

女孩必读：懂得你的好爸爸
老爸必读：做女儿的好爸爸

《纽约时报》畅销书
女孩成长书

Be the Dad
She Needs
You to Be

好女孩 是好爸爸 教出来的

【美】凯文·莱曼博士/著
王笑盈/译



金城出版社
GOLD WALL PRESS

shiwenbooks

好女孩是好爸爸教出来的

[美]凯文·莱曼博士/著 王笑盈/译



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

好女孩是好爸爸教出来的/(美) 莱曼博士著; 王笑盈
译. —北京: 金城出版社, 2015. 5
ISBN 978-7-5155-1220-4

I. ①好… II. ①莱… ②王… III. ①女性-家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 090702 号

☐ 中国大陆中文简体字版出版 © 2015 金城出版社
☐ 全球中文简体字版版权为世文出版(中国)有限公司所有

好女孩是好爸爸教出来的

作 者	[美]凯文·莱曼博士
译 者	王笑盈
责任编辑	雷燕青
开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张	12.5
字 数	121 千字
版 次	2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷
印 刷	三河市祥达印刷包装有限公司
书 号	ISBN 978-7-5155-1220-4
定 价	29.80 元

出版发行	金城出版社	北京市朝阳区利泽东二路 3 号	邮编: 100102
发 行 部	(010)84254364		
编 辑 部	(010)84250838		
总 编 室	(010)64228516		
网 址	http://www.jccb.com.cn		
电子邮箱	jinchengchuban@163.com		
法律顾问	陈鹰律师事务所	(010)64970501	

-
- 引 言 女儿们有些诡异 (即便不是诡异,也算是奇怪) / 1
名言“男人来自火星,女人来自金星”正确无疑,但这并不意味着父亲和女儿毫无共同点可言。
- 第一章 至关重要的关系 / 6
在这里,我将告诉你为何父亲对女儿极其重要。你若“擅离职守”,家庭就将失去许多。
- 第二章 爸爸不同的做事风格会做得更好 / 16
并不是什么都要妈妈来做,你作为父亲也能搞定一些事……甚至做得更好。
- 第三章 了解你的小鸭子 / 30
鸭爸爸对鸭群里的每一只小鸭都应该了如指掌。这很重要。
- 第四章 行走在平衡木上 / 52
生活中最重要的就是规律和平衡的生活方式。这是你与女儿所需要的。
- 第五章 谈性不色变 / 70
和正在发育的女儿开诚布公地谈谈性,聊聊男性的观点与责任。
- 第六章 救命!家里发生内战 / 92
家里的女人们要是开战了,你该怎么做呢?摇起停战旗吧。

第七章 挑剔的目光 / 103

帮你在工作上取得成功的特质可能影响你的家庭生活。本章为你扭转乾坤。

第八章 无糖蛋糕 / 115

给女儿买东西，在她的生活中上蹿下跳，都不能满足她最想要的——你。

第九章 是真汉子还是胆小鬼？大声说出来！ / 138

“我想嫁给像你一样的人，爸爸。”这一定是让各位老爸最受用的话。那么，怎么才能让女儿觅得佳偶，同时还让你这个做爸爸的称心满意呢？

第十章 如果你在篱笆上看见一只乌龟…… / 154

……你知道乌龟自己走不到那里的。同样的道理，你的女儿需要你的鼓励才能成功。

第十一章 时间不等人 / 173

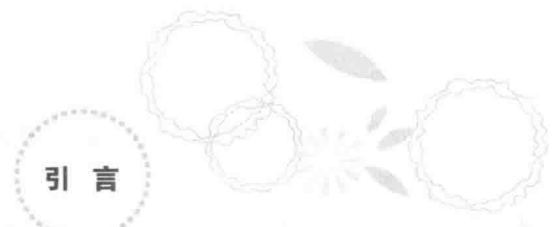
女儿的成长比离弦的箭还要快。如何处理成长的转变，如何调整自己的优先地位？

结 语 一位爸爸的传世遗产 / 187

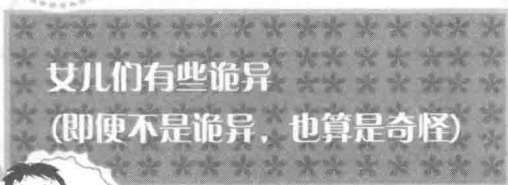
父亲之于女儿的影响是不可磨灭的。你在女儿心上留下了怎样的印记？

好爸爸速成指南 / 193

好爸爸 ABC / 194



引言



女儿们有些诡异 (即便不是诡异，也算是奇怪)



