

与爸爸一起成长

刘颖
◎ 著

亲子互动
教养读本

QinZiHu
Dang
JiaoYangB



首次打破传统观念!

与爸爸亲密接触，来一次身心灵的旅行
用爱和感动陪伴亲子
仅有一次的成长！



送给爸爸和孩子的最经济实惠的精神套餐



厦门大学出版社 国家一级出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全国百佳图书出版单位



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

与爸爸一起成长 / 刘颖著 . — 厦门 : 厦门大学出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5615-5053-3

I . ①与… II . ①刘… III . ①家庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 067599 号

厦门大学出版社出版发行

(地址 : 厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编 : 361008)

[http : // www.xmupress.com](http://www.xmupress.com)

xmup@xmupress.com

北京市昌平开拓印刷厂印刷

2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

开本 : 710mm × 1000mm 1 / 16 印张 : 16 字数 : 200 千字

定价 : 32.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

前 言

张悦轩：我的家里有个人很酷；

郭子睿：三头六臂刀枪不入；

王诗龄：他的手掌也有一点粗；

张悦轩、郭子睿、王诗龄：牵着我学会了走路。

.....

张悦轩、郭子睿、王诗龄：老爸、老爸，我们去哪里呀？

最近，这首充满着童真童趣、脍炙人口的歌曲，不但很快红遍了网络、电视等各大媒体，也成为家喻户晓的热门话题。这首歌来自一个电视节目——《爸爸去哪儿》，该节目一播出就引发了收视狂潮，于是这档高收视、零差评的节目，一时间成为了家庭育儿学习的样本。

很多观众看了节目后说：“‘爸爸’不是一个单纯的称呼，而是一个需要不断学习，一直陪伴孩子成长的角色。”还有很多网友表示，“现在很多爸爸在亲子教育中的角色发生了错位，认为照顾孩子是妈妈、保姆及幼儿园的责任。也正因此，当孩子出现问题时他们便显得束手无策、困惑重重”。由此可见，《爸爸去哪儿》在热播的同时，也引发了“爸爸该在家庭中承担哪些责任”的话题探讨。

“妈妈更适合带孩子”是我国现代教育的主要观念，据一项调查统计显示，约70%的家庭都认为妈妈更适合带孩子。但是，大量的事实表明，只靠妈妈带，孩子性格不完善。美国耶鲁大学研究证明，爸爸带大的孩子更聪明，性格也更健全。而英国牛津大学也对一些儿童进行了成长调查，他们发现成长过程中有父亲积极参与的孩子，日后在学业、工作中都更有成

就！那些缺少父爱、长期由妈妈来照顾的孩子不但胆子特别小，学习成绩也上不去，而且做起事来总是信心不足、畏畏缩缩。这是因为爸爸的知识面、动手能力与潜力，一般都高于妈妈，尤其是在哲史与数理方面优势更明显。心理咨询师林丽君认为，“妈妈给孩子讲故事时一般都是小童话，内容单调而枯燥；而爸爸给孩子讲的故事往往包括历史、民情风俗、伟大事迹、英雄人物等，这不但丰富了孩子的知识，也拓宽了孩子的视野。”爸爸参与育儿带来的影响，不论是对孩子的人格形成，还是对孩子的发育都是十分有益的，爸爸的教育是孩子快步成长的助力器。

在快节奏、高压生活的驱使下，很多爸爸都成了孩子眼中早出晚归和书房里、电脑前忙碌的身影，与爸爸“粘”在一起成了孩子们难以实现的愿望。如今《爸爸去哪儿》的热播，在呼唤“父亲”角色回归本位，拉近父与子之间的距离。可以说，我们现在正迎来一个“新爸爸”时代，爸爸们应迅速摆脱“二线”的辅助者地位，热情地投身到孩子教育的“一线”中来。在这个时代，孩子更需要能和他们一起摸爬滚打的“新爸爸”，因为这样的爸爸能不断发掘孩子的潜能，激发孩子的创新能力，并且在相处时可以像孩子的朋友一样无拘无束。

