

爸爸回来了

为忙碌爸爸量身定制的

3分钟育儿法

[日]太田敏正 著 劳轶琛 杨慧 译

Discover



上海科学技术出版社

爸爸回来了

为忙碌爸爸量身定制的
3分钟育儿法

[日]太田敏正 著 劳轶琛 杨慧 译

Discover



上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

爸爸回来了: 为忙碌爸爸量身定制的 3 分钟育儿法 / (日) 太田敏正著;
劳轶琛, 杨慧译. ——上海: 上海科学技术出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5478-2772-7

I. ①爸… II. ①太… ②劳… ③杨… III. ①儿童教
育—家庭教育 IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 210393 号

Original title: 忙しいビジネスマンのための 3 分間育児 おおたとしまさ

“ISOGASHI'I BUSINESSMAN NO TAME NO SANPUNKAN IKUJI” by Toshimasa Ota

Copyright © 2013 by Toshimasa Ota

Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan

Simplified Chinese edition is published by arrangement with Discover 21, Inc.

爸爸回来了: 为忙碌爸爸量身定制的 3 分钟育儿法

[日] 太田敏正 著

劳轶琛 杨慧 译

上海世纪出版股份有限公司 出版

上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

上海中华商务联合印刷有限公司印刷

开本 787 x 1092 1/32 印张 6

字数 100 千字

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5478 - 2772 - 7 / G · 631

定价: 25.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向工厂联系调换

致读者的一封信

我想您一定很忙，那么就让我们迅速进入正题吧。

周末，原本想要多睡会儿，却被孩子闹醒：“爸爸，陪我玩！”您一定很“头疼”吧，尤其是在宿醉或熬夜加班的情况下。

此时，你是否羡慕丁克家庭（双收入无子女）自由自在、随心所欲的生活。

在家加班，却被孩子打扰，此时您是否会埋怨：“如果没有小孩的话，工作效率一定会更高，事情会做得更顺畅。”

然而，这些令您“烦恼”的被孩子粘着、被老婆使唤的日子，却是您人生中极其珍贵而又有限的时光。

您有没有想过，孩子嚷嚷着“爸爸”“爸爸”地缠着您，其实只有在孩子上小学之前，也就是说这样的场景只会出现在他六岁之前。

我想大多数父亲都是平日里忙着工作，只有周末才有空陪孩子。那么，让我们来算一笔账，如果从孩子出生到他六岁之前的这段时间，每周日都能全天陪伴孩子的话，这些时间在您的一生中所占的比例是多少呢？

一年中大约有 50 个星期天，按 6 年来算的

话，一共就有 300 个星期天，按人的一生大约度过 30 000 天计算，您会发现陪伴孩子的星期天占您人生的比例竟然只有 1%。

能享受到孩子喊着“爸爸”然后飞奔扑入怀的感觉，在您的一生中其实只有短短几年，再想想那少得可怜的 1%，也许您会觉得不可思议……

可惜很多父母都没能意识到这一点。是否能够认识到这一点，决定了您对待和孩子共处时光时的态度。

特别是对于那些忙于工作而很少陪伴孩子的爸爸们，其实与家人共度的时间，质比量更重要。有些事 3 分钟就能做好，别小看“3 分钟”，如果利用好您能抓住的每一个 3 分钟，让它变得充实而又有趣，那么您的生活也会产生奇妙的变化。

当然，仅仅靠 3 分钟就想要完成全面的育儿，那是不可能的。特别是在那些 24 小时都独自带孩子的妈妈看来，这简直会被认为是在开玩笑。但是，这比什么都不做要强。即便只有 3 分钟的陪伴，爸爸也能对孩子产生很大的影响。

同时，即使一天只花 3 分钟，有意识地关注孩子和家里的事情，对爸爸自身也会有许多帮助。

这本书主要是面向那些希望每天能抽出一点时间，哪怕只有3分钟，也想陪伴孩子度过有意义时光的爸爸们写的。若没有特别说明，不论妻子是否是专职主妇，都是以父亲很难抽出时间参与家务或带孩子的家庭模式为前提。当然，我不认为父母因为性别不同，在育儿方面起到的作用是固定不变的。所以不光针对繁忙的爸爸，对很多上班族的妈妈也同样适用。

