



爸爸要和女儿

一起做的

50件事



郭震男◎编著

单纯为了提高生活水平的终日忙碌，不如充满**爱和智慧**的一日陪伴。

在与女儿**共同经历**人生大小事件的过程中，

爸爸给予女儿的是**安全感**、简洁的**智慧**、严谨的**思维**、潇洒的**人生态度**……



中国纺织出版社



爸爸要和女儿

一起做的

50件事



邬震男◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

女孩对于男性的最初认知来自于父亲。优秀的父亲能让自己的女儿正确地认知男性,变得坚强勇敢、内心独立、有个性、不盲从。父亲对女儿的影响包括了智力、体格、情感、性格等方面。在女儿的心里,父亲是智慧的化身。

本书通过提出父亲要和女儿一起做的50件事,为父亲对女孩进行家庭教育提出建议。每一件事都有一个明确的目标,分别以安全感、自知自信、主见、眼界、知性、人际交往等相关内容为主题,通过一起做这50件事或与之类似的事,父亲可以帮助女儿实现一些能力或素质的养成和突破。本书提供了一些教育方法的具体指导,能够给对教育女儿感到有些无措的父亲以借鉴。

图书在版编目(CIP)数据

爸爸要和女儿一起做的50件事 / 邬震男编著. —北京:中国纺织出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5064-8015-4

I. ①爸… II. ①邬… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第227857号

策划编辑:李伟楠 责任编辑:王军锋 责任印制:陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

三河华丰印刷厂印刷 各地新华书店经销

2012年3月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13

字数:147千字 定价:21.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



这是一本写给父亲的书。

佛罗伊德曾经说过：在孩提时期，我不能想象还有什么需要比父亲的保护更强烈。的确，父亲在每个孩子的心中和妈妈一样都占据着最重要的位置。父亲所展现出的智慧、勇气、坚强都让孩子依赖和崇拜。心理学发现，父母会给孩子带来全然不同的影响。母亲的爱细腻、柔软，紧紧地包裹着孩子，让孩子得到安全感和幸福感。而父亲则总是鼓励孩子去尝试，去锻炼，多用激励的方式来教育孩子，给孩子以愉悦、平等和兴奋的感觉。

儿童心理学家在对于儿童心理发育的研究中认为，孩子在两岁以后更喜欢和爸爸一起玩，因为在父子游戏中，他们能得到更多的机会来尝试新的事物，体会新的感觉。这能使孩子在产生快感的同时，培养他们独立、坚强、自信等积极的个性品质。由此可见，父亲在教育孩子中的作用是重要的。

对于拥有女儿的父亲来说，父亲对女儿的影响力更是不可忽视的。因为对于女孩来说，父亲是她们接触的第一个男性，她们对于男性的最初认知就是来自于父亲。优秀的父亲能让自己的女儿正确地认知男性，变得坚强勇敢、内心独立、有思想不盲从。父亲对女儿的影响包括了智力、体格、情感、性格等方面。在女儿的心里，父亲是智慧的化身。父亲能给女儿讲更多的历史故事，各地的民俗风情，英雄人物等。这些故事都是妈妈讲的童话故事所不能替代的，让女儿的知



识面更广阔，眼界也更开阔。父亲对女儿的爱、关心、照顾，情绪的感染，以至父亲的一举一动、一怒一笑，都在潜移默化地影响着自己的女儿，对女儿的成长有着独特的作用。在女儿的心中，父亲好像有一双会魔术的手，坏了的玩具、自行车到了父亲的手里，很快就被修好了。父亲还会带着指给女儿看，这个螺丝松了，需要拧紧，那个开关坏了，需要换个零件。

中国现代文学家和语言大师冰心的父亲谢葆璋在教育女儿方面十分用心。他视冰心为掌上明珠，循循善诱。冰心小时候就经常和爸爸一起在海边散步，一起骑马、划船。谢葆璋作为巡洋舰上的军官，到过英国、法国、意大利等很多国家，每次从海外归来，他都为冰心讲述自己在国外的见闻，还将爱国的种子种在了小冰心的心中。在父亲的教导下，冰心不但爱好文学，喜爱读书，更走上了反帝反封建的道路，她一生的作品都是审美品位非常高的艺术品。

