

给心最好的礼物

父亲的因素

震撼人生的心灵之书

著名心理学家解析父子关系

每个问题背后都有不寻常的父亲因素

The Father Factor:
How Your Father's Legacy Impacts Your Career

[美] 斯蒂芬·波尔特 (Stephan B. Poulter) 著
高文辉 译



中国人民大学出版社
China Renmin University Press



父亲的因素

The Father Factor: How Your Father's Legacy Impacts Your Career

[美] 斯蒂芬·波尔特 (Stephan B. Poulter) 著
高文辉 译



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

父亲的因素/ (美) 波尔特著; 高文辉译.

北京: 中国人民大学出版社, 2008

ISBN 978-7-300-09164-8

I. 父…

II. ①波…②高…

III. 家庭教育 - 通俗读物

IV. G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 043351 号

父亲的因素

[美] 斯蒂芬·波尔特 (Stephan B. Poulter) 著

高文辉 译

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.tltnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京京北制版印刷厂

规 格 160 mm × 230 mm 16 开本

版 次 2008 年 4 月第 1 版

印 张 13 插页 2

印 次 2008 年 4 月第 1 次印刷

字 数 187 000

定 价 36.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

父 爱

有些记忆如烟云，终归被岁月洗得越来越淡，而有些记忆如碑刻，永远都清晰如初。父亲在风雨中送到学校来的伞、早上的一个荷包蛋、我们结婚时父亲复杂的心绪……父亲对儿女绵绵的爱和殷殷的期盼，像春泉漫过时光的阡陌，点点滴滴滋养着儿女们成长的心灵；而父亲严厉、苛刻的管教和无心的伤害，也会犹如郁结在我们心里的冰凉，当面对自己难以克服的弱点时，我们总能心安理得地在父亲那里找到自己“埋怨、愤怒、焦虑”的根源。

父子关系是多层的矛盾体，是一个敏感的话题，许多人在父亲离开自己之后才猛然醒悟父亲已经影响了自己的一生。在母亲节与父亲节即将到来之际，我们策划了一套送给心的礼物，而这本《父亲的因素》的真正价值就在于，它让我们每个人从心底重新认识自己的父亲，并让自己的人生彻底改观。如果说父亲给了我们生命，其实我们的生命早就超乎了父子关系带来的所有“幸福与快乐，埋怨、愤怒与焦虑”的感觉；如果说父亲仅仅让我们衣食无忧，把我们养育成人，那么在这样一个成长过程中，自我与父亲到底演绎出一个怎样的“心程”，为何自己的性格脾气、人生轨迹与父亲紧紧相连？自己的成长又有多少是掌握在自己的手中，而父爱为何又总被人们所忽略？

格林童话中的一则小故事或许有助于您理解本书的深邃含义：一个国王对三个女儿说，孩子们，我不知道自己什么



时候会离你们而去，所以我要在今天决定你们在我死后能够得到些什么。你们三个都很爱我，但其中最爱我的那个应得到最好的东西。大女儿说：“我爱您就像爱最甜的点心！”二女儿说：“我爱您就像爱我最漂亮的衣服！”小女儿说：“我爱您就像爱菜里的盐！”大臣们哄堂大笑，国王很生气，觉得小女儿根本不懂得父爱，于是下令将小女儿赶出皇宫。后来国王在吃没放盐的菜时才幡然悔悟，只有小女儿才真正理解了父亲质朴的爱……

“盐”所代表的爱，远比“点心”和“漂亮衣服”更不可或缺，然而，也更容易被人们所忽视。因此，我们送给亲爱的读者一份“心的礼物”，让我们重视父亲的爱，更深入地理解父子间的情感和关系，但愿您不要在读过《父亲的因素》之后才突然会因一粒盐而心存感恩，才懂得追悔和珍惜……



一切为了您的阅读价值



常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008 年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们 2008 版的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

- 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？
- 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？
- 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？
- 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

