

养育女孩

(美) 梅格·米克◎著 刘海静◎译

(父亲版)

STRONG
FATHERS, STRONG
DAUGHTERS
DEVOTIONAL

长踞畅销书排行榜教养女孩类图书首位！
告诉你如何培养优雅、自信、
内心强大的女儿！

父亲跟女儿的互动，
将决定女儿未来是否优雅、
自信、内心充满安全感！
值得每一位父亲认真阅读的女儿养成手册

我坚信，如果你能以女儿
的眼光注视自己十分钟，
你的生命便会从此改观！

——梅格·米克



九州出版社
JIUZHOU PRESS

STRONG
FATHERS, STRONG
DAUGHTERS
DEVOTIONAL

养育女孩

(父亲版)

(美) 梅格·米克◎著
刘海静◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

养育女孩：父亲版 / (美) 梅格·米克著；刘海静译. — 北京：九州出版社，2017. 3
ISBN 978-7-5108-5086-8

I. ①养… II. ①梅… ②刘… III. ①女性—家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 033772 号

Strong Fathers, Strong Daughters Devotional: 52 Devotions Every Father Needs

Copyright © 2016 by Meg Meeker. All Rights Reserved.

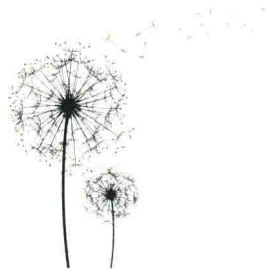
Published by Regnery Faith, An imprint of Regnery Publishing, A Division of Salem Media Group.

Simplified Chinese edition is arranged through CA-LINK International LLC (www.ca-link.com)

版权合同登记号 图字：01-2016-9689

养育女孩（父亲版）

作 者 (美) 梅格·米克 著 刘海静 译
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 三河市华成印务有限公司
开 本 700 毫米 × 930 毫米 16 开
印 张 14
字 数 120 千字
版 次 2017 年 4 月第 1 版
印 次 2017 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-5086-8
定 价 42.00 元



前言

INTRODUCTION

读者或许会感到意外，本书的开篇居然是一份致歉词。

身为男人，可能有一部分人会觉得，除了赚钱养家和偶尔的修理工作之外，家人并不是很需要你。

你会怀疑，自己根本不知道如何做个好爸爸。

你会认为，你的妻子和孩子都不想听你说话，所以你说不说都一样。

你甚至会感到，家只是一个睡觉的地方而不是你生活的地方。

此刻我要对你说：对不起。

对不起，因为在当代女权主义运动和受其影响的流行文化肆意贬低男性精神的时候，我也曾参与其中。



现在，我想帮助你拿回本属于你的东西——身为父亲的角色。

我知道你一定是个好男人，因为你拿起了这本书，因为你想与自己的孩子更亲近，并且你正走在正确的道路上。

请你在心中牢牢铭记这一点：你有资格当一名了不起的好父亲。

我如何知道？因为我与形形色色的父亲们有过交流。他们之中有美国国家橄榄球大联盟（NFL）的球员，有蓝领工人，也有成功的管理层人士。

我在你们身上见过克制不住的坏脾气、无法自拔的抑郁、导致家庭破裂的外遇，以及把自己送进监狱的暴力。

我也见过你们主动远离所有这些诱惑，并以父性的伟力和坚韧自持。

对做父亲的人而言，成为女儿的好爸爸所需的一切素质，都深藏于你的灵魂之中。这是男人本质属性的一部分，你所做的只是发现它。承认挫败是容易的，放弃和离开也是容易的。但正如你所知，真男人永不放弃。

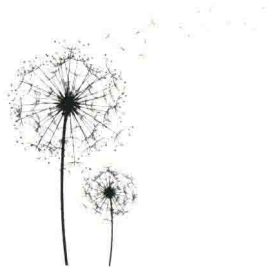
是的，你需要付出努力。一份良好的婚姻比一次外遇要艰难得多（至少在某个时期是如此），但一份好婚姻是你人生的重要意义之一——它好过一切外遇。

