

<<爸爸是座山>>

图书基本信息

书名：<<爸爸是座山>>

13位ISBN编号：9787800806797

10位ISBN编号：7800806790

出版时间：2007-06-09

出版时间：群言出版社

作者：（美）梅格·米克

页数：196

译者：赵秀芬

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：<http://www.tushu007.com>

<<爸爸是座山>>

内容概要

谁是女儿一生中最重要的？

是父亲！

国际著名青少年问题专家梅格·米克医生通过大量真实事例和心理诊疗经验，为我们证实了这一点。

在为青少年提供咨询的20多年里，她认识到一点，父亲比任何其他人对奠定女儿的人生轨迹都重要得多，他能够引导女儿如何在人生的每一关键时期避免出现偏失！

成为女儿一生中真正的“靠山”！

作者还通过本书告诫天下所有爸爸们：你比自己所认为的要更强大！

女儿需要你强壮的臂膀，只要你遵从本书的建议和指导，你和女儿未来的人生定将获得无尽回报。

<<爸爸是座山>>

作者简介

梅格·米克，医学博士，具有20多年从事儿童临床治疗和青少年咨询经验，美国儿童医学会成员、美国医学所全国顾问委员会成员。

她还是一位青少年问题方面的著名演讲家，经常在电视和电台节目中做访谈节目。

在20多年的青少年问题心理咨询经历中，她倾听了无数父母和孩子

<<爸爸是座山>>

书籍目录

第一章 你是她生命中最重要的男人 人，好男人，我们需要你们。

我们——作为母亲、女儿和姐妹——需要你们的帮助来养育年轻健康的女儿。

女儿需要只有父亲能才给予的那种支持，保护她远离一个中了毒的社会，带她去一个更加健康的地方。

不幸的是，我们处在一个对女性不太友善、不太健康的社会，只有一样东西能阻止它伤害你的女儿，那就是——你！

第二章 她需要一个英雄 你女儿的心中需要一个英雄，而且她选择了你！

你被创造成为一个男人是有其原因的，做一个真正的男人，一个有勇气、能坚持、能协调统一的男人，做一个真正的英雄！

第三章 你让她最初懂得什么是爱 女儿对母亲很容易认同，但你对她很神秘，你教会她最初懂得什么是爱。

男人比女人更会搭建护栏，围绕你女儿而设的边界和保护墙。

如果你每天全心全意地听女儿谈 10 分钟，一个月后你与她的关系将完全改变。

第四章 教给她谦卑 谦卑是诚实地看待自己，它使我们更好地生活在现实之中。

谦卑之人既然不会欺凌弱小的人，也不会被人欺负。

懂得谦卑是一件困难的事，需要花一生来学习，所以现在就开始吧！

第五章 保护她，保卫她 父亲对女儿的影响尤其大，她会把所有的男孩和男人拿来与你比较，你有责任教给她如何看待别的男性，并对他们的行为有什么样的要求。

父亲能确保女儿拥有正确、健康的性观念，并引导女儿在性的问题上作出明智的选择。

第六章 你最重要的两大资产：实用主义和磨砺 男人与女人看待问题的角度不同，父亲们通常将实用主义与解决办法带入家庭，女人喜欢想问题，而男人则是解决问题。

女儿对自己的看法直接来自于你，她的期望、雄心和她对自己能力的判断全部来自于你相信什么，你所说及所做。

第七章 做一个你想她可以嫁给的男人 要让女儿知道一个好男人是什么样的，让她从你身上看到男性气质的楷模。

英明的父亲能知道女儿一生的幸福或苦难，她是会获得愉快的满足还是生活在消耗人的焦虑之中，而这往往只是由于一个明智或愚蠢的决定。

第八章 教给她信仰的意义 孩子生下来就有一种天生的感知能力，知道世界远不是他们所看到的那样。

你不仅是女儿生命中的第一个男人，还是她生命中的第一个权威人物，你的特性被无形地映射到她对上帝的印象之中。

第九章 教她去战斗 你要教会她去战斗，并让她知道你和她是处于同一战线，保护她不受这一中了毒的、对女性不太友好的社会的侵蚀。

有些出发点很好的父亲认为女儿自己的感觉很重要，她们有“选择自己的方式”，对这些女孩来说，灾难很快就会来临。

第十章 与她息息相通 让她立足于现实，对她真实、也期待她以真实回报，不要让电脑阻断你们。你女儿最需要的是你的时间，不要因为与她呆在一起而发慌。

<<爸爸是座山>>

章节摘录

前言 1979年9月，我父亲说的一句话改变了我的一生。

那一年早些时候，我从霍利奥克学校毕业，几家医学院都拒绝了我的申请，因此那时我住在家中，开始考虑B计划。

一天晚上我上楼的时候，听到父亲正和一个朋友通电话。

这很不同寻常，因为我父亲不爱交际，与朋友通电话这样的事是很少见的。

书房的门虚掩着，我停了下来，听他们谈话。

“是的，”他说，“他们就是长得非常快，不是吗？”