由此可见，在对于女儿的家庭教育中，父亲有着不可替代的作用，作为父亲要演好自己的角色。因为我们不难看出，由父母共同培育长大的女孩不但会更好地从母亲那里掌握女性的优点，还可以从父亲那继承冒险、进取、独立的性格。这些都是母亲所不能代替的。

但是现在很多父亲因为越来越大的社会压力而把精力都放在了工作上，他们为了能让妻儿过上充裕的物质生活，在外面拼命打拼，每天早出晚归，筋疲力尽。尤其是有女儿的爸爸们，他们多数会觉得女儿应该由妈妈带大，这样会让女儿拥有女性的全部特征。于是他们发现，当宝宝呀呀学语时，第一句开口叫出的是“妈妈”；当女儿蹒跚学步时，又是妈妈的臂弯给了她走出第一步的力量；当女儿受了委屈时，只能扑到妈妈的怀里流出晶莹的泪滴。面对父亲打来的电话，女儿说出来的却只是“让妈妈接电话”！身为父亲，此时只能是羡慕着“妈妈”这个角色。等到父亲想要参与女儿的教育时，女儿已经长大成人。就这样，我们的家庭教育由从前的“子不教，父之过”演变成了现在的“子不教，母之过”。父亲在女儿的眼里留下的只是一个宽阔的背影和忙碌的身影，在心里变得可望而不可即，妈妈们在家庭



教育中唱起了“独角戏”。

国内一项调查显示：有六成的母亲在家庭教育中独当一面，父亲真正起主导作用的不超过15%，由父母共同承担教育责任的只有一成。在母亲教育为主导的当今社会，儿童与青少年身体素质差，过于感性情感脆弱，缺乏勇气与责任感等，成为青少年教育面临的重要问题之一。大量的研究资料表明，孩子如果与父亲接触少，体重、身高、动作等方面的发育速度都会落后些，并会出现忧虑、多动、有依赖性，焦虑、自尊心不强、自控力弱等情感障碍，被专家称为“缺少父亲综合征”。

为此我们提倡加大父亲与女儿交往的力度，父亲再忙，也要抽出时间多与女儿接触，不要再做女儿教育中的路人甲。您的父爱如山却不一定必须沉默；您的父爱宽广，仍需要正确地表达。本书针对父亲在女儿的成长教育过程中应扮演什么样的角色，通过简洁温馨的小故事帮助您轻松走入孩子的教育中，担起父亲的责任，让您的父爱如涓涓流水，灌溉孩子的心灵，让她们可以在您温暖、睿智的教育下茁壮成长，成为最优秀的孩子。

编著者

2012年1月



目 录

CONTENTS

踏上发现自己的旅程 / 1

- 第1件事 一起骑自行车——让她体会到安全感 / 2
- 第2件事 看公主童话——每个女孩都是公主 / 5
- 第3件事 给自己相貌上的缺点一个美妙的
解释——接纳自己 / 8
- 第4件事 心情不好的时候不要饿肚子——爱惜自己 / 12
- 第5件事 谈谈自己的偶像——只要别丢了自己 / 16
- 第6件事 说一次“不”——在意别人的感受与取悦
他人不一样 / 20
- 第7件事 在两难中限时选择——做人要有主见 / 23

将看世界的目光放得更远 / 27

- 第8件事 参加大人的聚会——走出自己的小圈子 / 28
- 第9件事 领略世界前沿——女孩更要放开眼界 / 32
- 第10件事 见识一次奢华的生活——不要迷失了自己 / 36
- 第11件事 读一本名著并互相交流——培养女儿
深刻的思想 / 39
- 第12件事 在穷困的人群中感受幸福——懂得快乐的内涵 / 43

勇敢地面对挑战和未来 / 47

- 第13件事 做一件不敢做的事情——女孩更要勇敢 / 48



- 第14件事 推开不怀好意的手——学会保护自己 / 52
- 第15件事 上台演讲——鼓励女孩敢于表达 / 55
- 第16件事 勇敢地面对困难——做意志坚强的女孩 / 58
- 第17件事 参加小主持人大赛——过程重于结果 / 61
- 第18件事 确定自己的专业——18岁前，找到
未来事业的目标 / 64

