

101 Ways to Help Your Daughter Love Her Body



[美] 布伦达·莱恩·理查森 伊兰·雷尔 / 著

101 Ways to Help Your Daughter Love Her Body

教女儿热爱她美丽身体的101条建议

我家有女

“亲爱的女儿，我不能给你天使的翅膀，我只能让你热爱自己的身体，它独一无二，它最美丽，人生的意义就在于此。”

——谢里尔·理查森 (Cheryl Richardson)
《人生NEW起来》(Life Makeovers)作者



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE



101 Ways to Help Your Daughter Love Her Body

教女儿热爱她美丽身体的101条建议

我家有女

[美] 布伦达·莱恩·理查森 伊兰·雷尔/著
赵丽/译

中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

我家有女 / [美] 理查森等著; 赵丽译. —北京: 中信出版社, 2003.1

书名原文: 101 Ways to Help Your Daughter Love Her Body

ISBN 7-80073-977-5

I. 我… II. ①理… ②赵… III. 家庭教育-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第005020号

101 Ways to Help Your Daughter Love Her Body

Copyright © 2001 by Brenda Richardson & Elane Rehr

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2003 by CITIC Publishing House/Global Informaedia, Inc.

Published by arrangement with HarperCollinsPublishers, Inc. (USA) through Arts & Licensing International, Inc., USA

ALL RIGHTS RESERVED.

我家有女——教女儿热爱她美丽身体的101条建议

WO JIA YOU NÜ

著 者: [美] 布伦达·莱恩·理查森 伊兰·雷尔

译 者: 赵 丽

责任编辑: 蔡明菲 林会敏

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 9.25 字 数: 138千字

版 次: 2003年11月第1版 印 次: 2003年11月第1次印刷

京权图字: 01-2002-7097

书 号: ISBN 7-80073-977-5/R · 21

定 价: 20.00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: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522

101 Ways to Help Your Daughter Love Her Body

“坐直了，这样你的肚子就不会突出；苗条总是受欢迎；当你微笑时，你看上去漂亮多了；男人喜欢丰满的女孩；既然来了月经，你最好小心点；如果我有你这样的腿，我会自杀。”

每天，我们的女儿都会受到类似的、大量否定性观念的冲击——有来自成人的，有来自同龄人的，还有来自媒体的，这让她们怎么可能热爱自己的身体呢？为了让女儿们能够健康快乐地成长，让她们能够欢欣喜悦地接受自己的身体、爱她们自己，写作本书的两位母亲（一位是临床心理学家，另一位是获奖新闻记者）专门给出了101条建议，希望运用这些建议帮助所有的父母成功培育他们的女儿。

这101条建议涵盖了从女儿刚出生、成长发育、进入青春期直至成熟的重要方面，告诉父母如何通过以自身做榜样的方式来积极地帮助女儿培养自信；怎样借助父亲的作用和对流行文化的甄别使女儿热爱和尊重自己的身体，从而使女儿愉快地接纳她们独特的身体构造，并为自己身为女性、拥有女性的身体感到自豪。

本书敏锐机智，充满趣味，明确告诉我们怎样才能培养出健康的新一代女孩。那么现在，就请快快行动起来，帮助我们的女儿，不管她们还很幼小或是正在成长，学会热爱她们的身体吧！



布伦达·莱恩·理查森 (Brenda Lane Richardson)

获奖新闻记者及活跃的公众演说家，著有7本纪实作品集和一部小说。

伊兰·雷尔 (Elane Rehr)

自1973年以来一直是戴伯谷学院 (Diablo Valley College) 心理学教授，专门研究女性心理学和青春期心理学。



责任编辑 蔡明菲 林会敏

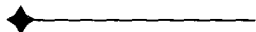
封面设计 AN 工作室·许岚

经销 中信联合发行有限公司



谨以此书献给爱女卡罗琳——她想要成为美国历史上第一位会写小说、画素描、冲浪、滑雪、溜滑板、弹吉他、踢足球、打排球的女总统。

并谨以此书献给爱女丹尼尔，你的勇气和钢铁般的意志使你战胜了人生中最严峻的考验，并将继续克服人生的障碍和鼓舞他人。你热爱生活，生活就会更美好！



完美得就像在你头顶上飞来飞去的天使的翅膀，
或者像在你出生时散发着纯洁光芒的星星。女儿，我
无法给你如此完美纯洁的东西。然而，我可以给你一
些好的东西，那就是你的身体……及对它的深深的热爱。
爱，这谁也带不走，这些话将会提醒你记住这种热爱。