当然，相比性别差异，个体的差异更大。为方便写作，本书中可能会有一些地方按照固有模式来描写父亲或母亲的特征。若有不适用于您家庭模式的部分还请您适当地换一种读法，适用的部分就请您拿去实践吧。

总之，工作繁忙的好爸爸们，如果本书能够给您在繁忙之余，投身育儿生活提供一些启示，那将是我无比的荣幸。

太田敏正



目 录

一 原来是这样的…… / 01

“虽然很想多陪孩子，但工作却……” / 02

爸爸确实很辛苦 / 06

爸爸要靠频率取胜 / 07

爸爸需要鼓励 / 08

专栏1 工作与家庭生活模式的测试 / 09

提高效率不仅在在工作中 / 15

可持续式育儿法 / 16

坚持“家庭时间质量胜过数量”，

预防“奶爸病” / 17

专栏2 爸爸属于哪种类型的测试 / 18

家人心目中爸爸的存在感 / 22

从3分钟开始做起 / 24

和孩子相处时要“专心” / 26

爸爸“心不在焉”的负面影响 / 27

尽你所能 / 28

没时间也有没时间的好处 / 29

正因为忙，才可以看到孩子的另一面 / 31

忙碌的爸爸要做到“授之以鱼不如授之以渔” / 32

不做“第二个妈妈”的“混合式育儿” / 34

爸爸要做全能运动员 / 36

爸爸育儿是一个三角关系 / 37

爸爸，来制造一些“混乱”吧 / 38

专栏 3 有关爸爸的科学发现 / 40

二 3 分钟里爸爸的话 / 43

一句话也能让孩子有所成长 / 44

什么是“自尊情感” / 45

“自尊情感”的重要性 / 46

“今天又能见面了真开心” / 48

“你是爸爸的宝贝呢” / 50

“抱着你，爸爸的疲劳就飞走了” / 51

“无论发生什么事，爸爸都支持你” / 52

“谢谢你，让我做了爸爸” / 53

“长大之后，爸爸也会这样拥抱你” / 54

保护好奇心，激发想象力 / 55

“真是一个好问题” / 56

“这个发现太棒了” / 57

“这个想法真棒” / 58

“你去查查，然后再教我吧” / 59

“这个‘恶作剧’很有趣” / 60

夸奖孩子，强化优点 / 61

“谢谢你，爸爸真高兴” / 62

“你真棒” / 63

“做得真好” / 64

“有大哥哥（大姐姐）的样子了呢” / 65

引导孩子学会管理自己的情绪 / 66

“爸爸很想替你承受啊” / 68

“天塌下来有爸爸在呢” / 69

“爸爸小时候也不行呢” / 70

“刚才爸爸脾气不好，对不起！” / 71

“放弃也是了不起的” / 72

以第一人称的陈述方式 / 74

“爸爸很担心你” / 74

激发感恩之心，培养“幸福力” / 76

“今天的饭菜真好吃呀” / 78

“天空这么蓝，心情真好” / 79

“让我们来分享一下今天的高兴事吧” / 80

抓住孩子内心的“杀手锏” / 81

“别告诉妈妈” / 81

三 3分钟里爸爸的游戏 / 83

担当“能力开发式育儿” / 84

尊重孩子自发性的游戏 / 85

智慧爸爸瞬间创造游戏 / 87

电子游戏是爸爸的竞争对手 / 89

锻炼运动神经的简单肢体游戏 / 90

只要有纸和蜡笔…… / 93

语言游戏 / 96

动手又动脑的折纸 / 98

游戏的启发“什么都是学习” / 101

爸爸原创“练习题” / 104

向孩子请教新潮的游戏玩法 / 105

四 忙得脱不开身时的超时空作战 / 107

你的态度很重要 / 108

别自责、别放弃 / 110

书信的沟通 / 111

- 一大早先做一份爱心饮料 / 113
- 偶尔给家里打打电话 / 114
- 告诉孩子，任何时间都可以给爸爸打电话 / 115
- 出差的时候跟孩子视频 / 116
- 在家里藏一些“宝物” / 117
- 承诺“9点回家”实际8点就到家 / 118
- 关键时刻用礼物取胜 / 119
- 至少睡在一个房间 / 122
- 告诉家人工作忙闲的安排 / 123
- 畅想未来的休假计划 / 124
- 建造“好奇心之家” / 125
- 专栏4 建议你在客厅里摆放的物品 / 128

