

◎作者 = 萊特博士 [美]



ALWAYS DADDY'S GIRL

女儿背后的爸爸

——剖析鲜为人知的父女关系



英文原版
中文独家授权

女儿背后的爸爸

ALWAYS DADDY'S GIRL

在我成长的岁月里，父亲给予了我什么，没给我什么？

爸爸钱夹里你童年时的照片——那个被称之为“我的宝贝女儿”的照片——也许已经不在，可是爸爸的心里对您却是挥之不去。您也看看自己吧，看看爸爸是如何把您的心锁住的。

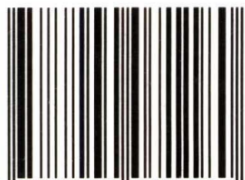
作为一名家庭顾问，我发现这本书对我的女性顾客非常有帮助。里边所谈到的问题中最重要的是：在我成长的岁月里，父亲给予了我什么；没给我什么；其中哪些是正面的；那些是负面的；下一步我该如何处理这些问题；以及父亲如何影响女儿的自尊、女儿对自身的感觉、女儿对成功生活的追求以及女儿对终身伴侣的想法。我是在解决和父亲的一些不快的事情后才读这本书的。它帮助我看到在我和父亲的关系上所失去的东西。但同样重要的是，它帮助我看到尽管和父亲的关系并不完美，但我依然有着自己的价值。这是一本任何年龄的人都必读的书！

—— 一位美国加州读者

对我来说这本书来得正是时候。当时我的生活压力重重，父母在婚姻上又出现问题。这本书对于我来说真是一个祝福。它的见解是如此深刻，我简直对它爱不释手！谢谢您，莱特博士。谢谢您给我们一本这么好的书！

—— 一位亚马逊书店读者

ISBN 7-204-07118-2



9 787204 071180 >



ISBN 7-204-07118-2
定价：23.00元

◎作者 = 萊特博士

女儿背后的爸爸

——剖析鲜为人知的
父女关系

英文原版
中文独家授权

内蒙古人民出版社

ALWAYS DADDY'S GIRL

图书在版编目(CIP)数据

女儿背后的爸爸/(美)莱特著;王文霞 刘丽珍译.
—呼和浩特:内蒙古人民出版社,2003.12
ISBN 7-204-07118-2

I.女… II.①莱…②王… III.家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 118333 号

女儿背后的爸爸

原著:[美]诺曼·莱特

译者:刘丽珍 王文霞

英文编校:杨芳

中文编校:陈华

责任编辑:哈丽亚

出版发行:内蒙古人民出版社

社址:呼和浩特市新城西街 20 号

印刷:中国电影出版社印刷厂

开本:880×1230

印张:10

字数:100 千字

版次:2004 年 1 月第 1 版

印次:2004 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-25,000 册

ISBN 7-204-07118-2/I·1249

定价:23.00 元

目 录

第一章 跟我谈谈你的父亲	1
你的父亲仍然影响着你现在的生活——这些影响可能远远超过你所意识到的。	
第二章 父亲的形象	23
你或许有很多关于父亲的回忆，记得他能解决所有问题，甚至能够摆平最糟乱的事情。	
第三章 爸爸为何令我失望？	49
男人和女人的不同是导致父女因期望而发生冲突的原因。	
第四章 爸爸为何离开我？	70
许多女儿徒劳地等待父亲归来，而有些父亲离开后，永远不会回来。	
第五章 爸爸为什么不再和我一起生活？	87
夫妻可以通过离婚来解决问题，但离婚带来的问题对他们的孩子来说却刚刚开始。	
第六章 那个幻影是谁？	104
影子父亲在家中呆的时间虽然不短，但跟女儿的交往却非常肤浅。	
第七章 为什么爸爸仍在支配我的生活？	127
我们听了太多关于冷漠的父亲的故事，以致于我们常常忽略了那些过分介入女儿生活的父亲，所带来的令人窒息的影响。	

