

· 家教新经典 ·

[美] 里克·约翰逊 著
安珍 盛海霞 译

父亲塑造 女儿的未来

That's My Girl

How a Father's Love
Protects and Empowers His Daughter



北京出版集团公司
北 京 出 版 社

[美] 里克·约翰逊 著
安珍 盛海霞 译

父亲塑造 女儿的未来

That's My Girl

How a Father's Love
Protects and Empowers His Daughter

北京出版集团公司
北京出版社

著作权合同登记号

图字:01-2012-7156

Copyright © by Rick Johnson

Originally published in English under the title

That's My Girl: how a father's love protects and empowers his daughter

By Revell, A division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan,
49516, U. S. A.

All rights reserved.

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media(本书中文简体版权经由锐拓传媒取得)

© 2013 中文版专有权属于北京出版集团公司, 未经书面许可, 不得翻印或以任何形式和方法使用本书中的任何内容和图片。

图书在版编目 (CIP) 数据

父亲塑造女儿的未来 / [美] 约翰逊著; 安珍, 盛海霞译. — 北京: 北京出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-200-09617-0

I. ①父… II. ①约… ②安… ③盛… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 000067 号

父亲塑造女儿的未来

FUQIN SUZAO NÜ'ER DE WEILAI

[美] 里克·约翰逊 著

安珍 盛海霞 译

*

北京出版集团公司 出版

北 京 出 版 社

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址: www. bph. com. cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京画中画印刷有限公司

*

889 毫米 × 1194 毫米 32 开本 6.75 印张 120 千字

2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-09617-0

定价: 26.00 元

质量监督电话: 010-58572393

译者序

科学研究表明，女孩与父亲的关系，会随着时间的推移出现以下几个阶段及特点：一、婴幼儿时期（朦胧感应期）。因为大部分父亲对照顾孩子表现得不知所措，所以女孩会更多青睐于与母亲的脐带关系，对父亲的爱表现出小小的抗拒心理。二、童年时期（亲密期）。充满探索欲望的女孩，会从母亲的怀抱中走出，更渴望走进父亲的世界，和父亲的关系也将进入一个最为亲密的阶段。三、青春期（疏离期）。随着心理和生理的发育成熟，女孩会进入一个和父亲关系的疏离期。但在这一阶段，父亲对待女儿的态度以及方式，往往决定着女儿是自信还是自卑，是勇于进取还是消极懈怠，是踏上成功之路还是陷入黑暗漩涡……

从父女关系的发展规律中我们不难看出，在女孩的不同成长阶段，父爱发挥着不同的作用。而令父亲们最为棘手的，莫过于面对青春期情绪骚动的女儿。那么，这一时期父亲究竟该如何演好慈父角色，并与女儿建立亲密友好的关系呢？放眼望去，中国国内关于父女关系的书籍实属不多。而本书将为您一一解答，排忧解难。

首先，请允许我对本书作者作一下简单介绍。里克·约翰逊（Rick Johnson），其作品包括《这是我儿子》《儿子青春期》



《好爸爸，强儿子》以及《更佳伴侣是怎样炼成的?》。

本书共分为 11 章，从多个角度对父女关系进行了深入探讨和分析。主要内容包括：女儿的生理、心理结构，青春期阶段所经历的身体、精神、心理和情感上的具体变化；父亲（及父爱缺失）在哪些方面将会影响女儿的生活；父亲应通过哪些方式与女儿沟通；如何将自己与女儿紧密联系在一起（如增加与女儿相处的时间）；了解女儿的需求，明白自己应为女儿提供哪些帮助；了解威胁女儿健康生活的因素有哪些，从而帮助她养成良好的生活习惯；父亲应给予女儿哪些方面的保护（如身体、情感、心理、经济、私生活、人际交往等方面）；如何教女儿认识男孩的本质；女儿成熟后保持贞操的益处、伴侣的选择及对女儿的性教育问题；女孩成长过程中应培养的优良品质；父亲如何为女儿祈福，等等。总之，本书将帮助每一位父亲更好地了解自己的女儿，懂得如何最有效地与女儿交流沟通，从而建立亲密的父女关系。