——摘自《做我想成为的女人》(*I Am Becoming
the Woman I've Wanted*) 中《身体的历史》
(*History of the Body*)，作者琳达·内梅克·福
斯特 (Linda Nemec Foster)

致谢

布伦达·莱恩·理查森

本书的成功出版离不开哈珀·柯林斯出版社（Harper Collins Publishers）的高级编辑盖尔·温斯顿的指导和辛苦工作。此外，我还要十分感谢我的丈夫——受人尊敬的W·马克·理查森博士的帮助，我的儿子H.P.和小马克、我的女儿卡罗琳以及伊兰·雷尔的智慧 and 勇气。最后，还要感谢聪明、幽默、勤奋的编辑助理克里斯廷·沃尔士先生。

伊兰·雷尔

感谢布伦达·莱恩·理查森在每次重新改稿和受挫时所表现出来的非凡毅力，感谢我们的编辑盖尔·温斯顿，感谢他严谨的态度和给予我的鼓舞。同时，还要感谢我的丈夫霍华德·戴维斯和我的儿子戴伦，感谢他们的爱与支持。



序言

◆—————为什么女儿需要我们的帮助

作为青春期少女的母亲，在写这本书很早之前，我们就接触到了这方面的话题。1994年，那时我们的女儿还都在加州的皮德蒙特（Piedmont）上三年级，并且在同一个班，我们进行了一次聚会。在聚会中，我们很快发现我们的兴趣是一致的。30多年来，伊兰一直在迪亚夫洛山谷大学（Diablo Valley College）教授妇女心理学和青春期心理学；而布伦达则从1970年开始一直做记者，现已出版了5本有关心理自助方面的书籍。

像许多父母那样，我们曾关注过一些增强少女自尊方面的报道。我们之所以关注这一问题，是由于社会对妇女形体外貌施加压力，我们担心我们的女儿会受此影响。当然，我们知道，总体而言，过分重视外表，这一问题不仅存在于少女身上，也不仅存在于西方社会。但是，这一问题在少女中更广泛，而且越来越严重。当今社会，在机会层出不穷的同时，女孩子们很容易受对外在形象的持续关注这一社会现象的支配。

我们知道，尽管我们尽力使少女们相信她们能做任何事情，但是，社会对她们身体形象方面的要求肯定会打击她们的自尊。为此，我们调查了相关的文学作品，阅读了一些书



籍，参加了一些专题讨论会和父母交流小组。但是，令人失望的是，在大多数关于女孩自尊的讨论中，除了一些过时的观点之外，一般没有关于身体方面的建议。我们认为，这正说明了专家学者们不愿承认这样一个事实，即当谈到女孩子们的自尊时，身体方面的问题实际上是不可避免的。

我们不能容忍这种状况，尤其是在当今几乎所有媒体都在反对女孩热爱她们的身体。想想看，每天都有成千上万条商业信息向我们席卷而来。女孩子们随便走进一家商店，随便在杂志架上拿起一份通俗读物，就会看见上面印有电脑设计出来的，穿着很少、长着一双细长优美双腿的、处于半饥饿状态的女郎图像。街头巴士驶过，车身上印有这样的电影海报：身着西装、灰色头发的男演员，脚边猫伏着一个20多岁的女主角，身后是三层楼高的关于水果的广告牌。家里也不是避难所，商业轰击照样进来。电视上刚刚播完高脂肪快餐的广告，后面接着就是减肥产品。在早先的青少年剧中，胖姑娘是让人发笑的笑料，而苗条女郎则表示引诱者。因特网和广播只是加剧了这种困惑，像“火柴盒乐队20”（Matchbox 20's）的歌曲《推动》（*Push*），就唱出了一个受潮流左右的女孩的形象。

我们决心洞穿社会的迷雾，为我们充满热情精神的女儿们找到引导她们的路。我们知道，如果不热爱自己的身体，那么女孩子的自尊只是一个空洞的字眼。在这里，我们说的热爱身体或尊重身体，并不是指自恋。学会热爱身体是指尊重自己的身体，不随便改变自己的体格，并为自己身体的健康而感到高兴。爱惜身体，秉持本色，可以使女孩子们自由

