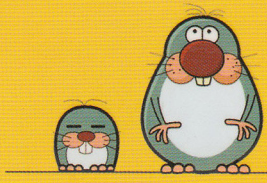
履行父亲的光荣职责，完成父亲的神圣使命

父与子的智慧

——为子祈祷书



刘明 编著





父与子

在幼年时是一种倾心的养育
在少年时是一种严厉的教导
在青年时是一种谆谆的劝诫
在成年时是一种朋友的相知
在晚年时是一种血脉的传承

父与子

饱含着人世间最无声的深情与智慧

海潮出版社
Hai Chao Press

需要全本请访问 www.ertongbook.com





当你捧起这本书时，不管你是已为父多年，还是一个准备在不久的将来成为父亲的人，你一定有过这样的思考：

我应该如何教育培养我的儿子，才能让他继承和延续父辈的血脉、精神、意志和智慧，从而更好地立足于社会？

美国陆军五星上将——道格拉斯·麦克阿瑟。曾写过一篇著名的文章《为子祈祷文》。

主啊！恳求你教导我的儿子，使他在软弱时，能够坚强独立，在恐惧时，能够勇敢自若；在面对失败时，能够骄傲不屈，在获得胜利时，能够谦逊有礼。

恳求你塑造我的儿子，不至空有幻想而缺乏行动；引导他认识你，同时也认识自己，这才是获取一切知识的基石。

主啊！我祈求你，不要使他走上安逸之途，求你将他置于困难、艰难和挑战的磨炼中，求你引领他，使他学习在风暴中昂首挺胸，并学会怜恤那些在重压之下失败跌倒的人。

主啊！求你塑造我的儿子，让他有一颗纯洁的心，并有远大的目标；使他在能指挥别人之前，先懂得驾驭自己；当迈入未来之际，永不忘记过去的教训。

主啊！在他有了这些美德之后，我还要祈求你赐给他充分的幽

默感，以免他过于严肃，还苛求自己。求你赐给他谦卑之心，使他永远铭记，真正的伟大是单纯，真正的智慧是坦率，真正的力量是温和。

然后作为父亲的我，才敢轻轻的说：我这一生，总算没有白活。

看完麦克阿瑟的《为子祈祷文》，对于如何教育培养自己的儿子，你心里一定隐约有了答案。在此，特将其中的要点归纳如下：坚强、勇敢、不屈、谦逊、笃行、自知、求学、磨炼、奋斗、挑战、纯真、幽默、坦率、温和……

父亲，是男人最温柔的名字。即使看起来显得如何严厉的父亲们，对子女仍是抱有无数的殷切期望。其中，很多是父亲们自身具备和实现的，于是希望子女们同样如此；也有很多是父亲们自身并不具备和实现的，却仍是希望子女们能拥有。这就是他们的责任，这就是他们的使命。这种无私奉献、倾心培育的精神，就像一种神圣的旗帜，代代传承。

父爱如山。山象征着坚定，象征着厚重，象征着深沉。本书从父亲教育儿子的角度出发，从各个方面启发父亲如何教导塑造儿子，让自己的父爱得到完美的释放，让自己的儿子变得更优秀。





第一章

给予儿子悉心的关爱

儿子的成长，不仅需要母亲细心的照料，更需要父亲悉心的关爱。家庭是一个和谐的整体，父亲要积极地参与到其中来，切不可以工作、事业为借口，当一个“甩手掌柜”，对儿子疏于教养。关心爱护儿子，父亲没有任何借口。

为儿子取一个好名字 / 2
懂一点婴幼儿护理知识 / 5
懂一点婴幼儿饮食原则 / 11
从小培养儿子的健康饮食习惯 / 15
必知的一些急救知识 / 18
每个孩子都渴望得到爱抚 / 22
儿子的成长需要父亲的陪伴 / 26
营造和谐的家庭氛围 / 30

第二章

发掘儿子潜藏的天赋

大千世界,人海茫茫。然而,每一个人却都是独一无二的。既然我们存在于这个世界上,都能找到那片属于自己的绿洲。这是一种“天生我材必有用”的自信。父亲们应该以这种强大的信心和信任,去挖掘潜藏在儿子身上的与生俱来的天赋。

