

父亲的因素



[父亲的因素_下载链接1](#)

著者: (美) 斯蒂芬·波尔特

出版者:中国人民大学出版社

出版时间:2008-4

装帧:

isbn:9787300091648

“父亲的因素”怎样影响了你的一生？

为什么每次要我做决定，我都不知道如何是好？

为什么下属们私下叫我“女魔头”？

为什么我总觉得自己比同事差，一辈子都在担心不成功？

为什么我对环境不满，老想跳槽？

为什么我老是害怕解雇员工、招聘新人？

每一个看似平常的生活问题，背后都有不平常的“父亲的因素”！

重新认识自己的父亲，彻底改变内心对自己的看法与信念，是“父亲的因素”给自己的最佳礼物！

著名心理学家解析父子关系！

如果你想努力发现和了解父亲因素，并积极运用它改变了自身以及所处世界，那么这本书为你而写；如果你理解父亲既可以让你幸福，同时又能让你痛苦失望，这本书也是为你而写。我把这本书献给克服了恶劣的父子关系，并与我们分享自己故事的人。

我们每个人都要面对某种父子关系的存在。可是，身为儿女，我们了解父亲吗？我们从一个小小的受精卵，成长为人生舞台上展露风采的成年人，每一步都有父亲的影响存在。因此，父亲的因素值得我们关注，尤其是它对职场和人生发展的影响。正如书中所述，父亲因素在每位父亲身上的表现不是单一的，而是多侧面的，但以某些类型为主，而每种类型都能够产生积极的影响。所以，不管你的父亲是什么类型，学会去理解、去接受，去向积极的方面努力，就可以使自己得到改善。重要的是理解父亲，珍惜这生命之源给我们的一切。

另一方面，都说知子莫若父，那么身为人父，我们了解孩子吗？现在的中国社会，许多家长都很重视培养孩子，花很多钱让孩子读各种辅导班，学各种有前途的知识和技能。可是，这些家长却往往没有时间陪伴孩子，也常常为管不好孩子而苦恼。其实，如果真的爱孩子，多留些时间给孩子，和他们聊天、做游戏、讨论功课，了解他们内心的想法，效果一定令人满意。我们都能成为良师益友型的父亲，给孩子更多朋友般的关爱和导师般的指引。

《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。

◆ 简要目录-----

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

注释

参考书目

索引

作者介绍：

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》（The Mather Factor）、《模范父亲》（Father Your Son），并与人合著讲述母女关系的《修补破损的树干》（Mending the Broken Bough）。

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，波尔特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。他的网址：Onefatherfactor.com和Fatheryourson.com。

目录：第一部分 父亲因素的要点 第1章 父亲的影响力 第2章

事业成长的基石：与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：消极沉默型父亲 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 父亲的因素与事业成功 第9章

在爸爸的规则中长大：对子女的长期影响 第10章 获得竞争优势：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
· · · · · (收起)

[父亲的因素_下载链接1](#)

标签

心理学

父亲

教育

家庭

心理

成长

美国

心理自助

评论

只看了几页，只记住一句话“父亲会影响子女的一生”。我哭了。我多想听到父亲真正的夸我鼓励我。我哭我有这个奢求，我哭我爱我的父亲，更哭此刻这种没法释放的痛。时间会平复一切，在等待的日子里慢慢的清醒慢慢释怀。

20090307

Important for me.部分地方字字珠玑

读书基本不读2遍,本书例外。力荐

父亲与事业；父亲与儿子；父亲与女儿。

孩子果然是张白纸

父亲是怎么影响我的一生？

认可或者不认可，都摆脱不了的影响

很布尔乔亚的一本书。一切都在围绕着职场。

什么都可以归结到父亲因素上？有点瞎扯了。“父亲缺席不代表父亲不存在”这个提法比较好。案例也比较无聊。“成功”的定义也都是社会意义上的“成功”。这样的“心理学”更倾向于帮助社会规训人类的方法和手段了，不科学不客观也不有趣。

这本书显然对不起8.1的评价。书里充满着5分法和宿命论，把父亲划分为5种类型，某种类型的父亲就会培育出某种类型的孩子，子子孙孙，无穷尽也。但反例也太多了，就证明了作者这种思想体系的易溃性。另外，作者也没有很好的逻辑去说明应该怎么做，只不过通篇都是些高大上的鼓励性的话。实际上我是恨不得给2星的。

男生看可能体会更深。

那无休止的絮叨，逃避，人际交往都是你赋予我努力回避的地方啊，为做良师益友型父亲努力。从孩子的角度解读父亲更适合我们当爸爸的来读啊，推荐给他

父亲因素是有影响的,而不是绝对的.

