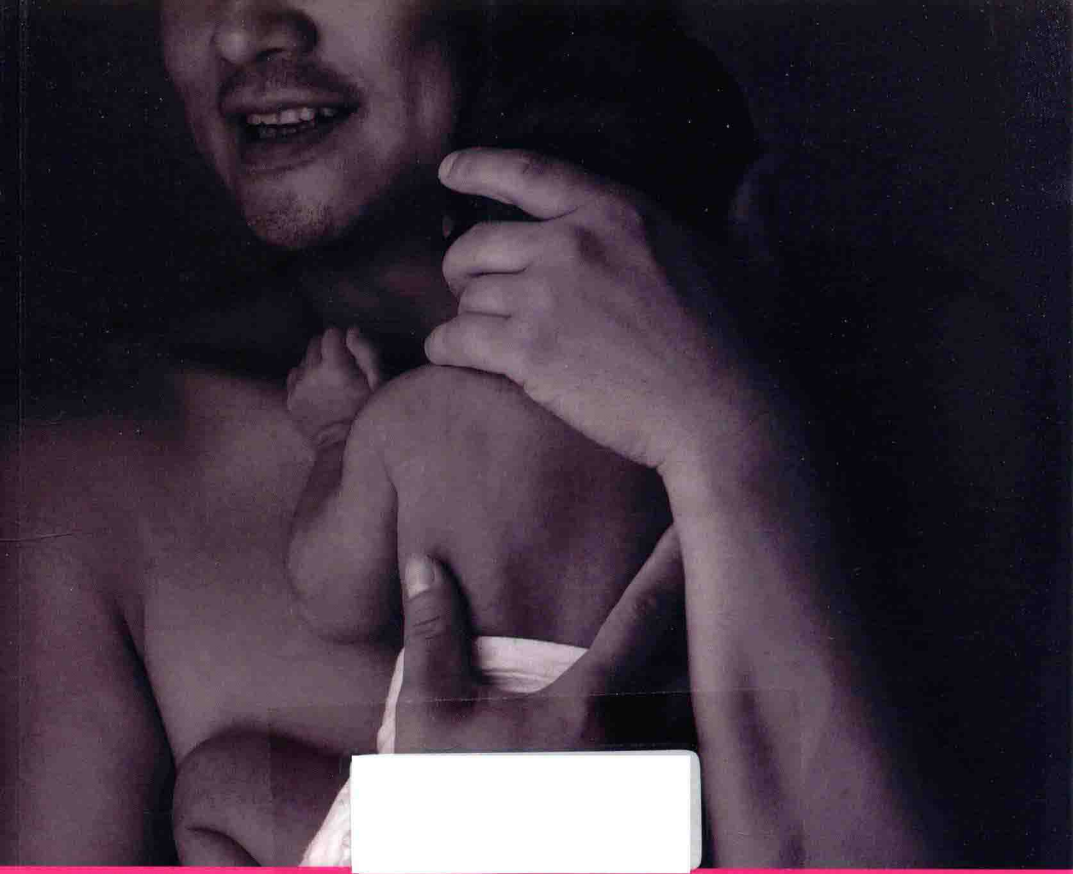




DADDY DOIN' WORK

EMPOWERING MOTHERS TO EVOLVE FATHERHOOD

风靡全美的“爸爸育儿”倡导者都英·理查兹告诉你
如何使你的丈夫成为更好的爸爸

爸爸的进化

写给新手妈妈的育夫指南

[美] 都英·理查兹◎著
居卫华 林立◎译

北京科学技术出版社



DADDY DOIN' WORK

EMPOWERING MOTHERS TO EVOLVE FATHERHOOD

爸爸的进化

写给新手妈妈的育夫指南

〔美〕都英·理查兹◎著
居卫华 林立◎译

北京科学技术出版社

Copyright © 2014 by Richards Doyin Richards/Daddy Doin'work is represented by literary Counsel, part of Arts counsel, NY, NY.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Susan Schulman A literary Agency, New York.

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

版权合同登记号 图字 : 01-2015-1310

图书在版编目 (CIP) 数据

爸爸的进化:写给新手妈妈的育夫指南/(美)都英·理查兹著;居卫华,林立译. —北京:北京科学技术出版社,2016.1

ISBN 978-7-5304-7917-9

I. ①爸… II. ①都… ②居… III. ①婴幼儿—哺育—指南 IV. ① TS976.31-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 160772 号

爸爸的进化:写给新手妈妈的育夫指南

作 者:[美]都英·理查兹

译 者:居卫华 林立

选题策划:刘 宁

责任编辑:李 菲

责任校对:贾 荣

责任印制:吕 越

版式设计:天露霖文化工作室

出 版 人:曾庆宇

出版发行:北京科学技术出版社

社 址:北京西直门南大街 16 号

邮政编码:100035

电话传真:0086-10-66165495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

网 址:www.bkydw.cn

电子邮箱:bjkj@bjkjpress.com

经 销:新华书店

印 刷:三河国新印装有限公司

开 本:880mm × 1230mm 1/32

字 数:140 千

印 张:8

版 次:2016 年 1 月第 1 版

印 次:2016 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-7917-9 / T · 826

定 价:35.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

“我们需要让男人们明白，让你成为男人的不是有能力使妻子受孕，而是有勇气把孩子养育成人。”