做一个好父亲也需要努力，为人父是一个男人所能经历的最壮丽的冒险。

我希望这本书能在这—行程中为你提供帮助——帮助你发现自己内心的品质，帮助你成为女儿所期盼的父亲。

此时，我是以一个医生的名义说这些话。过去十年来，我一直在倾听女儿们谈论自己的父亲，我相信在一个男人努力成为好男人和好父亲的过程中，信心至关重要。

你是哪种人、是否有信心，以及如何对待你的子女真的非常重要。



目录

CONTENTS

| | |
|---------------------------|------------|
| 前言 | 001 |
| 第一章 做个好父亲并不难 | 001 |
| 01 唤醒深沉的父爱 | 003 |
| 02 说爱永远都不晚 | 007 |
| 03 你有资格成为好父亲 | 011 |
| 04 好父亲不孤单 | 014 |
| 第二章 成熟父爱的意义 | 019 |
| 05 把家庭作为首选项 | 021 |
| 06 赋予女儿真正的爱 | 026 |
| 07 做一个正直的男人 | 031 |



| | |
|-------------------------|------------|
| 08 成为女儿的榜样 | 034 |
| 09 为女儿筹划未来 | 038 |
| 10 保持家庭和睦 | 041 |
| | |
| 第三章 好父亲的品格 | 047 |
| 11 具有同情心 | 049 |
| 12 知足 | 053 |
| 13 拥有保护女儿的勇气 | 057 |
| 14 发挥创造性 | 062 |
| 15 保持忠诚 | 066 |
| 16 懂得宽容和原谅 | 070 |
| 17 慷慨付出 | 073 |
| 18 温柔和蔼 | 077 |
| 19 拥有坚定的意志 | 081 |
| 20 诚实 | 085 |
| 21 谦逊 | 089 |
| 22 懂得享受快乐 | 094 |
| 23 有耐心 | 098 |
| 24 保持纯洁 | 101 |
| 25 拥有自控力 | 103 |
| | |
| 第四章 好父亲的习惯 | 107 |
| 26 接纳女儿的一切 | 109 |
| 27 宠爱女儿 | 113 |
| 28 勇于道歉 | 118 |

| | |
|-------------------------|------------|
| 29 管住自己的嘴 | 122 |
| 30 发现和培养女儿的特长 | 126 |
| 31 通过交流了解女儿 | 131 |
| 32 适当地管教女儿 | 136 |
| 33 离开“疯狂列车” | 141 |
| 34 时刻盯紧目标 | 145 |
| 35 拥有良好的领导力 | 150 |
| 36 真心爱女儿 | 154 |
| 37 学会倾听 | 159 |
| 38 处事有度 | 163 |
| 39 教女儿感恩 | 168 |
| 40 培养女儿解决问题的能力 | 171 |
| 41 保护女儿 | 175 |
| 42 服务他人 | 180 |
| 43 设定与他人的界限 | 183 |
| 44 适当地表达爱意 | 188 |
| 45 关注自己的内心 | 191 |
| 46 运用语言的力量 | 194 |
| 47 保持警惕 | 198 |
| | |
| 第五章 好父亲的影响 | 203 |
| 48 对女儿长久的馈赠 | 205 |
| 49 接受无法预料的结果 | 208 |
| 50 为女儿而战 | 211 |

STRONG FATHERS, STRONG DAUGHTERS
D E V O T I O N A L

第
一
章

做个好父亲并不难





01

唤醒深沉的父爱

我不知道你为何会拿起这本书——也许是有人向你推荐它，也许是你的妻子或友人将它送给你当礼物。

我不知道此刻你是在书店中还是在通勤的地铁上浏览这本书，但如果你读到了这行字，那么至少有三件事几乎是确定无疑的：

1. 你有一个自己宠爱的女儿。
2. 你是个善良尽责的好男人。
3. 你很想与女儿保持沟通，并帮助她成为一个身心健康的成年人。

你的女儿可能正处于青春期，也可能是个面临着不少困境的年轻女性。你想尽一切办法帮助她，但直到目前为止似乎都没什么效果，你甚至感到智穷力竭。



又也许，你的女儿年龄尚小，乖巧听话。但你要知道，她长得比热带雨林中的竹子还快。尽管你无法永远为她遮挡生命中不可避免的伤痛，但你依然希望在她快速迈向成年的过程中帮助她少走弯路。

不用我说你也知道，我们的世界对于女孩是相当残酷的，我们的女儿每天都置身于丑陋的现实中：媒体攻击女性的价值；她们的同龄人和不怀好意者会将她们视为潜在的侵犯目标，这些侵犯包括言语、情感和性侵犯等。

每当有身心备受困扰的女孩出现在我的办公室时，她们要么情绪抑郁、吸毒成瘾、有传染病（性病），要么就是怀孕了。我的病人中有些是离家出走的女孩，有些正在找机会离家出走。

这种“女儿危机”有何解决良策？这取决于回答问题的人是谁。政客们呼吁进行更多研究和立法；心理健康专家呼吁制定更多心理咨询和辅导计划；女性团体呼吁开展更多性教育，进行更多节育措施，并呼吁政府加大资金投入力度。

而我呼吁更为深沉的父爱。

这也是你女儿的期盼：“爸爸，请为我而强大。保护我、教导我，指示给我正确的道路。”女孩们常存着这样的念头，哪怕她们无法或不愿表达出来。在我所写的《强爸爸 好女儿》（中央编译出版社）一书中，我是这样表达这一点的：“如果你能以女儿的眼光注视自己十分钟，你的生命便会从此改观。”

