



Strong Fathers, Strong Daughters 10 Secrets Every Father Should Know

帮助父亲加强或重建与女儿的关系
并由此塑造和改善女儿的人生！

强爸爸 好女儿

父亲决定女儿一生的10个秘密

【美】梅格·米克 (Meg Meeker, M.D.) 著 孙璐 译



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

帮助父亲加强或重建与女儿的关系，并由此塑造和改善女儿的人生！

强爸爸 好女儿

父亲决定女儿一生的10个秘密

【美】梅格·米克 (Meg Meeker, M.D.) 著

孙璐 译



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

强爸爸 好女儿：父亲决定女儿一生的 10 个秘密 / (美) 米克著；孙璐译。
— 北京：中央编译出版社，2015.6

书名原文：Strong fathers, strong daughters: 10 secrets every father should know
ISBN 978-7-5117-2519-6

I. ①强… II. ①米… ②孙… III. ①女性—家庭教育
IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 012675 号

Strong Fathers, Strong Daughters: 10 Secrets Every Father Should Know

Copyright: © 2006 by Meg Meeker, M.D.

This edition arranged with Regnery Publishing

Through Big Apple Agency, Inc.

Simplified Chinese edition copyright: 2015 Beijing Green Beans Book Co., Ltd.

All rights reserved.

强爸爸 好女儿

出版人：刘明清

出版统筹：贾宇琰

责任编辑：廖晓莹

特约编辑：陈朝阳

出版发行：中央编译出版社

地址：北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电话：(010) 52612345 (总编室) (010) 52612341 (编辑室)

(010) 52612316 (发行部) (010) 52612317 (网络销售)

(010) 52612346 (馆配部) (010) 55626985 (读者服务部)

传真：(010) 66515838

经销：全国新华书店

印刷：北京凯达印务有限公司

开本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字数：220 千字

印张：15.25

版次：2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价：32.80 元

网 址：www.cctphome.com 邮 箱：cctp@cctphome.com

新浪微博：@中央编译出版社 微 信：中央编译出版社 (ID:cctphome)

淘宝店铺：中央编译出版社直销店 (<http://shop108367160.taobao.com>) (010) 52612349

本社常年法律顾问：北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题，本社负责调换。电话：(010) 55626985

谨以此书献给我生命中所有伟大的男人。

献给沃尔特 (Walt) 和 “T”，你们对我的好让我觉得受之有愧。

献给我的父亲，沃利 (Wally)，谢谢你给了我生命，并把它塑造成今天的样子。

献给我的兄弟迈克 (Mike) 和鲍勃 (Bob)，你们无与伦比，我非常爱你们两个。



《强爸爸 好女儿》让每一位父亲意识到，他的存在对于女儿是多么重要！作者在书中讲述了教养女儿的10个“秘密”，帮助父亲拥有一个正确看待女儿的视角，明白自己应在女儿的生活中发挥什么作用。即便你并不完美，但在养育女儿方面却能够朝着完美不断迈进。

——中国教育报刊社全媒体中心副主任、资深记者 郜云雁

无论合格或不合格，爸爸对女儿一生的影响都是全方位的、决定性的。这本书将帮助你学着做一个合格的爸爸。从现在开始，一切还来得及。

——中国家庭教育学会宣委会副秘书长、《中华家教》主编 陈光

我与丈夫育有一儿一女。

妈妈与儿子、爸爸与女儿，这种“大金星 vs 小火星”、“大火星 vs 小金星”的对角线组合里到底会发生什么，我们从各自的交叉关系里需要获得什么，应该给予什么，常常让我与丈夫感到困惑甚至束手无策。

真心感谢梅格·米克博士，她为我们提供了专业可信的答案。“女儿为何需要爸爸的实用主义”“妈妈如何帮助儿子度过青春期”“父母如何应对媒体对男孩心智造成的影响”……所有这些有意思的命题都来自她的三本书《强爸爸 好女儿》《好妈妈 强儿子》《男孩就该有男孩样》。我相信，它们当中至少有一本会成为爸爸或妈妈的枕边书。

