

——· 本土原创育儿指南 ·——

超萌奶爸的精心力作

爸爸课

有心老爸的成功教养经验

宋阳◎著

这是成功教育宝贝的实践心得
更是给爸爸们上的一堂人生课

用心面对孩子成长中的逆反、烦恼与挫折
用父爱给孩子一个美好的童年

中国华侨出版社



超萌奶爸的精心力作

爸爸课

有心老爸的成功教养经验

宋阳◎著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爸爸课 / 宋阳著. — 北京: 中国华侨出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5113-5629-1

I. ①爸… II. ①宋… III. ①亲子关系-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第187557号

• 爸爸课

著 者 / 宋 阳

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张 / 14.5 字数 / 250千字

印 刷 / 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 / 2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5629-1

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮 编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



是男人，更是爸爸

做了爸爸的你，除了开心和激动之外，想必会有更多的压力。此时你的心里想必正琢磨：努力工作，赚更多的钱，给孩子更好的生活和成长环境。于是，你的应酬越来越多，然后把教育孩子的担子搁到了妻子的肩上。但家庭教育可不是妈妈一个人的事情，你的位置也非常重要。

根据科学家长期的跟踪调查发现，由爸爸带大的孩子智商更高，他们在学校里的成绩往往更好，将来融入社会也更容易。这是因为爸爸对孩子的关怀和关注能让孩子的性格更具自信和开放特质，这种性格上的补充将有助于孩子应付外界不同环境的变化。相反，如果你在家庭教育中缺席，可能会对孩子的成长不利，孩子的性格中很容易缺少一些可贵的特质。

心理学家指出，以协助孩子的人格成长而言，爸爸对子女的照顾与妈妈相比，可以增加25%到30%的正面效果。遗憾的是，许多爸爸因忙于工作，想着事业发展，顾着赚钱养家，却忽略了陪伴孩子、教育孩子的重要性，使得孩子的教育成了大问题：孩子有可能沉浸于妈妈温暖的怀抱，养成严重的依赖性，变得特别黏人，而没有独立性，甚至有可能造成孩子软弱的性格。



作为爸爸，要为美好的生活而勤奋工作，这无可厚非，但是在忙碌之下，也不要忽略了孩子。孩子心里渴望和你交流，以建立亲密的情感。努力为孩子创造丰富的物质生活的同时，别忘了孩子也需要心理和精神上的满足。

孩子需要你。忙碌和赚钱不是忽略孩子的理由。不要觉得没时间，只要你有心，任何时刻都可以教育，让孩子感受你的爱 and 关注。

有的爸爸认为男人总跟孩子待一起，不够男人，有失男人的体面，没出息，于是拒绝接触孩子，对孩子抱着疏远的态度。这种认识何其荒谬！鲁迅先生说：“无情未必真豪杰，怜子如何不丈夫？”

还有些爸爸不与孩子相处，往往是因为嫌麻烦，因为自己没有耐心，更没有办法去处理孩子带来的种种尴尬难题，于是将麻烦全推给了妈妈。这样做表面上似乎无事一身轻，但实际上失去了一个顶好的机会，培养亲子关系的机会。殊为可惜！

不要忽视孩子，也不要让孩子忽视你。阅读本书，将改变你的观念。你会发现和孩子在一起其实也没那么难。甚至，书中提到的一些方法还能帮助你从孩子身上学到美好的东西，让你的心灵得到成长和完善——这也许是本书最有价值的地方，在帮助你走出教子烦恼的同时，让你重拾快乐的童真之心！



第一课

好好做爸爸

——男人最有价值的投资

1. 爸爸也是影响孩子一生的那个人 002
2. 孩子的教育，爸爸们请不要落下 004
3. 爸爸可以帮孩子“断奶” 006
4. 好爸爸成就好男孩 008
5. 好爸爸教出好女孩 010

第二课

如何与孩子们相处

——爱孩子首先应注意爱的方式

1. 孩子也有自己的感受 014
2. 孩子的事，先听听他的想法 016
3. 孩子都是渴望被关注的 018
4. 绝不“代替”孩子解决困难 021
5. 放下不切实际的期望 023
6. 鼓励孩子做想做的事 025
7. 让孩子在赞赏中进步 027



第三课

陪着孩子一起成长

——好爸爸要培养孩子健康的心理

1. 成熟不是教出来的 030
2. 放手，让孩子成为他自己 032
3. 不要剥夺孩子的自主权 034
4. 保护好孩子的自我意识 036
5. 孩子在独立过程中会焦虑 038
6. 懂得“占有”也是件好事 040
7. 孩子依恋大人，是好还是坏 042
8. 怎样看待孩子的争强好胜 044
9. 爱孩子，就不要替孩子包办 047