发现儿子与生俱来的天赋 / 36
时刻尊重儿子的兴趣 / 40
发展儿子的兴趣 / 44
天才需要发现和培养 / 48
学会赞美儿子 / 52
懂得鼓励儿子 / 56
相信儿子,天生我儿必成才 / 60
让儿子去选择自己的道路 / 64

第三章

培养儿子良好的习惯

每个孩子都有自己的生活习惯,这种习惯是在日常生活中逐渐形成的。良好的习惯可以让孩子受益终生,不良的恶习则会贻害孩子一生。培养良好的生活习惯,是父亲对儿子进行早期教育的最重要的内容。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

培养儿子良好的生活习惯 / 68
锻炼身体的习惯 / 72
做事有计划的习惯 / 75
自己的事情自己做的习惯 / 79
勇于改正错误的习惯 / 82
诚实守信的习惯 / 86
从小养成储蓄的习惯 / 89
及时纠正不良习惯 / 92

第四章

塑造儿子成功的个性

一个人一生是否有作为,是否成功,是否幸福,起决定作用的因素往往是性格。家庭教育中,父亲对儿子的教育,首要就是陶冶孩子的身心,培养孩子健全的个性。以便他将来能够从容不迫地适应生活中的各种变化。这是从学校和课本知识中所得不到的。

锻造儿子的性格和人格 / 98
培养儿子的独立性 / 101
不要娇惯儿子 / 105
让儿子远离自卑 / 108
让儿子告别胆怯 / 112
给自负的儿子泼点冷水 / 115
纠正儿子急躁的个性 / 118
改变孩子过于内向的性格 / 122

第五章

教会儿子生存的本领

生存是每个人都要面对的深刻课题。从孩子一生下来,很多家长肯定会在心里默默地对自己说:“我一定要给孩子最好的环境,让他能够无忧无虑地生活,我一定要为他遮风挡雨,不让他受一点伤害。”其实,太多的呵护只会让孩子羽翼更加单薄。孩子终有一天必须离开父母的保护去独自飞翔。父母要做的,就是教会他们生存的本领。

提高儿子的学习能力 / 126
培养儿子的交际能力 / 129
让儿子具备竞争意识 / 133
培养儿子的自我管理能力 / 136
让儿子拥有一技之长 / 139
培养儿子的财商 / 142
让儿子做一个有出息的人 / 146
让儿子无愧于自己的生命 / 150

第六章

锻造儿子优秀的品质

品质是一个人最高贵的财富,是人生成功的第一保证。从某种意义上说,品质要比物质财富更具有生命力。从小锻造孩子优良的

品质，会比其他任何物质财富都更具有能赢得他人信任和尊敬的魅力。

加强儿子的品德修养 / 156
培养儿子的责任感 / 160
生活当以简朴为要 / 164
让儿子树立远大的志向 / 167
培养儿子不畏艰难的品质 / 170
让儿子“滴自己的汗,吃自己的饭” / 173
培养儿子坚强的毅力 / 176
让儿子懂得感恩 / 179

第七章

成为儿子真诚的朋友

父亲在教育引导儿子成长时,很关键的一点就是与儿子成为朋友。当孩子把父母视为朋友,他才会把心里想的、自己经历的感兴趣的事说给我们听，父母们才有可能在第一时间掌握孩子成长的状态,进行随机教育和引导,也享受他们新生命成长的蓬勃和多彩。

努力走进儿子的世界 / 184
尊重儿子的理想和追求 / 187
引导儿子成长 / 190
用心去理解儿子 / 194
用书信来传递父子深情 / 198
言传身教,以身作则 / 201

对待孩子要民主 / 204
父亲的责任和使命 / 207

第八章

远离父亲常见的误区

虽然时代早已跨入21世纪,但现今,仍有很多父母还不知道如何正确地教育子女。他们的很多教育行为都带有盲目性,仿佛是在一个黑暗的隧道中摸索,摸索对了是孩子的福音,进入了误区,就变成了孩子的祸害。

过度溺爱孩子 / 212
责备孩子的成绩和分数 / 215
窥视儿子的隐私 / 219
一味地批评儿子 / 222
把自己的意愿强加给儿子 / 226
没有实现对儿子的承诺 / 229
将儿子同别的孩子进行比较 / 232
忽视对儿子的心理教育 / 235

第一章

给予儿子悉心的关爱

儿子的成长，不仅需要母亲细心的照料，更需要父亲悉心的关爱。家庭是一个和谐的整体，父亲要积极地参与到其中来，切不可以工作、事业为借口，当一个“甩手掌柜”，对儿子疏于教养。关心爱护儿子，父亲没有任何借口。