对孩子来说，爸爸是一盏路灯，为他照亮人生的方向。好爸爸不但是孩子健全人格的塑造者，还是孩子学习的榜样，影响着孩子的未来与发展。本书从爸爸与孩子一起成长的角度出发，生动而有趣地讲述了父教的重要意义与方法，指出了爸爸的职责和使命，点拨爸爸教育的方法与途径。内容着重于孩子的心理、品格、交往、性格、修养、习惯、智力、潜能、素质、学习等方面，全方位综述当代家教的科学成果。本书涉及了当代新爸爸常见的教育误区及亲子关系，教爸爸如何做孩子的心理医生、纠正不良习惯以及挫折教育、能力培养等，从而提升孩子的综合能力。本书还提供了许多简单、可行的教子小技巧与方法，对充满热情的爸爸们来说，它将是一本最佳的教子指南。

没有人天生就会做爸爸，但只要我们心中充满父爱，愿意与孩子一起成长，共同学习，那么，在与孩子的亲密接触之中，我们就能享受到做成功爸爸的无限喜悦！



目 录

前言 / I

第一章 家庭教育需要“男主角”

- ♡ 教育不能只靠妈妈，成长还需要爸爸 / 003
- ♡ 爸爸对孩子成长有着特殊的作用 / 006
- ♡ 爸爸角色影响孩子的未来 / 009
- ♡ 爸爸的教育方式与妈妈截然不同 / 012
- ♡ 爸爸影响孩子性别角色的形成 / 015
- ♡ 爸爸缺席，极易导致孩子性格缺陷 / 017

第二章 爸爸，别常常“隐身”

- ♡ 爸爸，你离孩子有多远 / 023
- ♡ 别让孩子患上“父爱饥渴症” / 025
- ♡ 确保“父爱时间”，该“显身”时就“显身” / 028
- ♡ 做了父亲，就要负起应有的责任 / 031
- ♡ 做爸爸比做老板更重要 / 033
- ♡ 将当爸爸看成一生的事业 / 036



第三章 爸爸是孩子人生旅途的领路人

- ♡ 做孩子人生起步的第一个引导者 / 041
- ♡ 父爱情感效应：孩子成长的指南针 / 044
- ♡ 爸爸是孩子人生起步最重要的榜样 / 047
- ♡ 爸爸应教孩子学会自我保护，应对意外 / 050
- ♡ 引导孩子树立正确的人生观和价值观 / 054

第四章 爸爸的陪伴，影响孩子的个性发展

- ♡ 爸爸带大的孩子更聪明更有才 / 061
- ♡ 爸爸是孩子心中最重要的人 / 063
- ♡ 爸爸的影响让男孩更像男子汉 / 064
- ♡ 爸爸的影响让女孩更像淑女 / 067
- ♡ 爸爸缺席会导致孩子更依恋妈妈 / 070

第五章 爸爸是孩子矫健身姿的最佳教练

- ♡ 经常带孩子去锻炼身体 / 075
- ♡ 好爸爸要多带孩子去野外 / 078
- ♡ 爸爸要与孩子在旅行中成长 / 082
- ♡ 爸爸应该是孩子最好的保健师 / 086
- ♡ 有时间陪孩子玩个痛快 / 090

