



女孩父母必读

Raising Girls

培养女孩自信、独立的品格
理解女孩成长每一阶段微妙变化的最佳养育指南

养育女孩

「澳」吉塞拉·普罗伊朔夫◎著

吕方兴◎译

全球销量突破

1000000册

《养育男孩》作者
作序推荐



中信出版社 CHINA CITIC PRESS

同系列《养育男孩》持续热销
位居各大书店同类书畅销榜首

Raising Girls
养育女孩

[澳] 吉塞拉·普罗伊朔夫◎著

吕方兴◎译

女孩父母必读

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

养育女孩 / (澳) 普罗伊朔夫著; 吕方兴译. —北京: 中信出版社, 2011.1

书名原文: Raising Girls: Why Girls Are Different and How to Help Them Grow Up Happy and Strong

ISBN 978-7-5086-2609-3

I. 养… II. ①普… ②吕… III. 女性—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 244208 号

RAISING GIRLS: Why Girls Are Different and How to Help Them Grow Up Happy and Strong
by Gisela Preuschoff and Foreword by Steve Biddulph

Copyright © 2004 Gisela Preuschoff

English language translation: Copyright © 2004 Finch Publishing

Steve Biddulph's contributions: Copyright © 2004 Steve Biddulph and Shaaron Biddulph

Published by arrangement with Finch Publishing Pty Ltd.

Simplified Chinese translation copyright © 2010 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限于中国大陆地区发行销售

养育女孩

YANGYU NÜHAI

著 者: [澳] 吉塞拉·普罗伊朔夫

译 者: 吕方兴

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京京师印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 7.5 字 数: 107千字

版 次: 2011年1月第1版 印 次: 2011年1月第1次印刷

京权图字: 01-2010-4406

书 号: ISBN 978-7-5086-2609-3 / G · 645

定 价: 24.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。


服务热线: 010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



推荐序

我永远记得那个令我百感交集的时刻——那时，我正在等待妻子剖腹产下我们的第二个孩子。我一面担心产床上妻子的安危，焦急得手足无措，一面担心着即将从绿色的手术帘后被抱出的小生命是否健康……就在这时，我的耳边传来了一声：“恭喜，是个女孩！”

这真是莫大的惊喜，我终于松了口气，不禁流下喜悦的泪水。我们的儿子已经7岁，而眼前这个娇弱的新生命让我们盼望了多年。几个小时以前，如果人们问我希望妻子再生一个儿子还是女儿，我估计会给出那个老掉牙的答案：“不管男孩还是女孩，健康的孩子我都喜欢。”

为什么我如此欣喜？我对这个刚刚坠地的小生命怀有怎样的情感？对于我这个父亲来说，养育女儿将带来与养育男孩截然不同的精彩，从此之后，我的人生将被这种精彩围绕，我知道，

女儿是上帝送给我的礼物。我看着她像天使般降生，以后她会慢慢长成优雅成熟的女性，最重要的是，无论何时何地，她都是我的女儿。

对于父母而言，女儿的降生是一次充满震撼的体验。在她呱呱坠地的那一刻，我们最能体会那份感动，人生中少有其他时刻能够超越这一刻带来的震撼。我们一边感谢着上帝的赐予，心中回荡着幸福和感动，一边又担心自己无法胜任父母的职责。

怀着这种复杂的心情，我们开始阅读书籍，参加讨论，向有经验的人讨教。在我们的文化里，我们无法向年迈的父母求助，也无法像希拉里·克林顿所描述的那样——“集全村之力”来养活一个孩子。幸运的是，我们身在一个善于发问的国家，这里汇集了世界各地的资讯、知识和经验，供我们从中挑选和学习。

本书不是仅仅教我们如何将女儿养育成人的泛泛常识，而是深入到我们自身的成长历程中——因为，在养育女儿过程中所遇到的很多问题都源于我们自身的经历。在上个世纪，大部分人的成长都充满艰辛和坎坷：疏离的父子关系让我们无法学习如何做个好父亲；纯粹而持久的婚恋逐渐变得稀有，大规模的离婚现象让人们越来越无力建立充满信任和坚定的婚姻关系，信仰也随之崩塌，取而代之的是对金钱和欢愉的疯狂追求。我们已不再懂得欣赏天空和大地的宁静，围绕我们的，只有无

所不在的喧嚣的电视节目和堆满了令人眼花缭乱的各色商品的房间。

我们还能给女儿什么呢？很多美好，我们自己都不曾拥有，但是我们在奋力争取。因为小天使正躺在我们的臂弯中，她拥有粉嫩的肌肤、灿若星辰的双眼和机敏的反应，她伸出小手挥舞着，眼神中充满渴望。她让我们充满无穷动力，去发现她的每一种需求，去学习应该学的每一项知识。

