

爸爸好好学习

中国孩子
培养计划

宝贝天天健康成长

与宝贝共同成长才是教养的王道

爸爸课

好爸爸是这样炼成的

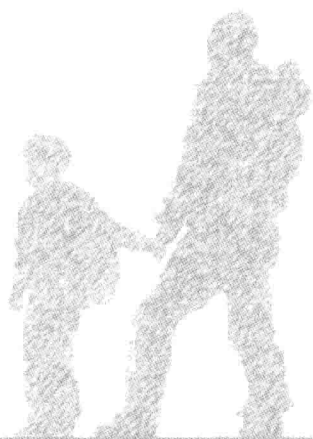
那些年我们是怎么被教育的？又该如何教育我们的下一代？

时遂营◎主编

- 
- ☆ 全球父亲的励志课本
☆ 爸爸们，切记：不能成功了事业，却输掉了孩子
☆ 学习！孩子需要，教育孩子爸爸你更需要

长江出版传媒

长江少年儿童出版社



爸爸课

好爸爸是这样炼成的

主 编 时遂营
编写者 岑新尚 杨 光
王晓艳 徐印芳

长江出版传媒

长江少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

爸爸课 / 时遂营编. —武汉: 长江少年儿童出版社
有限公司, 2014. 4

ISBN 978-7-5353-9999-1

I. ①爸… II. ①时… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 283825 号

爸爸课——好爸爸是这样炼成的

出品人: 李 兵

选题策划: 张国龙

责任编辑: 黎 蕾

版式设计: 韩中华

出版发行: 长江少年儿童出版社有限公司

印 刷: 北京盛源印刷有限公司

经 销: 全国各地书店

开 本: 16

印 张: 20

规 格: 710mm×1000mm

版 次: 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5353-9999-1

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究

序言

是爸爸，就是男人

——爸爸进化史

“老爸，老爸，我们去哪里呀……”

下课了，两个学生会的女生在楼道里欢快地哼起了《爸爸去哪儿》的主题歌。

湖南卫视节目《爸爸去哪儿》火了，也火了这首耳目一新的儿歌。我一直以为，这首和孩子的生活更贴合、更融入、更能促进亲子关系的歌曲，传唱者如果不是儿童，也该是为人父母者。当这首温暖有爱的儿歌从大学生口中唱出时，我不禁为之一震。

看来，2013年的中国已全民启动了“爸爸去哪儿”模式，连总书记视察庆丰包子铺的体察民情，都演绎成了习大大排队吃包子的全民狂欢。

“爸爸去哪儿”模式的开启，是在“高铁上”行进的中国人烦躁之后对“慢节奏”的渴求。“一万年太久，只争朝夕”。很多人将过多的精力放在赚更多的钱、成就更大的事业上，以至于步履匆匆，没有时间感的中国人变成了最着急、最不耐烦的地球人。哲学家克尔凯郭尔说过：“大多数人在追求快乐时，急得上气不接下气，以至于和快乐擦肩而过。”影响快乐的主要因素是家庭，今天的中国人过于重视给家庭带来物质保障，却忽视了与家庭成员在精神层面的深层交流。

“爸爸去哪儿”模式的开启，也是中国人对长期“女主内、男主外”文化中存在“父亲角色失位”的重新审视。我们的古训说“养不教，父之过”，但在中国人的童年中，爸爸的影响远没有达到足够的强势。在中国的传统家教中，“孟母三迁”、“岳母刺字”、“欧母画荻”、“陶母责子”等故事早已成为家教典范，千古佳话。但在这些教子故事中却鲜有爸爸的角



色和身影。

好爸爸是这样炼成的

爸爸，有着一个怎样的进化史？又如何潜移默化地影响着孩子的一生？从“父亲”到“爸爸”，从“爸爸”到“老爸”，称谓的变迁又蕴涵了怎样的亲子关系？

在甲骨文中，“父”字像一把斧头，象征着劳动。但有人说，这个字手持的是一根木棒，象征着教育子女。棍棒底下出孝子，棍棒底下出教育。因此，父亲是手持棍棒的惩戒者，是不打不成器的执行者；父亲是一座山，高大威严；父亲是一汪水，深藏不露。