——《父母世界》执行主编 朱正欧

前言

1979年9月，我的父亲对我说了一句话，这句话改变了我的的人生。这一年，我刚刚从霍利奥克高中毕业，我申请了好几所医学院，却都被拒绝了，所以，我只好待在家中另做打算。一天晚上，我上楼的时候，听到父亲和一位朋友打电话。这不太多见，因为我父亲不是一个喜爱社交的人，也很少与朋友通过电话聊天。于是，我站在他书房的门外（门是虚掩着的）听他说些什么。

“是的，”他说，“他们很快就长大了，对吧？告诉你一个好消息，我的女儿梅格明年秋天要去读医学院了，虽然她现在还不知道会读哪一所。”

我的脑子一热，觉得自己险些晕了过去，他究竟在说什么？医学院？我刚收到了一大把的拒绝信。我明年秋天要去读医学院？他怎么能这么说？他是不是知道什么我不知道的事情？

不仅是他的话语改变了我的的人生，他的语气、音调和自信也对我产生了惊人的影响。我的父亲相信连我自己都不会相信的事情。他不仅相信，而且，作为一个医生，他以自己的名誉向朋友做出了担保。

离开书房门口的时候，我的心跳得很快，激动不已，因为父亲的信心给了我希望。读医学院是我从十几岁起就有的梦想。1980年秋天，如我父亲所言，我真的进入了医学院。他经常给我打电话，询问学习方面的细节。比如，我是否听得懂解剖课？在组织学方面是否投入了足够的时间？我需不需要看幻灯片，哪怕只是为了好玩？我的回复并不重要；无论怎



样，他都会把幻灯片打包寄到我的宿舍，这样，星期五的晚上，我就可以做些有趣的事情了，同时也会学到很多东西。

请不要误会，我的父亲不是一个擅自为子女安排人生的人，实际上，很多时候，他都不鼓励我学医，因为他相当准确地预言了从事护理医学管理工作的艰辛和苦恼。但我自己愿意学医——是为了取悦他吗？不是，我没有必要这么做。我想学医的原因是，我要成为一名整形外科医师，这样就和父亲的朋友们一样了。他曾经让我走进手术室，观摩长达几个小时的手术，这是我见过的最酷的工作，所以，我也想从事这样的职业。

父亲给了我信心。自从我把他视为医疗领域和家庭中的杰出人物，我就知道他所相信的东西是正确的。无论父亲说了什么，我都对他的话坚信不疑。

父亲也使我有了自信。他让我知道——我搞不清他用的是一种怎样的方式——我能够做到自己想做的任何事。他教授的医学课上的女生并不多，但他说，那些女生都非常出色，既然她们能做到如此出色，我当然也能。

我父亲总是让我知道他是爱我的。他是一个古怪的人，安静、不爱交际、非常聪明。他用好几个国家的语言发表过医学论文，还开玩笑说，只有特殊的人才会成为像他一样的病理学家。不过，他爱我，我是他的女儿——这非常重要。可他经常对我说他爱我这句话吗？不是的。他的话不多。那么，我是怎么知道他爱我的呢？我就是知道。因为，我曾听到父亲告诉我母亲他担心我；哥哥和我离开家去上大学的时候，我看到他哭了；我参加的许多体育赛事，都有他来观战，但他错过的比赛更多。这些都不重要，我知道他认为我是个了不起的运动员。（实际上，他甚至高估了我的能力，不过，我不想和他在这个问题上争论。）我知道他爱我，因为他发动全家人一起出去度假，大多数时候我不喜欢去，特别是在我十多岁的时候，但他总会说服我。他知道我不知道的东西，他知道我们需要时间共处，在同一个营地露宿，在同一间餐室吃饭，在同一条山道远足，乘同一

条独木舟探险。

我父亲不顾一切地保护我，甚至到了让我几乎不好意思与任何人约会的地步。他是个猎人，而且他会让我历任男友知道这一点，当他们走进我家，就会看到墙上挂着的麋鹿头，我父亲会确保让他们知道是谁把麋鹿头挂在那里的。他觉得自己是在表现幽默感，可我却认为他让我难堪。但他会保护我，把我从我自己（而不是那些欺负弱小的男孩或怪物）手中拯救出来，因为我还年轻，太容易相信别人，而他在我有所意识之前很早就知道了这一点。

