

THE POWER OF DADHOOD:
HOW TO BECOME THE FATHER YOUR CHILD NEEDS

再忙也要做个 好爸爸

爸爸的一时，孩子的一世

迈克尔·拜伦·史密斯 © 著
凌春秀 © 译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

再忙也要做一个

好爸爸

迈克尔·拜伦·史密斯◎著
凌春秀◎译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

图书在版编目(CIP)数据

再忙也要做个好爸爸 / (美) 史密斯 (Smith, M.) 著;
凌春秀译. —南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2015

书名原文: The Power of Dadhood

ISBN 978-7-5399-8621-0

I. ①再… II. ①史… ②凌… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第190086号

著作权合同登记号 图字: 10-2015-391

THE POWER OF DADHOOD © 2015 Michael Smith.
Original English language edition published by FAMILIUS, 1254
Commerce Way, Sanger, CA 93657, USA. Simplified Chinese
edition copyright: 2015 Beijing Mediatime Books Co., Ltd
All rights reserved.

书 名 再忙也要做个好爸爸

作 者 (美) 迈克尔·拜伦·史密斯

译 者 凌春秀

责任编辑 黄孝阳 汪旭

版式设计 王文鹏

出版发行 江苏文艺出版社

凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

发 行 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231

集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本 787×1092 毫米 1/16

印 张 16.5

字 数 220千字

版 次 2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-8621-0

定 价 35.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

谨以此书献给全天下所有的父亲，也献给所有渴望
得到父亲的爱、关怀与支持的儿童。

也连同我的爱一起献给我的妻子、儿女及孙辈，没
有他们就没有这本书带给我的荣耀。

每一个父亲都应教给孩子的东西

全心全意投入生活时感受到的喜悦。

从内心深处产生幸福感的能力。

对待他人深切而真挚的善意。

能够让他们将来成为诚实正直的人的指导原则。

不求回报帮助他人、奉献社会的强烈愿望。

适应力和恢复力，在面对困境和挑战时能让自己变得更强。

培养对生活中简单事物的觉察力和注意力，并懂得热爱和欣赏它们。

要让他们懂得，不管面临生活中的何种处境，他们自己都有能力独自决定如何做出反应。

善于决断的能力。

迈克尔·拜伦·史密斯

关于本书

这是一本具有指导性的书，旨在向那些为人父者，尤其是那些年轻的父亲们，以及准父亲们提供指导。指导者并不一定必须是专家，但他们都是具有亲身经历的过来人，他们能向你提供很多宝贵的小窍门，告诉你哪些方法管用，哪些方法行不通。

有些人自然而然就能把父亲的角色扮演得如鱼得水驾轻就熟，但也有很多人却手忙脚乱不知所措，其结果可能会是灾难性的。我们绝不能对这些不懂“父道”的人指手画脚大加挞伐，因为我们不知道他们曾经经历过什么，不知道他们自己是被以怎样的方式抚养长大的，也不知道他们作为独一无二的个体对事物有着怎样的个人看法。但是他们可以向指导者寻求帮助，特别是当他们自己的父亲无法提供类似帮助的时候。

以我自己而言，在我逐日成长的过程中，就深切地感受到了在自己以及弟妹们的生活中对父亲的需要。我们的父亲经常在子女的生活中缺席，或者无法交流互动，不管他是不在家还是就在隔壁都一样。

从很小的时候开始，我就下定决心要把自己打成一个真正的

爸爸——能向自己的子女奉献出真正的爱、互动、监管以及训导的父亲，而不是一个只贡献出 DNA 的父亲。

我把自己的经历与体会、思想与观点、对他人的看法、家人和朋友的人生故事都浓缩在了这本书里，所以，本书的读者们，不管你是阅历尚浅的年轻人还是已经不那么年轻的人，都可以从中获得感悟，让你不仅懂得“为父之道”，更朝着那不可替代的“为爸之道”前进。

在这本书中，我一直把“Dad”这个单词的首字母“D”大写，目的就是强调，在仅仅是生物学上的“父亲”（father）和一个出色的、充满爱心的、一直陪伴在孩子身边的理想型“爸爸”（Dad）之间，有着怎样的区别。