第六章 爸爸是孩子健全人格的缔造者

- ♡ 好爸爸要让孩子拥有健康的心理 / 097
- ♡ 孩子的道德情操也需要爸爸来培养 / 101
- ♡ 宝贝，有我在就天不怕地不怕 / 105



♡对于孩子的反叛行为，爸爸要感而化之 / 108

♡爸爸要告诉孩子，盲目攀比有害无益 / 113

♡让孩子懂得诚信是为人之本 / 116

第七章 爸爸是孩子走向社会的桥梁

♡孩子患社交恐惧症，是爸爸的过错 / 121

♡爸爸要积极引导孩子走向社会 / 124

♡平时要鼓励孩子多交朋友 / 128

♡教孩子学会处理伙伴间的矛盾 / 131

♡消除自闭，帮孩子勇敢地面对社会 / 135

第八章 爸爸再忙，也不能忽视孩子的身心健康

♡好爸爸要帮孩子消除自卑心理 / 141

♡爸爸不要忽略了孩子的自尊心 / 143

♡平时要磨炼孩子的心理承受力 / 147

♡合理膳食，让孩子身体更健康 / 151

♡让孩子有规律地睡眠与休息 / 154

♡好爸爸要学会保护孩子的视力 / 156

♡不要简单粗暴地对待孩子的犯错 / 160

第九章 孩子的成功来自爸爸 1%的改变

♡好爸爸要从孩子的角度看问题 / 165

♡多支持孩子表达自己的意愿 / 168

♡从不同兴趣培养孩子爱上学习 / 170

♡好爸爸别忘开发孩子的多元智能 / 174

♡“因材施教”，做创意型父亲 / 178



第十章 孩子的行为习惯需要爸爸来规范

- ♡ 让孩子养成良好的生活习惯 / 183
- ♡ 做严父，培养孩子的自理自律能力 / 187
- ♡ 让孩子养成知错就改的习惯 / 191
- ♡ 与孩子一起看书，养成阅读习惯 / 194
- ♡ 培养孩子勇于负责的习惯 / 199

第十一章 《爸爸去哪儿》：明星爸爸们的育儿经

- ♡ 《爸爸去哪儿》为什么这样火 / 205
- ♡ 郭涛：“同伴型爸爸”，纯爷们教育方式 / 209
- ♡ 林志颖：“榜样型爸爸”，坚持自己带娃 / 213
- ♡ 王岳伦：“放养型爸爸”，很囧进步也很大 / 222
- ♡ 张亮：“迁就型爸爸”，要和儿子做一辈子好兄弟 / 229
- ♡ 田亮：“迷茫型爸爸”，夺人气大奖 / 236



第一章 家庭教育需要“男主角”





教育不能只靠妈妈，成长还需要爸爸

现在的一些育儿机构，如幼儿园、早教中心、学校、少年训练营等孩子们学习或活动的场所，很难看到爸爸们的身影。尤其是，当有需要家长参与的活动时，不是妈妈陪着孩子来，就是爷爷奶奶或外公外婆来代替父母参加，很少能看到爸爸妈妈一起来陪孩子参加的，而爸爸来参加的几率则更低。那爸爸为什么不能来参加呢？究其原因，不外乎一种理由：太忙了，没时间。那么，爸爸在哪里呢？在公司里忙活儿或加班，出差或旅游，朋友聚会或同事应酬，去办一些重要的事情，看电视或读报纸……于是，孩子生活的大部分事情都得由妈妈来照应，像衣食住行，日常起居，上课、放学接送，陪学习，检查作业等等，几乎样样都得妈妈来操心，而爸爸们往往心安理得地看着妻子为孩子做的一切，自己却不闻不问，甚至觉得这一切压根就与自己无关。

“男主外，女主内”是一种传统的家庭职能分工，打理家庭生活、教育孩子可以发挥女性的优势。但是，“母爱如水”、“父爱如山”，正如鸟儿起飞需要两个翅膀一样，刚柔并济才能培养出身心健全的孩子。母爱温暖如绵，父爱坚强有力，母爱和父爱都是孩子不可缺少的心理需要。而且爸爸的关爱和教育，对孩子坚强性格的养成以及健全人格的形成显得尤为重要。所以，教育孩子不只是妈妈的事，爸爸也有不可推脱的责任。

兴兴是个非常胆小的男孩，他从来不敢跟小朋友们一起玩，做什么都畏畏缩缩，特别是一看到生人，就会吓得赶紧躲起来。在幼儿园里，他不敢与小朋友们说话交谈，当别的孩子都在快乐地玩耍时，他总是一个人默默地待在墙角。兴兴的妈妈是一个文静又不善言谈的人，平时由于要在家