我的父亲不太会说话，很多时候，他也不善于倾听，偶尔心不在焉。我读医学院的时候，我们曾经一起跑步，跑步时，他会重复问我同样的问题。他从来听不进答案——因为他总是在想些别的事情。我却不在意，总是不厌其烦地回答他。

比起父亲，我的母亲更善于倾听我们的问题，但是，当生活或者健康受到威胁的时候，我知道该向谁寻求帮助——我的父亲。他是个硬汉，严肃而坚强，他专注地热爱着自己的家庭。在父亲心目中，他最重要的工作就是确保自己的家人得到照料，实际上我们也一直被她悉心地呵护照顾着。

我父亲现在已经步入老年，比起照顾自己，我需要花更多的时间照顾他，但是我知道分寸，因为他已经对我言传身教过。我们不再一起跑步，他有脊柱侧弯的毛病，只能拖着脚走，他的脊椎形状就像一个大写的字母C。他还是愿意重复问我问题，现在不是因为他在想别的事情，心不在焉，而是由于记忆力衰退。虽然他的头上仅剩几缕白发，但还是保留了古怪的脾气和不爱交际的个性，而且，他对我的爱始终如一。他是个好男人。

当然，世界上的好男人很多，但其中的不少人都受到了社会文化的嘲笑，这种文化并不关心你，藐视你在家庭中的权威，否认你的重要性，而且试图让你对自己的角色产生困惑。不过，我可以告诉你，父亲能够改变子女的人生，我的父亲就改变了我的人生。你是天生的领导者，你的家



人期待你表现出作为父亲应有的素质。你之所以成为男人，是有一定原因的，你的女儿希望得到你的指导，这是她从母亲那里得不到的。

请在与家人沟通的时候面带微笑，尊重家庭的规范，这将对你的女儿产生重要的影响。

我希望你能够站在女儿的角度看待你自己，这不是为了她，而是为了你，因为，如果你能换位思考，哪怕只抽出十分钟，你的人生也将因此而不同。当你还小的时候，父母是你的世界的中心。如果你的母亲心情愉悦，你也会享受快乐的一天。如果你的父亲哪天闷闷不乐，你在学校里也会觉得心神不宁。

女儿的世界比你的世界小得多，不仅是就身体和活动范围而言，情感方面亦是如此。她的情感更脆弱，更温柔，因为她的个性就像一块放在砧板上的柔软面团，可塑性强。她每天醒来，你都会像揉面团一样亲自塑造她，怎么动手都取决于你。日复一日，你塑造女儿的方式将会改变她的人生。

至于你和我，作为成年人，都是已经“出炉”的面团，外皮已经坚硬。生活曾经伤害我们，也曾恩待我们，甚至几乎夺走过我们的生命。然而我们还是活了下来，不是因为我们的父母仍然爱着我们，而是因为我们开始需要另一个人——朋友、配偶或者孩子——继续关心我们。正因为这世界上有关心我们的人存在，所以我们早晨才能醒来。

你的女儿早晨能够醒来是因为你的存在，世界上先有了你才会有她，你是她的小小世界的中心。朋友、家人、老师、教授或者教练都会在不同程度上影响她，但他们无法塑造她的性格，只有你才能，因为你是她的爸爸。

爸爸们，你们比自己想象的要强大得多，我写这本书的目的就是向你们展示如何运用你的力量，与你的女儿一起改进你们的生活，从而丰富你们的人生，取得更多的收获，给你所爱的人带去更多益处。后文中提到的都是一些十分朴素的理念。读者们都知道，我们应该更好地去爱，表现出

更多的耐心、勇气、勤奋和信念，可是，我们是否有能力做到呢？

部分而言，这涉及观察角度的问题。更好地爱你的女儿在你而言比较复杂，对她来说却十分简单。成为女儿心目中的英雄这个目标，听起来似乎遥不可及，但实际上很容易就能实现。保护她，教给她如何看待上帝、性和谦卑并不需要你拥有心理学学位，只要你愿意尽到做父亲的本分就可以做到。