第四课

别让孩子伤在交流上

——好爸爸要懂沟通的艺术

1. 一句话影响孩子的一生 050
2. 用温和的态度与孩子对话 053
3. 蹲下来与孩子交谈 055
4. 肩并肩的沟通有时会更好 057
5. 先别急着批评孩子 059
6. 引导孩子自己做选择 061
7. 尊重孩子是沟通的前提 063
8. 惩罚还是不惩罚 065
9. 不吼不叫解决问题 067

第五课

有爱更要有规矩

——怎样跟孩子定规矩才不会遇抵触

1. 真正的规矩是体现爱的规矩 070
2. 教育孩子需要用心而不是用计 073
3. “约法三章”要坚持贯彻 075
4. 狠心对孩子的哭闹说“不” 077
5. 孩子遭遇挫折，用鼓励代替爱 079
6. 如何在饭桌上定规矩 081
7. 教会孩子承担后果 083

第六课

是爱还是伤害

——当孩子有情绪时，爸爸应该怎么办

1. 绝望、抓狂，不如接受 086
2. 及时制怒，调整好情绪再交流 088
3. 就算心情很差，也要懂得自我调整 090
4. “大人”与“孩子”，角色要平衡 093
5. 调整自己的期望值 095
6. 要教育孩子先修正自己 097
7. 多看看孩子的优点 099
8. 让彼此的心灵更贴近 101



第七课

不能纵容孩子的错误

——当孩子出现坏毛病时，爸爸应如何纠正

1. 当心，不良影响孩子 104
2. 父母是孩子习惯的老师 106
3. 父母言行不一，孩子出问题 108
4. 培养孩子判断是非的能力 110
5. 承认错误的家长更可爱 112
6. 不要纵容孩子的小自私 114
7. 让孩子对自己的行为负责 116
8. 别让孩子误解你的本意 119
9. 好习惯要从小培养 121

第八课

放开手，请让孩子自己来

——当孩子遇到困难时，爸爸如何给予帮助

1. 耐心倾听孩子的心声 124
2. 学会安抚孩子的委屈 127
3. 挫折是上帝送给孩子的礼物 129
4. 培养孩子的耐心 131
5. 不要忘了非主角的教育 133
6. 必要时应袖手旁观 135
7. 引导孩子自己解决问题 137
8. 善于激发孩子的上进心 139
9. 用爱的意志磨炼孩子 141
10. 请让孩子自己做出选择 143

第九课

爸爸可以是永远的“大男孩”

——做个会玩的好爸爸

1. 做孩子的游戏伙伴 146
2. 爸爸的游戏态度是关键 148
3. 建立亲子间的良好互动 150
4. 教孩子学，不如鼓励孩子玩 152
5. 不妨制造一些小困难 154
6. 这样玩，孩子更勇敢 156
7. 怎样教孩子不怕小动物 159

第十课

再忙也要陪孩子读读书

——爸爸如何引导孩子爱上阅读

1. 阅读是对孩子最有价值的投资 162
2. 在孩子心中植入阅读的欲望 165
3. 再忙也要带孩子逛逛书店 167
4. 让孩子自然快乐地阅读 169
5. 激发好奇心，让孩子爱上阅读 171
6. 文字阅读让孩子更有想象力 173
7. 引导孩子学会提问 175
8. 看动画片也是一种阅读习惯 177
9. 好的阅读方式让孩子受益一生 179



第十一课

带着孩子去远行

——旅行，爸爸送给孩子最好的礼物

- | | |
|-------------------|-----|
| 1. 大手牵小手，在行走中成长 | 182 |
| 2. 旅行是孩子受用不尽的百科全书 | 185 |
| 3. 在旅行中寓教于乐 | 187 |
| 4. 坚守自由奔放的心 | 189 |
| 5. 快乐旅行秘籍 | 191 |
| 6. 童年是属于大自然的 | 193 |

第十二课

你是否也遇到过这些麻烦

——源自爸爸们的真实难题

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 孩子不好好吃饭，怎么办 | 198 |
| 2. 孩子时不时哭闹，怎么办 | 200 |
| 3. 孩子乱发脾气，怎么办 | 202 |
| 4. 孩子不肯睡觉，怎么办 | 204 |
| 5. 孩子和你对着干，怎么办 | 206 |
| 6. 孩子爱搞破坏，怎么办 | 209 |
| 7. 孩子被人欺负了，怎么办 | 211 |
| 8. 孩子自卑、胆小，怎么办 | 213 |
| 9. 孩子和你顶嘴，怎么办 | 215 |

