



臭爸爸

田亮 著

森碟教我做爸爸

我最爱的爸爸！
Cindy



长江文艺出版社

臭爸爸

田亮 著

我爱我的
臭爸爸!

Cindy

臭爸爸
田亮

图书在版编目(CIP)数据

臭爸爸/田亮著.--武汉:长江文艺出版社,
2014.7

ISBN 978-7-5354-7325-7

I. ①臭… II. ①田… III. ①亲子关系-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第122472号

臭爸爸

田亮 著

选题策划|金丽红 黎波 安波舜

项目统筹|赵晓婧

责任编辑|陈曦

封面设计|郭璐

封面摄影|吕海强

媒体运营|王艳伟 银铃

助理编辑|赵晓婧

版式设计|郭璐

封底摄影|李吴阎

责任印制|张志杰

出版|长江出版传媒集团 长江文艺出版社

电话|027-87679310

传真|027-87679300

地址|湖北省武汉市雄楚大街268号湖北出版文化城B座9-11楼

邮编|430070

发行|北京长江新世纪文化传媒有限公司

电话|010-58678881

传真|010-58677346

地址|北京市朝阳区曙光西里甲6号时间国际大厦A座1905室

邮编|100028

印刷|北京尚唐印刷包装有限公司

开本|700×1000毫米1/16

印张|14.5

版次|2014年7月第1版

印次|2014年7月第1次印刷

字数|100千字

定价|39.80元

版权所有,盗版必究(举报电话:010-58678881)

(图书如出现印装质量问题,请与本社北京图书中心联系调换)

目 录

说在前面：森碟教我做爸爸

chapter 01 风一般的父女成长史

“合格”老爸从头开始 / 013

爱要大声说出来 / 022

森碟要养一只小狗 / 028

尝试是勇敢的第一步 / 037

很多事情，爸爸很不行

茜茜的话：我是无辜的 / 046

人小鬼大 / 059

女汉子也有小心思 / 066

森碟给我力量 / 074

新手爸爸

茜茜的话：新手妈妈 / 084

始终还要做自己 / 096

写给森碟的信（完整版）



chapter 02 / 和森碟妈不得不说的二三事

爱情是电影，缘分做导演 / 113

当直爽女遇上较真男 / 118

需要浪漫

茜茜的话：最浪漫的事 / 124

婚姻没有捷径 / 136

水中求婚计划 / 142

“非典型”婚礼指南 / 148

学会认“错”

茜茜的话：胡搅蛮缠的田亮 / 156

君子协定

茜茜的话：妥协也是一种爱 / 166



chapter 03 森爹

憾败亚特兰大 / 177

输了一块不可能输的金牌

赢了一场不可能赢的比赛 / 182

坚持，运气不会差 / 187

不说退役 / 194

男神和男神经 / 202

“王子”演“牛郎” / 208

拍出一片天 / 215

最后：我就是我



臭爸爸

田亮 著

我爱我的
臭爸爸!

Cindy

臭爸爸
田亮



目 录

说在前面：森碟教我做爸爸

chapter 01 风一般的父女成长史

“合格”老爸从头开始 / 013

爱要大声说出来 / 022

森碟要养一只小狗 / 028

尝试是勇敢的第一步 / 037

很多事情，爸爸很不行

茜茜的话：我是无辜的 / 046

人小鬼大 / 059

女汉子也有小心思 / 066

森碟给我力量 / 074

新手爸爸

茜茜的话：新手妈妈 / 084

始终还要做自己 / 096

写给森碟的信（完整版）



chapter 02 / 和森碟妈不得不说的二三事

爱情是电影，缘分做导演 / 113

当直爽女遇上较真男 / 118

需要浪漫

茜茜的话：最浪漫的事 / 124

婚姻没有捷径 / 136

水中求婚计划 / 142

“非典型”婚礼指南 / 148

学会认“错”

茜茜的话：胡搅蛮缠的田亮 / 156

君子协定

茜茜的话：妥协也是一种爱 / 166



chapter 03 / 森爹

憾败亚特兰大 / 177

输了一块不可能输的金牌

赢了一场不可能赢的比赛 / 182

坚持，运气不会差 / 187

不说退役 / 194

男神和男神经 / 202

“王子”演“牛郎” / 208

拍出一片天 / 215

最后：我就是我







说在前面：森碟教我做爸爸

作为一个爸爸初学者，森碟的出生，轻而易举地改变了我的生活，让我正视孩子的到来所给父母的责任，学会承担，开始担当，“昨天我是一个人，今天我是一家人”，她的出现，圆满了我对家的全部憧憬；作为一个严肃的爸爸，因为森碟对爱的渴求，让我学习并且学会去毫不避讳地表现亲密，从一本正经的装模作样到习惯每天拥抱和亲吻，“大声把爱说出来”，她的喜欢让身为父亲的我转变，让我们的家更加温暖；作为一个小心翼翼的爸爸，源于森碟对尝试新奇事物的强烈好奇心，我执著地对她说“记得一定要勇敢”，而她的无所畏惧，敢于和勇于挑战的热情，也让身为爸爸的我愿意保护她，让她去实践她想做的，哪怕危险……

