

# 《女儿背后的爸爸》

## 图书基本信息

书名：《女儿背后的爸爸》

13位ISBN编号：9787204071180

10位ISBN编号：7204071182

出版时间：2004-1

出版社：内蒙古人民出版社

作者：莱特

页数：312

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《女儿背后的爸爸》

## 内容概要

女儿背后的爸爸-剖析鲜为人知的父女关系，ISBN：9787204071180，作者：（美）莱特 著，王文霞，刘丽珍 译

# 《女儿背后的爸爸》

## 作者简介

莱特博士是美国最著名的心理咨询专家之一，在柏欧拉大学的神学院任教，是该大学婚姻、家庭与儿童辅导研究院的前院长。莱特博士一共出版了60多本书，大部分是关于家庭、婚姻与人际关系，其中有10多种是排行榜前10名的畅销书。莱特博士与其妻子乔伊斯已经结婚四十余年，现住在

# 《女儿背后的爸爸》

## 书籍目录

第一章 跟我谈谈你的父亲 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 你或许有很多关于父亲的回忆，记得他能解决所有问题，甚至能够摆平最糟糕的事情。第三章 爸爸为何令我失望？ 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？ 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？ 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？ 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？ 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。第八章 我的家庭生活健康吗？ 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？ 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？第十一章 别再指责你的爸爸第十二章 原谅你的爸爸第十三章 让你爸爸解脱第十四章 致有女之父的一封信

# 《女儿背后的爸爸》

## 章节摘录

第一章 父亲对女儿的影响 “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，她一脸困惑地看着我，问道：“家父跟我为何来此有关系吗？而且他已谢世多年？我来此咨询，是因为工作中遇到了太多的困难。” “跟我谈谈你的父亲吧。” 洛里安戒备地瞥了一下地板，然后抬起头来注视着我，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？”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。

“跟我谈谈你的父亲吧。” 由于我以这样的邀请开始与简交谈，她的眼睛一下子亮了起来，脸上露出自豪的微笑：“爸爸是个真正的赢家，在我们几个兄妹的成长过程中，我们跟他的关系都非常亲密。他真的非常幽默风趣、亲切善谈，从来不像别的男人那样轻言放弃。我特别感谢爸爸给予我极大尊重和信任，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。他不仅看重我的表现，更看重我这个人，这给我极大的自信和安全感。爸爸，他给我的影响真是深远。” “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，但也许有许多是令人伤感的。稍后在本章结束时，你可以把这一切记录下来。 时至今日，你的父亲对你的生活有怎样的影响？就像简意识到父亲对她生活的影响一样，无论喜欢与否，你的父亲都在你的脑海中留下了深远的影响。不管他与你很亲近还是很疏远，是活着还是谢世，是冷淡还是热情，是仁慈还是粗暴，你的父亲在你心中都留下了印记。

父亲和女儿生活中的男人 你的父亲仍然影响着你的生活——这些影响可能远远超过你所意识到的。举例来说，现在你对自己的看法和感受，以及你和其他男人的关系都体现了父亲对你的影响。所以通常来说，父亲所给予女儿的影响着生活中她对男人的期望；同样。父亲没有给予女儿的也同样影响着生活中她对男人的期望。 米歇尔来此咨询，是因为她渴望嫁给一位爱她、关心她的男士，拥有一个幸福的家庭。二十多年来，她一直在寻找这样一位丈夫。尽管有过几位爱慕她的男人，但是她从来没遇到理想中的男人。遇到迷恋她的男人，她会很快跟他们建立关系，紧接着就会发现他们每个人身上的诸多缺点。米歇尔幻想着完美型的男人。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最疼爱的心肝宝贝。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积极的一面，米歇尔从未看到爸爸的弱点和错误。

在过去的二十年里，米歇尔的爸爸是怎样影响了她的生活呢？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完美的男人，但一无所获。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”中，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。他们虐待她甚至到了残忍的程度，而她仍能忍受。她不仅仅是一个取悦人者，更是一个受害者！ 卡伦说：“我希望能找到那个人，他能够很得体地对待我。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的欺辱，真的再也不想再了！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，卡伦显然缺乏自信。孩童时代经历过感情上的遗弃，这给她带来很深的伤害。卡伦的父亲几乎没有时间跟她在一起，他控制卡伦的唯一方式就是发火。结果，卡伦虽然没有受到身体上的虐待，却遭受了很深的精神虐待。她感到自己没有价值、无足轻重，特别是在父亲的眼中。