请注意：如果你想成为一名首字母大写的“Dad”，你的行动永远都不会太迟，当你向你的子女们表达出你的关心与在意，不管他们是婴儿、儿童、青少年还是已经成年，你和他们的关系都会变得更好，你们之间的感情会变得更强烈牢固、更健康和谐。

阅读这本书的时候，当你的视线在字里行间穿行，你的思绪也如同穿行在从“为父之道”通往“为爸之道”的羊肠小道上。我会指引着你在途中时不时地停下来，看看自己正处于什么样的位置。从一名“父亲”到一个“爸爸”（Dad），这段路程不是坐着超音速飞机一蹴而就的事，而是一个稳步向前、刻意而为、循序渐进，最终量变引发质变的过程。在这个过程中，任何一个男人，不管他来自何种背景，都将被引导着进入一种必然会出现的、充实圆满的“爸爸”（Dad）（或者爷爷）的状态。当你选择这条道路时，你正在让我们这个社会变得更美好、让一个孩子变得更出色。

序言

《再忙也要做个好爸爸》是一本写给爸爸们看的书，它面向的主要读者群，可以是那些发现自己忽然进入了一种从未真正理解过的领域而无所适从的初为人父的年轻人，也可以是那些久为人父却一直无暇充分完整地扮演父亲角色、不知如何是好的父亲们，还可以是那些长期不着家、即使在家也感觉不安心的父亲们。此外，对那些负责称职但想让自己成为更好的“爸爸”（Dad）的父亲们而言，这也是一本必读之书。

当一个家庭缺少父亲的关爱时，会出现什么样的后果？迈克尔·史密斯就是一个亲身见证者。他曾经下定决心绝不再重复父亲的错误，这种错误所造成的伤害是需要数代人的努力才能修复的。和大部分人不一样的是，他成功地逃过了这种伤害通常在青春期设下的、足以毁掉一个年轻人一生的陷阱，这种幸运让他能够成为对自己的子女而言更好的父亲。

作为一名家庭治疗师，我看到每天都有人在缺乏父亲关爱的痛苦中挣扎。对那些在成长过程中父亲缺席、疏离或残暴的受害者而言，他们的症状或许多种多样各不相同，病因却是相同的。在这本书里，

史密斯直接与父亲们对话，用男人与男人交流的方式，给予他们鼓励、忠告和相关的知识，让他们知道，在子女的生命中，自己的存在是至关重要的。

我支持和赞同史密斯在这本书中奉献给读者的那些教训和建议。为什么需要更好的“父道”？理由与证据书里一条条列举得清清楚楚；“父道”有哪些简易可行的基本行为准则？书里也说得明明白白。对那些已经是好父亲的父亲们，本书也向他们提供了一些如何成为更好的父亲的锦囊妙计。不过，想成为一位好父亲，你所面临的难题与挑战也是不容回避的话题，所以书中也有对这些问题的专门讨论。

迈克尔·史密斯希望对他的子女们而言，自己总是“在那里”——在孩子需要的任何时候都陪在他们身边。他的建议朴素而简单，能帮助你学会在任何时候都陪在自己孩子的身边，用最质朴最基本的行为表达你的关爱，你的爱将是一笔宝贵的财富，不仅让你的子女从中获益，也让他们的子女以及整个社会都从中获益。

——莎莉·加福德 博士 家庭治疗师

引言

“对爱的渴望，比对面包的饥饿感更难消除。”

——特蕾莎修女

如果你曾经帮助过一个孩子，尤其是你自己的孩子，那你无论如何都不会是一个失败的男人。一个男人能给予子女的最好礼物，就是他真切的关心和在意。这种行为听起来如此简单，但不知道为什么，恰恰就是因为这种行为简单易行而往往被人们忽略遗忘了。如果你没有尽你所能去成为一个好父亲，就没有任何借口来为自己辩护。你可以有各种理由，可以举出种种不得已的障碍和难处，但不应该寻找任何借口。