★ 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。时间才是读者付出的最大阅读成本：

阅读的时间成本 = 选择图书所花费的时间 + 阅读图书所花费的时间 + 误读图书所浪费的时间

★ 选择合适的图书类别

目前市场上的图书来源可以分为两大类，五小类：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) **专业书**：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) **大众书**：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。



2. **本土图书**：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：

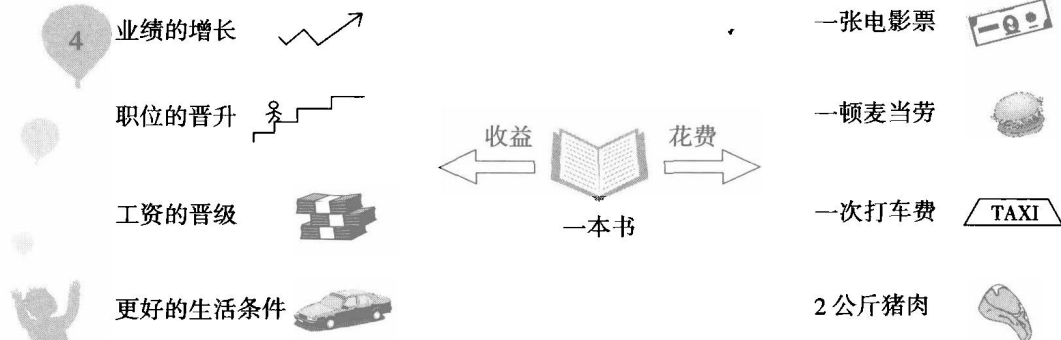
a) **“著”作**：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统的了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。



b) **“编著”图书**：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

★ 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，应用于自己的工作和生活，获得品质的改善和提升，由此，油然而生一种无限的满足感。



本书献给……

如果你想努力发现和了解父亲的因素，并积极运用它改变了自身以及所处世界，那么这本书为你而写；如果你理解父亲既可以让你幸福，同时又能让你痛苦失望，这本书也是为你而写。我把这本书献给克服了恶劣的父子关系，并与我们分享自己故事的人。这些让人感同身受的真实故事使我深受感动，我有幸从中学习并与读者分享。创作“父亲的因素”这个非常重要的主题，对我而言是个大好机会。

给我的女儿麦迪逊：我知道你还不了解父亲的重要性，但是你已经让我了解到女儿对父亲有多重要。没有你的智慧、爱和洞察力，我决不可能用同等的体验对待父女问题。你是我的玫瑰，我的女皇，我的钻石。

给我的儿子乔纳森·布雷特：小小年纪，你就总是能够理解父亲的角色以及我为此所做的努力。你从未停止教导我如何成为良师益友型的父亲。能够做你的父亲，让我成为世界上最幸运的男人。

给我的父亲彼得·布雷特：你让我知道宽恕别人的钥匙就在自己手中，而我却浑然不觉。你永远在我的心中、我的记忆和行动中。谢谢你，爸爸。



本书所有的故事和谈话，都来自于我从事诊疗、研究、法律和牧师工作的经历。但是，为了保护个人隐私，书中提到的人名、地点和其他细节都做了改动，以匿名的方式来保护相关人的隐私。因此，如果书中描述的个人和家庭的姓名与故事，与您所认识的人有雷同，那是出于无意并且纯属巧合。

书中男性名称代词的使用，以及明确本书仅涉及父亲，惟一的目的是为了解释清楚父亲对孩子的影响问题。书中没有采用女性名称代词，只是基于写作、教学和描述主题的理由。母亲在这个永恒主题上的重要性和相关性，本书也有提及。



推荐序



还记得爸爸教你骑自行车时，你兴奋的感觉吗？那时你是否获得了一些重要信息，多年以后还把它们运用到职场中，帮助你建立自己的人际关系？依据斯蒂芬·波尔特（Stephan B. Poulter）博士的说法，答案绝对是肯定的！