由于本人所学有限，翻译不足之处在所难免，欢迎广大读者朋友批评指正！

呕心沥血，春华秋实，以飨读者！

女儿的完美性格离不开父亲

“源自个人经验，里克·约翰逊清楚地明白，父亲的神圣形象在女儿的生命中具有重大意义。他行文温文儒雅，为亿万读者指点迷津，教会他们如何轻松面对少女青春期的骚动情绪，如何演好父亲这把保护伞的角色，以及怎样才能成为女儿内心呼唤的精神上的良师益友。里克·约翰逊将个人生活经历幻化为一个个幽默风趣的故事，使得本书一夜成名，风靡整个教育市场——对青春期少女的教育，颇具实用价值，发人深省。对每一位渴望与女儿建立亲密关系的父亲来说，此书可谓必读之作！”

——苏茜·谢伦伯格，专为青春期少女打造的《苏茜杂志》编辑

“当今社会女孩子的生活充满艰辛。如果哪位父亲无意中发现了这本书（或者他贤惠的妻子为他买了这本书），他将会开始观察女儿的生活。我坚信父女关系在少女的生活中举足轻重。如果每位父亲都来读此书，我敢说当今社会女孩们的生活将不必如此艰辛。”

——维姬·考特尼，《必须与女儿进行的五次谈话》作者



“要想将您的女儿培养成天赋美丽的女人，需要您像培育幼苗般勤劳，及时细心呵护。饱含同情，流露真意，融汇思想，触动心灵，里克·约翰逊为每一位期望培养女儿坚韧性格、增加女儿美妙神韵的父母提供最佳指引。”

——道格·菲尔兹，牧师，演说家，《全新的开始》作者

自序

父亲几乎影响着女儿生活的方方面面，不管是正面的还是负面的，其程度绝对超乎你的想象。寻找伴侣时，女儿需要看重男人的哪些品质？维持感情生活的标准又是什么？在这些问题上，父亲树立了最好的榜样。父亲是女儿生命中遇到的第一个男人，男人应当如何对待女人，该如何付诸行动，以及该怎样向心仪的她表达健康的爱与情，这些方面父亲始终是表率。自己应该得到男人的何等对待，女儿可能会去揣测，此时父亲也会成为她参照的标准。父亲甚至可以决定女儿如何作出自我评价。如果一位父亲向女儿表达她应得的爱、尊重与欣赏，那么无论别人如何看待她，她始终相信自己已经是个成熟的女人。而那些缺乏父爱垂怜的女孩们往往会在这方面有所欠缺，可能会想方设法来弥补，难免误入歧途。

撰写育儿书籍的一大挑战，至少就我个人而言，就是永远都觉得准备不足。在我的成长过程中缺乏优秀的模范，因此我觉得自己并不能胜任父亲或一个家长的角色。不过我的儿女们现在都已长大成人、自力更生了。尽管他们并没有按照我的意志或意愿去生活，但不得不承认，他们都是品行端正的社会人。



他们都拥有高尚的思想品德、良好的职业道德以及坚定的价值体系（尽管跟他们的父母略有不同）。

然而，我并非轻易下决定来写这本书。我得承认，尽管读过我其他作品的朋友们再三要求，我还是有些勉强地答应写这本关于父女关系的书籍，内心也一直惴惴不安。早在几年前，出版商就建议我写这方面的书，但被我拒绝了，因为坦白地讲，我不知道自己是否能够完成这项任务——尤其是当时我的女儿正处于青春期，有些叛逆。我猜想自己在获得育女经验之前，希望看到她将来的样子。现如今，我已将倔强的女儿带出了青春期的阴霾，使她一步步走向成熟，自己也感觉有了写这本书的些许资本。然而，养育女儿是件非常复杂的事情，正如她们本身就是个复杂体，就像歌词中写的，“女孩的心思男孩你别猜，你猜来猜去也猜不明白”。或许跟你们中的大多数人一样，毕竟我们都曾年轻、为人子，认为养育儿子远比养育女儿轻松舒适得多。

说实话，男孩子的生活比女孩子简单多了。单单在生理方面，女孩子就要复杂不少。事实也证明，女性在生理和心理方面都要比同龄男性复杂得多。女性在观察和改造周围世界时，考虑得往会更周全。女性大都是感性动物，因此经常会面临诸多问题或挑战，而这在男性中是极其罕见的。