反思做事的态度和方法 / 69

- 第19件事 分析女儿的试卷——帮助女儿掌握
正确的学习方法 / 70
- 第20件事 解一道数学题——体会数学的乐趣 / 74
- 第21件事 和女儿一起拆装玩具——女孩子更
需要探索精神 / 78
- 第22件事 准备存钱罐和记账本——正确认识和利用金钱 / 82
- 第23件事 黎明即起——培养积极向上的生活态度 / 86
- 第24件事 攻下一个大计划——努力是生命的本分 / 90

成为一个受欢迎的人 / 95

- 第25件事 一起评论身边的人的优点——正确地看待他人 / 96
- 第26件事 谈话中的倾听与沉默——做个聪明的交流者 / 99
- 第27件事 与女儿互通信件——分享彼此的心情 / 103
- 第28件事 和自己不喜欢的人相处——包容是成熟的表现 / 107
- 第29件事 把自己最喜欢的东西当做礼物
——分享让快乐加倍 / 111
- 第30件事 配合爸爸完成一件工作——做个善解人意的女孩 / 114

让心灵与烦恼和解 / 119

- 第31件事 告别多愁善感——做阳光快乐的女孩 / 120



- 第32件事 学会控制急躁的情绪——抓狂要不得 / 124
- 第33件事 得奖之后照常做作业——骄傲要不得 / 127
- 第34件事 感受不完美的结局——与遗憾和解 / 130
- 第35件事 静坐一小时——内心的安静力量强大 / 134
- 第36件事 放风筝——让自己运动起来 / 137

展现柔性的一面 / 141

- 第37件事 种一株植物——感受生命的绚丽 / 142
- 第38件事 将小屋收拾得整洁温馨——做生活
有条理的小公主 / 145
- 第39件事 做“小当家”体验生活——奢侈浪费要不得 / 149
- 第40件事 一起给妈妈做早餐——甜心的孝心大餐 / 153
- 第41件事 慰问孤苦无依的老人——同情弱者的善良天性 / 156
- 第42件事 养一个小宠物——温柔源自内心的爱 / 160

挖掘生命中的诗意与美 / 163

- 第43件事 到郊外野游——自然滋养灵性 / 164
- 第44件事 听一场音乐会——感受艺术的魅力 / 168
- 第45件事 用5块钱打扮最美的自己
——品位不是用钱买来的 / 171
- 第46件事 选择一种爱好深入发展——展现与众不同的才华 / 175
- 第47件事 读诗、写诗——让女孩笔下有诗意和文采 / 179
- 第48件事 续编故事的结尾——培养女孩的想象力 / 183
- 第49件事 制作不同风格的日记剪贴簿——珍藏美好回忆 / 187
- 第50件事 画一本画册一起幻想未来——培养女儿的创造力 / 190

参考文献 / 195

踏上发现自己的旅程

每个女孩都应该像《苏菲的世界》里的小主人公一样，在10岁左右的某一天，收到爸爸“蓄谋已久”的来信，通过爸爸充满智慧的指引，开始思考自己是谁，懂得自己的意义和价值。只有开启心智，女孩才会知道，无论贫富，她都是父母眼里的公主。而公主的特征不是傲慢、任性，公主不一定穿着华丽、锦衣玉食，真正的公主善良、勇敢、自信，具有高贵的气质与修养，从骨子里散发出的迷人的自信和魅力。





第1件事 一起骑自行车——让她体会到安全感

女儿心语

爸爸妈妈，你们知道吗？我的胆子特别小，现在上初三了，有时自己睡在房里还很害怕，晚上经常做噩梦，早上对你们说的时候，你们却总是责备我：“这么大的孩子了，难道还不知道梦境不是真实的吗？”你们体会不到晚上不敢睡觉是什么感觉，也从不过来陪我。不仅如此，白天我和同学们在一起的时候，也不敢说自己的心事，怕被人传出去。那天我忍不住和芳芳说了个秘密，却又怕她告诉别人，就不停地叮嘱她，结果她生气了，觉得我不信任她，没有把她当成朋友……总是发生这样的事，我每天小心翼翼地生活，还是有很多烦恼，还是不被人喜欢，这是为什么呢？