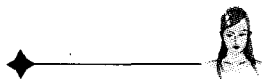


自在，生命也因此更有意义。当然，这并不是一成不变的自我感觉良好。但是，它的确使女孩子们意识到自身的价值在于自己本身，而不在于外表；使她们把自己看成一个统一的、健康的整体，而不是经过精心打扮改造的、已被扭曲了的各部分的组合。

多年来，我们不断地向女孩子们提出实际可行的解决办法。她们的自信、热情、快乐，使我们认识到我们做对了。接着，生命中最大的挑战来了。1999年，伊兰的女儿丹尼尔，被诊断出患有一种十分危险的血癌。病情曾经一度十分危急，以致由于担心她在接受移植手术时发生意外，她被从医院送回家中两个星期，和所爱的亲友们在一起。当时，布伦达打电话给伊兰，建议她暂缓现在已经定稿的本书的撰写。毕竟，布伦达说道，在这样的时刻，为何还要惦记着一本书呢？

但是，伊兰坚持要继续她们的工作。她说：“这本书不仅仅是一部有趣的论文集。它写的是我们如何鼓励女儿，使她们不受社会、他人甚至我们的影响，不盲目按照外界对她们外表方面的期望去做。我们想保护她们免受一些明显的危害，诸如毒品、酒精、性、减肥狂热等。但是，丹尼尔患重病使我认识到，在帮助她们热爱身体的同时，还要帮助她们保持乐观向上的精神。后者将是丹尼尔战胜病魔的必要条件。”

现在，我们很高兴地告诉大家，伊兰是对的。丹尼尔的癌症得到了抑制，她又重新回到了学校和她的足球队，并且还打算学习比赛性游泳，还把一门更富有挑战性、兼有学术和社会性质的计划列入日程。在康复的同时，她的勇气和活



力也鼓励了当地的志愿者，促使他们进一步帮助其他患有绝症的青少年。

布伦达的女儿卡罗琳，也是15岁，她则面临着另外一种挑战。1999年，她的家跨越美洲，从加州北部一个恬静淳朴的小镇，搬到现在纽约的新家。一切都变了，还失去了原来长期建立起来的友谊，卡罗琳非常郁闷，她通过暴食来宣泄不良情绪。接着，又开始和超重作斗争。幸运的是，她已从本书的许多方法中受益，找到了造成自己精神性暴食的原因，并战胜了它。现在，她又像以前那样健康、活泼，对生活充满热情。

不管你的女儿最终将面临什么样的挑战，我们认为她需要你的帮助。在女性的身体被当做物一样对待的社会中成长，女孩们还不具备应付所遇到的压力的能力。研究媒体对自我印象影响的琼·基尔伯恩（Jean Kilbourne）认为，如果我们老是看到、听到某些人被指代、表述为物，我们就势必会贬低他们。基尔伯恩说：“为向某人施暴辩护的第一步是不把此人当做人，而是把她当做物。”

被物化可以从一个方面解释为什么女孩和女性常常遭受性暴力。有两则令人震惊的头条新闻，针对妇女遭受的暴力事件做了报道：2000年6月的一个星期天下午，在纽约市中心公园，有50多名妇女，其中至少包括两名14岁和16岁的女孩，被几伙狂热的年轻人诘问、追赶，有的被亵渎、脱衣和强奸。受害者因为她们的性别而受到攻击。人群中的一些年轻人自愿充当“侦察员”，引导更大的人群进攻他们认为性感的女性。

7个月后，据称纽约市外发生了许多此类事件，其中纳索



县 (Nassau) 和萨福克县 (Suffolk) 以及沃克尔镇 (Wallkill) 的一些警察被指控强迫一些在他们看来有魅力的女司机停车, 并强迫她们脱衣或对她们进行口交, 还有一些女性说她们被轮奸或强奸。一位刑事审判教授称上述事件为DWF案件, 这类罪犯专门追逐妇女。

