

## <<父亲的因素>>

### 图书基本信息

书名：<<父亲的因素>>

13位ISBN编号：9787300091648

10位ISBN编号：7300091644

出版时间：2008-4

出版时间：中国人民大学

作者：（美）斯蒂芬·波尔特

页数：189

译者：高文辉

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>

## <<父亲的因素>>

### 内容概要

《父亲的因素》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”。

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。

本书是作者最新的研究成果，在国外引起了广泛的反响。

除了著书，他还在美国各地举办讲座，并定期在电台的谈话节目和新闻中探讨相关问题。

## <<父亲的因素>>

### 作者简介

斯蒂芬·波尔特 (Stephan B. Poulter) 心理学博士，亲子关系研究的权威专家，临床心理学家，过去的24年里，他跟踪研究了2200对亲子关系，总结出父亲的教养模式对子女成年后生活和工作的影响

。

著有《父亲的因素》、《母亲的因素》、《模范父亲》，并与人合著讲述母

## <<父亲的因素>>

### 书籍目录

致谢序言 第一部分 父亲因素的要点 第1章 父亲事关紧要：职场的关键影响力 第2章 父亲的  
依恋类型如何影响职场中的人际关系 第3章 你能做什么：知识和洞见有助于事业成就 第二部分  
父亲因素的养育方式 第4章 超级子女：苛求成就型的父亲 第5章 克服恐惧和逃避：定时炸弹型  
的父亲 第6章 跨过鸿沟：消极型的男女 第7章 发现你的能力和位置：父爱缺失的子女 第8章  
爱与宽容：良师益友型的父亲 第三部分 父亲因素与事业成功 第9章 在爸爸的规则中长大：对  
子女的长期影响 第10章 获取竞争优势：你的类型力量何在？  
第11章 让事业起飞：掌握成功的钥匙 第12章 超越父亲：融合的力量 致谢译后记读者反馈

## &lt;&lt;父亲的因素&gt;&gt;

## 章节摘录

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级死亡、性别和亲近程度的力量，影响你现在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

## &lt;&lt;父亲的因素&gt;&gt;

的抗拒。

比如：“我父亲已经去世15年了，他怎么可能还在影响我的事业呢？”