后 记

217

第一课 好好做爸爸

——男人最有价值的投资

爸爸对孩子一辈子的影响，你无法想象

跟孩子一起共度的岁月不过十几年。如果说母性教育是一种“叶根”教育的话，可以使生命的滋润、丰满，那么父性教育就是一种“主干”教育，可以实现生命向空中的充分伸展。

然而，在这个父性教育缺乏的年代，你的缺位很可能让孩子终身“缺钙”！父亲对孩子意味着什么？你要当一个怎样的爸爸？其实，好好做爸爸才是男人最有价值的投资！





1. 爸爸也是影响孩子一生的那个人

妈妈对孩子的成长之重要作用已经获得了绝大多数人的认同，基本上没有人会否认这一点。要是爸爸总是不在家，不去关心子女，育儿的事情完全落在妈妈的肩上，那么妈妈对孩子的影响作用只会越来越突出。这样的事情越来越多，便可能会造成某种误解：爸爸对孩子的影响不重要。事实上，生活中许多人也是这样认为的。

然而，很显然这是错误的认识，妈妈教育的突出并不能表明爸爸对孩子的影响就不重要。其实爸爸对于孩子的影响极为深远，哪怕是那些在很小的时候就失去了爸爸的孩子们，都深受到爸爸的影响。

现在社会中存在这样的看法，认为爸爸在家庭中经常情感缺位；相对于妈妈，爸爸们推卸了很多养育子女的责任。在这样的背景下，对于孩子的影响作用，爸爸肯定没有妈妈大。这种看法很有市场，甚至得到了一些教育专家的认同。但这种看法也是不对的。父子关系是永恒的，不论爸爸在与不在，这种关系都会带给孩子不可磨灭的影响。

有些人谈论起爸爸，声称自己与爸爸的关系疏远，可是即便如此，他们同样深受爸爸的影响：他们会为父子关系的不和谐而感到沮丧，尤其是等到他们自己成为爸爸之后，可能会更加注意亲子关系。

有人忆起爸爸：“那个时候，爸爸告诉我，我的孩子没有一个是轻言放弃的。他对我说，一定要有执着追求的人生目标，那是不可磨灭的信念。如果没有信念，没有执着的追求，一个人就不会发现人生的意义。我的一生都深受爸爸的影响。”

有人则说：“爸爸很重要吗？不，绝对不是这样的。对我来说，爸爸并不重要。我的一切都是妈妈教育的结果，我最感谢的人就是我的妈妈。而爸

爸，他从来就没有关心过我。我以后绝不会像他那样不负责任，对自己的孩子不闻不问。”

看一看，上面的看法，无论是正向的怀念，还是负面的评价，都不能否认爸爸对孩子的影响。就是父子关系疏远，也不代表爸爸没有影响力。要么对孩子带来爱的引导，要么就带给孩子深重的伤害。总而言之，对孩子来说，你绝不会缺乏影响力的。

有一个人非常喜欢酗酒，他经常在下班后与同事一起去酒馆。对他而言，半夜才醉醺醺地爬回家是常有的事。一天，下起了大雪，他和往常一样与公司的“酒友”去酒馆。走到一半，他忽然发现儿子跟在自己后面，正顽皮地踩着自己的脚印跟着自己。看到这样的情景，这个人若有所思，站住脚想了半晌，突然明白：原来自己的儿子正学着自己呢！于是，他当即辞别了同事，带着儿子回家了。从此，他改掉了酗酒的恶习。希望作为爸爸的你修正自身行为，多给孩子正向的影响，以免孩子误入歧途。

爸爸对孩子的重大影响作用不需要你的认同。不论你认同与否，爸爸的影响力都存在。这不是你决定的，而是孩子本能的渴望决定的。你能够决定的只是影响的方向性：是正向积极的，还是负面消极的。



好爸爸
导航

人们常说，父爱如山。对于爸爸，每个人或许会有这样的感觉：内敛，深沉，爱得不留痕。但是现在，越来越多的人已经感觉到，在教育孩子的过程中，爸爸不再沉默了！爸爸在用自己的方式，教给孩子们独立、坚强和责任感，他们成为孩子生命中不可缺少的角色。



2. 孩子的教育，爸爸们请不要落下

对于孩子来说，既需要妈妈的教育，也需要有爸爸的教育。两者不可偏废。哪怕是单亲家庭，妈妈在教育孩子的时候，也应该告诉孩子爸爸的事情，坏的要说，好的也要说。当然，最好多说一些爸爸的好话，让孩子心里多一些自豪感。

在提倡爸爸教育的时候，首先要注意避免一些错误的、极端的教育观念。下面几种教育观念很常见，往往很容易让你的教育出现大问题。看一看，你有没有？如果有的话，赶快改正过来：

（1）从爸爸身上学习果断自信，从妈妈身上学习情商。

这样的看法普遍存在于人们的头脑中，其实这是片面的。无论是爸爸和妈妈，如果能以健康、有效的方式与孩子们交流感情，都能让孩子具有果断自信的品质和良好的情商。我们不能这样认为，教孩子果断自信就是爸爸的事情，而提升孩子的情商就是妈妈的事情。