为儿子取一个好名字

起名指给某一事物,人或动物、事、地、产品等起一个个性的名字,通常用来区分另一个名称,名称可以识别类或类的东西,或单一的事情。起名就是运用传统与现代姓名学原则给人或事物确定上社会性、概念性符号,以区别一事物与另一事物。名字将伴随人的一生。年轻的父母,无不企盼为自己的孩子起个响亮、动听、美好而又独特的名字。

中国的方块字神奇,中国人的名字更蕴藏着一种特殊的寓意和预示。纵观历史上数得着的名人伟人,一看名字就能联系上以后的事业和命运。貂蝉,两种动物的名字一拼,任你想象美人的花容月貌、芳踪归属;徐霞客,读着名字便能勾勒出一幅旅行风景图;曾国藩,国之藩篱,终成晚清王朝的中兴勋臣;钱钟书,一瞅名字就是大学问家。一个人的名字,不仅仅是一个简单的符号,可能还是一个指向未知的人生密码。

很多人为儿女取的名字大都典有出处。或从《论语》、《诗经》等古籍中寻找贤哲的经典话语;或从名篇佳作、地名时事中摘撷只字片词,总之,选择那些美好深刻的汉字,无不寄托着长辈们的深切祝福和精神期望。霍去病,肯定是想让孩子平安健康,绝不是为了成为叱咤风云的一代名将;包拯,马上联想到严厉公正铁面无私,替黎民百姓申冤断狱。能在史书上留名的人物,几乎没有重名的。

李白,字太白,号青莲居士。相传李白到7岁时还没有正式的名字,原因是他生下来后抓周时,抓到的是一本《诗经》,其父在高兴的同时也感到

需要全本请访问 www.ertongbook.com

有些为难：如果儿子长大后真的成了一个诗人，要是没有一个响亮的名字岂不遗憾？在这样的前提下，其父就对给儿子起名愈加谨慎，因此，儿子7岁了，也没给起出名字来。

李白7岁这年春天，一家人在家中的院子里闲坐，其父为考考儿子的本事，咏了“春风送暖百花开，迎春绽金它先来”后，对妻子和儿子说：“后面的诗句我想不出来了，由你们母子二人续上吧。”李白的母亲想了一会儿吟道：“火烧杏林红霞落”，她的话音刚落，李白就用手指着李树脱口吟道：“李花怒放一树白。”

其父一听连声叫好，忽然想到，这句诗的头一个字是自家的姓，最后一个“白”字正好道出了李花的圣洁高雅，这不正是一个充满诗意的好名字吗？于是，他当场就决定儿子的名字就叫李白。

生活中，喜得贵子之后，最忙的莫过于宝宝的爸爸妈妈、爷爷奶奶、姥姥姥爷了，每个人都想给小宝宝起一个能够给宝宝带来各种帮助的好名字。可是怎么起名字呢？下面我们一起去看看中国传统起名法。

在中国的起名习俗中，绝大部分均是着眼于男子起名。因为中国古代重男轻女，对男子一直寄予厚望。男孩子身负传宗接代的历史使命，又担当光耀门庭的重任。各种起名习俗与方法，实际上也是以男子为主要内容的。甚至可以说，中国关于起名号字的研究，主要也是研究男子的名字，而很少顾及女子。以下是为男孩取名的一般思路和做法。

多选用阳刚色彩浓厚的字入名

表示意志刚毅和力量巨大的：如坚、刚、牛、力、山、钧、柱、劲、舟、春、峰、浩、然、石、坚之类。起名也多是云山豹、彭万里、高大山、谢大海、马宏宇、林莽、黄强辉、章汉夫、范长江、林君雄、谭平山、朱希亮、李四光、甘铁生、张天民、李大江、张石山、王海等这些男人气十足的字。

选用光宗耀祖,强调道德规范的字入名

这方面的词语男子起名最常见的如:马继祖、程孝先、宗敬先、年广嗣、汤绍箕、吕显祖、何光宗、孙念祖、贾怡孙等;

中国人喜欢以名正德,以名正行,所以就有下面这样的名字如:

马建国、节振国、冯兴国、郝爱民、于学忠、马连良、胡宝善、李宗仁、余克勤、吴克俭、杨惟义、李文信、王德茂、李书诚、杨勇、高尚德、刁富贵、汤念祖、吕奉先、何光宗、冷德友、安怡孙、贾德善、蔡德霖、关仁、郑义等名字。

选择表示吉祥、福禄和预兆事业发达的字入名

可以取名为:赵大华、赵进喜、赵德荣、赵德茂、钱汉祥、钱运高、钱生禄、孙寿康、孙应吉、孙顺达、李秉贵、李厚福、李开富、王子久、刘永生、刘宝瑞、关玉和、王仁兴、李际泰、罗元发、刘造时、刘乃超、刘长胜、张成基、张国柱、张志远、张广才、吕德榜、吕文达、吴家栋、吴国梁、吴立功等。

著名数学家华罗庚的名字,便是取阳刚吉祥之意。他在江苏金坛县"乾生泰"小杂货铺呱呱坠地后,父亲华志祥刚好背了一个箩筐进店,这时接生婆向他贺喜,年过四十的父亲把儿子抱在怀里,笑嘻嘻地看了看,然后拿过一个箩筐,轻轻放到里面,又在上面扣了一个箩筐说:"进筐避邪,同庚百岁,就叫罗庚吧!"从此,这位后来成为著名大数学家的名字一直没改,老人起的名字虽然有封建迷信的因素,可也不妨碍华罗庚在数学领域作出伟大贡献。

此外,作为父亲,为了儿子更健康、活泼地成长,融入到高速发展的信息社会中,对取名理应认真考察一番并多加留意:

其一,要含意好,有清新感,能连姓氏一起巧妙搭配更佳。古怪、庸俗的名字,实属不宜。

其二,读起来应铿锵响亮、抑扬顿挫、不拗口咬嘴,其谐音不会招来不雅。

其三,要力争避免与别人重复。仅用单名会使同名现象大增,应提倡用双名,同时不落俗套。

其四,莫用太僻太艰、笔画繁杂、难读难写的字,且考虑到电脑字库。国家有关部门经过大量统计,确认并编制了一、二级汉字库,共有国家标准汉字 6763 个,固定并安装在电脑供随时使用。超出此范围的字,则须用拼合或造字程序等方法来解决,显然很不方便。因此给孩子取名时,最好懂一些电脑汉字的基本知识。

父爱如山

古人说:“赐子千金,不如教子一艺;教子一艺,不如赐子好名。”中国人重视名字并非无缘无故。在中国人的心目中,名字在人的一生中具有重要意义,并非只是一个没有实际意义的符号。由此看来,父亲为新生的儿子取一个响亮的好名字,是责无旁贷的责任和义务。

懂一点婴幼儿护理知识

看到快乐健康的孩子,父母们都会觉得很欣慰。但是,如果孩子有一点不舒服,父母们都会很不开心。为了婴幼儿的健康成长,父母们都应该懂得一些基本的护理知识。尤其是父亲,切不可置身事外。婴幼儿的健康

成长,需要父母的共同呵护。

婴幼儿抵抗力的检查

相对成人而言,抵抗力差在婴儿中普遍存在。要提高婴儿的免疫能力之前,我们必须做一些适当的检查,查免疫功能、血常规、免疫球蛋白、T 细胞亚群,还可以通过查血以判断孩子是否缺锌或缺钙。

婴幼儿打预防针

婴儿一般在出生后就会给予疫苗接种，以后随着年龄的增长将会根据需要定期接种疫苗。各种疫苗接种的时间和程序:卡介苗在小儿出生时注射 1 针;灰髓炎疫苗共接种三次,第一次接种在小儿 2 个月的时候,3、4 个月各注射一次;百白破三联疫苗共接种三次,第一次接种在小儿 3 个月的时候,4、5 个月各注射一次；麻疹疫苗第一次接种是在小儿 8 个月的时候,到 1 岁时复种,在 6~7 岁、12~13 岁和 18~19 岁各加强一次;乙肝疫苗共接种三次,在小儿出生时、1 个月和 6 个月时各接种一次;流脑疫苗和乙脑疫苗都是在小儿出生 6 个月时接种,到 1 岁时加强。

对小儿来说,接种疫苗相当于得过一次轻型感染,因此对遇到不明原因的发热,刚患麻疹或水痘不满一个月,有心、肝、肾等重要脏器慢性疾病的孩子,是否要接种疫苗则应持谨慎的态度。