2 女儿背后的爸爸

第八章 我的家庭生活健康吗? 152

你所处的家庭氛围,特别是你和父亲的关系,在塑造你的人格和行为方面有着非同寻常的作用。

第九章 功能失衡的角色:我有吗? 178

如果对自己是谁得不到确认和肯定,你就会担当某种能引起关注的角色。

第十章 你的身份:建立在哪类父亲的基础上? 198

你是谁,或者你认为“镜中的女人”是谁,这将会影响你对生活的态度。

第十一章 别再指责你的爸爸 223

你可能仍然摆脱不了父亲对你的影响,因而感到非常痛苦。

第十二章 原谅你的爸爸 246

在你接受与父亲的关系,并摆脱往事及其伤害对你的影响的过程中,宽恕是一个必备的要素。

第十三章 让你爸爸解脱 266

父亲会生病、变老和死亡。这是现实。但是父亲年老和死亡的不可避免性,并不能使你们相处起来更容易。

第十四章 致有女之父的一封信 291

不管你的女儿是儿童、少年还是成年人,你仍然有机会去更好地影响她的生活。

第一章

跟我谈谈你的父亲

“跟我谈谈你的父亲吧。”

琼是一位担任经理职位的中年职业女性，当我提出这个要求时，她看着我，一脸困惑。“家父跟我为何来此有关系吗？”，她问道：“我来此咨询，是因为工作中遇到太多困难，而家父却已谢世多年了。”

“跟我谈谈你的父亲吧。”

洛里安戒备地瞥了一下地板，然后才抬起头来注视着我，眼泪几乎夺眶而出：“对我来说，即使想想他都很艰难”，她几乎是喃喃自语。

“跟他在一起的时光，我想我都已经忘记了，因为我根本就不再记得我二十岁前关于他的任何事情。你向我问起他来，真是太可笑了，难道，我来你这里和他会有什么关系吗？”洛里安来此咨询，是因为与她约会的男人对她都不好，随后就一个接一个地分手了，总是这样。

2 女儿背后的爸爸

“跟我谈谈你的父亲吧。”

由于我这样邀请她开始交谈，简的眼里一下子亮了起来。“爸爸是个真正的胜利者，”她脸上露出自豪的微笑：“在我们的成长过程中，我和我所有的兄弟姐妹跟他的关系都非常的亲密。他真的是幽默风趣，亲切善谈，而且他从来不像别的男人那样轻言放弃。我特别感谢爸爸给予我作为一个女人极大的尊重和信任，这也许就是现在我对自已作为一个女人充满了自信的原因。他看重我是谁，而不仅仅是看重我的所作所为，这给我极大的自信 and 安全感。爸爸他真的给我留下了深远的影响。”

“跟我谈谈你的父亲吧。”

作为一位已成年的女儿，你会对此话做何反应？我确信许多关于你父亲的思绪和感情会浮现在你的心头。或许有许多是快乐的，但也许是令人伤感的。稍后在本章结束，你将有机会把这一切记录下来。

时至今日，你的父亲对你的生活有什么样的影响？就像简意识到她父亲对她生活的影响一样，无论你喜欢与否，你的父亲同样在你的脑海中留下了深远的影响。不管他是亲近还是疏远，活着还是谢世，冷淡还是热情，仁慈还是粗暴，你的父亲在你心中都留下了印记。

你的爸爸和你生活中的男人

你的父亲仍然影响着你现在的生活——这些影响可能远远超过你所意识到的。举例来说，现在你对你自己的观点和感情和其他男人的关系都会体现父亲对你的影响。所以通常来说，父亲给予女儿的会影响生活中她对男人的期望；同样的，父亲没有给予女儿的也同样影响着她对其他男人的期望。

米歇尔来此咨询是因为她渴望嫁给一位爱她、关心她的丈夫，拥有一个幸福的家庭。20多年来，她一直在寻找这样一位丈夫。尽管有过几位爱慕她的男人，但是她从来没找到过她理想中的男人。与几位迷恋她的男人，她会很快跟他们建立关系，随后她又会很快发现他们每个人身上都有许多缺点。米歇尔幻想完美型的男人。从理智上说她知道这样的人根本就不存在，但从感情上说，她却一直被驱使着继续寻找。

在我们的谈话中，米歇尔提到从孩童时她就是爸爸的最爱，他的甜心。由于米歇尔在他心中占据了特殊的位置，爸爸从各个方面都娇惯溺爱她。同时，在米歇尔眼里，爸爸也从不会做错事。但是，爸爸展现给米歇尔的仅仅是他的积极一面，米歇尔从未看到过爸爸的弱点和错误。

过去的二十年里，米歇尔的爸爸是怎样影

4 女儿背后的爸爸

响了她生活呢？她一直在寻找一个像爸爸那样喜欢她、在生活中也能像爸爸那样表现得完美的男人，但却一无所获。爸爸是米歇尔拿来对比所有追求者的典范。因此，她不能忍受他们正常的不完美和弱点。米歇尔永远不能从过去所看到的父亲的“完美形象”，来正确分析出她的爸爸和她所拒绝的男人一样都仅仅是普通人。