《易·说卦》曰：父者，子之天也。这种天父意象的心理原型赋予了父亲作为保护者和赐予者的角色。在现代家庭中，他的工作是外部世界，身份是家庭的保护者和供养者，他生活在家庭的边缘，而不是家庭的中心，他是熟悉而又陌生的角色，为家庭制造的是紧张的气氛。

在我们的记忆中，父亲冰冷角色中开始渗出一丝暖意，是从朱自清的《背影》中透射出来的。在奔丧、葬母、变卖典质、赋闲谋事、老境颓唐等一系列不顺利和多灾多难的境况中，父亲执着而迂阔、勉力而蹒跚地为儿子买橘的背影动人心弦，穿透了一代又一代的读者心灵。文中表现出的“五四”之后“父子关系中最真诚、最动人的天伦觉醒”，让父亲第一次冲破了“父为子纲”的桎梏，回到了我们的家庭生活之中。

1919年，《新青年》第六卷第六号发表了鲁迅的《我们现在怎样做父亲》。鲁迅认为，当好父母“是一件极伟大的要紧的事，也是一件极艰苦困难的事”。冷峻理性的鲁迅和至情感性的朱自清，在父亲回归家庭的人本主义道路上，心有灵犀地走在了一起。

从此，“父亲”开始向“爸爸”转变。“爸”字最早出现在三国时期，可是这个字在我国古代基本属于被打入冷宫、毫无发言权的地位，它真正扬眉吐气、广泛使用是在近代，随着父亲的角色回归而回归，随着社会的变迁而传播。

但“爸爸”身上，还残留着“父亲”严肃严厉的印记。

“世界上为什么要有爸爸这么可怕的东西呀！”

曼斯菲尔德的短篇小说《小姑娘》里的主人公小姑娘受到爸爸的严厉训斥后这样号叫。

她扑到奶奶的怀里哭诉，本来是为了给爸爸准备生日礼物，结果不小心毁掉了爸爸的重要文件，生日礼物就换成了暴风雨。

随后，在奶奶和妈妈不在的暴风雨之夜，雷声惊醒了小姑娘，她惊恐地缩在墙角哭泣。不知所措，惊恐之际，爸爸举着蜡烛走了进来，给小姑娘盖好被子，哄着她入睡。

此时，小姑娘终于体会到了什么叫爸爸。

孩子呱呱坠地，自妈妈的身体里蜕变出来，妈妈对孩子的爱理直气壮、天经地义。同样赋予孩子生命的男人，与孩子的关系却更加微妙。以至于文学家和精神科专家固执地相信人类天性里有一种“弑父情结”。

从妈妈怀孕开始，爸爸就无微不至地照顾。既有对小生命的呵护，更多的是对妻子嘘寒问暖的柔情表达。妻子躺在产房里撕肝裂胆地叫喊时，爸爸感到了内心有一种强烈的负罪感。当那一声尖长的“哇”叫传来时，那颗石头才算落了地，一种幸福的感觉也油然而生，男孩也在这一时刻升级为男人。

著名心理学家格尔迪说：“爸爸的出现是一种独特的存在，对培养孩子有一种特别的力量。”爸爸也热爱孩子，男人的天性却更容易在抚养孩子的过程中不知所措。如果说母性来自人类进化的天成，做爸爸却大部分都需要后天的习得，这种习得在影响孩子的同时也改变着爸爸。

《我们怎样做父亲》发表近八十年后，美国李文斯登·劳奈德以一本《不体贴的父亲》掀起美国“亲子教育”的浪潮，被称为人类“父性的觉醒”。文章中父亲对自己打骂儿子的真情忏悔打动了千千万万的读者，让我们都相信，除非特殊原因，绝大多数的父亲都深爱着自己的孩子，但表达爱的方式却大相径庭。

2013年11月的《科学美国人》刊登了一篇《爸爸是怎么炼成的》的文章，从生物学的角度剖析了在养育孩子过程中，父亲那种独一无二的角色和作用。

在文章里，作者讲到，一般看来，父亲远不像母亲那样，从生命的肇始就和孩子紧紧连在一起。母亲们在怀孕九个月期间，经过催产素等一系列激素的“洗礼”，会自然而然和孩子形成紧密的生化联系。这么看来，父亲的贡献实在不明显。当然，受精完成之后，父亲对孩子好像就没那么