酷爸课堂

美美的爸爸最近特别忙，他是一所大学的教授，同时又是一家大公司的顾问，两边都有很多事等着他处理。近一段时间，尽管他虽然上班时忙得不亦乐乎，但是下班之后还是尽量推掉所有的应酬，早一点回家。同事们对此有些不解。只有他的邻居陈老师知道，原来，他9岁的女儿美美在学骑自行车，他要提前回家，在晚饭后充当美美的教练兼助手。

这一天，晚饭之后，他又陪着美美到学校的操场上学骑自行车。美美的个子还只有1.3米，脚踏车放在她的面前还有点像个庞然大物，前几天都是爸爸把着车把，美美自己踩脚蹬。几天下来，美美对这项程序已经非常熟练了。爸爸扶着车把、美美踩着脚蹬，他们带着自行车一起向前跑，速度快的时候，甚至有一种飞翔的感觉。傍晚的凉风吹来，美美深深地呼吸一下，真舒服呀。可是中间休息之后，爸爸对美美说：“宝贝，现在的动作你已经很熟练了，接下来要练习自己扶



车把，把握方向和平衡。”美美害怕了：“爸爸，不行，我会摔下来的。”爸爸摸了摸她的头，微笑着说：“当然不会啦，因为爸爸会在后面抓着自行车的后座，一旦你要摔倒了，爸爸就扶住自行车，抱住你。”看着爸爸坚定的眼神，美美放心了。开始的时候，爸爸在后面握着后座，可是看到几个来回下来，美美熟练的样子，就悄悄地松开了手，美美还是骑得很稳当。等到美美发现爸爸已经松了手时，也惊讶地发现，自己已经独立绕操场半圈，车子还在自己的掌控之中。

原来，爸爸都是在对女儿独立做某件事有充分的把握之后，才会放开自己的手，那么我们还有什么可怕的呢？

父教点睛

爸爸是女儿一生中最初赋予了全部信任的男性，在女孩看来，父亲的大手和宽阔的肩膀就像一座山，伟岸而安全。如果此时爸爸没有让女儿失望，她就会在以后的人生中延续对他人的信任和对自我的信赖，她的心智将因此而独立、健全。

相反，如果一个女孩没有通过自己的父亲（或其他可以代替此角色的人）获得安全感，她长大之后做事会畏首畏尾、害怕变化、害怕冒险，会为了守住眼前拥有的东西而拒绝挑战。这样的女孩不仅很难成事，也活得小心翼翼，特别累。同时，在与自己朋友和爱侣的关系处理方面，也不容易游刃有余，因为她缺乏安全感，过度怀疑对方，不能给予他人充分的信赖。她对于自己的未来也没有足够的信心，相反可能有很多灰色的设想。

对于女孩来说，骑自行车、夜间行路之类的事，最适合由爸爸来陪伴，这时，爸爸的位置是妈妈、外婆、同学等人不能替代的，或者说，如果由他人来替代，所达到的效果和女儿内心所获得的感受就要大打折扣了。

因此，在女儿成年之前，爸爸应该充分发挥自己的力量，让女儿有足够的安全感，学会相信自己与他人。而这些感觉和思维习惯，从来都不是硬性灌输的，而是在日复一日的日常小事中逐渐形成的。



贴心提示

1. 有时候，爸爸的陪伴就是最好的教育

那些事业有成或为生活而忙碌奔波的爸爸，不要觉得陪女儿学骑自行车等是生活小事，在妈妈的陪伴下照样可以完成。因为每一件具体的事情背后都隐藏着孩子的心理成长过程，如果爸爸将这些都视作小事，那结果必然是爸爸在女儿的生命中长期缺席，女儿的心灵无法得到来自男性的爱之光的照耀，如同人体缺乏一些微量元素一样，导致某种不健康或者亚健康的情况发生。