当另一位顾客，卡伦，向我描述她怎样忍受男人对她的种种虐待时，我感到非常吃惊。他们虐待她以致到了残忍的程度，而她仍能忍受。她不仅仅是一个取悦人者，而更是一个受害者！

“我希望能找到那个人，他能够很得体地对待我”她说。“不知为什么，我好像总是被那种最终会虐待我的男人所吸引。我不想再受任何一个男人欺辱，真的再也不想！我甚至不想再尝试开始另一种关系，但是我知道我还会再这样。我到底怎么了？”

在整个咨询过程中，卡伦明显缺少自信，她孩童时代经历过感情上的遗弃，这给她带来了很深的伤害。卡伦的父亲几乎没有时间跟她在一起，仅通过发火来控制她。结果卡伦虽然没有受到身体上的虐待，但却遭受了很深的精神虐待。她感到自己没有价值、无足轻重，特别是在她父亲的眼中。

卡伦长大以后仍有相同的感受，她预期和盼望男人像她父亲那样对待她。卡伦看起来似

乎有种被虐待的潜在需要，这导致了她与那些恐吓她、虐待她的人纠缠在一起。

随着谈话的继续，我们发现卡伦同男人保持的虐待性关系满足了她生活中的另一种需要。同父亲的糟糕关系，使卡伦陷入一种夹杂着悲伤、沮丧、愤怒及辛酸的痛楚中，这些情感的折磨令人难以面对，但是当她与一个带有虐待性的男人牵连到一起时，她心里的痛苦便得以暂时的消除。因她不得不用尽所有的情感力量来度过目前的情形。眼前的痛苦成了她过去痛苦的挡箭牌。

我知道卡伦的情况听来很新奇，但是由于父亲对她们生活造成的强大的负面影响，今天还有很多女人也同样存在着相似的问题。

丹尼斯来向我咨询时，对丈夫已彻底绝望。按她的描述，她丈夫招人喜欢，但却被动而又缺乏效率。她坦言十年来一直努力尝试改变他，却毫无效果。

我们交谈中，丹尼斯最终告诉了我她父亲的情况，他同样惹人喜欢，但是缺乏决断。他具有巨大的能力和潜力，但是他从来没有成功。丹尼斯的母亲时常批评并贬低他。丹尼斯不时感到她需要支持、保护她的父亲。她不明白为什么他不能成功，但是她从来没有停止过信任他。

在痛苦的父女关系影响下，许多女性的婚姻都很不幸。

丹尼斯被她丈夫吸引，是由于她丈夫具有与其父相似的品质。她踏进婚姻殿堂时，相信她能够刺激并鼓励他丈夫做出一些令人惊奇的事情。尽管她一直努力，但这并没有多大效果。丹尼斯为什么会选一个和她软弱无力的父亲如此相似的丈夫呢？因为她想在她妈妈失败的地方成功。她想通过她对丈夫的努力证明她父亲本质上是成功人士。如果她父亲遇到合适的女人，他本应能有所成就。

丹尼斯的情况听起来很不寻常，但这并非是绝无仅有的。有许多女人，她们的婚姻受到她们与其父的痛苦关系的影响。

父亲的影响

如果你将描述你和父亲的关系，你将会说什么呢？你和父亲的关系怎样影响你和其他男人的关系，怎样影响你的事业和你对自己的感觉？利用几分钟时间，通过回答以下11个问题，评估你和父亲过去及现在的关系：

1. 你感觉你父亲积极的品质是什么？
2. 你感觉你父亲消极的品质是什么？
3. 当你是一个十岁以下的儿童时，你怎样看待自己？11-20岁呢？21-30岁呢？现在呢？
4. 你父亲公开表达过什么感情？他是怎样

表达的？

5. 描述一下你和父亲现在/过去是怎样交流的。
6. 和父亲在一起时，最高兴的事情是什么？
7. 和父亲在一起时，最难过的经历是什么？
8. 你父亲现在/过去的生活目标是什么？
9. 你和父亲在哪些方面相似？
10. 你和父亲在哪些地方有所不同？
11. 你认为父亲怎样影响着你对其他男人的选择？

前两个问题是父亲对女儿的人生影响中最突出的因素。几十年来，我已经就这些问题询问了几百位前来咨询的女士，她们的年龄介于二十至三十几岁之间。因此，我已掌握的一些反馈信息，或许将会拓宽你的视野，从而更准确地来看待你与父亲以及现在生活中的男性之间的关系。在接下来的章节里，我们会逐一探讨问题三至十一提出来的话题。但是现在，请仔细阅读下面列出的有关父亲的优点和缺点，这些优缺点是接受调查的几百位女士依据自己的父亲总结出来的，所以很有代表性。