长大后，卡伦仍有相同的感受，她预期和盼望男人能像父亲那样对待她。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。 随着谈话的深入，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。由于同父亲的糟糕关系，卡伦陷入一种夹杂着悲伤、沮丧、愤怒及辛酸的痛楚中，这些情感的折磨令她难以面对，但是当她的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。因为她不得不用尽所有的情感力量来面对目前的境况。眼前的痛苦成了她过去痛苦的挡箭牌。 尽管卡伦的情况听来很奇怪，但是，由于父亲造成的强大负面影响，今天还有很多女人存在着相似的问题。

丹尼斯来向我咨询时，对丈夫已彻底绝望了。按她的描述，她丈夫虽然可爱，却被动而又缺乏效率。她坦言自己十年来一直在想办法改变他，但毫无效果。 我们交谈中，丹尼斯最终说出了她父

## 《女儿背后的爸爸》

亲的情况。她同样可爱，但是做事情缺乏决断力；她虽然很有潜能，但是从来没有成功过。丹尼斯的母亲时常批评、贬低父亲。丹尼斯不时感到自己需要支持父亲，保护父亲。她不明白为什么父亲不能成功，但是从来没有丝毫对父亲的不信任。在痛苦的父女关系的影响下，许多女性的婚姻都很不幸。丹尼斯被她丈夫吸引，是因为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自己的丈夫做出一些令人惊奇的事情。尽管她一直在努力，但这并没有多大效果。丹尼斯为什么会选择一个和她软弱无力的父亲如此相似的人做丈夫呢？因为她想在她妈妈失败的地方成功。她想通过自己对丈夫的努力来证明她父亲其实是个成功的人。一旦父亲遇到合适的女人，他保准能有所成就。丹尼斯的情况听起来很不一般，但并非绝无仅有。有许多女人，她们的婚姻受到她们与父亲的痛苦关系的影响。

**父亲对女儿的影响** 如果让你描述自己和父亲的关系，你会说些什么？你和父亲的关系怎样影响你与其他男人的关系，又怎样影响你的事业和你对自己的感觉的？利用几分钟的时间，通过回答以下11个问题，评估你与父亲过去及现在的关系。

- (1) 你感觉父亲积极的一面是什么？
- (2) 你感觉父亲消极的一面是什么？
- (3) 当你还是一个几岁的小女孩时，你是怎样看待自己的？11—20岁呢？21—30岁呢？现在呢？
- (4) 你父亲公开表达过什么感情，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) 你和父亲在一起时，最高兴的事情是什么？
- (7) 你和父亲在一起时，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？

在父亲对女儿的人生影响中，前两个问题是最突出的因素。几十年来，我已经就这些问题问过几百位前来咨询的女士，她们的年龄二十几岁、三十几岁都有。我手中的信息或许可以帮你拓宽视野，从而更准确地来看待你与父亲以及你与现在生活中的男人的关系。在接下来的章节里，我们会逐一探讨上述问题3-11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，很有代表性。

**1.父亲的优点** 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、思想敏锐、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。父亲的观点是“活到老，学到老”，他时常关注社会时事的发展，是一个敬业的职员。我父亲是一个非常非常有爱心的人，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。我爸爸一心想着取得成就。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。当我长大后，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。也的确不知道他有哪些优点和缺点。父亲不是个很有激情的人，但什么事情都愿尝试。他很有主见，也很固执。

# 《女儿背后的爸爸》

## 媒体关注与评论

我郑重向女性读者推荐这本书。在女儿成长的过程中，父亲的影响往往最深刻。我们哪些品格来自于父亲，又错失了父亲本该给予女儿的哪些祝福？父亲的哪些影响让我们的人生更积极，哪些在我们生命中留下阴影？来读这本书吧，每一位女性今天如何看待自己，如何看待他人，如何看待这个世界，这里面都有父亲的影子，我们对婚姻的向往，对终身伴侣的选择，也都可以追溯到女儿与父亲的关系。

——婚姻家庭咨询师 我买了很多本，送人的、替人代买的。一名心理咨询师强烈推荐这本书。人的心理问题基本都是在童年形成、在成年后爆发，父爱是最容易被忽视的，对人的性格却影响深远。读读这本书，无论对女儿、父亲、母亲或者其他人都会有很大的帮助。

——国内读者 对我来说，这本书来得正是时候！当时我的生活压力巨大，父母的婚姻也出现了问题。这本书的见解如此深刻，我简直有点相见恨晚，爱不释手！谢谢您，莱特博士！谢谢您带给我一本好书！