重要了。然而研究发现，如果父亲把年幼的孩子丢给母亲独自抚养，孩子长大以后更容易产生类似情感障碍、好斗、吸毒等问题。

没有血肉上的直接牵绊，也不可能通过乳汁喂养建立交流，我们该怎样研究父亲与孩子的联系？神经科学家开始从父子生物学联系的角度解开这一谜团的关键一环。

神经科学家的研究发现，在成年男人的大脑中，有一种“爸爸牌”神经元，帮助巩固父子之间的“社交记忆”；而“父性荷尔蒙”，不管剂量大小，都增加了父亲对孩子的亲近行为。

即便有了生物神经科学上的发现，对于社会和家庭来讲，还是经常发问：爸爸去哪儿了？

爸爸很忙，像杜甫一样忙！

那孩子怎么办？如果爸爸不能抽时间照亮孩子的心灵，孩子只能像爸爸一样，用交易的方式数算着渴望的爸爸的时间和爱心。

很晚了，很累了，一位爸爸下班回到家，并有点烦，发现他五岁的儿子靠在门旁等他。“爸，我可以问你一个问题吗？”

“当然可以，什么问题？”爸爸回答。

“爸，你一小时可以赚多少钱？”

“这与你无关，你为什么问这个问题？”爸爸很生气地说着。

“我只是想要知道，请告诉我，你一小时赚多少钱？”小孩哀求着。

“假如你一定要知道的话，我一小时赚 20 块钱。”

“喔。”小孩低头这样回答。

沉默了几秒钟，小孩又说：“老爸，可以借我 10 块钱吗？”

爸爸发怒了。

“如果你问这问题只是要借钱去买毫无意义的玩具或东西的话，给我回房间并上床。好好想想为什么你会那么自私。我每天长时间在工作，没时间和你玩小孩子的游戏。”

小孩安静地回到自己的房间并关上门。

这位爸爸坐下来后还对小孩的问题生气：他怎么敢只为了钱而问这种问题？

约一小时后，他平静下来，开始想，他可能对孩子太凶了，或许他应

该用那十块钱买小孩真正想要的，让他不用常常要钱。

爸爸走到小孩的房间。

“你睡了吗？”他问。

“还没，我还醒着。”小孩回答。

“我想过了，我刚才可能对你太凶了。”爸爸说着，“我将今天的闷气都爆发出来了。这是你要的十块钱。”

小孩笑着坐直起来，“老爸，谢谢你。”小孩叫着。

接着，小孩从枕头下拿出一些被弄皱的钞票。

爸爸看到小孩已经有钱，快要再次发脾气。

小孩慢慢地算着钱，然后看着他爸爸。

“为什么你已经有钱了还要更多？”爸爸生气地说。

“因为在这之前不够，但我现在足够了。”小孩回答。

“爸，我现在有二十块钱了，我可以向你买一个小时的时间吗？明天请早一点回家，我想和你一起吃晚餐。”

抽出时间陪伴家人、照顾孩子，对于大多数爸爸而言，是人生面临的最大挑战。但养育孩子的压力，是一种促进爸爸进化的“正面压力”，在养育孩子的过程中，促进了爸爸的进化，帮助了男人变成真正的父亲，变成了好爸爸。

二十块钱的爱的时间让我们重新审视了自己的教养方式，也许父爱不仅是一座山，更应该是一双手，抚摸着孩子走过春夏，走过秋冬；也许父爱不仅是一汪水，更应该是一滴泪，为孩子的成长创造幸福，饱含温度。

似乎是为《爸爸是怎么炼成的》的生物学发现做注解，《爸爸去哪儿》火遍神州的同时，把“爸爸”推向了家庭教育的中心，也把“老爸”这个带有几分撒娇几分亲昵的称呼带到了老老少少的口头禅上，这就是那两个女大学生给我长的知识。

在海南新闻出版单位推荐为中小学生必读的50本著作之一《中国孩子智慧生存法》的基础上，我们编著了这本《爸爸课——好爸爸是这样炼成的》。这本书总共分成四个篇章，分别是：老爸，老爸，我们是谁呀？老爸，老爸，我们去哪里呀？老爸，老爸，我们在哪里呀？老爸，老爸，我们一起发芽！