在全美范围内, 无数的美国人观看各种剧目, 无论是私下里自己看, 还是到公共场所看, 这些剧作节目潜在的涵义都是一样的, 即妇女是供男人享乐的性工具。在加州北部一个富裕的城市中, 尽管有许多父母和教育官员反对, 但是一项陋习仍然继续着, 即所谓的嫖客和妓女会。在这种场合, 高中女生打扮得像妓女, 男生们则装模作样, 一副男子气概, 假装是嫖客。尽管其中有许多女孩来自于一些“上等”家庭, 但是她们还是受到了这种不公平的对待, 这不足为奇。心理学家们早就发现了一种“认同敌人”的心理现象, 即受虐待者开始接受虐待他们的对手的观点和态度。仅此一点, 便足以令女孩们否定自身。

在北部加州的罗利 (Raleigh), 13岁的女孩萨曼莎·瘦得像麻秆儿一样、满脸雀斑, 说她已经尝试了许多节食措施, 因为“我讨厌我的屁股胖得像猪屁股。在冬末, 我常常不得不开始穿四号的肥短裤”。为了回到“模特儿身材”, 萨曼莎每天早晨和她妈妈一起慢跑减肥, 并且还将歌后布兰妮·斯皮尔斯 (Britney Spears) 的照片贴在镜子上, 以激励自己减肥。萨曼莎补充道: “当我比布兰妮胖时, 我知道我已经看上

* 为保护个人隐私, 在必要的地方, 我们改变了书中所提到的人物的姓名及其生理特征。



去很臃肿了。”

感到需要和媒体中的人物相对照的当然不止她一人。几年前，当时16岁的萨拉·尚德勒（Sara Shandler）开始为商业形象对她及同龄人带来负面影响感到担忧，玛丽·皮弗（Mary Pipher）的畅销书《拯救奥菲莉亚》（*Reviving Ophelia*）一书的问世进一步加剧了她的忧虑。《拯救奥菲莉亚》一书痛斥媒体、物质主义对少女的不安全的“毒害”作用，向人们敲响了警钟。尚德勒和全美其他青少年联系，请他们将自己与各种压力抗争的情况写下来，以编撰成书。各地的信件纷纷而至，最终尚德勒编成了畅销书《奥菲莉亚说》（*Ophelia Speaks*）。在这些信件中，尚德勒发现，没有经过任何提示，其中20多名年轻女子不约而同地写了关于由“完美”身材的轰击所造成的病态环境的文章。

她们的担忧是有充分根据的。身体印象研究领域的几项研究发现，人们对自己的外貌越来越不满，这与媒体展示的过瘦的身材有关。事实上，几乎所有的西方杂志、广告牌、电影和电视节目都在诱导人们要像麻秆儿那样瘦。一项研究发现，在开罗大学学习的埃及妇女中没有人出现饮食紊乱，而当研究者们将目光转向在英国（那儿也处于大量商业广告人物形象的包围之中）学习的埃及妇女时，他们发现其中12%的人的行为可算做饮食紊乱。当西方制作的电视节目在斐济群岛播放后，那儿发生饮食紊乱的人增多。据估计，在美国，每6个十几岁的女孩中就有一个患有呕吐症（*bulemia*）或厌食症（*anorexia*）这样的饮食紊乱。尽管她们因自认为“胖”而被人们视为“有病”，但她们的行为确实也反映了社会对女性



应有的形象的扭曲。

对于这种现象，我们不能完全怪罪于媒体。对瘦的要求标准无处不在，以至于连毫不相干的人都可以随便向女孩施加压力。我们在圣路易斯听到一则关于17岁女孩西森的故事。在一次三年级舞会上，当镇上最棒的小伙子贾维尔邀请西森跳舞时，西森所有的朋友都惊呆了，她们对西森充满了敬佩之情。当贾维尔将她拉近、两人脸贴着脸时，西森觉得自己简直像在做梦。但接下来并没有想像中的浪漫，贾维尔小声对西森说：“我请你跳舞是想让你把肚子吸进去，它太突出了。”

对女性身体的攻击在西方是如此普遍，它甚至影响了新来的32岁的俄罗斯移民萨莎和她14岁的妹妹之间的关系。萨莎在到达美国后的6个月内体重减掉了9公斤。她说：“我的妹妹胳膊和大腿都肉滚滚的，一块块的脂肪团很明显。”一次，她的小妹妹为约会正在屋里打扮。萨莎见她们的妈妈让小妹妹穿无袖的迷你裙，感到大吃一惊。于是，她上前干涉，劝小妹妹“把肥肉盖起来”。结果，小妹妹哭着把她推出了房间。“她的行为就像是说发疯的人是我，而不是她们。”萨莎说。