书的主体内容不错，只是写的不算流畅，结构上感觉也不清晰。

后来改名《父亲的力量》

重新思考与父亲，以及与自己的关系。

[父亲的因素_下载链接1](#)

书评

有些记忆如烟云，终归被岁月洗得越来越淡，而有些记忆如碑刻，永远都清晰如初。父亲在风雨中送到学校来的伞、早上的一个荷包蛋、我们结婚时父亲复杂的心绪……父亲对儿女绵绵的爱和殷殷的期盼，像春泉漫过时光的阡陌，点点滴滴滋养着儿女们成长的心灵；而父亲严厉、苛刻的...

很多人都在成年之后去面对各种各样的心理痛苦。而造成这种困惑和痛苦的往往都来自于曾经的创伤。
父亲和孩子的关系真的太重要了。父亲小时候有没有和孩子生活在一起，有没有和孩子很好的互动，有没有让孩子感受到爱，对他将来的一生成长都太重要了。
小时候害怕父亲，没...

Day 123/365 《爸爸的力量》 斯蒂芬·波尔特 0310

《爸爸的力量》是一本全面解读父爱影响力的著作，向我们揭示了孩子未来的三大领域——职业、个人、金钱，与父亲之间的紧密关联。

以前我会觉得家里有一个从商、从政或者从事教育的父亲，对子女的赚钱能力、人际能力、学习能力...

这是第二次看这本书了，其实第一次看得时候没什么感觉，当时还觉得，我爸挺好的。这次再看，可能是因为前段时间跟我爸一起徒步了一次，加上最近在家呆得时间很长，看到了我爸妈在家的互动，和各自的行为模式。

这本书列举了五种爸爸的类型，分别是，苛求成就型、定时炸弹型、消...

【一句话推荐】作为教育/教养者，以身作则，做一个好榜样；作为学习者，找一个榜样（导师），身体力行，超越原生家庭的不足。

这是一本从心理学讲述父亲教养方式对孩子人际关系的影响的书，一本不错的书。有理论，有方法。现在已经绝版，微信读书上有电子版的。书中提到爸爸的...

作者是美国亲子关系研究权威专家。书中把爸爸的类型分成五种，分别是苛求成就型，定时炸弹型，消极沉默型，缺席型跟良师益友型。

一位父亲一般会展示出多个类型，但都倾向其中一个类型。在现实生活中，很多父亲都是前四种，而了解父亲的类型，有利于发现父亲在我们身上潜移默化...

《爸爸的力量》用时：2h15min 作者：斯蒂芬·波尔特 出版社：浙江人民出版社 ◆

内容介绍：

这本书适合那些想努力发现和了解爸爸的力量，并积极运用它改变自己以及所处世界的人；适合那些理解父亲既可以让你幸福，同时又能让你痛苦失望的人；

适合克服了恶劣的父子关系，并愿...

内容为我提供了一个角度去审视我和父亲的关系 以及自我的残缺

不知道是不是外国人写书的风格 感觉这本书字里行间有推销的痕迹

彪悍的洞察不需要反复推销 哈 评论太短 你要我怎样

不知道有多少人如我一样，经常性地反思，剖析自己；记忆中，似乎从初中开始，就在想，为什么我会这样？为什么我会成为我？一路走来，一路寻找答案，后来终于发现原

来这就是命运，你无法选择的父亲、母亲决定了你整个的人生。悲剧的是，父亲这样重要的职位，上岗前却不需要具备...

[父亲的因素_下载链接1](#)