名言“男人来自火星，女人来自金星”正确无疑，但这并不意味着父亲和女儿毫无共同点可言。

我并不愿意公开承认这个事实，虽然我是个纯爷们儿，但我却能像女人那样去思考。或许是因为我生活中的大部分时间被七个女人包围——我的母亲、姐姐、妻子和四个女儿——她们的想法和感受潜移默化地影响了我。爸爸们，听我这句话：“你女儿对生活的看法与你完全不同。”这就是为什么你需要读这本书，你能通过合适的方法走进女儿的世界，在她的生活中留下你独一无二的印迹。养育女儿和养育儿子在许多方面存在根本的不同。

你知道吗？金星和天王星是太阳系中仅有的两颗能够顺时针公转的行星。天王星从初始形成之时，就一如既往地绕着太阳顺时针运动。而金星则不同。它在公转时会被某种引力作用，突然停下来，然后反方向运动。因此，当约翰·格雷说女人来自金星时（金星同时也是太阳系中表面最热的行星），他的言外之意可能是女性的思维方式与男性截然相反，也更容易受到情感的左右。

举个例子。我曾经有一段时间在中学里给女孩们上篮球课。我从中获得了一个教训：你不能像对男孩子那样对女孩们说话。如果你那

我从中获得了一个教训：你不能像对男孩子那样对女孩们说话。

样说，她们就会哭。实际上，如果你吓到了她们，或者猛然冲她们大喊大叫，她们就会转身跑回更衣室里。

这对于开展一堂篮球课是极其不利的，如果你戳到了球队主力中锋的痛处那就更棘手了。现在，她应该正在淋浴间独自大哭不止。

更糟糕的是，如果有两名队友看到她哭着跑进了更衣室，是不是要过去安慰她？所以，在一个六十秒长的暂停里，我的三名队员躲在更衣室里——哭鼻子的小姑娘和她的支援团。哨声响起，你的上场球员少了一半，就因为你对那个中锋说了几个字。她刚才对我抱怨对位的小动作太多，我只是说：“你把我当成你妈了？”

很显然，我不应该这样回应她。

我获得了教训。

各位爸爸，在感情方面，你的女儿和你不同。你应该尽早了解这一点，这对你们俩都好。在过去的四十二年中，我一直引导照顾着四个女儿的情绪，还有我妻子的。

我不相信会有男人说：“要是我女儿或者我老婆哭了，事情就好办了。”当她们眼泪涌出的时候，绝大多数男人会无所适从。

男人们，我会给你们一些与女儿相处的建议，来帮助在眼泪面前感到无助的你们——同时还能保全你的男子气概。当然，每个女儿都需要适量的男孩子气，而你是传递这种因素的最佳人选。这么做的另外一个好处是，与女儿交流的原则也会在家庭中其他女性成员身上起作用。

想成为最好的父亲不必以牺牲男子气概作为代价。

想成为最好的父亲不必以牺牲男子气概作为代价。你不用刻意去收看《天桥风云》

或者美食节目。你也不必非要去吃乳蛋饼或者看《观点》节目。

你可以把本书里提到的原则付诸实践，继续当一个预料中的男人。同一件衣服穿几天也没问题；同样的早餐连吃四天（或者四个星期）

也没问题；支持的球队得了冠军或者老婆同意看体育频道，就感觉人生完整了，这也没问题。我想让你做的，只是注意自己的行为，能够正确处理与家中女性的关系，这样的关系很微妙，有时甚至有些危险。

