

# 好好好 做爸爸

HAOHAO  
ZUO BABA

方州◎主编

男人最有价值的投资

让一个男人成熟起来最有效的方法，就是让他成为一个好爸爸。  
好好做爸爸，你会为孩子重新思考自己。  
好好做爸爸，孩子会因你变得活泼开朗、聪明伶俐。



孩子就是我们的一切，是我们这辈子最有价值的投资！

孩子的成功，是爸爸100%的期望！  
孩子的失败，是爸爸100%的失望！

中國華僑出版社

男人最有价值的投资

# 好好做爸爸

HAOHAO  
ZUO BABA  
方州◎编著



孩子就是我们的一切，是我们这辈子最有价值的投资！

中國華僑出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

好好做爸爸：男人最有价值的投资 / 方州编著. —北京：中国华侨出版社，  
2014. 5

ISBN 978 - 7 - 5113 - 4628 - 5

I. ①好… II. ①方… III. ①家庭教育  
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 108143 号

**●好好做爸爸：男人最有价值的投资**

---

编 著/方 州

责任编辑/文 艾

封面设计/智杰轩图书

经 销/新华书店

开 本/710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 4628 - 5

定 价/32.00 元

---

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051 传真：64439708

网 址：www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



## 前言

我们的宝宝在两个月左右大的时候，就已经能够分辨出爸爸和妈妈了。他们张开肥嘟嘟的小手，在寻找母爱安慰的同时也在寻找父亲的关怀。小小的宝宝虽然还不能表达他们的感受，但他们却能够实实在在地感受到爸爸和妈妈的存在。所以爸爸们不要以为孩子还小，不能表达，就可以偷懒，把责任推给妈妈。诚然，幼儿教育的主要担当者的确是妈妈，但这并不意味着可以将教养子女的任务完全交给妈妈。成为妈妈的一名好帮手，这是爸爸在家庭教育上应负的职责，因为良好的家庭教育氛围，不是妈妈一个人可以营造出来的。做爸爸的下班回家，在说太忙了、太累了之前，应好好想想，你尽到自己的责任了吗？事实上，爸爸在幼儿成长过程中是一个具有绝对影响力的角色，这一点，年轻的爸爸们你们又意识到了吗？

很多调查早已指出，爸爸如果在儿童成长过程中扮演一个重要的角色，正式入学以后，这个孩子在智商、情商等方面的发展都会较其他的小朋友优越。特别是在数理和推算方面，成绩更是骄人。

那么缺乏父爱的孩子又会怎样呢？他们在性格方面会有一些明显的缺点，比如胆小怕事、害羞内向、优柔寡断、自卑、自私及神经质，



等等。这些结论或结果固然不是绝对的，但爸爸在孩子成长过程中的作用却毋庸置疑。这其中表现最为明显的，就是爸爸与妈妈教育方式的差异，换言之，爸爸的角色绝不是妈妈可以代替的。

一般来说，爸爸在和孩子相处时，更愿意花时间玩一些益智类游戏，他们会与孩子一起寻找游戏答案。当孩子玩游戏遭遇挫折时，爸爸也会较有耐性地去诱导孩子自己寻求解决办法，而不是如母亲一般，更愿意直接把答案告诉他们。爸爸与妈妈即使在做同样的事情，诸如换尿片、喂奶，他们的做法也是大不一样的。而且，即便是全职奶爸，没有其他工作，他们在照料自己的孩子时，所采用的方法也会和母亲有所差异。这并没有什么不好，爸爸没有必要要求自己与妈妈做得一般无二。只要你尽到了自己的责任，用心地与孩子相处，孩子就一定会有所得益。因为你所拥有的性格刚毅、心胸开阔、经验丰富等长处，对孩子而言更是一种优势。

所以爸爸们，为了孩子，请务必发挥出你的独特作用，好好做爸爸，做个好爸爸。

好爸爸就是，在妈妈力不从心的时候站出来，好爸爸应该是妈妈的好帮手；

好爸爸就是，在孩子需要你的时候牵起他肥嘟嘟、软绵绵的小手，好爸爸的作用要胜过一个好老师。

好好做爸爸，你会为孩子重新思考自己；

好好做爸爸，孩子会因你变得活泼开朗、聪明美丽……

# 目录

## 上篇 做爸爸，你准备好了吗

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 一 好爸爸，首先要让孩子感受到你的爱 ..... | 2  |
| 爱孩子就不能高高在上 .....         | 2  |
| 用父爱化解孩子的噩梦 .....         | 4  |
| 引导孩子走出恐惧 .....           | 8  |
| 不要吝啬你的爱抚 .....           | 11 |
| 让孩子的世界充满童话 .....         | 17 |
| 做大耳朵小嘴巴的好爸爸 .....        | 20 |
| 认真对待孩子的倾诉 .....          | 22 |
| 教育孩子需要有“三心” .....        | 24 |