本书是由一位养育过女儿的母亲所写，书中内容源自她在生活中的探索，我相信会有不少内容能为你带来启迪。书中没有生硬的条条框框和规矩守则（那都是典型的三流“专家”们的强项）。她将引领你发现内心深藏的信念、激情和已经忘却的记忆。她将协助你成为一位充满智慧和活力的母亲，而不仅仅是一位为孩子准备饭菜、送他们上学，或者每天替他们检查书包的母亲。孩子们在成长历程中将始终铭记的，是和母亲一起享受亲密、宁静和美好的时刻，是母亲给予她们力量的时刻。因此，母亲需要将喧嚣与欲望挡在门外，用爱和勇气为孩子们建造一座幸福的后花园。

我们看到，如今女孩们所面临的社会境况正在好转。多年以前我曾经买到一盘录像带，看了里面的内容之后我甚至觉得有些惊恐，于是将它束之高阁。录像中，主持人从观众中随机邀请一些孩子上台，询问他们长大后的理想是什么。一个男孩

说，他想成为足球明星。女孩说，她的理想是成为打字员。另一个男孩说，成为医生是他的梦想。另一个女孩说，她想当一名护士。实际上，这已经是进步了——女孩们想要成为职业女性了！在上世纪的大部分时间里，女孩们的职业选择范围被严格控制，而男孩们则被社会赋予了各种空洞的责任和压力——成为英勇的战士、严厉的父亲、家庭的主宰者和工作的奴隶。

我们曾经经历过激烈的妇女解放运动，所以如今的女孩们才能自由地实现她们的心愿，虽然这个过程也是困难重重。来自制度的压迫逐渐减弱，而无孔不入的商业洪流与金钱欲望侵入人们的内心，传统价值和信仰早已崩塌。因此，女孩们面临着新的社会偏见：她们必须纤瘦；她们需要有前凸后翘的好身材（哪怕这意味着她们必须往胸部填入硅胶块）；她们必须终生工作，即便她们只想与孩子们在一起，过一种安静的、与世无争的生活，即便她们崇尚更富有创造力的生活，或者想拥有一段想干什么就干什么的自由时光。作为女人，你必须符合这一切要求。

现在，女孩们的成长境况已经好转，但我们仍有很长的路要走。如今的世界也正在经历着一些新方向上的变革，正如上世纪60年代我们所经历的一样。

除此以外，我们还需要进一步了解更多关于女孩的常识。

比如：

- ⑧ 女孩出生后的第一年是大脑发育和心脏发育最迅速的一年。在这一年里，她们的大脑中会逐渐形成爱的能力、安全感以及与世界上另一个人建立信任和共鸣的能力，在这一年里，我们不能把她们仅仅当做嗷嗷待哺、哭闹不止的小家伙，而是需要付出时间和真心去交流的小生命。
- ⑧ 对于女儿而言，如今的世界充满了“毒素”——各种媒体散发出的消息是欲望与低俗的洪流，超市货架上摆放的商品中含有各种各样危害身体健康的成分。我们需要时时刻刻提高警惕，好让她们的身心所吸收到的一切尽可能健康。
- ⑧ 父母所遭受的文化和心理压力或伤害可能会传递到孩子身上。我绝不是危言耸听，我想提醒父母们，我们赋予孩子的一切中，有一半来自我们自己，因此，我们首先需要让自己变成身心健康的人。

我们还将从本书中学到些什么呢？

- ⑧ 在20世纪，父亲被定位为威严而与家人缺乏交流的家庭支柱，或者只会开些玩笑的陌生人，这对孩子们的心灵

造成了无尽的伤害。如今我们知道，父亲的角色在女儿建立自信和自尊的过程中发挥了无可替代的重要作用。一位理想的父亲懂得如何实现各种微妙的平衡：疼爱女儿，但不干涉她成长的自由；与女儿轻松愉快地交流，但在关键问题的处理上绝不纵容；关心女儿的'生活，同时更懂得与之建立越来越深厚的信任。各项测试（从食欲状况到职业选择，从两性关系中的安全感到获得高等教育的机会）的结果均表明，一位教育有方的父亲将改变女儿的一生。

- ⑧ 简单而仓促地要求男女平等将会给女孩们带来不可估量的伤害。男孩和女孩的成长过程不同，简单地为他们提供完全一致的成长环境是错误的。因此，中学应当将男孩和女孩分开进行教育，才能让孩子们自由地发现身体发育中出现的各种新特征，避免在面对异性时所产生的自卑和压力，也避免他们过早地将自己带入男性或女性的刻板形象中，或者因为反抗或防范情绪将自己伪装得强壮或性感、帅气或忸怩作态、富有攻击性或充满智慧。学校也需要赋予孩子们成长和寻求自我定位的时间和自由。