里照顾兴兴，就没有多少社会交往与应酬。这样，看着胆小的儿子，妈妈也没有办法。兴兴的爸爸虽然比妈妈活泼开朗，但是为了工作经常出差在外，一年到头在家里的时间有限，于是兴兴就很少与爸爸在一起。渐渐地，兴兴就养成了胆小怕事、社交恐惧的性格。

看到儿子的这种情况，爸爸决定先将工作缓一缓，他向公司请了个长假，专门在家里陪兴兴。先是带他找一些熟悉的小朋友，大家在一起玩耍；还带经常他去一些儿童游乐园玩，与他一起玩过山车，驾“飞机”等游戏，还带兴兴去爬山，到野外去接触大自然等。在这些活动中，爸爸亲自为兴兴做示范，告诉他怎么与他人说话，怎么与他人一起玩，并告诉他如何战胜自己的畏惧心理。就这样，在爸爸的陪伴与帮助下，兴兴受到了爸爸的影响，逐渐消除了胆怯心理，人也变得活泼起来了。

对孩子来说，妈妈和爸爸的教育结合起来，才是最好的家庭教育。爸爸对孩子成长起着至关重要的作用，因为爸爸身上所具备的刚毅、坚强、果敢等优秀品质，往往是妈妈所缺乏的，而这些品质却是孩子成长所必须学习的。所以，孩子的健康成长所需要的并不仅仅是关爱与抚养，还需要性格和心理品质的良好培养，而这一点只有爸爸能帮助孩子。

有关专家研究发现，在子女成长的过程中，爸爸在每个阶段都有其重要性。在不同的阶段，爸爸会分别扮演不同的角色，并且都有相当重要的职能。

第一个阶段：生命的养护者（6岁之前）

孩子养护者的角色，需要爸爸妈妈共同分担与扮演，这样孩子才能获得一份稳定与快乐的生活。如果其中一人缺席，孩子生活的天平就会倾斜，这样不但会造成另一方的困扰，加重负担，还会给孩子带来很大的不安全感，很难拥有快乐的童年。尤其是在出生的前五六年，如果他们感受不到爸爸的关爱，长大后他们也难以与爸爸建立亲密无间的父子关系。

第二个阶段：生活的规范者（6～12岁）

有研究显示，孩子在小学期间，特别需要有人给他树立一个正确的生活规范，帮他养成良好的生活习惯，正确的人生观以及自我肯定的能力，好让他以自信、坚定的态度去走向社会。如果这个阶段得不到爸爸教导与



影响，那么，孩子长大后在与威权型人物接触时，就会不知所措，较容易出现很大的问题。

第三个阶段：成长的战士与保护者（12 ~ 18岁）

在这个阶段，如果爸爸能积极地参与到孩子的生活中，就能帮助孩子挖掘自身的潜能，磨炼生活的技能，并可以加强孩子对自身性别的认可，男孩会逐渐成长成一个小男子汉，女孩则会长成一个大大方方的少女。他们会为自己具有与他人发展良好关系的能力而觉得满意，从而减少很多成长的困惑与茫然。

第四个阶段：人生的精神导师（18岁以上）

当孩子迈入成人的阶段之后，心思已经逐渐成熟，这时他们有了自己的思想与空间。这时爸爸的角色有了很大的转变，因为这时候孩子还需要大量的精神帮助，爸爸的关爱与教导是他们最大的心灵慰藉，也是他们克服重重困难，微笑走向社会的重要支柱。

爸爸一定要意识到自己在孩子成长中的特别意义，因为你的缺席既不利于建立良好的家庭关系，也不利于孩子身心的健康发展。要知道，缺失父爱的孩子在身心和智力上，都明显弱于不缺父爱的孩子。当然，爸爸作为“主外”的人，在孩子的事情上也不可能事事躬亲，但应尽量给孩子更多的父爱，在孩子的一些特殊的情况或重要的事情上，一定要让孩子满意。一般来说，遇到以下这些情况，爸爸一定要多陪伴：