我并没有随机选择一些做父亲的人，与他们讨论这些问题，许多年来，我一直留心倾听做女儿的人的意见，了解她们对自己父亲的看法。我也和无数的父亲谈过话，接待过前来咨询的女儿，对一些家庭进行过心理辅导。我阅读过精神病学文献、论文、心理学期刊、宗教研究文章和儿科杂志。这是我的工作。但我会告诉你，没有任何一篇研究论文、教科书案例或是权威指南能够指导你在极大程度上改变一个年轻女孩的生活，甚至连帮助你与女儿互动都难。

从你女儿的角度来看，加强她与你的关系永远不晚。所以，请大胆而为。你的女儿希望得到你的指导和支持；她想要也需要与你建立牢固的联系。而且，正如所有成功的父亲知道的，你也需要和她建立牢固的联系。这本书将告诉你如何加强这种联系，或者重新建立联系，并且通过它塑造你的人生——以及你的人生——使你们拥有更加美好的未来。



目 录

前 言 1

第 1 章 你是她生命中最重要的男人 1

性活动 13

抑郁症 14

酒精 14

毒品 14

媒体使用情况（电视、电脑、DVD、视频游戏、音乐） 15

小女孩 16

年龄较大的女孩 16

第 2 章 她需要一个英雄 21

领导力 24

毅力 32

第 3 章 你是她的初恋 39

言语 42

围栏 44

沉默	47
时间	47
意志	49
言语、围栏、沉默、时间和意志力：它们有什么特殊的魅力？	52

第 4 章 教导她谦卑 63

谦卑让她感到重要	66
谦卑能够巩固她的人际关系	68
谦卑让她保持平衡	72
谦卑让她生活在现实之中	74

第 5 章 保护她，捍卫她（如果有必要，用枪也可以） 77

建立一个防卫计划	81
保护她免受性活动的伤害	85
抑郁症是一种性病	92
总结	95
该怎么办	97

第 6 章 务实和毅力：你的两大资产 103

为什么女儿需要你的实用主义	108
教她坚毅	112
维持家庭团结	120

第 7 章 成为你想让她嫁给的那个男人 127

看、做、教	130
好男人很难找	136
人是第一位的	139

为你自己寻找平衡——也为她 141

第 8 章 教导她信仰是什么 149

父亲的智慧 155

为什么需要信仰? 156

为什么是你 162

如何去做 164

第 9 章 教给她如何战斗 169

尽早培养她 174

阐明你的道德观（理直气壮地） 177

第 10 章 与她保持连通 187

工作，娱乐和计划 190

孤独的青少年 192

在压力下生存 194

后 记 199

认识你对她意味着什么 200

睁开你的眼睛，看看她的世界（与你的世界不同） 200

为她的身体而战 201

为她的心灵而战 202

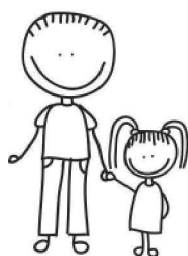
为她的灵魂而战 203

为你与她的关系而战 203

参考书目 205

致 谢 213

引 文 215

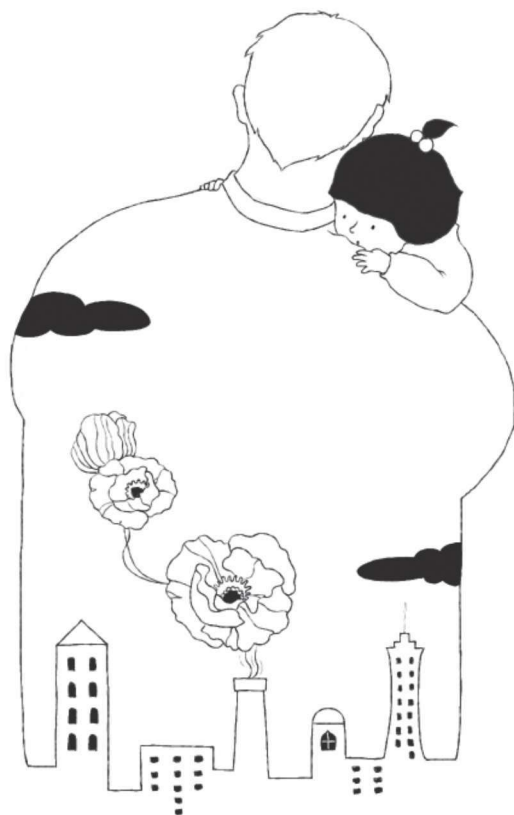


Chapter 1

You Are the Most Important Man in Her Life

第 1 章

你是她生命中最重要男人