养育女儿在很多方面都要比养育儿子复杂、困难。当然也会有例外情况，但总的来说，大多数人都会认同女孩比男孩面临更多挑战的观点，个中缘由也许是女孩付出的代价更高（至少看起来是这样）吧。不管是谁作出的糟糕决定，女孩们总是最大的受害者，几乎每一次不当的决定都会对妇女和女孩们造成严重后果。比如，大多数的单亲家属都是女性，她们拒绝接受离异丈夫的任何支持和帮助，独自抚养孩子。虽然夫妻共同

生育了孩子，但离婚之后男方的生活明显要比女方容易得多。

既然父女关系如此重要，那又为何会令父亲们望而生畏呢？在女儿的整个成长过程中，我一直很爱她——如今依旧。为了她，我甚至甘愿与愤怒的灰熊对峙。但她着实把我给吓坏了，尤其是她进入青春期以后。自控能力太差，直接导致她自甘堕落。少年时，她总是不能，至少是不愿意用逻辑的观点来看待生活。她的行为和决定我都很难理解，经常会觉得难以接受。（注：本书中我直言不讳地谈论我们父女之间的起起伏伏，也得到了她的同意和认可。）

经过多年的坎坷经历，女儿逐渐成长为一位优秀、自信、负责任的年轻女性。我自认为我们父女的关系很好。我们往来频繁，一起谈论她生活中遇到的事情，彼此由衷地爱着对方。我们甚至一起探讨美国面临的一系列父女关系问题。

首先我要承认的是，我始终坚信这样一个传统观念：父亲应该保护女儿。政府一直致力于处理有关女性的日常事务，这些女性长幼不齐，但都深受过父亲的伤害。有的是被父亲遗弃，有的是父亲没有保护她们免受其他男人的欺凌，有的则是父亲没有保护她们免遭生活中的惨淡变故。由此看来，女儿的成长过程以及她们作出的每个决定都需要父亲的参与。

当今社会也许很多人会说，这是一种含有沙文主义色彩的、典型专横家长作风的思维方式。他们认为当今女性更加自主，有拒绝接受父亲或家长干预的自由——她们是成年人了，有权自己作决定。但我会说：“事实并非如此。”众多女孩的失败多是因为自己的父亲对她们不管不问，父亲们同时也为没能融入女儿的生活而感到羞愧难当。这在很大程度上对年轻的女孩们造成毁灭性的影响。

女儿是上天的恩赐，需要父亲的珍爱、养育和保护，直到



另一个足够优秀的男人出现来代替他，或直到女儿足够成熟，可以照顾自己。但这并不代表女人在所有或某些方面与男人不平等，只是说明父亲的爱和指引会产生强有力的影响，保证女儿生活得健康、充实，而非充满无助和绝望。有些人可能会反驳说，当今女性不再需要男人的保护和供养。听起来也许没错，但我还是会同样强烈地坚持我的观点，那就是女儿在达到可以自我供养的成熟阶段之前，确实需要父亲的保护。

本书可以帮助父亲们更深地了解自己的女儿，帮助他们与女儿建立彼此需要且渴望的亲密父女关系。最重要的是，本书将帮助父亲们理解女儿想要从他们身上得到什么。我试着用直白的生活常识及一些至理名言来叙述，并努力保持全文的幽默基调。其中也穿插了一些触人心弦的小故事，也许会与各位父亲产生共鸣吧！许多女性朋友也慷慨分享了她们的故事和经历，来协助我更好地向各位阐释父亲对于女儿的重要性。请不要忽视她们的建议哦！如果有机会的话，和您的女儿一起来读这本书吧！我相信，无论男人还是女人都将对此书充满感激，因为它将帮助他们了解自己，了解他们的父亲。

里克·约翰逊

Contents

目录

第一章 女孩是什么做成的? 3

该你哄孩子了……轻轻地将宝宝举到你的肩头。如果抱她的姿势正确，那么你的肩上会留下她的呕吐物。如果留下的是便便，那么你这个爸爸应该反思一下了。

——戴夫·巴里，初为人父者的专家顾问

男孩和女孩生来就不同 5

令人困惑的青春期的开始了 7

是激素在作怪 8

为什么女儿心思你不懂 10

遗传基因的强大力量 13

月经周期——做女人不容易 16

激素波动是她发火的元凶 18

第二章 父亲影响女儿的一生 21

从父亲那里，女儿开始推断，且一生都在作这样的推断：“我是不是男人眼中漂亮、有魅力、有价值、依赖性强、柔弱、坚强、呆笨、杰出的人。”“男人是不是值得信赖、忠诚、凶残、可靠、危险的人。”