为父之道并不像为母之道那样自然存在且源于天性，这一点我想大部分人都会点头赞同。尽管这本书的目标群体是男性，但最有可能拿起这本书的却是女性，对此我毫不怀疑。在很大程度上，我们都想成为一个关心周到、体贴入微的父亲，在理性层面产生这样的想法并不难，但同时我们必须承认，对男人而言，养育照顾孩子这种行为从本能和天性角度出发却并不是必需的。当我们完全不知从何着手的时候，最简单的任务也会显得困难无比。游泳并不是什

么特别困难的事情，但如果没有基本的指导与练习，我们就很容易溺水。我们男人也需要在“如何为人父”这方面得到帮助，否则的话，溺水的就不仅仅是我们自己，还有我们的孩子。

尽管大多数职业都需要从业者接受相应的教育或具备过往的相关经验，但在你成为一个爸爸之前却并没有人会要求你去接受“如何为人父”的教育。作为一名律师、轰炸机飞行员、木匠或者卡车司机，你会在自己从事的领域里得到大量的培训、建议、监督和指导。可是作为一名父亲，你可能只能自己去摸索相关的知识、寻求有用的建议。

为了帮助你满足这种需要，本书向你献上的，是来自一位平凡父亲就做父亲的重要性及相关问题的最贴切最关键的探讨。我对“父道”的想法和建议可能对你有一些利用价值，当然，你也可能不以为然。但是，如果你已经打开了这本书，如果你想成为一位好父亲，这种行为和念头本身就已经让你跻身于世上“更好的父亲”之列了。如何才能成为一名更好的父亲？当我们被激发出这种想法并有了进行相关讨论的冲动时，对我们自己和我们的孩子就只会带来好处。那些不称职的父亲们不当的养育方式以及随之产生的悲惨后果必须得到揭露并加以解决。

从我的父亲身上，我学到了很多。从他那里，我明白了自己必须接受教育；懂得了人们会以我的行为来评判我，会根据我的态度来回应我；知道了可靠和信任的重要性。我能从他身上学到这些，是因为他淋漓尽致地展示了当缺乏这些东西时生活会变得多么艰难。

不幸的是，我同样也看到了对酒精和毒品的依赖是如何一点点偷走了父亲的魅力，如何浪费了他的智慧。是的，从父亲身上我学到了很多与生活有关的东西，但对于那些没有学到的东西，让我完

全靠自己一点一点领悟吸收并不是件容易的事。在那些我早期错过的人生道理中，有各种简单的技巧、挺直腰杆站起来的喜悦、各种礼仪风度、如何保持自信、如何进行体育竞技、如何培养对阅读的热爱以及如何才能对自己的这副皮囊感到满意。不错，我爸爸是从摸爬滚打的社会“学校”中毕业的，但可惜这所“学校”却不属于儿童教育指导的常春藤联盟。他的这所“学校”实在是太容易进了，所以也缺乏准予毕业的合格标准。

为什么我要写这本书？

我是被一个没受过教育的母亲和一个绝大多数情况下都缺席的父亲养大的六个孩子中的老大。我们的家庭总是充满了动荡和混乱，我们经常搬家，我就读过的学校不少于 35 所。可惜的是，家里念到高中毕业的孩子只有我一个，更别说念到大学了。所幸的是，我学会了如何为自己设定目标，正是这种目标感让我走出了那个混乱吵闹的环境，而很多人没能幸运地从那种环境中逃出来。我刻苦努力地学习，拿到了学校的学术奖学金，后来还以军官的身份加入了空军。在和现在的妻子谈了 6 年恋爱后，在我 25 岁那年我们结婚了。我迫不及待地想成为一个父亲，而且想成为一个好父亲。

毋庸置疑，我的妻子是孩子们的主要照顾者。在长达 20 年的时间里，她将自己的事业束之高阁，我成了为这个家挣面包的人。不过我确实和孩子们一起度过了很多有质量时光，在他们的生活中也一直是一个存在感非常强的、必不可少的元素。如果我的弟弟和妹妹们当初有一个充满爱心和关怀的父亲，他们的生活无疑会受到更多积极的影响。当然我也一样。

在我们这个社会，几乎所有存在的病态都可以追溯到那些家庭生活混乱动荡的人身上去。这种动荡混乱往往始于一个缺席或者冷漠的父亲。如果有一本简单的、用平实朴素的语言写成的书，专门