（1）孩子的生日。每个孩子都希望自己的生日能得到爸爸的祝福，因此在孩子的每个生日时都要尽可能地为孩子庆祝一下。

（2）幼儿园接送。在接送孩子去幼儿园的路上，爸爸一定要利用好这段陪伴孩子的时间。如果留心一下，你会发现很多孩子平时不太表露的小心思，这也是父母与孩子沟通的最佳时间，一个高兴的话题或许会成为日后的美好回忆。

（3）家长会。高大魁梧的爸爸，就是孩子的山，当你站在一群妈妈中间时，孩子一定会感到无比自豪。所以，学校的家长会一定要争取去参加。

（4）运动会。有爸爸在身边，孩子往往能表现得更优秀。因为爸爸能给孩子更多的安全感和鼓励，必要时还可以给予一定的指导，这一点妈妈们往往力不从心。

爸爸对孩子成长有着特殊的作用

很多爸爸忙于追求自己的事业，而无暇顾及自己的家庭。特别是年轻一代的爸爸，总是将经营家庭和教育孩子的任务交给妻子，自己则整天在外面奔波，完全忽略了自己在家中的位置及对孩子的照顾，从而在家里成为一个可有可无之人。殊不知，这样极不利于孩子的健康成长，也不利于家庭的和谐。一些亲子教育专家认为，如果爸爸不能伴随着孩子的成长，那么孩子的成长往往得不到良好而全面的发展，在人格与情感上也会产生一定的缺陷。并且孩子产生思想问题与心理障碍的几率很大。所以，缺少父爱的孩子常常会表现出行为极端，个性怪癖。

广东青少年研究所曾对一批有犯罪行为的未成年人进行调查，发现爸爸在这些孩子的心中有着很重要的位置。研究人员问孩子，“生活中对你产生正面影响最大的人是谁？”40%的孩子回答是“爸爸”，30%的孩子认为是“朋友”，只有20%的孩子回答是自己的“妈妈”。当问他们最想念的人是谁时，40%的孩子说最想念“妈妈”，却有55%的孩子说最想念“爸爸”。由此可见，爸爸对孩子成长的正面影响是最大的，爸爸对孩子成长起着至关重要的作用，爸爸在孩子成长中的教育意义也是不可替代或不可缺少的。因为爸爸对孩子的作用不仅仅是抚养，爸爸身上所具备的品质，如勇敢、坚强、博大等，都是孩子在成长中需要模仿或学习的，所以爸爸是孩子性格和心理品质形成的关键。

由于公司的人事调动，张娟的丈夫被调到外地工作，经常一两个月才回来一次。这样一来，照顾女儿的任务就完全落在了张娟一个人的身上。生活虽然有些辛苦，但张娟又无可奈何，只好一个人精心地照顾女儿。但是，最近她发现五岁的女儿小优的行为越来越有点异样，不是常常问爸爸啥时候回来，就是一个人拿着爸爸的照片默默地看。更让张娟不解的是，女儿碰到与爸爸年龄差不多的男士，就会主动去接近人家，有时还会拉一拉手，这让张娟感觉很不好意思，但又不知该责怪女儿什么。这天，她带



着女儿去超市购物，在选购物品时，小优一直跟在一个男士的后面，张娟急忙过去，想女儿叫回来。没想到小优竟然怯生生对那位男士说：“叔叔，你抱抱我行吗？”“当然可以。”这位男士大方地抱了抱小优，这时小优显得一脸的幸福。张娟心里很是纳闷，她不解地问女儿，“小优，你为什么要让叔叔抱啊？”“我觉得他长得很像爸爸，可爸爸很久都没有抱过我了。”小优天真而委屈地说。“哦？是么，像爸爸？”张娟仔细一瞧，这位男士长得有点像小优的爸爸，身材与脸型都有点像，他让小优想起了爸爸。哎，看来女儿确实是想念爸爸了。