老爸，老爸，我们是谁呀？老爸是自我的依恋。对象关系学派的精神分析学家鲍尔比提出了依恋理论。他认为，早期亲子关系的经验形成了人的“内部工作模式”，这种模式是人的一种对他人的预期，决定了人的处世方式。孩子是爸爸的化身，在爸爸眼中孩子是最棒的，爸爸也要教会孩子认识到，在自己眼中自己也是最棒的。自我欣赏其实就是自信心的化身，它可以最大程度地挖掘个人的潜能。正如美国著名的音乐家麦克约瑟所说：“你自己与自己的心交流，要赞美它，让它感到你对它的赏识，那时候它才向你释放灵感。”

老爸，老爸，我们去哪里呀？老爸是世间的不变。有人说，这个世界唯一的不变就是变化，这句充满了辩证法意味又蕴藏着逻辑错觉的话，表达了现代人对当今社会变迁的认知。但从哲学上来讲，变化必须建立在一个恒定不变的基础之上。孩子的成长是一个不断变化的过程，在变化中学习变化，适应变化。不管去哪里，不管孩子如何变化，孩子都无所畏惧，那是因为他知道，无论他走多远，爸爸凝视的目光总在拐角处。

老爸，老爸，我们在哪里呀？老爸是安全的底线。爸爸是孩子的天然保护者，教会孩子学会保护自我是授之以渔；生命安全只是其中的一部分，学会抗拒诱惑才是最大的自我保护。人生并不是风光无限的坦途，天灾人祸、暗礁陷阱，充满梦想的生命之水在奔腾不息的时候会遭受突来的风暴。地震、火灾、平静的水、喧嚣的马路甚至生活中的玩伴都可能让你无声无息地跌倒在人生的起跑线上。达·芬奇说过：智慧是经验之女。人生如箭，开弓后就不能退缩，穿越厚重的夜幕，突围意想不到的风暴，带着经验启程是到达成功彼岸的唯一选择。

老爸，老爸，我们一起发芽！老爸是成长的伙伴。有这样一句顺口溜：十岁白相，二十卖相，三十亮相，四十吃香，五十识相，六十还乡，七十药箱，八十回想，九十梦想，百岁装箱。成长是一个永恒的话题，人的一生都在成长。更何况，用人类学家玛格丽特的话来说，我们今天已经进入一个“后喻”文化时代。在高科技面前，父母与孩子都处在同一起跑线，如果不继续学习就无法承担教育者的角色。在家庭里，老爸和孩子都是学习的主体，需要一起发芽，共同成长。

在《我们怎样做父亲》里，鲁迅说，觉醒的人们，应先解放自己的孩

子“肩起黑暗的闸门，放他们到宽阔光明的地方，此后幸福地度日，合理地做人”。百年之后，此话言犹在耳，言犹在心！

今天，是一个诞生“屌丝”一词的时代，却越来越被压扁为“拼爹时代”。当社会对“拼爹”的厌恶情绪越来越浓时，当拼爹的社会条件随着《爸爸去哪儿》的热播开始反转时，做父亲的如果能量强大，便应该意识到：能力越大，责任越大。

做父亲的，最大的能量莫过于自己成为一个热爱生活、富于社会责任感的男人，莫过于帮助孩子成为一个善良、幸福、有能力的人，成为一个对社会有价值的人。

“幸福地度日，合理地做人”！

在孩子成长的同时，爸爸也完成了自己的进化……

时遂营

2014年元旦凌晨三时于树蕙园

目录 Contents

A 篇 老爸，老爸，我们是谁呀？

第一章 | 老爸眼中我最棒！ 3

- ① “老爸，说你爱我，快！” 不要把听话作为评价孩子的唯一标准 3
- ② “宝贝，你永远是老爸的大拇指。” 让拇指教育代替食指教育 7
- ③ “我不是大明星，我是小王子。” 好爸爸自己带孩子 10
- ④ “爸爸，我们一起荡秋千。” 好爸爸与孩子一起边学边玩 16
- ⑤ “有我在就天不怕地不怕。” 有担当的孩子更自信 23
- ⑥ “宝贝，宝贝，我是你的大树。” 教孩子直面挫折，做最勇敢的我 28
- ⑦ “反正你是我的爸爸。” 别让你的爱成为孩子的负担 33

第二章 | 让孩子成为自己眼中最棒的自我 41

- ① “我要到顶上呢！” 别用分数衡量一切 41
- ② “老爸，你也是小屁孩吗？” 我们都曾经是小孩 46
- ③ “我想成为超人！” 与孩子一起呵护梦想 50
- ④ “我虽然不帅，但我很酷！” 理智对待孩子的优缺点 55
- ⑤ “我不是伪娘，我要学习踢足球。” 与孩子分享性别优势 60
- ⑥ 一起写下一撇一捺，牵着孩子的手，脚踏实地地走 65