父亲们是阻挡在女儿和这个有毒的世界之间的铜墙铁壁。

男人，好男人：我们需要你。我们——母亲、女儿和姐妹——需要你的帮助，需要你培养出健康的年轻女性。我们需要你倾注所有的阳刚气概和睿智，因为父亲比任何人都能力设定女儿生命的航程。

你的女儿需要你做最好的自己：你的力量、你的勇气、你的智慧，还有你的无畏。她需要你的同情、果敢和自信。她需要你这个人。

我们的女儿需要只有父亲才能提供的支持——如果你愿意指导你的女儿，保护她不受有毒文化的侵害，愿意为她营造更加健康的环境，你得到的回报将是无与伦比的。你将体验到来自女儿的爱与崇拜。你会感受到从别处体会不到的骄傲、满足和喜悦。

二十多年来，我一直都在倾听做女儿的人的心声——有时还要给那些缺少父爱的女孩发放抗生素、抗抑郁药物和兴奋剂——因此，我深知父亲的重要性。我曾经连续数小时倾听女孩讲述她们为了减肥在初中学校的洗手间里呕吐的经历。一些十四岁的女孩告诉我，为了保住自己的男朋友，她们不得不为她们口交。我见过女孩们退出学校的网球队，甚至退学，在自己的身体上纹上字母缩写和邪恶图案——只是为了看看她们的父亲是否能够注意到这些变化。

我见过女儿们与她们的父亲谈话时的样子。当父亲走进房间，她们就

像变了一个人：眼神、嘴型、姿势和身体语言都会变得不一样。女儿们从来没有对父亲的存在表示漠不关心。她们也许认为母亲的存在是理所当然，但父亲却不一样，当父亲出现在女儿身边的时候，她们要么精神振奋，要么心情沮丧。她们会密切地关注你，思考你说的每一句话。她们期望得到你的注意，在懊恼——甚至绝望——中期待你的关怀，哪怕是你的一个赞许的手势，或者是鼓励的颌首，甚至简单的眼神交流，都会让她们知道你关心她们，愿意提供帮助。

有了你的陪伴，你的女儿会努力让自己成为更优秀的人。有了你的言传身教，她学得更快。有了你的指导，她更有信心。如果你完全清楚自己能够如何深刻地影响女儿的人生，你会感到畏惧，不知所措，或两者兼而有之。你女儿的男朋友、兄弟甚至丈夫都不会像你那样塑造她的性格。你将影响她的整个人生，因为这个权威她给了你而不是别的任何男人。

许多为人父者（尤其是少女的父亲）觉得他们对女儿的影响力并不大——他们认为肯定不如女儿的同龄人或流行文化的影响大——而且觉得他们的女儿需要自己搞清生活的意义。但你的女儿面对的是一个与你当年的成长环境明显不同的世界：它没有那么亲切友好，道德缺失，甚至非常危险。六岁之后，“小女孩”的衣服就很难买到了，很多衣服的款式是要让她们像个十三四岁有魅力的女孩，似乎是为了吸引年龄较大的男孩。比起上几代人，现在的女孩会更早进入青春期（男孩们会看到，女孩在九岁时乳房就发育了）。满十岁之前，无论父母是否许可，她们会在杂志或电视上看到性暗示的语句或性行为的明显场景。她们会在小学中了解到 HIV 病毒和艾滋病，也很有可能知道此类疾病的传播原因和途径。

我的儿子在教区小学上四年级的时候，老师给全班布置过一项科学作业：每个学生必须写一份有关传染病的报告，主题从她给出的传染病列表里面选择。我的儿子选择写 HIV 和艾滋病（很多学生选择了这个主题，因为人们经常谈论），他知道这种病毒，还有如何采用药物注射和服用的方式治疗艾滋病。接他放学之后，我们顺路去了趟杂货店，当我的车驶入