——维多利亚·席康达，《女人和她们的父亲们》



- 父亲对女儿一生的影响力 22
- 父亲话语的巨大能量 24
- 父亲应树立女儿心目中的好男人形象 25
- 父亲的缺位是女儿一生的伤痛 27
- 父亲给孩子最棒的礼物就是爱他们的母亲 30

第三章 沟通于女人如同氧气 35

我们来看一下，女人需要说话，因为她们认为，要想保持健康的、彼此透明的关系，必须拥有充分的交流能力。而男人只有碰到自己无法解决的问题，比如找不到干净的袜子时，才不得不说话。

——丹尼·麦克罗辛

- 言者无心，听者有意 36
- 理解女性的语言特点 40
- 用她们的语言说话 41
- 如何聆听才能鼓励她继续说下去 41
- 写进她的心坎 48

第四章 女儿永远渴望父亲的关心与肯定 47

父亲是女儿童年时的英雄，也是她青春期常常想推开的一面墙。他同时担任权限与规则的制定者和打破者的角色，同时又帮助女儿大胆冒险，冲破束缚，探索未知的世界。

——迈克尔·格里安，《女孩的疑惑》

- 给她时间就是给她爱 48
- 女儿最想要什么 50
- 不要回避健康的身体爱抚 52
- 你的赞许给了女儿安心和自信 54

做她心中的直布罗陀岩石 55

发怒的恶果 57

创造终生难忘的回忆 59

第五章 女儿最需要的珍贵“礼物” 61

永远，永远，永远，永远不要放弃。

——温斯顿·丘吉尔

一如既往的爱与支持 62

给她无私的爱 64

获得她的尊重 65

给她鼓励 68

分享体育活动 72

说实话 73

坦诚透明 78

第六章 危险地带请绕行 81

所有到这里来的人都放弃希望吧！

——但丁，《神曲》（地狱入口处的碑文）

不允许她失败 82

通过外表判断自我价值 84

饮食失调 86

割体自残 90

交友不慎 92

抑郁症 95

溺爱导致自私 96

爸爸的小公主 98



第七章 父亲的保护无以替代 102

小时候，我最想要的就是爸爸的保护。

——西格蒙·弗洛伊德

身体方面的保护	103
情感方面的保护	105
心理方面的保护	108
经济方面的保护	110
私生活方面的保护	111
人际交往方面的保护	115

第八章 帮女儿认清男孩的本质 119

正所谓“男孩不坏，女孩不爱”，不知道为什么，坏男孩总是能吸引女孩，尽管他们实际上只是一群蠢人。

——亚历克西斯·布莱德尔

男孩的真实目的	120
她需要知道这些	122
约会	125
跟你女儿“约会”	127
小心披着羊皮的狼	129
“看门狗”还是“牧羊人”？	130
尊重长辈	134

第九章 哇哦！她要长成大姑娘了！ 137

11岁的女儿在房间里没精打采地晃了一天，等待乳房的发育。

——比尔·科斯比

青春期不期而至	138
她的贞操	140
提前发育带来的烦恼	141
父亲定会影响女儿的择偶标准	142
约会前的审查——跟“岳父”共进午餐	147
给你的约会小提示	148
给你女儿的约会小提示	149
性教育——早点儿跟她谈谈	150

第十章 品质与性格培养 155

如果他没有在撒谎，那他将是遇到的最可敬的人。
——赛拉斯·亚当斯《死木》

女孩应具备的优良品质	157
在痛苦时坚持下去	168

第十一章 父亲的祝福 170

父爱如山，千金难求。
——西班牙古谚语

心灵的成长	171
为什么父亲的角色如此重要	174
帮女儿建立自尊	176
父亲与上帝	178
父亲话语的分量	180
为女儿祈福	181

注 释 184

致凯尔茜——我的宝贝女儿

我“最乖巧”的女儿

感谢，挫折

祝愿我们能去战胜世上所有的小挫折

That's my girl

How a father's love protects and empowers his daughter