“我是女性，母亲对我的职业选择和工作表现的影响应该比父亲更深远。

“我和父亲不是特别亲近，我不认为他对我有多大的影响。

“我父亲没什么专长，一份工作一直干到退休。

而我有专业特长，已经换了两次工作，在每个工作上都没有超过4年时间。

“我根本不认同父亲的工作理念和工作经验，我和他完全不同。

“让我们看看这些说法为什么似是而非。

1.父子关系永远存在 如果你的父亲已经去世，这并不代表由父子关系产生的感情也不复存在。

人生许多重要的关系都是永恒的。

在和我谈过话的人中，那些父亲已经去世的人，不论年龄大小，即使他们声称与父亲的关系疏远，都会惊讶于自己受父亲的影响之深。

人们往往使用诸如“毁灭性的”、“无法抗拒的损失”等字眼来描述他们的感受。

子女们通常都会感到沮丧和绝望，开始思考生命的意义。

而且在父亲去世后，很多成年的子女往往会质疑和重新审视他们的职业，好像突然之间，他们曾经喜欢的工作变得微不足道、毫无意义。

多年之后，父亲的去世仍然具有强大的影响。

有些人在父亲去世后很久，想要考虑辞职时，仍能听到父亲的声音在耳边回响，“我的孩子没有一个是轻言放弃的”。

另一些人，当他们决定做出重大的职业改变时，通常会解释说：“我可不愿像父亲一样，始终没有机会做自己真正想做的事情”。

所以，不要低估了父亲对你的职业生涯的影响。

如果你的父亲去世了，好好想想他去世时你的感想；如果你的父亲还健在，那就去和那些父亲已经去世了的朋友或同事谈谈，问问他们的职业决定是否受到了对父亲的回忆的影响。

2.父亲的影响不亚于母亲 对第二种意见，实际上多数女性和部分男性都认为，母亲对自己成年后从事的职业有更大的影响。

没有人会否认母亲对于孩子的成长具有无比重要的价值。

母亲整天操劳家务、父亲老不在家或者不关心子女，在这样 的环境中长大，母亲当然对我们的生命影响极大，因为她多数时间都在我们身边。

母亲是女儿们的榜样，而主张父亲同样是女儿的榜样，则有点可笑。

由于许多父女之间的关系疏远，父亲的重要性和对职业的长期影响似乎大打折扣。

尽管如此，大多数生于“婴儿潮”时期的人，父亲都是家庭中的经济支柱。

在典型的核心理家庭或者由核心理家庭组合的家庭里，爸爸们每天穿着套装、制服或者工作服出去上班，而妈妈们留在家里做家务。

即使母亲有工作，从职业和收入方面来说，她们的重要程度也会被视为是第二位的。

很有代表性的情况是，男人挣钱较多，他们抽不出时间照顾子女；而且，相对于女性从事的辅助性的职业（比如教师、护士、社会工作者等等），他们的工作才是“真正的”工作（比如医生、律师、商人等等）。

这里很有必要声明，教师、护士或者社会工作者这样的职业，在社会需要程度和重要性等任何方面都不逊于传统的男性职业。

不过，文化上对女性的偏见已经存在了很多年，到现在仍会不时地表现出来。

虽然近年来情况已经有所变化，但是女性从事法律、医学、工程技术和商业（尤其是公司高层职位）方面的工作时，报酬依然低于男性；而男性依然比女性较少地待在家里和照顾孩子。

女性仍被认为是父母亲中对孩子具有第一位影响的人。

在这样的传统家庭中长大的女性，需要了解母亲在家庭中的角色以及父亲在职业方面的传承。

对于自己的职业生涯来说，她们握有一把双刃剑，一边是父亲的职业角色和工作理念，另一边是母亲

## &lt;&lt;父亲的因素&gt;&gt;

对职业女性的观念和看法。

理解父母两人对于家庭和职业的信念对她们非常重要。

要在父亲的专业成就和母亲认为女性“应该”做什么的观念之间，发展自己的职业能力，对于女儿们来说实属不易。

出于以上理由以及人类千百年来历史，父亲在孩子的职业选择和工作习惯方面，确实具有超过母亲的重大影响。

职场一直都是男性的竞技场，男性也总是根据他们的工作和取得的事业成就来定位。

多数男性将事业的失败视为个人的失败，而许多女性对于事业不成功的男人也持有同样的看法。

另一方面，女性在家庭中则是主角，养育子女和操持家务的能力决定着女性的定位。

不管对错与否，这样的文化观念根深蒂固，而且已经存在了几千年。

起初父亲们一直是从事耕种，自从工业革命开始，男人们要出去工作以满足家庭的物质需求、获取经济来源。

不过，对家庭问题的法院裁决，孩子的监护权多数归于母亲，母亲拥有法律和身体上的双重监护权。

原因在于，即使父亲的情感和精神都没有问题，母亲仍被视为双亲中更合适的首选。

越来越多的男性和女性正在挑战这些陈旧的文化教条，然而，理解父亲的职业理念与子女事业的关联作用，能够使子女们获益良多。

3.父子关系疏远，不代表父亲没有影响力 再来谈第三种不同意见，也就是“孩子和父亲的关系疏远，父亲不太可能有大的影响”。

这种反对意见似乎正确。

我们生活的社会里，父亲在家庭中经常情感缺位，相对于母亲，父亲们推卸了很多养育子女的责任。

孩子们拥有一种自然的心理和情感需要，就是希望父母都在身边，如果缺少一方，就会引起负面作用。

缺少父爱的负面作用，往往在职业道德、事业心和权威认同上敏感地反映出来。

父亲对子女们很重要，孩子们本能地渴望父亲存在于自己的生活中。

当然，缺少父爱并不是引起孩子的职业问题的惟一原因。

父子关系存在问题、关系紧张或者父亲的愤怒和失望，会影响职业选择、同事关系等方方面面。

不管这些影响有多么消极，其中也同样存在着积极的因素。

与父亲（或者继父，抑或者其他父亲样的人物）的关系，能够给你提供丰富的阅历和见识——即使父子关系很差，也能提供！

你可以运用这些阅历和见识重整旗鼓、收复失地，或者让自己的事业更上一层楼。

了解父亲在人际关系、工作、财务等方面的宝贵精神遗产，你就会拥有力量的源泉与事业的跳板。

4.父亲与你职业不同，仍然会有影响 第四种意见认为，父亲的职业生涯与自己无关。

这种想法短视而危险。

打个比方，你的父亲在战后进入通用电气公司（General Electric）工作，在非管理职位上待了48年，直到退休；而你上了大学，拿到高等学历后，在多个管理职位上工作过，由于公司的兼并也曾经被解雇过两次。