B 篇 老爸，老爸，我们去哪里呀？

第三章 | 那些人，那些事，那些地方 75

- ① “宝贝，你是你的主人。” 尊重孩子的隐私权 75

目

录





② “我这样做是不是特丢份啊!” 友情的甜蜜共同体味	79
③ “我不想邀请明明帮我过生日。” 学会与自己不喜欢的人友好相处	85
④ “老爸, 我肚子疼, 要请假。” 拒绝教师权威对孩子的伤害	93
⑤ “爷爷, 我和你一起拾垃圾吧!” 警惕无意间抹杀了天使宝贝的善心	100
⑥ “我不住校, 我要回家。” 不能改变世界就改变自己	105
⑦ “爸爸, 对不起, 你打我吧!” 尊重他人, 保有自我	110
第四章 在路上, 爬, 爬, 爬	116
① “爸爸, 为什么沙漠里都是沙子?” 与孩子共学生活常识	116
② “我要攒钱买诺亚方舟船票。” 共担风雨, 为明天做准备	122
③ “我要, 我要, 我都要!” 教孩子学会选择, 懂得放弃	126
④ “这条路, 爬, 爬, 爬……” 与孩子一块儿锻炼毅力	130
⑤ “有一种爱, 叫手放开。” 培养孩子的独立能力	136
⑥ “爷爷, 你在家你要好好的。” 家是永远的温暖港湾	140

C 篇 老爸, 老爸, 我们在哪里呀?

第五章 牵着孩子学走路	147
① 孩子在这头, 老爸在那头: 要独立更要安全	147
② 柔弱小鬼, 勇气大侠: 教孩子从容应对、以智取胜	156
③ “我不要你这样的坏朋友!” 不让孩子被校园帮派伤害	161
④ “要钱还是要命!” 和孩子一起学习十大抢劫应对法	165
⑤ “温柔”的陷阱: 妥善处理性侵害	170
⑥ “老师很生气, 后果很严重吗?” 不让暴力教师“以教之名”伤害孩子	175
⑦ “老爸, 我可以放屁吗?” 做不打不骂的好爸爸	180
⑧ “老爸, 我可以一个人在家吗?” 必须教给孩子的那些居家安全必备常识	185

第六章 一生陪你看日出	188
---------------------	-----

① 网络不是青城剑, 是双刃剑: 教孩子正确使用网络	188
----------------------------------	-----

② 做君子，不做瘾君子：教孩子拒绝陷入白色诱惑的泥潭·····	192
③ 一起走过“性”窦初开的日子：怎样对孩子进行性教育·····	197
④ 人生就像愤怒的小鸟：做电子游戏的主人·····	203
⑤ “抽烟身体好，赌博练头脑。”教孩子远离赌博·····	208
⑥ “我怕妈妈不在，我就不听话了。”与孩子一道了解旅行安全注意事项···	211
⑦ 穿越 hold 住：理智对待孩子追星·····	215
⑧ “爸爸，苹果三件套你给我备了吗？”与孩子一起勤俭节约·····	220

D 篇 老爸，老爸，我们一起发芽！

第七章 好爸爸也是好妈妈·····	229
---------------------	-----

① 大扫除，全家总动员：注重培养孩子的劳动观念·····	229
② 富爸爸、穷爸爸：理财教育从小开始·····	235
③ “我没有别的才能，只有强烈的好奇心。”好奇心造就好孩子·····	241
④ 与其咒骂黑暗，不如燃起一支明烛：培养孩子的行动力·····	249
⑤ 欢迎来到“为什么”时代：注重培养孩子独立思考和判断的能力···	255
⑥ 一二三，向后转：培养孩子的创造性·····	261
⑦ 三寸之舌，强于百万之师：培养孩子的语言能力·····	266

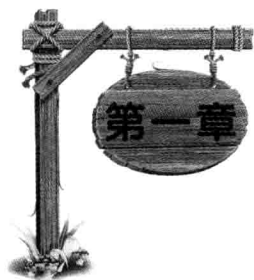
第八章 好爸爸也是好老师·····	272
---------------------	-----