比如说，你跟十五岁的女儿谈论过几天参加晚会要穿的裙子。四百美元的标签让你感到有些压力，所以你跟她直说：我们不会买的。女儿生气极了，而你对这样的回应感到不解。

她盯着你，对你吼道：“你根本不懂。你永远都不懂。你永远理解不了！”然后她飞也似地冲上楼，跑进她的房间，狠狠地关上门。

更糟糕的是，她一边跑还一边喊：“妈妈！爸爸他……”然后妈妈立刻带着怒气出现，看看你到底对她的宝贝女儿做了什么。

老婆大人给了你一个“那种”眼神。那眼神是每个已婚男人的噩梦，简直比税务局上门查账还要可怕。

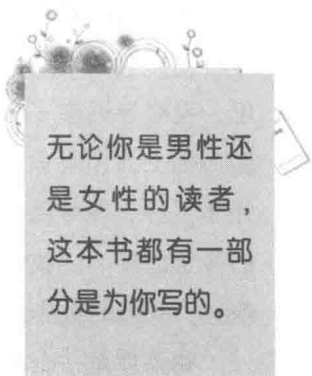
现在，你在这两个女人这里遇到了大麻烦。

但是你对妻子说：“我们能不能至少从其他角度看看这件事？”当然，这个反问句是合乎逻辑的。毕竟，四百美元不是小数目，你人生的第一辆车的价钱还不及这一条裙子呢。所以你又做错了什么呢？

啊，对啊，她们会慢慢想明白的。可是，你这个做爸爸的是个聪明人。如果你事先做好了准备，提前给自己敲了警钟，你不会落到最难堪的境地。

你已经知道女儿有时会变得很诡异。她年轻时候如此，年老时也不会改变。我优雅迷人的老婆大人曾经说过：“十一岁的女孩是这个星球上最奇怪的生物。”你的女儿会有一天突然疯狂地热爱一个事物，但在第二天就开始厌恶它。你需要有一种持续的掌控能力。

无论你是男性还是女性的读者，这本书都有一部分是为你写的。但本书基本的目标读者是一名父亲。因为男人打心眼里都希望自己能够成为女儿最好的爸爸，我们都会尽全力做到这一点。所以，本书以男性口吻的



无论你是男性还是女性的读者，这本书都有一部分是为你写的。



内容居多。

如果你还没当上父亲，现在就阅读本书是很好的选择，早早做些研究也不是坏事。记得在十七岁的时候，我就在一堂英语课上暗暗对自己发誓：如果有一天，我知道怎样过上好的生活，我就要成为一名父亲……一名优秀的父亲。你要知道，起初我与父亲的关系并不紧密，他和啤酒的关系更为密切。但是，当一个好父亲对我来说仍然尤为重要。我与母亲的关系很好。在我眼里，她就是一位降临人间的圣女。在本书中，你将会了解到，家庭中的跨性别关系对子女的性格形成十分关键。这就是为什么你和女儿的关系是家庭中最重要。

我早早就决定想要成为一名与众不同的父亲。你可以问问我的任意一个孩子，他们都会告诉你我到底有多与众不同。所以，无论你是盼望着未来某天晋升人父，或者和妻子正在期待孩子的降临，抑或是你想修补你和女儿之间的关系裂痕，你都可以从这本书中获得一些建议。

妈妈们，这本书也是写给你们。你要是结了婚，见证丈夫变成一个女儿眼中亲切、坚韧、有安全感的爸爸，你的心肯定也会融化。但有时候，你可能不知道怎样把你的丈夫变成这样。絮絮叨叨是没用的，那只会让你的男人变得沉默。

与你一起生活的这个男人和你有大不同。他的想法和行为都与你大相径庭。你会本能地发现，在女儿心目中，父亲的角色极为重要，她会急切地想要取悦父亲。但你所爱的丈夫并不是世界上最敏感的人，并不总能理解你的女儿，甚至有时会鲁莽严厉，或者一意孤行。有时他甚至会觉得自己是家中的国王，所有人都得服侍他。在这本书里，我会告诉你一些小技巧，把丈夫变成那个你梦想中的男人——情愿为你上刀山下火海，还会给女儿人生带来积极的影响。我们男人，并非不愿表现得更好，只是经常对人际关系不太敏感。然而，有了你的善意提醒——我们最珍视的女性品质——我们会向正确的方向全速前进。我们的进步只需要你的一点关于人际关系的智慧来驱动。

如果你是一个单身母亲，可能会对女儿感到愧疚——女儿的人生

缺失了不同程度的父亲陪伴。本书中也有一些精彩的篇章，帮助你处理目前的局面，也会给你提出未来需要防范的问题。

对所有年龄段的女儿，这本书也是写给你们的。或许你们与父亲的关系非常亲密，这些优势已经在你们的生活中显现出来。另外一些人可能是父母离异的牺牲品，你们感到被夹在父母之间，难以喘息。