五 育儿夫妇的伙伴关系 / 131

- 让妈妈展现笑容的间接育儿方式 / 132
- 为何有时话不投机？ / 136
- 专栏5 听妻子讲话的窍门 / 138
- “育儿疲惫” VS “工作疲惫” / 142
- 专栏6 夫妻吵架时的注意点 / 143
- 无意识的让步能使夫妻关系得到改善 / 146

越是投缘的夫妻，育儿问题冲突越多？ / 148

奶爸夫妇的不如意纠纷 / 150

注意力不要只是集中在不同点上 / 152

多样性夫妻培养出的“多样性、天然性” / 154

当心变成“问题奶爸” / 156

专栏 7 “问题奶爸”测试 / 159

设定目标！做个麻利的清洁工 / 162

也给妈妈 3 分钟 / 166

爸爸的烦恼之最——夫妻关系 / 168

找回遗失的爱情 / 170

超级奢侈语“因为忙没空育儿” / 173

结语 / 175

一
原来是这样的……



“虽然很想多陪孩子，但工作却……”

“小孩子很可爱，如果可以的话，我想一直陪着他，可惜，由于工作很难有足够的时间。”很多爸爸都这样告诉我，而且带着些许的歉意。

有很多爸爸不是因为喜欢才去加班，明明是为了家庭不辞辛劳地工作，与此同时却对家庭抱有愧疚。

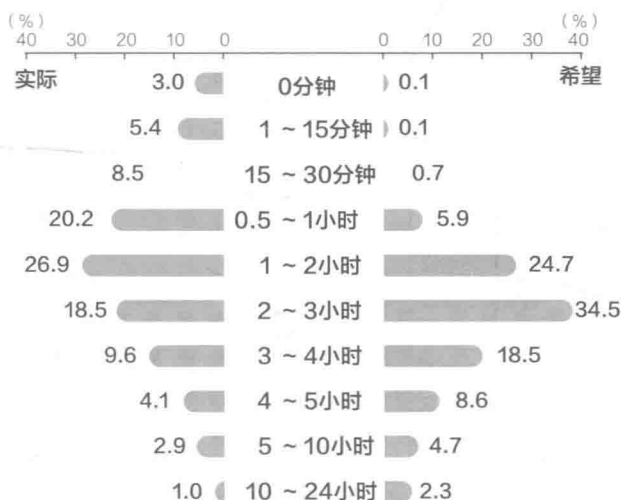
有调查数据显示，很多爸爸虽然想花更多的时间在孩子和家庭上，但现实却很难做到，并为此感到很烦恼。

在2009年8月，倍乐生（Benesse）培养下一代教育研究所发布了“有关婴幼儿父亲的相关调查（第二次）”，本调查以5000多名0~6岁婴幼儿的父亲为调查对象。

调查结果（图1）显示，96%的受访者表示“宝宝可爱得不得了，愿意多陪孩子”。现实中，父亲平时和孩子共处时间为“1~2小时”是最多的占26.9%，其次是“0.5~1小时”占20.2%，“2~3小时”占18.5%。

另外与韩国的首尔，中国的北京、上海相比，日本东京的父亲和孩子共处的时间是最少的。有54.2%的日本父亲表示“希望能多花点时间分担家务、陪伴孩子”。

本次调查结果与2005年第一次的调查相比，父亲在家务、带孩子这些事情上所花的时长几乎没有变化。另外，休陪产假的父亲也没怎么增加。



注：图1、2、3均出自“有关婴幼儿父亲的相关调查（第二次）”

图1 平时与孩子共处时间的“实际值”和“希望值”

有关没有休陪产假的理由(图2)中,有36.1%的父亲认为“会给工作单位添麻烦”,而“因为太忙了没空休”的占31.2%。



注:可以多选(3个以内)

图2 没有休陪产假的理由