你的女儿可能刚刚降生，或者正在蹒跚学步，或者已经进

入学校学习。她也许正处在青春期，心灵敏感脆弱，却已经逐渐形成了对性别和身份的认知；她也许已是位年轻的女郎，正处于谈婚论嫁的年龄，同时也正在社会上奋力打拼，她将越来越独立，对你的依赖越来越少（至少看起来是这样）；或者她自己也是位母亲，已经能够深深懂得并与你分享母亲与孩子之间亲密而奇妙的情感维系。无论你的女儿处在生命的哪一阶段，你都不能放弃履行父母的职责。

因此，如果你是一位充满智慧和活力的母亲，对生活永远有自己的思考，而不是在越来越复杂的社会环境中随波逐流，你就能为女儿的成长提供更多的养料，也能与女儿一同成长，共享更多宁静与快乐的时光。

史蒂夫·比达尔夫



前言

作为本书作者，我希望你们能同我一起思考：拥有女儿究竟有何特别之处？你想让女儿成长为怎样的女人？这样的思考至关重要。

有人曾经做过一个实验：将刚刚出生的婴儿用粉红色或者蓝色襁褓包裹起来，送到一群父亲面前，让他们形容这些婴儿。实验发现，粉红色襁褓中的婴儿被父亲们这样形容：脆弱、漂亮、甜美、可爱，尽管其中有一些是男孩；而蓝色襁褓中的婴儿则被冠以健壮、结实、坚定、注意力集中等形容词，但他们之中也不乏女孩。由此可见，父亲们在面对男孩和女孩时，态度有天壤之别。

人们对待男孩和女孩的态度不同，这很正常，毕竟他们有那么多不同之处。实际上，男孩和女孩不仅在生理特征上差异明显，社会影响和社会期待为他们营造的成长环境也有显著不

同。每个时代的文化都会形成专门针对女性的规范，我们可以反对甚至反抗它们，却无法完全摆脱它们的影响。

只有当已经身为人母的我们发现自己内心对于女性角色的定位，并且辨别出其中哪些受到了社会环境的影响时，我们才能够理性地面对它们，与它们抗争，选择走上全新的道路，或者带着清醒的认识继续沿着原来的道路走下去。

你希望女儿能拥有哪些特质？她们会在什么时候产生性别意识？什么时候戴上第一条项链？什么时候穿耳洞？有些母亲对于这些细节有非常清晰的规划和掌控，没有人能动摇她们的计划。另一些母亲则从未想过这些，她们对此一片茫然。

但是，在本书正文开始之前，我希望所有女孩的父母记住一点：不要把孩子当做任由我们操纵的木偶。她们应当向世界展示她们独一无二的特质，她们只属于自己。作为父母，我们应该感到幸运，能够将她们引领到这个世界，并且陪她们度过一段美好时光。为了能达成这个愿望，父母需要了解自己的角色和职责。

在我眼中，每一个孩子都是上帝珍贵的馈赠。不但每个孩子有不同个性，男孩与女孩之间也存在一些鲜明的差异。例如，通常而言，女孩比男孩的听力更好，而且声调更高——这一点在她们婴儿时期的啼哭声中就已表现出来。在出生一周之后，女婴就能够辨认母亲的声音和同一房间中其他婴儿的声音。男

婴则很少有这种天赋。除此以外，女孩对于视觉细节的接收能力更强，这一点会在学习走路时发挥重要作用。

近年来，各种研究发现了更多两性之间的差别。这些差别究竟是先天遗传的，还是受后天环境影响的呢？

我认为女孩们的父母需要好好问问自己：对我来说，生下这个女儿到底意味着什么？

这种审视极为重要，它会避免我们在孩子的成长过程中对她们施以过分的压力，比如，“我绝不会允许她的性格变得像我母亲一样”，或者“我不会让她像姐姐一样暴饮暴食”，或者“她应当自己独当一面。”父母只有洞察了内心对于女儿的定位，才能够更好地结合孩子的个性与成长状况，重新为女儿选择合适的成长路径，摒弃不合理的幻想。只有这样，女儿才有机会与父母不切实际的期望相抗争，或者清楚认识到定位的合理性。