——亚马逊书店读者

## 《女儿背后的爸爸》

### 精彩短评

- 1、此书一般吧，书中的事情过去了很久了，而且还是欧美那边的，所以不太适合中国国情
- 2、买的不是这个封皮的 Always Girl's Father 喜欢这个名字 也有买了送人呢
- 3、这是一本很专业的书，有意思!
- 4、读的比较粗，但是还是有一些感触的。
- 5、很多朋友推荐给我，值得看，但是也许对它的期望太高，没有想象的好。
- 6、多了一个认识自己的角度、接纳自己的途径、爱自己的方式。
- 7、买了很多本，送人的、替人代买的。一名心理咨询强烈推荐这本书。人的心理问题基本都是在童年形成的、在成年后爆发，父爱是最容易被忽视的，也是对人的性格影响深远的。读读这本书，无论对女儿、父亲、或是母亲、丈夫、老师都会有很大的帮助。
- 8、爸爸对女儿的影响决定她一生的幸福！推荐给有女儿的男人们与关注内在医治的女人们！
- 9、属于看了就忘了的那种，不能说不好，反正是在一般
- 10、虽然内容不错，不过很受不了很多外国著作里处处可见的基督教义的宣扬。
- 11、给予我很大帮助。
- 12、无论生儿生女，父爱都是太重要了，他是孩子能力培养的老师，让父母们看这本书就会明白他们的真正作用，对于如何开发孩子的各种潜能很有好处
- 13、这是一本非常好的书，它不但帮助一个男人树立父亲这个角色的职分与责任，并且帮助女人在思考父女关系时，能更清晰地面对自己。虽说书的作者是一位基督徒，但诚实来说，一个有信仰的人在看待问题时才能更加诚实与真切。
- 14、女生都应该看看。  
男生想了解女生也要看。  
做爸爸要看，要做个好爸爸更要看。
- 15、阅读时间：2009年12月  
对我这个新手父亲很有借鉴意义。
- 16、这本书不错,每一位父亲都应该认真看看.
- 17、这本书非常好！看后收获很多，对照自己成长中经历的事情，感觉描写和分析的很到位。对自己的工作和生活都很有指导帮助。非常好！值得推荐！！
- 18、医治的第一步是面对
- 19、果然不错，很有意思
- 20、值得阅读的一本书，受益匪浅
- 21、我没爸爸看了30页放弃 无感 推荐给需要的人
- 22、作者应该改是一个虔诚的教徒，很多论点的背景都是基于基督教之上的，放在中国不具有代表性。而且图书质量让人失望，看样子是在仓库放太久的缘故。
- 23、某年生日礼物
- 24、本来买来给女儿的老爸看。拿到才知道是给做女儿的成人看的。捧起书我正坐在地板上，就这样在地板上看着看着泪如雨点下，想起爸爸小时候对我种种，真是百感交集啊。。。如果你已经很久没有去看过老爸了，看这本书吧。如果你有有些特别情结不能得到解释，也许，这本书可以帮助你了解你真正的想法。我终于知道为什么我选择了现在的丈夫，也终于知道为什么我不能接受他的一些习惯。
- 25、每个人都可以从这本书中找到自己经历的影子，并用一种全新的角度去诠释这种经历。读了这本书你会明白心理学在生活中的作用多么巨大，无怪乎有一种说法：没有受过心理学教育就没有受过完整的教育。本书很实用，每个人都应该读一读，因为每个人都有权利拥有更健康幸福的生活
- 26、这本书看的时候，我的反响蛮大的，很认同他的内容。可是看过帮助不大。
- 27、书不错，有信息量有参考价值，也有疗伤价值。我先选择自动过滤掉宗教观点的内容。后来却在想，为啥有人会信教？也许没有父爱的人把天父当做自己的爸爸也不是一件坏事，记得不要否定“独立思考”就好
- 28、很多女人恐怕终其一生都不知道自己在寻找什么，她们走的很辛苦，她们也许得到了许多——金钱、地位、荣誉……但她们始终都不快乐。读一读这本书，女人或许就会明白，她的一生都在寻找孩

## 《女儿背后的爸爸》

提时那个遗弃了她的爸爸……很多爸爸说他很爱自己的女儿，但他不知如何去爱她，他无法了解女儿需要什么。如何做一个女儿的好爸爸，好爸爸如何将带给女儿一生的幸福，且听莱特博士说……