——美国总统奥巴马

“这是一本探讨为父之道通常是什么、可以是什么以及应该是什么的书，实事求是，直截了当，幽默风趣。”

——获奖作品《失败不是一个选项》的作者

阿兰·布兰克斯坦

“我希望所有的爸爸都能像都英那样，以现代的、积极参与的态度抚育孩子。每个准爸爸、新爸爸都会从这本书中受益，而每个新妈妈都将终生感激这本书。”

——《纽约时报》畅销书作者 吉姆·斯摩克勒

“都英的这本书具有重要意义，它讨论了 21 世纪男性进化的某些方式。他巧妙地在不经意间用风趣的语言，把大量信息和远见卓识表达出来，同时又让你感到是和他坐在一起交谈。”

——“好男人工程”首席执行官 丽萨·希克利

开篇语

“你们长大后想做什么？”

我还记得小学四年级时老师问全班同学这个问题。除了个别例外，女孩子都回答想当兽医、教师、护士或是母亲；而大多数男孩子也不出意外地说想当运动员、警察、消防员或宇航员。

轮到我回答时，我说想当个流行歌手。我之所以这样说，不仅是因为流行歌手能挣大钱，我还准备跑到大家面前露一手。提醒你一下，当时老师的要求不过是说出自己想干的职业并简单说明为什么，但让我遵守规则可没门儿，这可是我出彩的时候。在我当时直冒傻气的脑袋里，想象着马萨诸塞州艾姆赫斯特镇还挺像样的街上，会挤满嘻哈音乐的制作人，他们排着长队等着与迈克尔·D·里克（也就是我的艺名，别问为什么叫这个）签约。

于是我上台了，给大家唱了《咖啡馆》这首歌。

咖啡馆是个糟糕的地方，

闻上去香啊吃的不香。

湿湿的汉堡，油油的薯条，

让我两眼泪汪汪。

我叫朋友来看一看啊，

他们说别着急别着慌。

我为什么不急不慌？

他们说东西还没熟先别忙。

于是我被吓得躲一旁，

因为看到汉堡眼睛张。

我记得自己唱完后抱着双臂，做出一副 80 年代酷哥的模样，等待着全班同学的欢呼。可除了令人尴尬的静默，我什么也没等到。老师只好强作笑脸说：“谢谢，都英，请回座位吧！好的，下面哪位同学上台来？”

那一刻，我的歌手生涯还没开始就结束了。虽然无论对我还是对他人，这都是一件好事，不过，那天有件事情却被完全忽略了，直到我长大后才有所察觉：有些女孩提到自己想成为母亲，可是没有一个男孩说想当父亲。

即使是在很小的时候，孩子们就被社会灌输了不同性别应扮演什么社会角色的话语。

男孩子必须干些具有男子气的工作，要给老婆孩子带来美满的生活。换句话说，就是要找到并保住一个能挣钱的好饭碗。我

当时也这么想，几乎我认识的所有男孩子都这么想。现在我明白这事具有讽刺意义，因为一个男人让老婆孩子过美满生活的最佳方式是当一个优秀的、积极参与的爸爸，一个与配偶共同承担抚养责任的好帮手。

那个见到我说他长大后要当一个父亲的男孩子将会拔得头筹。为什么会这样？因为许多男孩子和男人都不认为当爸爸是件需要努力才能做好的事情。

当律师需要努力付出，当职业篮球运动员需要努力付出，当医生需要努力付出，就连当流行歌手也需要努力付出。当爸爸同样需要努力付出，需要做很多事情，而且这些事情经常是枯燥乏味的、耗费精力的、令人沮丧的。虽然没人会因为一个男人花时间给孩子换尿布、洗澡，做家务，安慰家人，积极主动地担当配偶养儿育女的助手，充当孩子此生主要的男性榜样而付给他一毛钱，但是，毋庸置疑，这是一个男人最能得到回报的工作，而且它是无价的。

这种回报表现在还没长出牙的宝宝冲着爸爸乐的笑脸上，在宝宝第一次牙牙学语时，以及其他很多很多时刻。这种回报也会在未来生活中的某一天，长大成人的孩子对爸爸说：“你知道在我小时候，当你对我特别严厉时，我总是说我恨你。不过，现在我明白你的苦心。你是伟大的爸爸，我要谢谢你！”