|                          |    |
|--------------------------|----|
| 二 好爸爸会反思：我的教育方式对不对 ..... | 31 |
| 如何把握斥责的度 .....           | 31 |
| 过分在意导致孩子得寸进尺 .....       | 35 |
| 过度保护会让孩子弱不禁风 .....       | 38 |
| 大包大揽扼杀孩子的生存能力 .....      | 40 |
| 比来比去比伤了孩子的自尊心 .....      | 44 |
| 不要试图杜绝孩子犯错 .....         | 46 |
| 淘气未必是不好的 .....           | 49 |
| 什么是“适度的处罚” .....         | 51 |
| “泼冷水”不等于打击孩子 .....       | 54 |
| 三 好爸爸就要做好孩子的第一任老师 .....  | 58 |
| 家庭环境影响孩子一生 .....         | 58 |
| 孩子正看着你呢 .....            | 61 |
| 与妈妈保持立场的一致 .....         | 63 |
| 喊破嗓子不如做个样子 .....         | 65 |
| 别用谎言哄骗孩子 .....           | 69 |
| 爸爸对孩子也要遵守诺言 .....        | 71 |
| 不要忌讳向孩子请教问题 .....        | 74 |

## 中篇 如何做一个新时代的好爸爸

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 一 好爸爸知道：潜能影响孩子的一生 ..... | 80  |
| 教子成龙从培养孩子主动性开始 .....    | 80  |
| 孩子手巧心会更灵 .....          | 83  |
| 孩子的模仿是创造的开始 .....       | 84  |
| 有想法的孩子才有出息 .....        | 86  |
| 有一定的执着才有一定的创造力 .....    | 89  |
| 陪孩子玩出精彩 .....           | 92  |
| 允许孩子“搞破坏” .....         | 95  |
| 通过提问引导孩子正确思考 .....      | 98  |
| 在温和的探讨中点拨孩子 .....       | 101 |
| 二 好爸爸懂得：备加呵护孩子的心灵 ..... | 105 |
| 警惕无意间伤了孩子的自尊心 .....     | 105 |
| 别让孩子瞧不起自己 .....         | 109 |
| 给予孩子更多的关注和肯定 .....      | 113 |
| 赞赏可以创造奇迹 .....          | 115 |
| 将孩子变成最幸运的人 .....        | 119 |
| 让孩子确信“我很棒” .....        | 122 |





|                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| 给孩子“天才的感觉” .....                   | 125     |
| 治疗孩子的忌妒 .....                      | 129     |
| 谨防有意无意的心理虐待 .....                  | 132     |
| 别用偏见毁了孩子 .....                     | 135     |
| 维护孩子心灵这片净土 .....                   | 138     |
| 帮助孩子减轻压力与焦虑 .....                  | 140     |
| <br><b>三 好爸爸明白：性格需要倾心去塑造</b> ..... | <br>145 |
| 让消极性格远离孩子 .....                    | 145     |
| 引导孩子由被爱向施爱转化 .....                 | 149     |
| 奖励诚实比惩罚撒谎更重要 .....                 | 152     |
| 融化孩子的冷漠 .....                      | 155     |
| 别把孩子夸上天 .....                      | 158     |
| 让孩子认识到自己的不足之处 .....                | 161     |
| 对任性的孩子要因势利导 .....                  | 164     |
| 将孩子的脾气冷却下来 .....                   | 168     |
| 培养孩子勤俭朴素的观念 .....                  | 170     |
| <br><b>四 好爸爸懂得：习惯务必全力去培养</b> ..... | <br>174 |
| 爸爸细心孩子才能心细 .....                   | 174     |
| 用“记过法”改掉孩子的陋习 .....                | 177     |
| 用“代币法”逐步纠正孩子的坏习惯 .....             | 181     |
| 使用“隔离法”及时终止不良行为 .....              | 184     |
| 利用契约让孩子懂得规矩 .....                  | 188     |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 凡是孩子自己能做的就让他自己做 ..... | 190 |
| 让孩子为自己的错误负责 .....     | 194 |