新生儿皮肤发黄

新生儿皮肤发黄真的没关系吗?答案是否定的。新生儿由于肝脏发育不成熟,血液中红细胞破坏增多等原因,使大约 50%的足月儿、80%的早产儿在生后 2~3 天出现皮肤发黄,医学上称之为新生儿黄疸。

新生儿黄疸又分为生理性和病理性。生理性黄疸是由于新生儿胆红素代谢的生理特点决定的，常表现为生后 2~3 天皮肤开始发黄,4~7 天黄

疸最重,足月儿总胆红素应小于 12mg/dl,早产儿总胆红素小于 15mg/dl,此后黄疸逐渐减轻,足月儿黄疸 10~14 天消退,早产儿 3~4 周消退。黄疸期间精神及吃奶好,除皮肤黄染外一切正常,符合以上条件者诊断生理性黄疸。

但对于年轻的父母来说,很难判断孩子的黄疸是生理性还是病理性的,因此当孩子出现黄疸后,最好抱孩子到医院,让医生对孩子进行全面检查,以明确诊断。

婴幼儿呕吐

呕吐是新生儿常见的一种表现。婴儿由于胃肠道解剖生理上的特点,本身就容易呕吐。婴儿的胃呈水平位,食物不能容纳过多;贲门松弛,易被胃内容物冲开使胃内容物反流至食道;幽门肌肉发达,受胃内容物刺激时易发生收缩,痉挛,使食物反流。由于上述原因,当婴儿吮吸太急,吸进了空气时,就容易发生呕吐。若在喂奶后将孩子轻轻竖起,令其趴在大人的肩上,轻拍其背部使其打嗝,就会避免呕吐发生。

孩子呕吐的另一个原因是喂养不当。如:喂得太多,超过了胃容量;吃得太急;乳汁温度不适(太凉或太热),使胃蠕动增加,导致发生呕吐。这种呕吐往往偶然发生,且呕吐量较多。对此就注意纠正喂养方法。

此外,一些消化道疾病也可导致呕吐,如:先天性食道闭锁,胃扭转、先天性肥大性幽门狭窄、先天性肠闭锁等,但这类情况并不多见。

婴幼儿食物过敏

一般食物过敏的反应是出疹或腹泻,因此,给婴儿添加新的食物时,应先添加单一的食品,一旦发生过敏,即可找到过敏的食物,待婴儿适应单一的食物后,再添加混合种类的辅食。

婴幼儿的睡姿

婴儿除了吃奶以外,大部分时间都是在睡眠中度过的,年轻的爸爸妈妈都希望自己的小宝宝有很好的睡眠质量。我们知道,人的睡眠姿势有3种,仰卧、侧卧和俯卧,那么婴儿究竟采用哪种睡眠姿态最好呢?

婴儿的3种睡姿各有长短,年轻的父母该做何选择,实在是令人头疼的问题。根据专家的建议,对婴儿的睡姿,特别是一岁以内的要仰卧、俯卧、侧卧3种姿势交替睡,每天不能总固定一个姿势。如果不能随时有人在旁照料,以仰卧为主,有人照料时以俯卧为主,当宝宝生病(如感冒、发烧)时,体力肌肉会变弱,最好还是采用仰睡姿势。

父母要根据自己孩子的特点和不同的情况,交替选择适合宝宝的睡眠姿势,同时还要为宝宝创造良好的睡眠环境,播放一些轻柔舒缓的音乐,注意从小就培养宝宝良好的睡眠习惯。这样在抚育宝宝的过程中,您会觉得很轻松,宝宝也会很健康地成长。

婴幼儿冬天穿多少为好

冬天保暖,这是父母最为关注的事情。而感冒的,却总是那些衣服裹得多多的孩子。大冷天,穿多少为好?

现在认为在穿着上,多穿不如少穿。只要在气温变化下,能够保持体温就可以。小儿穿得是否合适,可以通过观察做出判断。多数小儿在穿戴舒适时,手是凉的;穿得过多手脚会发热。还可以注意小儿的脸色,如能保持正常脸色,说明穿着合适。这是因为手、脚、面部处于肢体的远端,受循环和外界温度影响较大。

婴幼儿衣物的清洗

清洗宝宝衣物时可以用衣物护理剂,但是一定要是宝宝专用的衣物

需要全本请访问 www.ertongbook.com