2. 男性完全“主外”弊端多，应将生活重心适当向家庭倾斜

爸爸必须处理好工作和家庭的关系，在必要的时候愿意推掉一些事务来完成家庭中的工作，把教育和陪伴女儿当成一项事业来经营。

3. 重诺守信的爸爸，让女儿坚信爱和人格的可靠

在生活中，爸爸对女儿要一诺千金，不可轻易失言，更不可以欺骗女儿。如果周末要加班，实在抽不出时间，也不要为了摆脱女儿的“纠缠”而暂时答应再临时推诿。因为经常这样做，会让女儿对爸爸的可靠印象减弱，让她慢慢失去对人和事的信心。

4. 及时引导受到伤害的女儿，用行动帮她重建对美好事物的信心

如果女儿在外面受到了伤害，爸爸应该主动通过正确的途径为女儿讨回公道，并及时地开导女儿，告诉她消极和黑暗并不是世界的全部。多带她到热情的朋友和亲戚家拜访，让她逐渐找到温馨的、被爱的感觉，关注世界的光明面。比如女儿在街上本来想帮助他人，却意外地遭到他人的误解，就要告诉女儿学会体谅他人，这是由于彼此之间的不信任和不良的社会风气造成的，事实上人们的内心还是向往美好，愿意相互帮助的。



第2件事 看公主童话——每个女孩都是公主

女儿心语

班级里好多同学的父母都有车，每天放学都会开着车子来接他们，可是我却只能坐爸爸的自行车。不过无所谓，反正他们是公主、贵公子，我只是个普通家庭的女孩子，只能过这样的生活。爸爸妈妈，我也好想做一个公主啊！

酷爸课堂

意如的爸爸在农村做老师，所以生活并不富裕，上了初中后，为了给家里减轻负担，她总是穿得很朴素，也从来不乱买东西，不过她的学习成绩是班级里数一数二的。

一天放学，意如正在收拾书包准备回寝室休息。张欣来到她的课桌前，看着她的书包说：“意如，你的书包破了个洞啊。你看这样好不好，你帮我做值日，我出钱给你买个新书包。”

意如看了看张欣这个班级里的大小姐，对她说：“如果你身体不舒服，我帮你值日没问题，不需要给我钱。但如果你只是不愿意劳动，我不能帮你。”

张欣见意如拒绝了她，不死心地说：“意如，平时帮我值日的小雪今天有事，你就帮我一次，以后你想买什么东西就和我说说。”

“对不起，我要回寝室了。”意如收拾好书包快步地往出走。

“哼！以为自己是公主吗？书包破了都不能买新的。”张欣小声地嘀咕。

“我爸爸说我就是他的公主！”意如回过头来说。

“就算是，也是个背着破书包的落难公主。”张欣说完自己笑了起来。

“我的书包虽然破了，却并不影响我学习知识，我家里虽然不富



裕，但我仍然是爸爸妈妈最爱的小公主。他们疼我、珍惜我、爱我，所以我也同样珍惜自己。我还是那句话，如果你是因为身体不舒服或者有急事办，我可以帮你；如果你是因为不愿意劳动而不值日，我帮不了你。”意如说完，头也不回地走了。

剩下张欣一个人在教室喃喃自语：“怎么她比我还像是个公主呢？”

回到寝室，意如看到自己从家里带来的童话书，想起爸爸以前常常给自己讲公主的故事，并告诉自己：每个女孩都是公主，即使家里并不富裕，可是仍然要有着一份公主的尊严，要做自己的公主！

父教点睛

每个女孩都想做个公主，就好像美国女孩都希望做“芭比娃娃”一样。因为在女孩子眼中，公主和芭比娃娃绝非是童话里的主人公，她是一个衣着华丽、容貌迷人，自尊自爱的快乐女孩。这些都让女孩子们羡慕不已，并希望自己能够有着这份雍容的气度和幸运。每个有女儿的家长也同样希望自己的女儿拥有公主般的生活和气质，为她们买拥有蕾丝的衣裙，为她们将房间布置得梦幻浪漫，可是这样的结果常常是培养了一个骄傲任性的小公主，这是家长所始料不及的。其实这是因为家长往往注重了物质方面，却忘记了真正的公主是要有自尊、自爱、气质和修养的。