（2）在养育子女中，爸爸和妈妈扮演同样的角色。

这样的看法同样也是片面的。爸爸和妈妈的教育有共性，同样也是有差别的：爸爸对孩子的影响，可能更多在事业追求之上；妈妈的影响则主要侧重在人际关系和情感交流之上。一个偏理性，一个偏感性；一个刚，一个柔。刚柔相济，平衡发展。因此在家庭教育过程中，父母双方的作用都不可忽视。

（3）父爱缺失会导致孩子的性格走向负面，这样的看法也很不靠谱。

爸爸离去或者父子关系恶劣，不等于孩子注定要重演历史或者延续爸爸的负面言行。在肯定父爱的重要性的同时，我们也不能否认孩子本身具有的能力。事实证明，许多人都能够克服父爱缺失的过去，发展出具有积极的人

生模式。因此，爸爸对孩子有重大而深远的影响，但并不代表爸爸的影响就是孩子成功的唯一关键。

（4）如果孩子憎恨爸爸，便不能从爸爸身上学到任何有价值的东西。

这个认识是不对的。孩子将从爸爸身上学到了很多，有好的，也有坏的，这是无法想象的。即便孩子憎恨爸爸，讨厌爸爸，反对爸爸，同样不会阻止他从爸爸身上学习东西。

（5）不是所有的孩子都需要积极、正面的父子关系。

这是不对的。有些孩子似乎不需要爸爸，特别是一些单亲家庭出来的孩子，长大之后，看上去对于父亲并没有特别的印象，而且似乎也没有父爱的需要，但这只是表面现象。事实上，每个孩子的内心深处都寻求、渴望与爸爸的情感联系。对父爱的渴望和依赖是一种本能。否认这种与生俱来的冲动会造成人的情感空洞，对于下一代的培养容易出现偏激的举动。

（6）孩子到了一定年纪，就不再需要爸爸的赞许和支持。

这也是不对的。不管年纪大小，我们都想获得爸爸的赞许和支持。期望获得赞许和支持，本来就是一种心理的需要，更何况是来自至亲之人的赞美和支持。实际上，获取赞许和支持，也是一种自然的父子关系互动方式。



好爸爸
导航

越来越多的研究证实，父性教育有许多母性教育不能取代的优势。因此，在孩子的成长过程中，爸爸起着重要而不可替代的作用，爸爸的言谈举止会对孩子产生深远的影响。失去父爱则是人类情感发展的一种缺陷和不平衡。



3. 爸爸可以帮孩子“断奶”

常见一些孩子天天黏着妈妈，妈妈没觉得有什么不对，反而很自得：“我家那孩子，就是特别黏人，整天缠着我，走到哪里，跟到哪里，根本脱不开身。”在妈妈的思想里，孩子这样黏着自己，正好说明母子关系良好。然而等到孩子到了上学的年龄，麻烦事情来了：每天在幼儿园门口，孩子都抱着妈妈的腿，蹲在地上又哭又闹，就是不愿妈妈离开。

为什么会这样？心理学认为，这样的孩子没有完成幼儿期的心理发展任务。通俗地讲，就是孩子在心理上还没有“断奶”。幼儿期，每个个体都需要经历一个个体分离化的阶段，从对妈妈的依恋中走出来，去接纳其他人。这个阶段很重要，直接决定了个体独立意识的发展。

这个时候，爸爸必须意识到自己的作用。爸爸如果能够抽出更多的时间来陪孩子，便有利于孩子和妈妈之间的个体分离任务顺利完成，同时也有利于培养孩子的独立意识。如若不然，孩子对妈妈的依赖难免加重。

所有的孩子，无论男孩还是女孩，都是先从妈妈那里寻找安全感和亲密感，每个人都无法忘怀“妈妈的怀抱”中那种温暖又舒适的感觉。一直沉溺于这种感受，孩子的依赖性自然就会变得严重起来。

爸爸的任务就是把孩子从妈妈温暖的怀抱里面拉出来。事实上，没有爸爸的参与，很多妈妈都无法拒绝孩子的依恋。妈妈们认为，这是爱的体现，但是她们往往不会去考虑，这种爱是否过度了呢？

观察现实生活，便会发现爸爸的教育方式和妈妈有很大不同。看看生活中的情况就知道了：通常给孩子手把手穿衣服的，是妈妈；一匙一匙，喂孩子吃饭的，通常是妈妈；给孩子洗手、洗脚和洗脸的，也通常是妈妈。

爸爸在干什么呢？他会说：“让孩子自己试试！”穿衣服、扣扣子、洗