在他的这本新著中，波尔特博士让我们深入到与父亲的关系中，学会理解这种从幼年就开始的关系对我们职业的影响。他让我们坦诚地看待父亲的“类型”，了解和接受这种“类型”如何决定了我们与他人的互动方式。

波尔特博士想要传达的意思非常明显：父亲至关重要。不管父子关系是好是坏，状况如何，父亲确实对我们影响良多。

《父亲的因素》（*The Father Factor*）提出了父亲养育儿女的五种基本类型，包括人们最希望拥有的“良师益友型”父亲，以及避之不及的“粗暴严厉的”“定时炸弹型”父亲。同一位父亲能够展示出多种风格吗？当然可以。坦白说，想要找到单一风格的父亲才比较困难。但是，每个父亲都明显倾向于某一类型。而且，如波尔特博士所说，这些类型的影响会“贯穿今昔、始终如一、持续不断”。

对我来说，这些就是《父亲的因素》一书的要点。我们每个人都要经受父亲养育行为的洗礼。这些行为从我们共同分享的经验中发展，从父亲第一次拥抱我们，到我们完全失去父亲或者失去联络。不管我们是否喜欢，这些经验都内化成为我们的一部分。它们不像我们的身高或者肤色一样显露于外，而是与我们的内在紧密联系，像很久以前安装的软件程序，并且不断进行着更新。但是，很少有人想过父子关系会有如此关键的结果。

如今，似乎越来越多的人在用新鲜有趣的，而非金钱方面的语言来质



疑自己的事业，这是种更加抽象、人性化的语言，认为成功更多源于价值，而非金钱。难道你不这么认为吗？你是否听到有人这样抱怨：“我不喜欢自己老板，我认为同事们是一群白痴，不过我的薪水挺高，所以我喜欢这份工作。”你可能非常喜欢自己从事的事业或者工作类型，或者喜欢这家公司本身（希望你也满意自己在这家公司的收入），不过，如果没有积极、良好的人际关系来提供准确的回应和认可，你可能无法喜爱自己的工作，也可能无意中就濒临失败的边缘。

人们逐渐发觉自己处于繁忙紧张的工作环境之中，必须不断做出调整，以面对自己无法掌控的事件，比如工作时间增加、假期减少、福利待遇缩水，以及工作量不断加大等等问题。如何处理这些问题，很多时候取决于我们在职场中的人际关系。

职场中每天都会出现数不清的事情需要处理。这些事情临时出现、不可预料、常常同时到来，它们或许更为重要，因为我们的反应方式建立和维持着我们的人际关系，这就像给墙面抹上灰泥一样。试想一下：一大早，你刚离开老板的办公室，他称赞你干得不错（“我可真棒！”），此时你的同事怒气冲冲来到你面前，因为你没有如期完成工作（“我无能啊”）！你面对的工作评价完全相反、相互冲突。你会有所反应。而这一天之中——很可能在午餐之前，你还要面对更多其他的成功、失败、愤怒、喜悦以及失望等等。

《父亲的因素》这本书提供了对这些问题的指导，教你吸取经验并合理应对。不让你事后挨批、心生自责、感到失败，而是以富有建设性的方式维持恰当的人际关系——最终，促进事业正面发展、提高工作满意度。

我相信《父亲的因素》一书对我们非常重要，因为，它启迪人心，开启了自我发现之门；它让我们关注我们为何以及如何与别人互动，引导我们迈向有效的、积极的改变。

最让我喜欢的是，《父亲的因素》一书让我有机会重温许多关于父亲的美好回忆，这些回忆一下子涌入我的脑海。让我来简单介绍一下我的家庭：我是三个孩子中的老大，妹妹和我都是被收养的，只有弟弟是父亲的亲生儿子。父亲于1983年去世，第二年母亲也离我们而去。我记得父亲的