我的女儿梅格明年秋天就要上医学院了，尽管她还不能确定要上哪一所。

” 我的头一下子晕了，我想我要昏过去了。

他在说什么？

医学院？

我已经被拒多次了！

我明年秋天要去医学院上学？

他怎么会那么说？

他知道什么我不知道的吗？

不光是他的话，他的语气、音调以及他的自信极大地鼓舞了我，改变了我人生的航线。

我父亲相信我，在我自己都不能确信自己的时候。

他不仅是相信我，作为一个医生，他在自己的朋友面前把自己的名誉都压了上去。

我从门口慢慢退开，心跳在加快。

我感到惶恐而兴奋，因为父亲的自信给了我希望。

当我还是一个十几岁的孩子的时候就梦想能够上医学院。

确定无疑的是，1980年的春天，我开始了在医学院的生活，正如我父亲说的那样。

他定时给我打电话，问我关于课程的各种细节。

我在学人体解剖学吗？

我花在组织学业上的时间够不够？

我需不需要好玩的幻灯片？

我的回答是什么并不重要，他会打包送给我，这样我在周五的晚上就有好玩的事情可做了，当然，周五的晚上原本是学习的时间。

请不要有任何的误解，我的父亲并不是那种要在孩子身上实现的价值重过自己人生的人。

事实上，他并不赞同我上医学院，因为他早已极其准确地道出了这一行业要面对的灾难和痛苦。

是我想上医学院。

我是因为想让他高兴而上医学院吗？

不是，我不需要那样做。

我想去是因为我真的想成为和他的朋友一样的人——一个外科整形医生。

一次，他让我进入手术室，一连几个小时观察手术过程。

那是我见过的最酷的事情，我也想那样做。

我父亲给了我自信。

自从我将他视为医疗行业的巨人、家里的巨人时候起，我就知道他所信的是对的。

他说什么并不重要，我仍然相信他是对的。

他让我相信自己，我不知道他是怎么做的，但他将这一信息传达给了我，我能做到我想做的任何事情。

在他上医学院的班里没有多少女性，但他说她们都非常优秀。

她们都非常优秀，我也能。

我父亲一直都让我知道他爱我。

他是一个不太合时宜的人，安静，不擅社交，但极有智慧。

<<爸爸是座山>>

他用不同的语言发表过许多专业论文，还戏称只有古怪的人才会成为他这样的病理学家。

但他爱我。

我是他的女儿，这对他十分重要。

他经常这样告诉我吗？

不，他的话并不多。

那我是怎么知道的呢？

我知道因为我听到他跟我母亲说他担心我。

当我和我的弟弟离家上大学的时候，我看到他哭了。

他错过的我的体育比赛比他来参加的更多，但这没有关系。

我知道他认为我是一名出色的运动员（事实上，他高估我了，但我并不想纠正他）。

我知道他爱我，他安排我们全家一起去度假。

大多数的时候我并不想去，尤其是当我十几岁的时候，但他还是让我去了。

他知道我所不知道的，他知道我们需要花时间待在一起，在同一个露营地，在同一个餐厅，在徒步旅行的时候，在划独木舟的时候。

.. 我的老爸竭尽全力保护我，这让我困窘得几乎无法和别人约会。

他是一个猎手，而且他让我的男朋友也知道了这一点。