我父亲至今还记得我和我的两个哥哥刚会说话时与他的对话，这是他当上爸爸后最骄傲的时刻。他在退休前一直勤勤恳恳地工作，而且在与我母亲长达 44 年并且还在继续的婚姻中忠贞不渝。当我们年幼时，他兢兢业业地分担抚育儿女之责，帮助居家的母亲度过了应付三个“讨债鬼”的难关。他总是向我们兄弟仨展示，无论生活的压力有多大，当个好爸爸永远是他的第一选择。每次与我们交谈，他都说他的付出得到了回报。

这里的关键词是“努力付出”。我的父亲为了家庭的幸福而一直在努力，所以他配得上“好爸爸”的称号。是的，这个词说起来轻巧，其实它的内涵不简单，也不那么有趣。它应当是全天下做父亲的人要力争达到的黄金标杆。

我们都达标了吗？

打开电视，你会发现现代父亲被描绘成对育儿一窍不通的人。每天我都会收到怒气冲冲的妈妈们的邮件，她们对在家里得不到男人的帮助烦透了；当然，我也会收到很多爸爸的邮件，他们则因女人在带孩子方面事事挑剔而垂头丧气；每周至少有一次，我会看到有的妈妈仅仅因为老公干了她闭着眼都能干好的家务高兴得忘乎所以。

所以说，我们还没有达标。

有朝一日我们会达标吗？

当然，我们会的。但我们必须从不同的角度来解决问题。这个角度就**激励女性，推动爸爸们的进化**。没明白？别着急，当你仔细读了这本书后会明白的。我不是个育儿专家，你们也不是——让我们面对现实吧。实际上，根本不存在什么育儿专家。不过，我能分得出谁是好爸爸、谁是半吊子爸爸、谁是烂爸爸。就把我当成一个导游好了，我会带着你们去一路领略什么是爸爸的进化。

拿到这本书你就相当于买了门票。那么，系上安全带坐好了。另外，在开始这趟非凡之旅前先方便一下。最烦的就是出发前已经问过乘客要不要先方便一下，可车刚开出十分钟小苏珊就嚷嚷说憋不住了。别当小苏珊！

我不多啰嗦了。

好了吗？出发！



CONTENTS 目 录

开篇语

1. 我曾让互联网疯狂……1

- 一张普通的育儿照片……2
- 不同寻常的网络关注……4
- 持续升温的网络热潮……5
- 人们为何如此疯狂……7

2. 我为什么要写这本书……11

- 我的终极目标：推动爸爸的进化……12
- 我的目标读者：升级做妈妈的女人们……13
- 我的写作初衷：为了女儿将来的幸福……14
- 关于这本书：你们的疑问和我的回答……17

3. 本书的主角：不同类型的爸爸……23

- 不承担任何义务的烂爸爸……26
- 只承担部分义务的半吊子爸爸……30
- 积极承担义务的好爸爸……34

4. 不承担任何义务的烂爸爸……35

- 大混球爸爸 2.0 版……36
- 如何对付这种男人……42
 - 大混球爸爸的真面目……43
 - “我就是这样被养大的”……43
 - 被哥们裹挟的幼稚男人……44
 - 自私虚荣的烂男人……46
 - 作秀成瘾的双面男人……48

- 比作秀更糟的低标准男人……49
- 女士们，是你们在给大混球撑腰吗……51
- 为男人的不良行为找借口……52
- 对男人的恶行视而不见……54
- 把男人看作自己的大宝贝……55
- 以为所有男人都是这样……57
- 不想为此影响与亲友的关系……58
- 别再犹豫，迅速解决它……60
- 姑息迁就解决不了问题……61
- 看到蛛丝马迹马上就说……64
- 让他知道你的态度……64
- 拿出断臂自救的决心……67
- 断臂自救……68

5. 只承担部分义务的半吊子爸爸……71

- 有总比没有强吗……72
- 一个常见的爱情故事……72
- 半吊子爸爸出场了……75
- 当保姆：这是爸爸说出的最愚蠢的话……77
- 好消息……78
- 做好爸爸的低门槛……80
- 他们不值得表扬……80
- 过分夸奖会惯坏男人……83
- 为什么好爸爸的标准这么低……85
- 媒体的陈词滥调……85
- 女人的过度夸奖……86
- 男人的能说会道……87
- 爸爸被当成傻瓜……88
- 从孕期开始提高好爸爸的门槛……91