## 下篇 好好做爸爸，陪伴孩子健康成长

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 一 宽严有度，既要是“慈父”又要是“严师” ..... | 198 |
| 不讲原则地迁就孩子就是害孩子 .....        | 198 |
| 让孩子在挫折中变得坚强 .....           | 202 |
| 罚小错是为了免大过 .....             | 205 |
| 更多地给予孩子精神嘉奖 .....           | 207 |
| 严中还需有宽容 .....               | 210 |
| 给孩子“痛改前非”的机会 .....          | 213 |
| 二 循序渐进，引领孩子更好地融入人群 .....    | 216 |
| 让孩子学会换位思考 .....             | 216 |
| 鼓励孩子大胆地走出去 .....            | 218 |
| 多提供给孩子与人合作的机会 .....         | 220 |
| 引导孩子融入到集体中去 .....           | 223 |
| 教孩子正确处理与小朋友的冲突 .....        | 225 |
| 在孩子的择友问题上表明态度 .....         | 229 |
| 培养孩子宽容的品性 .....             | 232 |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 三 悉心诱导，帮孩子跨过厌学的泥潭 .....  | 235 |
| 培养学习能力是培养孩子的重要环节 .....   | 235 |
| 给孩子的梦想加点知识养分 .....       | 238 |
| 巧妙培养孩子的学习竞争意识 .....      | 242 |
| 帮助孩子走出“成绩怪圈” .....       | 246 |
| 玩中有学学中有乐 .....           | 250 |
| 兴趣是最好的老师 .....           | 254 |
| 培养孩子学习时候的专注力 .....       | 256 |
| 四 细心疏导，从容解决那些棘手的问题 ..... | 259 |
| 及早做好性别角色教育 .....         | 259 |
| 青春期的叛逆宣告着渴望独立 .....      | 263 |
| 耐心疏导化解逆反 .....           | 266 |
| 孩子早恋不能严防死堵 .....         | 268 |
| 治愈孩子的“网络成瘾症” .....       | 271 |
| 驯化家中的“小霸王” .....         | 275 |



# 上篇

## 做爸爸，你准备好了吗

- 一 好爸爸，首先要让孩子  
感受到你的爱
- 二 好爸爸会反思：我的教  
育方式对不对
- 三 好爸爸就要做好孩子的  
第一任老师



## 一 好爸爸，首先要让孩子感受到你的爱

在家庭与工作之间忙碌奔波的你，也许会忽略孩子对爱的需要。你也许不知道，能够感受到“被爱”的孩子，在成年以后往往就有更好的社交能力，工作学习起来也有热情。这是因为你的温暖会给孩子以安全感，使他们更敢于探索，更敢于走出家庭、走向社会，他们会更自立、建立更好的生活圈。所以，你完全有理由也必须要要有意识地表达你对孩子的爱，你有义务让孩子沐浴在爱的阳光中。

### 爱孩子就不能高高在上

很多爸爸常困惑地问：“为什么孩子有话不愿意对我说？”其实原因就是爸爸们总是爱摆出一副高高在上的样子，因此孩子们尊敬他们，但却无法理解他们，总觉得跟爸爸缺少“共同语言”。如果爸爸期望孩子能够接受自己、接近自己，那么就必须要放下高姿态，在家庭中建立起民主、平等的良好气氛。

在美国，父母们认为，大人必须平等地对待孩子，和孩子成为好朋友，才能成为称职的家长，才能教育好孩子。我们可以看一下，一位美国爸爸是怎样教育他的孩子的。

弗兰克是美国阿肯色州的自由职业者，他在教育孩子方面下了很多功夫。他说自己一直在努力为孩子提供一种民主的家庭气氛，他和孩子的关系就像朋友一样友好亲密。

对孩子的平等姿态是良好沟通的开始，他将孩子描述理想的作文保留下来，将孩子们的学习成绩、身高等按逐年变化绘制成曲线图，从小就教他们唱歌、游泳、划船、钓鱼，带他们到博物馆参观、看展览、看歌剧，有空还带他们到大自然中去呼吸新鲜空气……

在各种活动中，他不会因为自己是家长就不容置疑，摆出什么都对、什么都懂的样子，而是尽量去做能给予孩子知识和欢乐的最知心、最亲密、最可信赖的朋友。遇到比如搬家、换工作、买车之类的事情时，他就会召开家庭会议，与妈妈一起和孩子商量该怎么做；还组织家庭音乐会，并将每个人唱的歌录制在磁带中。由于家庭气氛民主和谐，孩子们生活得无忧无虑。

这样，他的孩子有事就会跟爸爸妈妈讲，从不在心里放着，出门说“再见”，进门先打招呼，做饭当帮手，饭后洗碗、擦桌、扫地；平时买菜、洗菜，给父母盛饭、端汤、拿报纸、捶背；有时父母批评过了头，他们也不会当面顶撞，而是过后再解释。他常对孩子讲：“我们是父子，也是朋友，我和妈妈有义务培养教育你们，也应该得到你们的帮助，你们长大了，会发现我们有很多的不足之处，发现我们很多地方不如你们，这是正常的。因此，我们要像朋友一样互相谅解、互相帮助。”



在这个美国家庭中，不管是家长，还是孩子，都是平等的，孩子提出的看法，爸爸妈妈都认真考虑，有道理的就接受；而爸爸妈妈的想法也都和孩子讲，共同商讨。这样，就让孩子觉得自己在家里有位、受重视，所以也就对家庭更加关心。