还有一些女儿与父亲的关系并不和谐，可能没有获得过父亲的陪伴和精神支持。他并不是一个你幻想中的会理解你，能关怀你，与你亲密的父亲。他可能与你保持距离，伤害过你，甚至虐待过你。你或许跟父亲疏远了，甚至不再说话，也可能都不知道他现在住在哪里。或者你与父亲的关系只是彼此包容，为了安慰他，你会和他谈一些表面上的事情而避免谈论其他的话题。你们的关系不深，因为之前出现过问题。但是，尽管你嘴里不说，内心却渴望与父亲重建起亲密的关系。父女关系很大程度上决定了你内心对其他事物的感受，以及你对自我价值的判断。我会在书里慢慢向你阐述这些观点。

我帮助过许多关系疏远的父女，让他们修复过去的创伤，重新走到一起，建立良好的关系。实际上，每每看到父亲与女儿冰释前嫌，那些人际关系中奇迹的发生，我都会无比得心满意足。

我希望，那些奇迹也会降临在你身上。



第一章

至关重要的关系



在这里，我将告诉你为何父亲对女儿极其重要。你若“擅离职守”，家庭就将失去许多。

当我的女儿克里茜高中毕业的时候，我受邀在学位授予仪式上发言。就在毕业典礼那天，我望见了台下的人山人海，看到了毕业生们兴奋的面庞。我说：“我们欢聚在这里，不是为了庆祝你们所取得的成就，而是来庆祝你们终于成人了。”然后，我的目光落在了我女儿的身上……我情不自禁，哽咽起来。

不，我真不是个眼窝浅的人。我很少当众掉眼泪的。实际上，我曾给许多顶级企业家和国家政要做过演讲，与诸如比尔·科斯基、拉里·金、艾美·格兰特、芭芭拉·沃尔特斯、里吉斯·菲尔宾、富兰克林·格拉汉姆等社会名流同台讲演，可我从没哭过。我曾经上过《观点》这样的电视节目，女嘉宾们疯狂而迷人，可我也没有哭过。但那次毕业典礼，是什么让我如此情绪化呢？我想，是因为彼时彼刻，女儿和我都在经历人生最关键的过渡时刻，而我正在讲述我与女儿的故事。

在父亲与女儿的联系中，有些地方非常特别。这一点，我想你已经很了解，否则你就不会来读这本书了。

父亲为什么如此重要？

在美国，对于电话公司来说最忙碌的一天要数母亲节了。在一个家庭里，女主人永远是一切的核心。她们对于家庭所有的成员至关重要。但是，父亲在家里的影响力一定也是不可否认的。

在人们的第一印象中，家庭里父亲与儿子、母亲与女儿的关系是最重要的。但是他们大错特错了。其实家庭中跨性别成员间的关系决定了整个家庭里的氛围。那么为什么父亲对女儿的影响显得格外重要呢？父亲的一个重要职责是教会女儿如何与男性相处。父亲是女儿生命中遇到的第一个男人，是她所爱、想要取悦的第一个男人。同时，父亲是第一个拒绝过她、第一个约束过她的男人。在这样的影响下，女儿在未来与异性交往成功与否，很大程度上取决于与父亲的关系。不仅如此，在家庭生活的各个细节中，女儿一边成长，一边体会着父亲是如何对待母亲的。她会期待与一个异性结合，去体验婚姻关系中的女性角色。所以，父亲也可能成为女儿择偶的一个标杆。如果父亲是一个值得信赖的男人，在女儿眼中，他将立刻成为一个有责任、有担当的全能老爸。哇！要是女儿对你的这种认识曾经让你有点紧张，至少证明你做得不错。

如果父亲在对待女儿时显得亲切、沉着、冷静，她将在与其他男性相处时同样获得安全感、爱与信任。如果有男人企图占她的便宜，她会勇敢地站出来说不，而不是唯唯诺诺地听之任之。因为在她的中心，父亲绝不会这样对她，也绝不允许任何人这样对她。