29、作为一个女儿的父亲，看看还可以吧，没有想象中的那么好，但至少可以提醒一个父亲对女儿成长的责任和重要性吧

30、人生就是一场血脉亲情的罪与罚。那些无法愈合的伤痛，只能去上帝那里寻找最终的抚慰。这又何尝不是那个“我是谁？我为何如此？”的终极追问。

31、朋友推荐，拿自己当例子剖析一下

32、对我帮助很大，虽然是基督徒的思想，但是也不妨接触一下，看一下西方人怎么来疗伤的。因为我的父亲刚刚去世，留给我的伤口很深。建议与父亲关系不正常的姐妹们来看一下。或许可以用别的方法来抹平一下伤口。毕竟我们还要过自己的生活，不要让爸爸们留下影响左右我们太久。质量也很好，希望能看英语原版的更好了。

33、曾经有个同学跟我说，你的爸爸不知道是怎样一个智慧的人，才会让你拥有了这样令人羡慕的性格。现在再去看这本书，原来父亲和女儿之间真的有这样莫大的潜在影响。

# 《女儿背后的爸爸》

## 精彩书评

- 1、本来买来给女儿的老爸看。拿到才知道是给做女儿的成人看的。捧起书我正坐在地板上，就这样在地板上看着看着泪如雨点下，想起爸爸小时候对我种种，真是百感交集啊。。。如果你已经很久没有去看过老爸了，看这本书吧。如果你有些特别情结不能得到解释，也许，这本书可以帮助你了解你真正的想法。我终于知道为什么我选择了现在的丈夫，也终于知道为什么我不能接受他的一些习惯。
- 2、对于宗教的存在，心里一直存在很多疑惑。我身边遇到过的那些传教的人，他们说的传教的话，总是显得很...那个啥，就是高尚&高明的有点反义的词吧，就算是外国电影里的教徒也不见得有什么特别的。可是每次想无视宗教默认它是\*\*的时候，又很疑惑，欧美社会的人文和科技都比我们成熟那么多，为啥对于宗教依然那么推崇呢？真的只是劝人向善这么可有可无这么虚的作用么？今天看了这本带有灵修性质的教育疗伤书籍，书的内容主要是解释亲子关系，帮那些缺乏父爱的孩子疗伤，写的不错，有信息量有参考价值。但是，我也注意到了，书中会有意无意的建议、或者说引导这些受众用“天父”代替自己现实生活中缺失的父亲，接受天父的教育。说实话，看起来有点趁人之危传教洗脑的意思，但是去除自己对宗教洗脑的警惕，也许对于这些从小家庭破碎得不到父母的教育、或者关爱，甚至受到虐待的孩子来说，把天父当做自己的父亲，对他们自己，对社会，真的不失为一件好事。也许很多人觉得没有父母管教关爱不算个屁，可我觉得对于很多孩子的成长，这件屁事真的就是影响深远的大事，因为它很可能会造就出一个心理非常不健康甚至扭曲的人。这种人，往小了说很难实现自我，往大了说甚至会毁灭他人，大概很多有心人都会留意到，那些反社会反人类的变态，深入一追究，人们总是能从他们背后发现一个父母缺失甚至是父母更变态的家庭。而反观一个真心信教的人，不管出于什么样的初衷，不管心理是否真正的健康，他至少是一个对内有爱，对外有底线的人。就冲这一点，从我自己的逻辑来看，宗教是有重要的功能性的。进而从情感来看，它是有功德的，不应该受到完全否定的。当然，不管是亲子教育也好，天父教育也好，接受的同时保持自己的独立的思考，对于成长应该是有利的。-----好吧，越想越多，也许\*\*主义思想品德教育，作为国民最基础性最底线的教化工具，还不如改良后的现代宗教呢
- 3、很多女人恐怕终其一生都不知道自己在寻找什么，她们走的很辛苦，她们也许得到了许多——金钱、地位、荣誉.....但她们始终都不快乐。读一读这本书，女人或许就会明白，她的一生都在寻找孩提时那个遗忘了她的爸爸.....很多爸爸说他很爱自己的女儿，但他不知如何去爱她，他无法了解女儿需要什么。如何做一个女儿的好爸爸，好爸爸如何将带给女儿一生的幸福，且听莱特博士说.....
- 4、书是终于买到了。但是看的不多。因为看着看着就会发现有关宗教。现在还是不敢贸然涉猎太多关于宗教的东西，害怕一失足成千古恨似的。简单的说就是害怕被洗脑。嗯哼。有些地方还是看的很有道理。爸爸总有一天会老去。

# 《女儿背后的爸爸》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)