教育那些生活中缺乏正面角色榜样的男性解决“如何做父亲”的问题，结果会怎样呢？当儿子询问怎样做父亲时，他的单身母亲要如何给予指导呢？那种“缺乏父亲”的怪圈如何才能打破？

我写这本书的目的就是帮助那些身为父亲、母亲以及子女的个人，让他们的人生能变得更好；同时也希望随着更多个人生活的改善，整个社会都能从中获益。哪怕只有一个父亲或者孩子从这本书里得到了帮助，我也会感到获得了巨大的回报。

如何使用路线图

为了概括每一章的内容并用作今后进行回顾的工具，我总结出了一张“路线图”。当你在“为爸之道”的世界里迷路时，你可以随时打开这张路线图来确定自己的方位。

起点：这是一个简单但非常重要的起点，在你开始自己的旅途之前需要好好理解。

主干道：这是各章的关键主题。你必须对这条大道非常熟悉。

开放式道路：与各章内容相关的思考内容。和位于主干道两侧的支线没有什么不同。

[章节数，例如：第一，第二] 休息站：是这趟旅行的主要定位点。你为什么会来到这里？

我真挚诚恳地希望，你的这趟“为爸之道”的旅程能够圆满成功！

目 录

CONTENTS

- 001 … 关于本书
- 003 … 序言
- 005 … 引言

PART 1 “好爸爸”的含义

第1章 父亲的力量

- 002 … 爸爸是孩子的天
- 004 … 爸爸不是一个标签
- 006 … 爸爸是不可取代的
- 007 … 好爸爸对孩子的影响
- 008 … 真正的爸爸应该知道的
- 009 … 只有爸爸能为儿子做到的
- 009 … 只有爸爸能为女儿做到的

- 010 ... 爸爸对家庭的意义
- 011 ... 满足孩子对爱与安慰的渴求
- 013 ... 爸爸要踏实可靠
- 014 ... 爸爸教给孩子的东西
- 015 ... 好爸爸的三个层次

第2章 做好当爸的准备了吗

- 018 ... 你是否真的想当爸爸
- 019 ... 不是每个男人都适合做爸爸
- 020 ... 想当爸爸就要承担责任
- 021 ... 也许你需要再等等

第3章 孩子需要父母共同陪伴

- 022 ... 越来越严重的“无父潮”
- 023 ... 目前的状况是什么
- 024 ... 为什么会有人认为父亲是不必要的
- 029 ... 你的孩子需要双亲同在
- 031 ... 做好爸爸需要大量学习
- 033 ... 没有爸爸的家庭会怎样

035 ... 做爸爸面临着新的挑战

037 ... 要父爱还是要抚养费

第4章 爸爸是健康社会的第一道防线

039 ... 社会问题的根源之一就是缺乏父爱

048 ... 社会不能代替良好的父母养育

054 ... 孩子在向周围的环境和人学习

057 ... 重视每个孩子，成就更好的社会

058 ... 爸爸缺席，社会会怎样

PART 2 “好爸爸”面临的挑战

第5章 当孩子也很难

062 ... 儿童的恐惧

070 ... 对信心的挑战

074 ... 人生态度的挑战

075 ... 礼貌方面的挑战

077 ... 孩子不听话时的挑战

- 079 ... 孩子选择错误时的挑战
- 081 ... 好爸爸应该教孩子的东西

第6章 对父亲的挑战

- 084 ... 给孩子足够的关心
- 085 ... 多点时间和孩子在一起
- 085 ... 做一个敞开心胸的爸爸
- 087 ... 做孩子的榜样，而不是权威
- 089 ... 别把坏情绪带回家

第7章 家庭的挑战

- 096 ... 家庭是一个团队
- 098 ... 为父之道VS为母之道
- 099 ... 搞清楚自己的角色
- 101 ... 父母之间清晰地沟通
- 102 ... 如何平衡对孩子们的关注
- 108 ... 先天条件VS后天培养
- 108 ... 家庭失衡的挑战
- 114 ... 做一个宽容的人