尽管在中国的传统观念里，父母教育孩子是天经地义的，而且我也承认大人的思维里潜藏着很多正确的大道理，但是，作为家长，我们也应该鼓励孩子勇敢地表达自己的想法。事实上，在

写这本书的过程中，我逐渐意识到，做父母的应该放下所谓的身份，沿着孩子的思维，倾听孩子的想法。

作为森爹，我正是这样，在与森碟相处的每时每刻，伴随森碟的出生、经历森碟的成长、见证森碟的改变，一步一步地成为一个相对合格的好爸爸，也是森碟让我真正学会如何以一个爸爸的身份去更好地做人、处世：孩子的世界天真无邪，他们更加看中人与人之间的责任，一诺千金；孩子的心思简单直接，他们更加追究事情的真相，实话实说；孩子的话语童言无忌，他们更需要人与人之间的沟通，直来直往。

我是一个不善于表达的人，不太愿意把话说绝对，很多事情现在我也不适合把它说出来。我的个性，是不愿意将自己全盘展示给别人的。这次出书，很大程度上是察觉到森碟对我的改变，我想把“森碟教我做爸爸”的新鲜感受分享给大家，我的故事未必是最好看的，但是我还是愿意坦诚地来讲述。

我的老婆叶一茜，性格大大咧咧，快人快语，没有我那么多顾虑，比我更加乐于和善于表达。作为旁观者，那些我没说完全的地方，她愿意来做一些添加补充，我也十分高兴。



我和茜茜都是典型的处女座，追求完美、处事理性，同时争强好胜。但是朋友们都说，我就是那种专门招黑的处女座，而茜茜却是值得被点赞表扬的。我完全同意，在某些方面，我堪称“完美”地展现了被黑处女座的挑剔、偏执和极大程度上的“胡搅蛮缠”，而她直爽又坦诚，更懂得包容和理解，哪怕是我的缺点。

我常常抱着“森碟”，绕口令一样地对茜茜说：“想把和你长得很像的女儿培养成像你那样的性格。这样，世界上又会多一个人和我一样幸福。”

“森碟”在《爸爸去哪儿》节目的成长，以及森碟对我这个爸爸产生的深远影响，都让我觉得，她很好地完成着这个愿望。她的善良和爽朗，为他人着想，让许多人都感受到了这种幸福，这是让我非常骄傲的。然而，当我意识到，将来会有一个人因为森碟而像我这样幸福时，我又是另一种心酸。

我一直觉得人生不宜说得太过长远，人要活在当下。我一心想要追求的，是一种相对稳定的生活状态，这与我的成长环境息息相关，尤其是漂泊的运动员生涯。我是一个重庆人，去了陕西工作，入选运动队，接着，陕西又把我送到了北京训练，进而定居北京。我简单地总结为：陕西人民在北京重点培养了一个重庆人刻苦训

练拿到世界冠军，退役后在北京转型做演员的故事。这三个城市，于我而言都是故乡，幸福指数一致。每段经历都像是我人生的一次充电，让我能不断向前。当我停下来，回看过去的时候，我很满足，因为我从未荒废过，一直在努力。

任何行业无论你多风光，都一样有委屈和无奈，我的教练总是告诉我：“吃亏是福。”像大家都知道的一样，我的跳水生涯虽然是以全运会冠军收官，但没有能够参加2008年北京奥运会，还是我一生的遗憾。2007年，我顶住巨大的压力，毅然宣布退役，进入演艺圈。很多朋友很关心我，我感激不尽。俗话说：事过境迁，尽管这件事已经过去快十年了，但其中的是非曲直，我还是不能向大家说个明白。也可能，许多年后，我会一笑而过地告诉大家，但不是现在。

所以，在阅读这本书的过程中，读者朋友们可能很容易发现，我的一些瞻前顾后、吞吞吐吐，甚至是欲言又止，可能会因此使得阅读不那么酣畅淋漓，在这里，我也请大家多多包涵。

在这本书中，是我作为“森爹”第一次开诚布公地向大家表达我的想法，我诚心地与大家分享作为森碟的“臭爸爸”，我的感悟和理解。在幸福这条路上，我并不是顺风顺水的，也因此有些触动和思考。期盼这些故事能给各位的生活也增添几分欢喜。



Chapter /



风一般的父女 成长史

