

DUMONT

杜蒙·阅途

自讨苦吃

父女旅行成长心历

中国

第一本

父女旅行

成长图书

步恩撒 著

>>>

北京出版集团公司
北京出版社





自讨苦吃

父女旅行成长心历

步恩撒
著

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

自讨苦吃：父女旅行成长心历 / 步恩撒著. — 北京：北京出版社，2015.4

ISBN 978-7-200-11233-7

I. ① 自… II. ① 步… III. ① 游记—世界 IV. ① K919

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 063069 号

自讨苦吃

父女旅行成长心历

ZITAOKUCHI

步恩撒 著

北京出版集团公司

北京出版社出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码：100120

网 址：www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京天颖印刷有限公司印刷

*

880 毫米 × 1230 毫米 32 开本 7.75 印张 198 千字

2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-11233-7

定价：39.00 元

质量监督电话：010-58572393

目录

第一章 \

人生第一次，爸爸牵你走

① 第一次远途旅行 【丽江 香格里拉】 P024

金箍棒和筋斗云 P028

玉龙雪山下打水仗 P032

像藏民一样生活 P035

② 第一次带她看海 【三亚】 P039

③ 第一次出国 【马尔代夫】 P041

马尔代夫的下马威 P045

赤脚大仙开飞机 P048

宝贝寄存计划 P051

鱼市不相信眼泪 P055

④ 第一次没有妈妈的旅行 【云台山】 P057

体温 38℃，走不走？ P060

那些妈妈不准的事 P062

一千级台阶 P064

牵手时光 P067



第二章

拼出假期去旅行



- ① 在那孔雀盛开的地方 【大理】 P072
 - 大理古城：问不完的为什么 P075
 - 双廊：拥抱苍山洱海的世外桃源 P078
- ② 坐游轮和公主吹海风 【日韩】 P081
 - 起航，海上狂欢夜 P084
 - 走走停停的游轮 P087
 - 拜访猫站长 P090
- ③ 海里长大的孩子 【马来西亚仙本那】 P093
 - 不一样的水底世界 P095
 - 海上吉普赛人 P100
 - 仙本那的“格列佛游记” P104
- ④ 故地重游 【普吉岛】 P108
 - 游泳，来之不易的技能 P112
 - 看秀，别想太多 P114
 - 步步与枪的第一次亲密接触 P116
- ⑤ 不一般的风景 【斯里兰卡】 P118
 - 高跷钓鱼，靠海吃海 P121
 - 在加勒集市尝遍千滋百味 P125
 - 亚拉国家公园里的动物王国 P129
 - 扒着火车去康提 P132

目录

\\ 第三章 \\

所谓的危险地带，小孩子不能去？

① 7岁7天7 000里坝上行 P138

坝上河北段：羊腿的滋味 P144

大峡谷：带着椅子去拍照 P148

蒙古包之夜：美丽“冻”人 P150

内蒙古：草原上撒点野 P153

锡林浩特：白色的湖泊 P156

② 流浪的滋味 P159

库姆：一口糖一口茶 P164

卡尚：第一次流浪的感觉 P168

伊斯法罕奇遇记 P176

亚兹德：打一场雪仗 P187



\ 第四章 \

短途出游：野外技能养成进行时

江南水乡的慢生活 P194

杭州九溪：骑车、眼泪和放手 P197

安徽月亮湾：走，爸带你生火去 P203

福建霞浦：体验另一种沙滩 P206

浙江松阳：做一个地道的村民 P210



\ 第五章 \

教你几招拍好亲子照

为什么大家都会觉得我老婆照片拍得蛮好呢？ P216

拜托，别比“剪刀手”好吗！ P222

构图：放在中间，有啥不行 P226

抓拍：水花四溅，拍得敞亮 P230

硬件：刚入门，M 不适合你 P233



后记 行走十年 P235

附录 带宝贝旅行必知常识 P236

自讨苦吃

父女旅行成长心历

步恩撒
著



北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自讨苦吃：父女旅行成长心历 / 步恩撒著. — 北京：北京出版社，2015.4

ISBN 978-7-200-11233-7

I. ① 自… II. ① 步… III. ① 游记—世界 IV.
① K919

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 063069 号

自讨苦吃

父女旅行成长心历

ZITAOKUCHI

步恩撒 著

北京出版集团公司
北京出版社出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码：100120

网 址：www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行
新华书店经销
北京天颖印刷有限公司印刷

*

880 毫米 × 1230 毫米 32 开本 7.75 印张 198 千字

2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-11233-7

定价：39.00 元

质量监督电话：010-58572393

眼界有多宽，心就有多大。

儿时的一次短短旅行，总能成为最美丽的童年回忆。

小时候，我也曾好奇过，世界的另一端，到底是什么景象？

挂历、照片、故事、电视，都无法满足心底各种各样的疑问。

如今，我有了自己的女儿步璠。

在给她“童年时代的美好回忆”和“被拒绝的遗憾滋味”里，我选前者。

每次出游，或许会有各种麻烦，但是我仍然乐于带着女儿一起旅行。

因为多年后，那些一起走过的路，爬过的山，游过的海，将会是我和她最宝贵的记忆。

文

恽梅（《父母必读》杂志 主编）

今天，工作和家庭平衡的话题，已不再被视为单纯的女性议题，而是家庭议题。跳出男人与女人的分工模式，跳出传统意义上的事业与生活非此即彼模式，女人与男人在共同追求一种新的生活方式，一种新的可能性。