许多事情：他生于纽约布鲁克林最穷的地段，是个相当坚强的人；他是二战的退伍老兵，曾经驾驶着坦克横越欧洲；他只是高中毕业，是个卡车司机；大家都叫他“德国佬”（在那个不太敏感的时代，这种外号是一种爱称）。他强硬的外表下隐藏着温柔的心，永远有时间陪我们，把家庭放在首位，从不让妻子儿女们挨饿受冻、受人欺负。当然，他也有缺点，而且我知道他的缺点影响了我的童年、我的个人生活和工作——但是他具有那么多的优点，我爱他，非常想念他。

简言之，波尔特博士是这个研究领域里最优秀的专家之一。他是公认的研究亲子关系的权威，他的教育背景、职业素养、丰富经验以及性情，使他非常适合提供这样的专业帮助。或许最重要的是，对他的孩子乔纳森和麦迪逊而言，他是个慈爱而乐于付出的父亲（有着“良师益友型”的养育方式）。他也是我的朋友。

我认为人类最伟大的天赋就是理解能力。如若确实，《父亲的因素》一书一定会带领我们走上理解自己与他人的康庄大道，否则我们就只能自寻出路了。谢谢你，斯蒂芬。

也谢谢你，爸爸。

既是父亲，也是儿子的基·赫尔墨斯（Kye Hellmers）

2005年10月



目录

第一部分 父亲因素的要点

- 第1章 父亲的影响力 3
- 第2章 事业成长的基石：与父亲的依恋类型如何影响
职场中的人际关系 19
- 第3章 你能做什么：知识和洞见有助于事业成就 38

第二部分 父亲的养育方式

- 第4章 超级子女：苛求成就型的父亲 59
- 第5章 克服恐惧和逃避：定时炸弹型的父亲 76
- 第6章 跨过鸿沟：消极沉默型父亲 93
- 第7章 发现你的能力和位置：父爱缺失的子女 108
- 第8章 爱与宽容：良师益友型的父亲 124

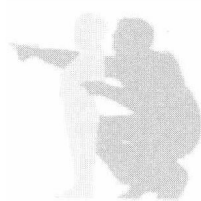
第三部分 父亲的因素与事业成功

- 第9章 在爸爸的规则中长大：对子女的长期影响 137
- 第10章 获得竞争优势：你的类型力量何在 149
- 第11章 让事业起飞：掌握成功的钥匙 162
- 第12章 超越父亲：融合的力量 177