如果中国的父母也都能这样运用对等手段与孩子相处，也许就不会有那么多家庭问题了。家长与孩子之间不应是统治与被统治的关系，而应像朋友一样平等、自由。当然，这并不意味着家长要完全迁就孩子，好爸爸还是要负起引导的责任。

## 用父爱化解孩子的噩梦

研究证明，好梦可以开启孩子的智慧，做梦对发展孩子的智力非常重要。梦能够帮助孩子缓解情绪，对孩子的智力发展和个性培养有很大的作用，因此要想成为一个好爸爸，你必须学会去关注孩子的梦。

那么，孩子什么时候开始拥有自己的梦境呢？这个问题，直到现在，科学界还没有确切的答案。但可以肯定的是，做梦对于孩子的智力发展是非常重要的。小孩对于白天发生在他身边的事情会产生强烈的情感，并将它储存在脑海里，做梦就能帮助他领会这些情感。孩子所回忆的景象通常是他对白天生活中美好时光的反映。比如，孩子白天在游乐场和爸爸一起玩碰碰车后，兴奋的情绪会保留下来，晚上他自然便会梦见这些情景。换言之，梦除了能帮助孩子缓解情绪之外，

对孩子的智力发展和个性培养也有很大的作用。

观察发现，孩子在两岁多的时候，就已经会用语言来表达晚上所见到的景象，正是通过孩子的讲述，父母才知道孩子在晚上会梦见如此多的事物。更重要的是，正是在孩子“讲梦”的时候，父母才发现孩子语言能力的惊人进步。不少孩子甚至可以完全没有障碍地讲述对梦的回忆，而且，在白天的交往当中，他也变得更加“善解人意”了。

科学研究还表明，梦是一种学习的工具，孩子可以在梦里找到解决问题的方法，梦可以帮助孩子获得进步。

下面是一些真实的事例：

3岁半的乐乐就是在一次梦里狂蹬小腿的第二天，给了家人一个惊喜：她可以摇摇晃晃地骑小三轮车了。

对此，有关专家是这样解释的：当她梦到自己骑着三轮车玩耍的时候，她其实正在潜意识中学习骑三轮车。正是在梦里的学习过程中，她的智力得到了培养。

好梦之所以重要，除了具有上述的学习功能以外，还能给孩子带来“好心情”。

壮壮的爸爸对梦给孩子带来的快乐深有感触，他说：“我3岁的儿子壮壮有一次在梦里大笑起来，我推醒他，他高兴地对我说：‘我在玩姐姐的小汽车。好玩极了！’通常我们禁止他玩表姐的汽车，但他在梦里找到了解决的办法。梦中，没有人再能阻止他，也没有人再训斥他。”当壮壮向爸爸讲述这个梦的时候，爸爸开始时觉得非常可笑。其实正是这个梦帮助壮壮调节了被压抑的心理，纠正了消极的情感。





这方面的另一个例子来自两岁半的安琪。安琪曾梦见她把爸爸抱在怀里安慰爸爸。原来，白天她忽然向马路中间冲过去，企图横穿马路，她的爸爸被吓坏了。她为此感到内疚。因此，她便在梦中去安慰爸爸。

儿童心理学家指出，内疚感是儿童生活中不可避免出现的一部分心理活动，梦起到了缓解和补偿的作用。正因为梦是一种心理缓和剂，对孩子的心理健康非常重要。所以，想要成为一个好爸爸，你就要好好利用、开发孩子的梦。

不过，孩子做梦，有好梦，也有噩梦，爸爸也要学会倾听孩子的噩梦，让孩子走出噩梦的阴影。

噩梦似乎与小孩一直密不可分，根据研究，3~6岁儿童中，有70%遭受噩梦的困扰。爸爸们应该都遇到过这样的情况：当你晚上在看电视时，突然一声尖叫从孩子房中传出，你赶紧飞奔进房叫醒你的宝贝，当他醒来时，会哭着跟你说：“爸爸，我做了一个好可怕的梦！”你手足无措，只有安慰安慰他。

噩梦通常都与心理压力有关，也许在白天他们有课业压力或什么做不完的事，爸爸们需要帮助孩子减轻压力。

心理学家指出，父母不要忽视小孩的噩梦，因为长期做噩梦一定会影响小孩的生理及心理健康。大部分小孩做噩梦都只影响当晚的睡眠，如果超过五六岁的儿童每天重复做相同的噩梦，或者任何儿童做噩梦持续一到两个月，甚至在白天也有莫名的恐惧，则需特别注意。这些莫名的恐惧可能会导致：小孩不愿离开你、排斥一个人在房间、不愿去学校或者有其他恐惧症等。这种恐惧可能是相当严重的。父母甚至无法想象梦对孩子的影响达到什么程度。