，你那副眼镜遮住了你整张脸！

永远爱你！

蒂芬妮

这女孩儿真了不得！她只有 14 岁，却可以以恨开始，以永远的爱结束！我敢打赌，蒂芬妮的爸爸妈妈对付她不容易。不过，她会越来越好的。我现在辅导的家长们在我写第一本育儿书籍的时候，曾经与蒂芬妮一样不让父母省心。现在，蒂芬妮的父辈们长大了，生了自我意识同样很强的下一代，而他们开始寻求帮助。看到第二代父母学习解决自己 25 年前带给父母的类似难题，我感到欣慰。蒂芬妮长大生下她第一个宝贝的时候，说不定我还有机会辅导第三代父母呢。我已经提前预感到，等她长大以后，当了妈妈，她那时的想法与现在的想法将会完全不同啦。与她同时的妈妈们的也会如此。