相反，如果女儿在与父亲的交往中没有安全感、爱与信任，她将不得不用毕生来偿还这份亏欠。她只能努力寻求坏小子们的花言巧语，同时不得不承受男人们的恶劣待遇——她会对此感到麻木，因为从生命的开始，她与男性的关系就是如此。

“如果爸爸都这样对我，”她会想，“那么所有男人肯定都是这样。所以我这辈子就只能这样忍受男人了。”

请各位在这里停一停，问问你自己：“在我成长的岁月里，有谁真正地爱我、无限地信任我？”

你能列出来二十个人吗？十个？或五个？

我不敢奢求太多。作为一个普通人，在我们成长过程中，哪怕有一个人能无条件地爱我、信任我，就是无比幸运的事了。如果真有两个人，你定是拥有了罕见的双倍好运。如果是三个人，你真的能上报纸了：三个人！真是个大新闻！

当你的女儿以后读到这里，她会想到你吗？看来现在你的机会到了。

擅离职守的爸爸是个问题

父亲的形象在家庭中实在是太重要了。许多女孩没有好爸爸的陪伴，形成了一种“渴求父爱”的心态，永远也长不大。她们会在自己心里精心设计一个完美的父亲形象，假装自己的父亲正是如此。美国人口普查局的调查结果显示：“在美国，有超过两千四百万的儿童没有与亲生父亲一起生活，占了全美儿童总数的三分之一。将近三分之二（64%）的非裔美国儿童不与生父生活。三分之一（34%）的西裔和四分之一（25%）的白人孩子面临着没有父亲陪伴的窘境……相比婚生、有父母抚养的儿童，他们生活窘迫或涉及犯罪的可能性都平均高出两到三倍。他们面临着贫穷、毒品、被虐待、犯罪以及教育、医疗、心理和行为等诸多方面的问题。”

美国父爱促进会列举了父亲不尽抚养义务的毁灭性后果：

- 子女面临贫穷。没有与父亲共同生活的孩子“受到贫穷困扰的可能性比其他孩子高四倍”。
- 子女面临心理与行为问题。“单由母亲抚养长大的孩子更容易出现暴力倾向。与单身母亲生活意味着不得不接受平均 5.25 个新父亲。”

- 子女有犯罪倾向。“他们入狱的可能性将极大地增加。”有趣的是，这些 10 至 14 岁的青少年如果能够与亲生父亲有一些交流，那么他们成为少年犯的概率将降低。
- 子女将过早进行性行为并在青少年时期怀孕。“单身母亲抚养的子女发生少女怀孕的概率将极大提高。他们选择的伴侣多为高中以下文化水平，导致家庭中两人学历都在高中以下。”

另外，圣路易斯市的父亲协助中心声称，百分之七十的非裔美国儿童生活在没有父亲陪伴的环境下。

[中心创始人亥尔波特·沙利文] 用亲身经历告诉你擅离职守的父亲将带来哪些后果。他自己就曾深受其害。

1965 年以来，沙利文染上毒瘾。用他的话来讲，当孩子在 10 至 18 岁期间，他完全是一个“地痞父亲”。

“二十七八年来，我都不是个好东西。”[在无数次的压抑和绝望下，沙利文终于去了戒毒所，实行康复计划。此后他获得了两个硕士学位，并在当地一所高中开始工作。] 他的如此经历让他受邀成为了该父亲协助中心的主任，以挽救更多迷途中的父亲们。

自从 1998 年，父亲协助中心帮助了 8800 多位各种肤色的父亲们及其背后的家庭，其中大部分是非裔。通过了中心的培训项目后，有百分之七十五的人已经开始亲自抚养他们的子女。

在我的讲座中，我见过太多缺失父亲的案例，曾有一位单身母亲向我讲述自己的悲惨遭遇。我初识詹妮弗时她已经快四十岁了。她告诉我她的婚姻非常不幸，离婚后成为了一个单身母亲。这对于母亲和孩子都是身体与心理上的双重打击。当我让她描述一下她的父亲时，她停顿了一下，然后说：“嗯，他平时不太在我身边，他……他确实是个糟糕的爸爸。”



“那么让我来猜猜你的前夫吧。他就像你的父亲一样，是吗？”