优点

我的父亲是一个感情丰富、宽宏大量、亲切友善、颇有爱心的人。他乐于参加娱乐活动，喜欢和家人在一起。他信

奉上帝、工作勤恳、头脑机灵、乐于助人，总是周全地为家人考虑一切。

他待人真诚友好、知识渊博、多才多艺，让人感觉很可靠、值得信任。而且父亲抱定终身都要学习的观点，时常关注社会时事的发展，还是一个敬业的职员。

我父亲是一个非常有爱心的人，他会很自然地表达对我们的爱。工作中，他兢兢业业，总是很繁忙。另外，我父亲还是一个虔诚的基督徒。

我父亲的优点是：富有人格魅力、受人尊敬爱戴、组织领导能力强、有强健的体魄、忠诚守信、工作勤奋。

我爸爸喜欢获得成就。我不知道这是优点还是缺点。记得他曾经能同时好几件事情上游刃有余。当我长大时，就再也没有见到过他，我想这是一个遗憾，因为在我成长过程中他大约有十年不在我身边。因此，我感觉自己不是很了解父亲的，更没有明确的优点或缺点的观念。他不是很有激情的人。他对所有事情都愿尝试。对所做的一切事情都

很尽力。而且，他做事非常有主见，并且会很固执。

我的爸爸是一个自律而负责任的人。生活中，他给予了家人深厚的关爱。爸爸善于给予别人更多的理解，能接受不同的想法和有分歧的交谈。在他的眼里，家庭的事情，像家庭住房、子女教育、家人的娱乐休闲、精神需求等等，都是第一位的。我的爸爸长得非常英俊，而且倍受外人的尊敬。

父亲是一个具有自我开拓精神的人。有时，即使不具备必要的技能，他也会应对一些新出现的问题、业余爱好和娱乐活动。爸爸很爱我妈妈，他对自己的妻子和姐妹绝对的忠诚。他情感丰富，有很令人钦佩的自我完善能力。他性格稳重、意志坚强、做事持之以恒。他乐意开玩笑，也喜欢逗女儿开心。父亲极富表演才能，我很钦佩他的学习能力。他真诚和善、慷慨大方、处事井井有条。他思想开放、不计前嫌、不因循守旧、墨守成规。

我爸爸有同情心，有自己的人生目

标,感情细腻、虔诚、有爱心、善于交谈,善解人意、温文尔雅、做事从不敷衍了事。

我父亲很有耐心并有很强的承受能力。他总是很忙并且总是会坚持做完自己着手的事情。在我们家里,遇事总是他来做决定。虽然肩负着众多的责任,他都能处理得很妥当。此外,他还很有幽默感。

他对自己和家庭都制定了清晰的目标,并且通过努力工作来实现目标。他是个热心人,常常会拿家里的一些物品送给那些需要的人们(通常是老人)和被所在社区“遗忘的人”(这并不是人人都能做到的!)。他深爱自己的家人,判断能力很强,很会关心人。他给年轻人和老年人提供很多的机会,帮助他们发挥各自的价值,实现心中的理想。很多人无论是公事或私事都会来向家父请教。

我的爸爸亲切和蔼、富有爱心且善解人意。他很会替别人着想,也容易沟通。他对人总是友善热情。

父亲和蔼可亲，经常支持我，让我感觉到被他所接受。我尊敬他，因为他是一位工作勤奋、头脑聪慧的人，所以，有这样的父亲，我感到很自豪。他心地善良，性情平和、稳重，博爱，乐意与人相处。

父母离婚前，当我想找人倾诉时，他总是乐意做倾听者。父亲具有乐于助人、善于鼓励的品格。他能抽出时间陪我玩，有时也带我参加他的活动，使我感到特别受重视。父亲就像是我最好的朋友，总能适时地给我情感上的安慰。他感情细腻，性格沉稳、富有幽默感。

我的父亲温文尔雅、感情细腻、友爱和善、谦卑温和、知识渊博、关心他人，是一个受欢迎的倾听者；他信仰坚定、足智多谋、处事公正、待人随和、富有耐心。

我爸爸乐善好施，特别喜欢小孩子，容易与人相处。危急时刻，他总能保持镇静。对人，他能和睦以待；对事，他能妥善处理；对己，他能保持自信，时时自勉。