我根据自己从事儿童和青少年治疗三十余年的实践经验得知，如果

一个父亲不认真扮演自己的角色，如果他们无法以母亲难以提供的男性力量和教导去帮助女儿，女儿的心灵一定会出问题。另外，浩如烟海的科学数据也显示，如果女孩能从坚毅而尽责的父亲那里获得保护和教导，她们的言行举止就会更为出色，能成为更优秀的人。反之，如果她们的父亲对女儿疏于管教或根本不上心，女儿往往会感到迷茫或困扰，很难有令人满意的表现。

父亲是如何令女儿丧失志气的？

据我观察，主要有两种情形：1. 父亲对女儿过于严苛，提出的要求不合情理。2. 父亲对女儿漠不关心，不尽责任。

但我也见过尽职尽责养育女儿、与女儿情谊深厚的父亲。这些父亲主动在女儿的生活中担当刚毅深沉的父亲角色，而他们的女儿也往往积极、活泼、信心十足。

遗憾的是，数十年来，我们一直在贬低父亲的角色。我们的文化嘲笑父亲的权威，否认父亲地位的重要性，你的内心甚至也在质疑自己的能力，向你发出“努力了也没用”的暗示。

做一位刚毅的父亲是崇高而神圣的事业，但这可不像在公园里散步那么简单。做父亲始终很艰辛，有时甚至让人心生恐惧。但正如一切伟大而有意义的事业一样，风险虽大，但回报更大。

在女儿面前，父亲“倾尽全力”的态度比什么都重要。



* 好爸爸应该这样做 *

花几分钟时间，把你对女儿的期待列出一张清单。例如：

- 我希望女儿从内心深处懂得，她拥有我无条件的爱。
- 我希望我的女儿重视诚实正直的品德，成长为一个有良知的女性。
- 我希望能培养女儿的鉴别力，使她能对不同的文化观念和不同的人做出评判。

然后再把你女儿目前面临的挑战列出一个清单。例如：

- 女儿极为腼腆和缺乏自信。
- 女儿在学校过得不太顺利。
- 女儿长得太美，别人只留意和评价她的容貌。

列出你的清单并浏览这些项目，然后将这些项目作为你担当父亲这一角色的行动指南。





02

说爱永远都不晚

我想对那些深感沮丧的父亲们说几句话。

假设从总体上说，你与女儿的关系不错，但昨晚临睡前，你经历了一个糟糕的时刻：你对她大发脾气，她难以克制地哭了起来。现在你因此而悔恨不已，觉得自己像个疯子，而你的女儿也不愿理你了。

这也许算不上什么大事，但如果你经历的不止是一个糟糕的时刻，而是糟糕的一年甚至两年，你的女儿可能会觉得你们的关系并不“温暖”。而更令人难以接受的事实是，你很清楚自己要为这一局面负大部分责任。

当然，你并不是故意要把事情搞成这样，但你并没有试图去改善局面，反而为自己找一堆借口——太忙、太专注于工作、在家太散漫、对女儿太苛刻、太放任女儿、太自私、太口不择言等等。



或许正因为长期以来你一直沉溺于上面所列举的某一种（甚至几种）行为，才导致现在的问题如此棘手。现在你内心充满绝望，摆在你面前的是另一堆新的“太……”——你觉得现在已经为时太晚、让女儿失望过太多次、改变的机会太少、整个局面已经变得太糟糕。

我在《强爸爸 好女儿》这本书中说过：“即便你觉得已经为时太晚，女儿已经与你太疏远，你还可以奔向她。你的年龄或女儿的年龄并不重要，重要的是，你是她的父亲，她是你的女儿。”

当然，我不能假装我对你的情况了如指掌，也无法保证最后你一定能收获一份良好的父女关系，更无法给这种关系定一个期限，但我愿意同你分享几个策略。在格外令人绝望的时刻，这些个策略曾为我和很多我认识的父亲带来帮助。

回顾过去。回顾自己的过去是有意义的。欢乐的回忆会时刻萦绕我们心间，因此，你应当一遍遍地重温和复述自己家中的乐事。这些回忆能帮我们度过艰难的时光，会提醒我们说：“生活并不总是这样。”

那些令人难过的记忆虽然无法带给我们欢乐，但同样是有意义的。如果我们聪明一点儿的话，就能把过去的负面事件当作对自己的警醒。

从回忆中寻找欢乐是重要的，当然也无法抹去悲伤。但我们必须警惕，不能在回忆过去时任自己沉溺于悔恨之中。为无法改变的事而折磨自己毫无意义，你无法收回过去的话，也无法更改过去的行为。过去的