表面上看，你和父亲的职业经历毫无共同之处。

但是请想想你父亲的工作动力、职业选择、工作的稳定性和耐力，以及人际关系的模式。

这些默默进行的日常行为，构建和奠定了你的父亲因素。

即使你是女性，也受自己的“父亲因素”的影响，你的行事风格、专业程度以及其他方面都受到父亲的影响。

你会观察父亲的职业，你看到他在同一家公司干了48年。

父亲的工作行为给你提供了有价值的指示，引导你去面对自己的工作。

父亲如何在职场中生存，如何应对难以相处的上司，如何在一个岗位上坚持了那么久，你可以从中发现数量可观的智慧和技巧。

不要因为职业不同，就忽视父亲的职业生涯，父亲曾经用来解决问题的手法，也会有助于你的职场生存。

## &lt;&lt;父亲的因素&gt;&gt;

5.不论你认不认同父亲，他的影响力都在 持有最后一种意见的人，父亲也许不会成为他们的职业榜样或者想要效仿的人。

这种关系中的子女们，不管年纪大小，都会陷入到恼火、怨恨和愤怒的泥潭中难以自拔，极力想成为父亲无法成为的专业人士。

他们选择这种职业道路，是对成长中经历的家庭伤害的一种反抗。

由于对父亲是什么、做过什么始终无法释怀，无法勉强接受，他们习惯于表现出挑衅和冷漠的态度。这种子女在职业中的动力，是对自己的父亲作为家长、职场人士和母亲伴侣的彻底反叛。