致谢 185

译后记 186

读者反馈 188



第一部分

父亲因素的要点

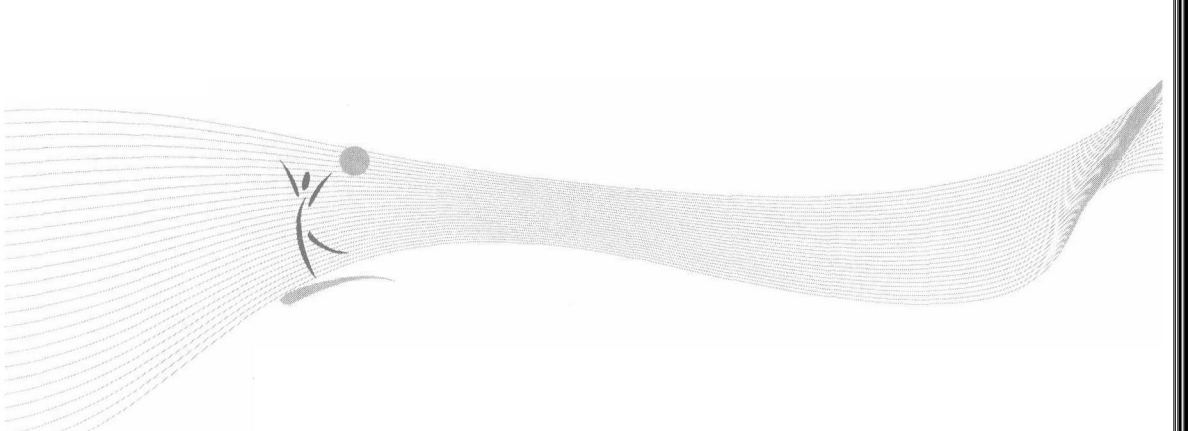
在童年的画面里，总是有父亲熟悉的身影。

不论他对你是疼爱有加，还是漠不关心，甚至对你暴力相向。

也许你感激他、崇拜他，也许你怨恨他、淡忘他，

父亲的因素始终都是一种影响你一生的超越死亡、性别和亲近程度的力量，影响着你的生活与将来的成就！





第1章 父亲的影响力

直到在短短6个月内和男上司发生了第三次冲突，我才注意到自己的行为模式存在问题。那时我想，职场上的问题可能来自于我与父亲的关系。

——琳达，29岁

我一直想要寻求父亲的认可，但是我却很少如愿以偿。现在与同事和客户相处时，我仍然想得到这种认可。这简直成了恶性循环：我很想得到父亲的支持，但是又知道自己无法如愿——因为父亲根本不是那种人。

——迈克，37岁

有些人非常怀疑父亲对他们事业的影响，尤其是那些选择了与父亲不同职业的人。“我是个律师，而我父亲是个电工，很明显我没有受到他的影响”，当被问到父亲对自己职业选择的作用时，这通常是个典型的回答。

实际上，不管你是否追随父亲的职业脚步，父亲的因素（father factor）都在以多种方式发挥着作用。它既可以造成你工作上最大的弱点，又可能形成你的主要优势，还可以决定你对工作的满意度。不论女性、男性、中年人抑或年轻人，它都适用。如果想在事业和人生中挖掘个人的最大潜能，每个人都应当正视这种作用久远的影响力。作为事业方向的基础，父亲因素在有意或者无意间主导了你的事业选择和发展，影响着你追求卓越的能力，以及你建立有意义的职业关系的能力。而父亲的教养方式则是形成你事业中的父亲因素的模板。

如果你对它的存在仍然心生疑惑，可以做一个试验。想想你和老板或者下属之间最近发生的一次冲突：或许是，你的老板把你叫到他的办公室，抱怨你最近表现不佳；或许是，你要考察自己下属的表现。把这期间发生的事情用一段话总结出来，重点是你的言辞与感受。例如：

我告诉琼，我无法容忍她再次对客户出言不逊。我向她说明，我知道这个客户令人讨厌，但是她的行为不能宽恕。在之后的一刻钟里，她听着我的长篇大论，我给她好好上了一课，让她复习一下应该怎么对待客户。我说：“我知道你觉得这个顾客是个笨蛋，不过怎么能当面挖苦他呢，太不成熟了！”其实，冲她发火，让我觉得有点内疚，因为琼是个忠诚的好员工，而那个顾客确实是个笨蛋。

◎ 该情境下你所说的话，有没有让你回想起小时候父亲对你说话的方式？

◎ 你的语调和内容，有没有与父亲和你谈话时相同，或者恰恰相反？

◎ 你在该情境中，是否与小时候和父亲争辩时的感觉类似或者相反？

这些问题很可能立即让你感觉到，职场上某些情境中你的话语和感觉，让你回想起与父亲的相处。人们普遍表示，自己与下属讲话时就像父亲与自己讲话时一样，有时甚至连表达方式都一模一样。他们也常常表示，自己与老板的关系和自己与父亲的关系很相似。更多的例子表明，父亲对子女成年后的工作行为的影响，比人们预想的更为复杂。本书重点就是从不同方面和大量实例中研究这种影响。

父亲因素的确存在。如果认识不到它的存在，父亲因素将会对你的事业产生负面影响；而认清它的影响并学会如何控制，父亲因素就会成为一种积极的力量。接下来，让我们先研究一些基本问题，对父亲在人生和事业上的深远影响有所意识。

一种超越死亡、性别和亲近程度的影响

阻碍对父亲因素深远影响的认识的，往往是貌似理性的抗拒。比如：