① “数到三，爸爸就抱你走。”要让孩子养成勤于锻炼的好习惯·····	272
② “孩子，你的眼睛能发现美。”培养孩子的审美能力·····	277
③ 从小就要爱科学：怎样教孩子爱科学·····	281
④ 真善美就是正能量：与孩子一起提升素养·····	286
⑤ 孩子也是父母的老师：共同面对信息时代·····	291
⑥ “老爸，现乃反哺教育时代。”和孩子一起面对数字化生存的挑战···	297
⑦ “请老爸放心，我会继续加油的。”尽力做好现在，把握将来·····	301



老爸，老爸，我们是谁呀？

- 老爸眼中我最棒！
- 让孩子成为自己眼中最棒的自我



老爸眼中我最棒！

1 “老爸，说你爱我，快！” 不要把听话作为评价孩子的唯一标准

“这段时间特别烦，我的孩子越来越不听话了……”

“以前我觉得孩子在家里既懂事又听话，父母叫怎么做，她就怎么做。可渐渐地，孩子长大了，有些事总是不愿意告诉我们，遇到些鸡毛蒜皮的事，总是问我怎么办，我真不知这孩子现在怎么了……”

我的妻子是一名初中教师，她每周总是会打电话与每个学生家长沟通孩子最近的一些情况，但她听到最多的往往是如上述这般的抱怨。当妻子与这些被抱怨的孩子谈起关于自己是不是个好孩子时，他们一致认为自己因为不听话，所以不是乖孩子、好孩子。其中几个孩子甚至以为老师也认定了不听话就不是好孩子，立马在我妻子面前保证以后会乖乖听话。“老师，是不是只有听大人的话的孩子才是好孩子？”一个小男孩满脸疑惑地发问。

是吗？好孩子应该如何定义？或许每个家长都会有自己的答案，但确定无疑的是，听话的孩子不等于就是好孩子。一味要求孩子听话，说不定会适得其反；相反，试着引导孩子将自己的“不听话”做出合理解释，用创造性的形式进行表现，说不定你会有意想不到的收获。我的儿子阳阳上幼儿园并开始适应之后，就完全变成了一个不听话的孩子。每天穿什么样的衣服去学校必须由他选；玩游戏时，家里每个人扮演的角色必须按照他的设定来；画画时，他不再按照范画或是我和他妈妈告



知的样子画，而是天马行空地随意挥洒。

几次与他意见不合之后，作为大学老师的我拿这“小不点”也没了办法，我知道我不能强硬地要求他执行，但因为他的不听话我确实感到了极大的失落。诚如很多家长般，我感到自己作为家长的权威性正在减弱，甚至于对他提出的很多问题及做法大有力招架之势。我开始担心阳阳会变成一个不听话的坏孩子，并暗下决心要将其扭转过来，必要时不惜动用武力。

幸运的是，妻子提出了不一样的看法，她说：“受几千年传统观念的影响，现在的父母对‘好孩子’的标准还没有一个新的认识，仍然以过去的标准判定孩子。其实，‘听话’不等于是‘好孩子’，也无助于培养孩子的创造力。”我们细细回想了阳阳每次不听话时的举动，他总是会先否定爸爸妈妈的建议之后提出自己的想法，并努力解释自己的看法，证明其看法的合理性。有时，他甚至做出了很多出人意料的创新性举动。例如，家里的书房就贴满了他自己的意愿并涂抹的各种各样的英雄画像。

思及此，我和妻子决意与阳阳成为攻辩双方的战友。每当他对我们的要求提出异议时，我和妻子就鼓励他说出自己的想法，并列举证据证明自己观点的正确性和行为的可行性。

“妈妈，今天我不想穿牛仔裤，想穿运动服。”阳阳对他妈妈找出的裤子提出了异议。

“为什么呢？这不是你最喜欢的画有奥特曼的牛仔裤吗？”妻子说出了自己的理由。

“嗯……第一，这条裤子我昨天就穿了一天，今天不想重复；第二，今天我要和大宝比赛谁跑得快，牛仔裤不方便；第三，我想想……”

诸如此类的对话时不时在我家上演。是的，令人欣慰的是，阳阳不仅仅是提出异议，他还能有条理、有逻辑地说出自己的理由。无疑，这对于他的语言表达能力、逻辑思维能力及创造性的提高都是锻炼。

看来，一味要求孩子听话或许会带来一时的好管教，但却会剥夺了