从上面的案例中可以看出，爸爸是孩子成长过程中不可缺少的角色。缺少了爸爸的关爱与教育，孩子的心理上会产生一些不利于健康的因素。所以，爸爸对子女的爱不只是体现在物质上，而应该更多地体现在孩子的心理与思想上。因此，爸爸一定要意识到自己在孩子成长过程中的意义，平时多与孩子互动与沟通，对孩子进行品德教育，不断辅导孩子的功课，经常和孩子一同玩耍，参加孩子的家长会等，从而给孩子快乐的生活与童年。这样的爸爸才能够在孩子的心中留下良好的形象，才会使孩子对爸爸产生亲近感。这种亲子感情，不仅能奠定良好的父子关系，而且对孩子今后跨越叛逆期与青春期危机都具有重要的意义。

那么，爸爸对孩子的成长都有哪些特殊意义与作用呢？下面让我们具体了解一下。

1. 爸爸对孩子的情商发展有着积极的引导作用。

爸爸的影响，对孩子的情商发展起着关键的作用。比如，当你与孩子扭斗、争吵、大笑、游戏、玩耍等互动时，就为孩子提供了一个学习情绪的途径。在各种互动中，孩子将会获得各种激烈的情绪体验，有积极的也有消极的。尤其是男人特有的粗野风格的玩闹方法所激发出来的强烈情绪，更是引导孩子情绪迸发的导火索，这样孩子就会学习怎样迸发出激昂情绪，怎么向他们进行情绪暗示。这时身边的爸爸会让孩子懂得如何控制自己的情绪，怎么恰当地疏导自己的情绪，如何及时地处理自己的情绪等。

2. 爸爸是孩子最恰当的榜样。

一般情况下，爸爸和妈妈分别是孩子生命中的第一个男人和女人，无

论是男孩还是女孩，从认识爸爸妈妈的第一眼开始，他们往往都会在很长时间里认为女人就应该是妈妈那样，而男人则应该是爸爸那样。爸爸的为人处世、性格、气质，平时所表现出来的责任感、强壮、热情、幽默、果断、刚毅、能力等行为、个性与表现等，都是孩子对男性榜样的最初印象与觉察，爸爸这些男性特征与特点都会被孩子看在眼里并记在心上的。

3. 爸爸能加强孩子的自信心和独立能力。

通常爸爸会以完全不同于妈妈的态度和方式对待自己的孩子。因为当爸爸和孩子一起玩耍时，常会玩一些体能表现及探险、研究类的活动与游戏，比如，翻滚、奔走、钻地道、爬高等，而这些活动不但能增强孩子的体能、强化孩子对外界的控制感，还能培养孩子的独立能力与自信心。

4. 爸爸是孩子的智慧启蒙者。

父母是孩子最为亲近的人，而父母对孩子有很多心灵的影响。因此，在父母精心的教导与培养之下，孩子才有可能成为一个聪明的孩子。而爸爸的理性与妈妈的感性相互融合，才是开启孩子智慧的最佳条件。而爸爸的长于理智的男性特点，正是开发孩子智力的最佳钥匙。通常，爸爸独到的判断力和深刻的理解力以及较强的动手能力，都是启导孩子脑细胞快速运转的助推器。尤其是爸爸的探索精神与丰富的知识，更是孩子学习与兴趣产生的宝藏，这些不但可以开阔孩子的视野，提高孩子的认知能力，还能开发孩子的创造与创新能力。

5. 爸爸还能开发孩子的把握能力和预见性。

人的把握能力和预见性都是在生活的经验里慢慢培养出来的，也是通过学习或借鉴他人的表现与智能而自我开发的。比如，有些人会经常这样说“这件事我早就预料到会是这种结果”，“放心，这事我一定会做好”。如果孩子能经常在爸爸的口中听到类似的话，那么，孩子长大后往往也可以把握现在，预见来来。

此外，美国的家教专家在1998年6月的《父母》杂志中指出，爸爸对孩子的一生还有下列几点影响：

- (1) 爸爸与妈妈是不同的；
- (2) 爸爸更爱与孩子玩耍；
- (3) 爸爸对孩子的推动作用更大；