他们在职业方面获得的精神遗产，就是去克服对男人的失望和幻灭。

对于具有这样父子关系的职场人士，很难让他们对权威人物俯首贴耳。

父亲因素如何起作用：多种方式的影响 父亲因素既能助你一臂之力，也能让你寸步难行，就看你是理解与欣赏它，还是忽视它。

假定你是前一种吧。

从以下方面来看待父亲与子女之间的关系，是理解与欣赏父亲因素的关键。

1.四种类型的依恋（attachment）——你与父亲之间的感情纽带。

断续型、回避型、抑郁型和安型，这四种类型为你进行情感交流、开展人际交往提供了线索（本书第2章将对这四种类型做出详细描述）。

不必惊讶，那些儿时就与父亲之间形成安型依恋的人，成年后也拥有强大而深有裨益的工作关系与私人关系。

安型的依恋意味着父子之间的关系很早就密切起来，并且长期保持着这种联系，使得孩子体验到很强的安全感和被爱的感觉。

这种依恋过程成为孩子将来整个人际关系的基础，他们成年后会开朗外向、善于交流、信任他人。

当然，并非所有的依恋关系都会产生积极作用。

但是理解了依恋关系，即使处于最糟糕的状况，你依然能够同他人建立起安全稳固的感情关系。

2.父亲的规则：父亲和祖父对工作、人际关系、伦理和金钱等问题明说或未明说的原则。

勤奋工作、胸怀大志、有所作为等等都是从家族中学到的行为。

如果你事业有成，很有可能你的父辈祖辈也曾如此。

尽管也有例外，但是人们在工作上通常是追随着父亲和祖父的脚步前行。

为人处世的方法更是这样，它们完全依据那些潜移默化的行事原则。

一旦了解了父亲的规则，你必须去更新和修订它，使它适用于自己。

大多数成年人只是言听计从，却很少考虑改变其中过时和失效的做法。

父亲的规则很多，但是要让事业进展，必须重新去思考、修正和评估它们。

3.父亲的养育方式（包括日常互动、行为方式以及你与父亲的沟通方式等）。

有五种基本的父亲类型：苛求成就型、定时炸弹型、消极被动型、缺席型，以及良师益友型（详见本书第4章～第8章）。

父亲的养育方式对你的工作风格、人际关系、行事原则等都具有极大的影响。

你是个吹毛求疵的老板，还是个任人差遣的下属，很大程度上都依赖于父亲养育你的方式。

父亲如何与你互动提供了判断你的重要信息，有助于理解你的职业选择、人际关系和发展潜力。

领会了父亲的养育方式，就有了深入了解父亲因素的基础，以及理解你的事业和人生的基础。

山姆的故事：他想出类拔萃，但为何找不到合适的容身之处？

下面以山姆的故事为例，帮助你理解日常互动、行为方式和与父亲的沟通方式这三方面对工作和事业的影响。

山姆在克里夫兰一家小型律师事务所工作，他的父亲泰迪是个商人，经常在外奔波，开着车横穿美国中西部，销售机械零件。

山姆常常好几周见不到父亲，甚至听不到父亲的声音。

即使父亲在家时，除了体育运动以外，他很少介入山姆的生活。

作为体育迷和前少年职棒联赛投手，泰迪注 意的只是山姆参加的少年组比赛——每场他都会到场观看，出差时也会在赛后打电话给山姆，询问比赛的情况。



## &lt;&lt;父亲的因素&gt;&gt;

尽管泰迪经常外出工作，但山姆却觉得父亲工作不太卖力，至少看起来如此。后来公司觉得泰迪不够“尽职”，解雇了他。此后十多年，泰迪换了一家又一家公司，都没有让他感到满意的工作，也挣不到什么钱。每次被炒鱿鱼或者辞职时，泰迪最常挂在嘴边的话就是：“不就是个工作嘛。”

山姆是个优秀的学生，高中时就想成为一名律师。他强于逻辑思维，擅长辩论，参加高中的辩论队获过奖，最终进入了著名的法学院，成绩优异。毕业后，山姆获得了一家大型律师事务所的高薪工作，不久便结了婚，育有两个孩子。

不幸的是，山姆的事业并不像期望的那样一帆风顺。一开始他就告诉妻子，觉得自己在那家律师事务所有点大材小用，他讨厌合伙人对其他律师颐指气使的样子；有小孩之后，山姆坚决要求每个月出差不超过一次，尽管同事们出差的次数至少是他的两倍。山姆一而再地与合伙人发生他所谓的“个性冲突”，争吵的起因都与工作毫无关系，而是对方的“态度”。

山姆不愿被忽视，他辞职了，告诉妻子自己想为较小的律师事务所工作，因为那里的职场文化开明、工作时间合理。然而，山姆觉得自己待过的每家小型事务所都有问题，要么是老板懒惰无能，要么是工作毫无挑战性。虽然山姆没有像父亲那样频繁地炒掉老板，但他在12年里换了五家事务所，而且没有成为其中任何一家的合伙人。

泰迪如何影响了山姆的职业道路、工作表现以及职场满意度呢？首先，在情感方面泰迪是“断续型”的或者说“回避型”的父亲。尽管他们父子生活在一起，泰迪作为父亲却常常缺席，最多也只是个被动的父亲。可想而知，山姆在成长过程中没有与父亲建立起稳定的依恋关系。

他倾向于对别人心存戒备，特别是对主管。他无法完全信任主管以及他们说的话——这是缺席型父亲的影响结果。山姆总是贸然地从律师事务所辞职，因为他下意识地不想被解雇——当年父亲就像是解雇了他。其次，在对待金钱的态度和进取心方面，泰迪也不是一个好的榜样，他挣不到大钱，也不在乎能否有所成就。

尽管山姆给人的印象是想要出类拔萃、不重蹈父亲的覆辙——他选择法律行业，不仅是因为有这方面的才能，而且因为可以赚到更多的钱，出差也比较少——但是他似乎总是在破坏自己的努力。

差不多所有的雇主都认识到了山姆的才干，但是妨碍山姆升职的是工作态度。山姆总是爱抱怨，这种态度影响了客户关系。客户不止一次地对山姆的同事和老板提起，山姆态度冷淡，至少不够全心投入。这也是泰迪“缺席和回避”的养育方式的后果——除了山姆打棒球之外，泰迪很少对儿子表现出兴趣。

虽然和父亲相比，山姆对自己的孩子投入了更多的情感，但在工作上却在自己和他人之间筑起藩篱。他有极佳的法律头脑，行事可靠，却无法与客户和同事相互有效地沟通。山姆在工作上比他自己想像的更像自己的父亲。

说到山姆，有一个令他迷惑不解、十分沮丧的问题——虽然他是法学院高材生，却没能达到自己预期的职业水平。

经历了12年的不得志后，通过深思、反省并接受心理治疗，山姆终于了解了父亲对自己的影响。之后的事情自然不必惊奇，山姆最终成为某家中型的律师事务所的合伙人。山姆意识到，父亲仍然会微妙地影响自己的工作态度和选择，因而自觉地对父亲因素加以控制，以产生积极的效果。

山姆自己非常注意，不去责备父亲、也不去埋怨导致职业挫折的冷淡的父子关系。

## <<父亲的因素>>

### 编辑推荐

《父亲的因素》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。

<<父亲的因素>>

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>