当他们来我们家的时候，能看到墙上挂着驼鹿的头，而我的老爸让他们明确知道是谁把那头挂在了那儿。

他不是保护我远离危险的男孩子或者怪物，而是保护我不为自己的弱点所伤。

那个时候我太年轻，太容易相信人，而他在我意识到这之前早已知道了。

我的父亲不擅言谈，许多时候他也不是一个很好的倾听者。

有时候他显得心不在焉而冷淡。

当我读医学院的时候，我们常在一起跑步。

跑步时，他会重复地问一些同样的问题，但他从来听不到答案——他总是在想其他的事情，我不能在意这些，我只是重复回答着。

我的母亲比我的父亲更善于倾听，但我知道如果我的生命或是健康一旦受到威胁，我会找谁求助——我的老爸。

他很强硬，很严肃，他强烈地爱着他的家庭，在他看来，他最重要的工作就是照顾好他的家人。

事实如此，我们得到了好的眷顾。

父亲渐渐老了，这些日子更多的是我照看他，而不是他照看我，但我知道怎么照顾他完全依仗于他给我树立了典范。

我们不再一起跑步了，他的脊椎病使他只能拖着脚步走，他的脊柱弯得像一个大大的C，他仍然会重复地问我问题，但不再是因为他在想着别的事情，而是因为他的记忆力开始减退。

他的白发也所剩不多，但他的不合时宜，他不爱社交的脾气，还有他对我的爱一如既往。

他是一个好男人。

你们当中的大多数人也是好男人，但你们被一种并不在意你们的文化所嘲弄，这一文化嘲讽你在家庭中的权威，否认你的重要，并让你对你在家庭中的角色产生质疑。

但是，我可以告诉你，父亲能够改变人生，就像我的父亲改变了我的人生。

你们，男人，是天生的领导者，你的家庭仰望着你给予他们父亲所拥有的品质。

你们被创造成男人是有原因的，你们的女儿期望着你能给她们从母亲那里得不到的庇护。

你所说的话，你的微笑所传达的，和你如何运用家庭准则，对你的女儿有着无比的重要性。

我希望你能通过她的眼睛来看你自己。

这样做不是为她，更是为你，因为如果你能像她看你那样看你自己，即使只是十分钟，你的人生将从此改变。

当你是个孩子的时候，你的父母是你世界的中心。

如果你妈妈一天都很快乐，你的一天也将是美好的，如果你的父亲情绪不好，你在学校一整天都会觉得紧张。

<<爸爸是座山>>

你女儿的世界比你的要小很多，不只是物理空间小，情感空间也小。她的世界更脆弱也更娇嫩，因为她的性情就像是案板上的面团，正在被揉捏。每一天当她醒来的时候，你就已经开始把她放在案板上开始为她塑型了，你每天所做的将会决定她成为什么样的人。

你我经过烘烤已经定型了。生活伤害过我们，对我们发过慈悲，也几乎毁了我们，但我们挺过来了，不是因为我们的父母一直爱着我们，而是因为我们开始需要一个人——朋友、伴侣或者是孩子——来继续关爱我们。正是因为有一个在乎我们的人存在，我们才能在早上起床。因为你的存在，你的女儿才会在早上起床。先有了你，因为有你她才存在。你是她小小世界的中心。朋友、家人、老师、教授抑或教练将不同程度地影响她，但他们无法塑造她的性格，而你会，因为你是她的老爸。