拥有儿子还是女儿有显著不同（尽管你可能觉得生男生女都一样，只要他/她是健康的）。身为父母，我们需要时刻问自己：我们如何看待孩子的性别？我们应当如何对待他/她？

直到今天，在世界上各个地方，“生男还是生女”的问题仍旧对无数家庭产生了重大的影响：

✎ 在欧洲进行的调查发现，越来越多的父母都希望第一个孩子是女儿，而不是儿子，也许是因为他们认为女儿更

能在他们晚年时陪伴左右。

- ⑧ 中国的父母只能拥有一个孩子，他们显然更中意儿子，尤其是在需要劳动力的农村。

你是如何看待女孩的？你计划过养育一个女儿吗？如果你确实想过，为什么？如果你未曾有此准备，那么当女儿突然进入你的生命，你的感觉又是如何？这些都是不容忽视的问题，它们在很大程度上决定了你将如何看待和养育女儿。请回答这些问题，并且将你的答案与周围亲朋好友的答案相互比较。这涉及一种重要的研究方法——投射法。希望你能发现，我们通常会将自己的信念、态度和期望错误地投射到他人身上。如果你能清楚地了解自己的心理，就会降低你向身边人投射情感的可能，包括你的女儿。

如果你觉得这个练习值得做，试试下面的“父母自我意识测试问答”吧！

父母自我意识测试问答：

下面是女孩的父母需要思考的一些问题。它们与你的童年和现在有关，其中也有些问题与你们的女儿相关。你可以在脑海中给出答案，也可以将答案写下来以备将来参照（更推荐后面一种方式）。如果你准备将答案写下来，务必找一个安全和私密的地方。父母双

方都需要回答这些问题。请仔细阅读题目要求，只回答与你性别相对应的问题。回答完所有问题，你便能建立起一份清晰的关于你的童年和内心认知的材料。你可以此为据，和女儿来一次交谈。我希望这样的交谈可以一直进行下去。

关于过去：

你小的时候长什么样？

你小时候最喜欢什么样的衣服？

你小时候有什么玩具？你玩哪些游戏？

你小时候的脾气性格如何？

你喜欢自己是个女孩/男孩吗？

身为女孩/男孩你遇到了哪些困难？

身为女孩/男孩，父母不允许你做什么事？

小时候你作为女孩/男孩，身负哪些责任？

你小时候最想成为的人是谁？

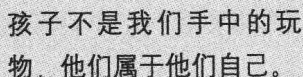
你小时候的梦想是什么？

那时你最常想象的事情是什么？

有哪些侮辱性的评价是你直至今在仍旧记得，并且为之愤怒的？

什么情况下你会感到悲伤？

什么情况下你会感到异常兴奋或恐惧？



孩子不是我们手中的玩物，他们属于他们自己。

如今：

什么情况下你会表现得充满女性/男性气质？

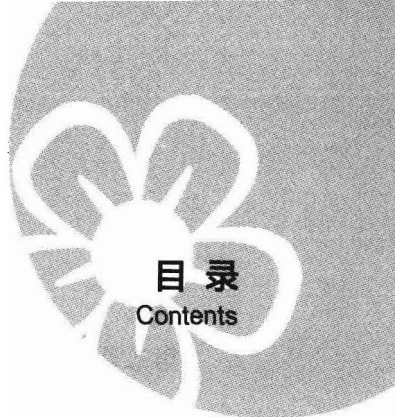
你最喜欢女孩身上的哪些特质？

你最喜欢男孩身上的哪些特质？
你最喜欢你女儿身上的哪些特质？
你最想为女儿祈祷什么？
女儿生活中的哪些方面是你最喜欢的？

我希望本书能为你提供养育女儿的指导，本书的写作建立在我养育女儿的实践经验，以及长期的科学实验研究成果上。在写这本书的过程中，我屡屡回忆起自己身为女孩时的经历，以及我所认识的所有女孩及女人的成长经历。

父亲和兄弟在女孩成长过程中也将发挥不可忽视的作用。女孩和家庭中男性成员的交流将会给她们带来终生的影响。没有男性，女性将无法对自己进行准确的定位（对于男性也一样），正如没有“坚硬”就无所谓“柔软”，没有“光明”就谈不上“黑暗”，没有“大”就无法定义“小”。同样，没有父母，女儿的定义也难以成立，即便多年之后父母不再与女儿一同生活，甚至彼此已无对方音讯。

如果你有一个个性鲜明的女儿，帮助她开发天赋和潜力非常重要。我希望本书能助你一臂之力。我会在你身边指明你可能会犯的错误，并教你提早防范，但首先，我会告诉你如何同女儿建立互相信赖的亲密关系。



目录
Contents

推荐序 / IX

前言 / XVII

第一章 为什么女孩们别具特色？

每个人都是一个个体…… / 3

从生物学角度来看 / 4

男女胎儿大脑差异 / 6

男孩及女孩的成长性差异及其影响 / 8

父母的期望与行为 / 9

父母的自我认知很重要 / 11

你对于女性特质的认知 / 12

女孩的类型 / 13

女孩的心性如何形成？ / 14

我的观点 / 15

育儿贴士 / 17