不是只有家境富裕才能培养出公主气质的女孩，如果教会女儿自尊、自爱、自信，每个女孩子都能像公主一样高贵优雅。很多女孩子会因为家境贫寒或者是因为相貌平凡而感到自卑，觉得自己只能是丑小鸭。在心理上，这些女孩子就已经把自己放在“公主”的门槛外面了，自然对自己的要求标准也变低了。面对这样的女孩，爸爸要注意消除女儿的自卑心理，让女儿找回自信。想要让女儿觉得自己是个公主，首先爸爸要把女儿当做公主，并让女儿知道，真正的公主并不是穿着华丽、锦衣玉食，而是在骨子里散发出的迷人魅力和自信，更重要的是要相信自己就是童话中的那个美丽、自信的公主。



贴心提示

1. 多读公主童话，让女儿充满对公主的憧憬

想要培养出一个优雅的小公主，爸爸就要让女儿先了解公主，对公主充满憧憬。多陪女儿读一些关于公主的童话，教会女儿从中学习什么才是真正的公主：不是傲慢，不是任性，不是奢侈的生活，而是善良、勇敢、自信和高贵的气质与修养。爸爸可以在日常生活中培养女儿的公主气质，给予女儿更多的关爱和照顾，但是需要注意的是，爸爸要把握好“度”，不要让女儿以为公主就是可以任性妄为，在家中只有她才是第一位。

2. 懂礼貌、知礼仪是成为公主的必修课

现实中作为皇家的公主，必须要遵守一整套繁琐的宫廷礼仪，这表明作为一个公主，懂礼貌、知礼仪是基础，是重中之重。一个傲慢无礼的女孩子，人们是绝对不会把她和公主联系起来的。所以爸爸要注意让女儿懂礼貌、知礼仪，即使在家里，也要互相使用礼貌用语：

“请”、“谢谢”、“对不起”，这些词汇绝不是矫情，而是一个人修养的真实体现。如果平时能够注意细节，那么到了任何场合，女儿都会表现出公主般的修养。

3. 绝不自轻，保持公主的骄傲

很多女孩会因为自卑而变得自轻，甚至放弃、放纵自己。这就需要爸爸付出更多的关爱和照顾，来帮助女儿重新拾回自信，让女儿感受到，父母是多么在乎她，爱她。要让女儿坚信，无论如何，女儿永远是父母心中的小公主，也应该是自己心中的公主。不论家庭条件，自身条件如何，只要保持着一份公主应有的骄傲和自信，自尊自爱，不看低自己，就没有人敢看低你。



第3件事 给自己相貌上的缺点一个美妙的解释——接纳自己

女儿心语

爸爸妈妈，今年暑假我要割双眼皮，因为班级里有人说我眼睛小，又是单眼皮，我自己看着也觉得不好看。你们看那些女明星，都是大眼睛双眼皮，多有神，多漂亮啊。我可不喜欢别人说我小眼睛没神，而且现在割双眼皮也不算多难的事情了。你们是不是也觉得我应该这么做呢？

酷爸课堂

餐桌上放着丰盛的饭菜，就等着春晓放学回来开饭。春晓已经上初二了，课业也比以前紧了许多，妈妈特意为春晓烧了几道她爱吃的菜，给她补身体。

门开了，春晓背着书包站在门口，一边换鞋一边说：“爸、妈，晚饭我不吃了。”

“为什么不吃了呢？吃过了吗？妈妈烧了你爱吃的菜。”爸爸问春晓。

“没什么，就是为了减肥。我最近又胖了二斤。我先写作业了，你们先吃吧。”春晓回到房间，放下书包，开始写作业。写了没有几个字，她放下笔，来到穿衣镜前，看着镜子里的自己，春晓觉得这胖了的二斤肉好像都长在了自己的脸上。她是那种带着婴儿肥的圆脸儿，胖嘟嘟的很可爱。可是当下最流行的却是尖尖的下巴，瘦瘦的脸。不知道什么时候爸爸站在了她的身后，看着春晓这么认真地照着镜子，爸爸问她：“怎么了，乖女儿，长了痘痘吗？”

春晓摇了摇头：“爸，你看我的脸，又圆又胖，一点都不好看。我只要胖一点儿，肉就都长在脸上了。”

“让爸爸好好看看。”爸爸认真仔细地看了看春晓：“我女儿的