我们发现大多数关于女孩身体的对话发生在母女之间，这并不奇怪。在密歇根，售货员多丽丝非常高兴，因为她“长得又矮又胖的”12岁女儿金现在关心如何保持苗条了。金午饭时喝一罐快速苗条，然后跳到社区的游泳池中去消耗掉多余的卡路里。多丽丝说：“我教她注意体重。如果你是个胖子，这个世界会对你很不利。”

这类对话甚至影响了小女孩。康涅狄格大学的心理学教授琼·克里斯勒（Joan Chrisler）在一次调查中发现，68%的



学生说她们害怕变胖。尽管我们爱我们的女儿，处处为她们好，但问题在于，今天这么多人认为自己的身体不完美，这样将无法帮助女儿热爱她们的身体。如果连自己都没有学会热爱自身，又怎能教女儿热爱她们的身体呢？

这是一种较新的社会现象。当我们的祖母年轻的时候，关于外貌的标准常和现实更清楚地联系在一起。20世纪初的确有一股减肥风潮，但当时性格和年轻妇女的内在美仍重于外表。那是和今天迥然不同的世界。

那时，我们的祖母和亲戚们住在一起，邻居们也很稳定，她们接触的是各种各样身材的妇女。当然，她们也梦想浪漫和激情，但那些梦想是通过文学和收音机节目激发的，其中的身体形象更多是个人想像的产物。当听众和读者想像女主人公时，她们常常根据身边的妇女——健美活泼、充满自信的婶婶，双颊红润的胖姐妹，温柔可亲的老师，将女主人公想像为各种各样的身材。

银幕、电视和媒体上呈现的人物形象比真人要重大约6公斤。当好莱坞开始最初为银幕并最终为电视、媒体寻找“上相”的身材时，人们想像的余地变窄了。我们中有许多人来自于崇尚丰满的时代，像玛丽莲·梦露（玛丽莲·梦露尽管很有线条，但她本人实际上比大多数影迷们所认识的要瘦小得多。在20世纪90年代，当梦露的一些衣物被拍卖时，人们发现它们对于一些穿8号衣服的妇女来说太小了）。等到今天青少年们到达青春期时，身材的标准变了。时装模特儿越来越受欢迎，特威格（Twiggy）和众多的具有男孩身材的准明星一起成了美的典范。



现在媒体上充斥着身材惹人注目的模特，这样才能更好地推销产品。时装模特儿们一般身高170厘米或更高，体重在45~50公斤之间，而普通的美国妇女平均体重则为64公斤，身高163厘米或更矮，相比之下，时装模特儿们比75%的普通美国妇女体重轻23%。

尽管许多人意识到了这个现实，但还是纠缠于这场与身体的战争中。由于理想的身体继续变瘦，所以这是一场难以获胜的战争。想一想美国小姐越来越瘦的事实：自1921年以来，美国小姐的平均体重下降了12%；在20世纪70年代的一段时间里，获胜者的平均身高体重指数（BMI）曾经一度下降到18.5以下。这在世界卫生组织看来是不健康的（身高体重指数用体重除以身高所得结果来表示，以表明与体重有关的健康状况）。

这些参赛者中只有一些人是自然瘦。1979年，美国小姐竞选者平均每周锻炼14小时，有的多达35小时。她们如此执著于减肥，这当然不能怪她们。尽管医学研究发现，低于标准体重15%比高于标准体重15%更危险，但西方的审美标准仍将体重不足等同于健康良好。

这不仅仅只是妇女的问题，越来越多的男子也在努力保持健康适中的身材，但对于苛刻的身材标准的执著追求主要是妇女的问题。在1985年至1986年对加州大学洛杉矶分校的260名学生进行的一次调查中，人们发现有27.3%的女生说她们“害怕”变胖，而只有5.8%的男生这样说。有35%的女生说尽管别人说她们瘦，但她们仍觉得自己胖，而这样的男子则只有12.5%。女生还希望自己比平均体重轻4.5公斤，而男