告诉他你晨吐时他该怎么办……	92
告诉他孕期忌口是怎么回事……	93
告诉他你极度疲乏的感觉……	95
告诉他你有时怎么都不舒服……	96
告诉他你可能变成急脾气……	97
告诉他你不喜欢陌生人的触摸……	98
告诉他你需要爱抚与赞美……	99
其他每天他应该承担的责任……	100
让他知道分娩是件不容易的事……	101
孕期结束语……	102
如果你是全职妈妈……	105
欢迎来到全职妈妈的世界……	105
我的妈妈就是一位全职妈妈……	106
全职妈妈 VS 半吊子爸爸……	107
· 用缜密的分析打败他……	108
· 理直气壮地要求他……	118
· 如果他做不到怎么办……	119
· 我的母亲给全职妈妈的建议……	121
如果你是职场妈妈……	123
萨曼莎和詹姆士的故事……	123
职场妈妈需要面对的育儿挑战……	125
· 托儿所……	126
· 意外请假……	127
· 与不明事理的老板打交道……	129
· 当妈妈的愧疚心理……	130
· 再累也不能休息……	131

他应该做得更好……133

职业忠诚度高的半吊子爸爸……134

患有职业厌恶症的半吊子爸爸……139

你可以有更好的选择……140

6. 积极承担义务的好爸爸……145

好爸爸需要坚持和付出……146

破碎的篮球梦……146

做个好爸爸很容易，对吗……149

坚持不下去会怎样……151

好爸爸的必修课……153

分清工作和生活……154

他的身影无处不在……156

自我要求很高……157

两性角色认知的新视角……158

内心强大……160

教育孩子与人为善……163

慈父深情……164

让你的老公和你一起读……166

如果你的老公是一个好爸爸……168

别指手画脚，让他做自己的事……168

欣赏还是表扬……172

打造你们的关系……173

父亲产假……174

是变革的时候了……178

如果你是幸运儿……181

好爸爸的不同类型……183

美国非洲裔父亲的苦处……183

· 换个说法……185



· 初识认知失调·····	186
全职爸爸：误读与解放·····	192
· 旧观念与新世代·····	192
· 旧观念：男人不应该干这个·····	195
· 这是一份寂寞的工作·····	196
· 人们说的蠢话·····	197
你们怎么来帮忙·····	199
唱独角戏的单身爸爸·····	200
· 单身爸爸面临的挑战·····	201
· 好爸爸不需要过度赞美·····	205
其他好爸爸·····	208
好爸爸的真实事例·····	209
克服重重困难·····	209
全职在家的好爸爸·····	211
单身好爸爸·····	212
好爸爸对孙子后代的影响·····	212
离异也能做个好爸爸·····	213
艰苦的孕期·····	214
黑人抚养白人的孩子·····	215
团队合作·····	216
爸爸也会换尿布·····	217
熟男团队·····	219

结束了，是吗？·····	221
--------------	-----

给女儿的话·····	223
------------	-----

致谢·····	226
---------	-----



我曾让互联网疯狂

既然我们将在这条漫长的旅途上变成熟人，也许在上路前，我应该告诉你一个秘密。

我曾让互联网疯狂。

是的，你没看错。不久前，我把艾尔·戈尔费了这么大力气建起来的一切全毁了。这并非由于我制造了什么超级病毒，把世界上的电脑都搞趴下了，而只是因为一张照片和一篇博文。这张照片和这篇博文充分地表明，为什么我们需要成为更好的爸爸。

一张普通的育儿照片

我们先回到我的小女儿玲子三个月大和我的大女儿惠美子快三岁的时候。那天，我开始休四周的带薪假照顾小女儿，而我的妻子玛丽则重返工作岗位，大女儿需要送到幼儿园。玛丽出门前显得特别忙乱，她先给小女儿泵母乳，然后一边穿上衣服准备上班，一边忙着给大女儿梳头。我看得出来，她被早上的忙乱弄得十分沮丧，而且她知道，她好像要迟到了。

我对她说：“你去上班吧，我来帮惠美子梳头。”玛丽犹豫道：“算了吧，你知道玲子不喜欢一大早被独自晾在一边的。你帮惠美子梳头，她会拼命哭的。还是我来吧。”我说了半天她才同意让我试一试。出门前她还是来了一句：“我要看到才会信。”

玛丽走后，我用育儿袋把玲子束在胸前，让惠美子站在卫生间的一个小板凳上，开始给她梳马尾辫。简直易如反掌！很快，惠美子的头发就被梳得漂漂亮亮，玲子也安安静静的。

我忽然想到，我的妻子可能正在办公室里担心我搞不定，会让惠美子头发乱糟糟地去上学。我得证明我把一切都搞定了。我



很快找来相机，设定十秒钟自拍，把这一场景照了下来。我把照片发给玛丽，题名为：“搞定！”我们都开心地笑了。我以为这事儿就这么过去了。

把惠美子送到幼儿园后，我把玲子放下来睡觉。我想，关注我的朋友也会喜欢这张照片的，于是就把它发到我的社交网页上。

接下来发生的事情是我完全没有意料到的。