“是的。”她皱了皱眉。

詹妮弗一直饱受“父爱缺失综合征”的折磨，因此一生都在寻求父亲的认可和接纳。为了通过照顾别人来证明自己的价值，詹妮弗最终嫁给了一个酒鬼、生活的失败者。

负责任的父亲益处多

当女儿有一个负责任的好爸爸时，她将因这段关系而终身受益。下面我给你列出几条好处：

- 她将更有自尊。在父亲的关爱下，女孩将充满安全感，会用更积极的方式看待自己。她更愿意为自己的行为负责，并总能做出最好的决定。
- 她将更少逆反心理，尤其是在青春期的时候。一贯对女儿提出要求并且实施铁血政策会让女儿更加叛逆。用尊重的方式对待女儿，同样也会获得对等的尊重。如果父亲更多地了解女儿的生活，参与她的社交，那么女儿就越不可能接触社会中的毒品或参与犯罪。因为他的女儿不必走出家门去寻求关爱和接纳。这样的女儿受到了足够的重视，就不会轻易答应来自他人的约会请求，非婚怀孕的几率就会有所下降。如果你去探访一下监狱，跟犯人们聊聊天，你会发现他们几乎都没有一个积极负责的父亲。
- 她成年后的人际关系将更加健康。父亲对待女儿的方式，就是女儿希望别人对待她的方式。请你好好想一想，当你打完高尔夫球、看完球赛、修好汽车或者做完一个项目之后，你的家人能分享你仅剩的那点时间吗？当你的女儿结了婚，她也会对丈夫有相同的期待。千万不要错过这个机会，你的一点点时间会影响女儿的一生。

- 她生活的轨迹将更加成功。当父亲完全信任女儿，她将充满自信。她将无法忍受旁人的连篇废话，将鼓起勇气克服困难的境地。这些仅仅是因为她知道她的父亲爱她、信赖她。

各位爸爸，我知道你们深深地爱着自己的女儿，否则你不会花时间来听我的这些感慨。迟早有一天，你的女儿将全盘接受你为她的付出，包括你对她的亏欠。她将带着这一切步入社会。在未来，她对婚姻是否满意、能否好好抚养子女特别是能否建立良好的母子关系、她是否被旁人接纳，这些问题都将受到你的影响。她能否有所成就也与你有关。

如果你的父亲曾给你负面的影响，抑或是你的妻子从她父亲那里获得的也是负面影响，现在是结束这种恶性循环的时候了。你的女儿值得拥有一个最好的父亲。

我想女儿们也是本书读者的一部分。你们的成长经历可能代表了各类爸爸——你们的父亲可能是亲切负责的好爸爸；有可能是在感情上对你关怀不够的爸爸；有可能是在语言、身体、情感上对你有过伤害的爸爸；可能离婚之后跟你不住在一起；或者完全就没有出现过。无论你所经历的是什么情况，在父亲对女儿的影响上，你们都是最有发言权的。不管你此刻是否意识到，现在的你就是父亲影响下的一个活生生的案例。我请你毫无保留地回顾父亲给你的生活带来的一切，更要毫无保留地分享给你的丈夫，因为他们确实需要了解父亲这个角色对家庭有怎样的影响，特别是对女儿的一生。



女儿们记忆中的父亲

在漫长的回忆里，女儿们往往会记住一些生活的细节。她们会说：

“我记得当我第一次吹蒲公英，他就跟我一起欢笑。”

“夏天的时候，我们每周六早上都会一起玩飞盘。”

“我的初恋男友甩掉了我。那次我在父亲怀里痛哭一场。”

“秋天仍是最爱的季节。在我小的时候，父亲会和我一起把家里所有的塑料椅子都搬到草地上，并成一排。然后把落叶洒在上面，假装是一个城堡。父亲甚至每次都跟着我从一长排椅子底下钻过去。玩完之后，他都会给我做热巧克力。”

“他和我在家里一起打电子游戏，还让我的哥哥们自己去外面玩。”

“每当我问他问题的时候，他都会用遥控器把电视关成静音。”

“我曾经听他跟同事夸奖我多么有爱心。他那时特别自豪。”

“每天当他下班回家，父亲都让我来给他脱掉鞋子。”

“我们那时并不富裕，但父亲总是毫不吝惜用大量的时间来陪伴我、关注我。这比送我什么礼物都好得多。”

“虽然我的父母已经结婚好久了，爸爸还是会当我的面亲妈妈。”