爸爸们，你们比你们所认为的更强大。我写这本书的目的就是想让你们知道怎样运用你的力量来改善你和女儿的生活，这样做的时候，你的生活也会变得更丰富，更有意义，对你爱着的人更有益。在以后的章节里面呈现的概念都极其简单，但我们都知道实践这些简单的道理有多难。我们都知道我们应该更好地爱别人，更有耐心，或是更勇敢，更勤奋，更忠实，但我们都做到了吗？在某种程度上来说，这是一个看问题的角度的问题。更好地爱你的女儿对你来说可能看起来有点复杂，但对她却非常简单。做你女儿的英雄听起来似乎难之又难，但其实非常简单。保护她，教给她有关上帝、性以及谦卑并不需要获得心理学学位，只是做一个老爸。

我不是只选择父亲的特质来随意地讨论。多年来，我一直在观察、倾听你们的女儿，知道她们怎么谈论你们。我也与无数的父亲们交谈过，接待过许多女儿，为多个家庭做咨询辅导。我读过精神病学的书，研究论文，心理学专刊，研究宗教的书以及儿科刊物。这些是我的工作，但是我告诉你们，没有一篇研究论文，教科书上的分析或任何的准则能像与父亲的简单接触那样显著地改变一个小女孩的人生，没有。

从你女儿的角度来看，改善你与她的关系从来都不晚。所以，请勇敢些。你的女儿需要你的指引和支持，她需要和你有强烈的感情纽带。这本书将告诉你如何加强这种联系，或是重建这种感情，用这一强烈的感情纽带来更好地塑造你女儿的人生——以及你的人生。

<<爸爸是座山>>

媒体关注与评论

媒体评论 一本感人的、给人启示的书！

对所有与女儿幸福相伴的父亲们，此书一定很有价值！

——迈克尔·梅德韦德（全美著名电台与电视节目主持人）

本书唤起了每个做父亲的责任意识，它恰如其分地强调了父亲对女儿一生的影响的重要性，以及在这个面临很多社会问题的世界，父亲如不施加对女儿保护、引导并为她而战，将面临多大的危险。它揭示了一个观点，在当下流行文化冲击下，只有强大的爸爸，才有杰出的女儿。

天下所有爸爸们，为了女儿，也为了你自己，应该好好阅读这本书！

——戴维·利姆巴赫（美国著名电视评论家，《纽约时报》

畅销书作者） 米克通过她作为心理医生的专业训练和作为青少年问题专家的经历，观察和分析了当今时代的一个重要趋势。

她对问题的观察都基于其大量诊断经验和广博的医学方面，她得出的结论也是与时俱进的。

每个父母，尤其是做爸爸的，切不可错过这本书。

——阿门德·尼高利医生（哈佛医学院教授） 米克博

士又写了一本让每位生有女儿的父亲都值得阅读的好书。

它全面阐释了父亲与女儿之间的非常特别而重要的关系，以及这种关系对女儿一生的影响。

——爱拉内·贝内特（好朋友基金会主席和发起人）

<<爸爸是座山>>

编辑推荐

《爸爸是座山》纽约时报畅销书。

《爸爸是座山》唤起了每个父亲的责任意识。

它恰如其分地强调了父亲的影响对女儿一生的重要性。

在这个混乱的世界，父亲如果不对女儿施加保护、指导，她将面临多大的危险。

《爸爸是座山》揭示了在当下流行文化的冲击下，只有强大的爸爸，才有强大的女儿。

爸爸们，为了你的女儿，也为了你自己，读读这《爸爸是座山》吧！

——戴维·利姆巴赫（美国著名电视评论家，纽约时报畅销书作者）米克又写了一本每个做父亲的都值得好好阅读的书。

它全面阐释了父亲与女儿之间非常特别的关系，强调了这种关系对女儿一生的影响。

——爱拉内·贝内特（好朋友基金会主席和发起人）

<<爸爸是座山>>

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:<http://www.tushu007.com>