越来越多的爸爸开始热衷于参与并享受育儿，愿意花更多的时间陪伴家人与孩子。在孩子成长的过程中，他们积极地扮演父亲的角色：将陪伴孩子视为乐趣，而非负担；视为与自己童年的再次相遇，而非单纯的付出；视为一种美好的体验，而非简单的责任。

在这本书里，摄影师爸爸步恩撒出发了！

带着女儿步步，踏上一段又一段旅程，从短途到远途，从草原到大峡谷，从大理到斯里兰卡、马来西亚，爬过山，看过海，体验过慢生活，也品尝过流浪的滋味……

镜头记录下那些动人瞬间，当然，真正打动人的绝不是这位专业老爸的摄影技术，而是那些相依相伴在一起的美好时光！更重要的是，有爸爸陪伴的旅途是不一样的。

——小孩子的适应能力远远超出你的想象。让孩子知道，旅行并不都是吃吃喝喝，我们的生活也不都是理所应当，世界各地的人们过着天壤之别的生活。

——即使会害怕哭泣，多多少少也会鼓起勇气自己面对问题，勇气不就是这么一点点积累起来的吗？

——一路走来，有意鼓励她独立完成一些小事，尝试新事物也好，冒险也好，被局限的人生难免会有遗憾。

明知有诸多不便，却越来越喜欢带着女儿去旅行。他说自讨苦吃，其实内心全是喜悦，这也许就是典型的 Man 式思维？

一次又一次出发，只是希望“带她去看外面的世界，带她学习生活中的技能，带她嬉戏，陪她快乐”，只是希望“成为更好的人，让我们在一起”。所以，当你说这位摄影师老爸在“付出”时，已经错了，因为无论是自讨苦吃，还是全心陪伴，都是他的无限享受与乐趣。

牵这样一条细细的主线，去贯穿，去延伸，便有了这样一个主题：把握住与孩子相处的现在，把勇气和能力传递给孩子，让孩子学会独立的同时，又与孩子深深地联系在一起。

有爸爸陪伴的旅途是不一样的，有爸爸陪伴的人生也是不一样的。老爸，加油！

文

钟赞（浙江日报报业集团 资深编辑）

做爸爸这件事，步恩撒是经过好一番纠结才下定决心的。

喜欢摄影，喜欢满世界跑，担心有了孩子就失去这样的自由生活，于是养一只宠物蛙来试验自己的爱心——还养死了，很让人担心他当爸爸的状态。

但女儿一出生，他就变身成一个搓着手喜滋滋等着换尿布的爸爸。

步恩撒的微信最大的主题就是晒女儿照片，每天必晒，各种卖萌搞怪的生活细节或是美美的出游瞬间，镜头里满溢的爱意直叫朋友跳脚质问——“喂，你是不是喜欢得要变态？”

确实，那些镜头哪里是在拍一位小朋友，简直就是向自己的女神大献殷勤——仰视，窥探，无限留恋地不断回头。

女儿步步是位小美人，在他的镜头里更是集三千宠爱在一身。

“你是不是挺得意的，觉得她美极了，想到有一天会有另一个男人牵走她就失落抓狂？”有朋友这么问他。

“我不是那种爸爸。”他回答得很直接，“我已经做好准备，可以完全接受她不结婚生孩子，而我尽可能地带她看世界，

见多了她就有眼力分辨哪个是会给她带来快乐的男人，教给她拥有自己的世界，没有男人一样可以很快乐。”

步恩撒时常会因为工作去一些旅游胜地拍摄，如果时间和行程合适，他就会带女儿一起去。第一次这样的旅行是步步3岁半的时候，他们一起去了丽江。那时候，小美女还完全懵懂，正看《西游记》入迷人戏不分，每天念叨自己是孙悟空，披挂着民族服饰跑得不亦乐乎。

步步刚上一年级，步恩撒为了带她去新加坡，特地向学校请了5天假。在朋友圈里晒照片的时候，很多朋友发问：“女儿要上学的，请假啦？”步恩撒觉得，与一年级的课程相比，为了这趟旅游请假完全值得。“她在这5天里学习和见识到的东西远远超过坐在教室里学到的。”

新加坡之行，步步参观了世界上水体量最大的海洋馆，跟海豚一起戏水，参观当地博物馆，了解到许多抽象的概念。“这趟旅行非常充实，当然，我也监督她补上了所有落下的功课和作业。”

不要以为这样的爸爸就会很宠女儿，在新加坡因为怕热不肯下车的步步就见识了爸爸发威——“人不会那么容易热死，大家没热死你也不会。”她不肯去参观榴莲果园，最后还是被爸爸成功塞了一嘴榴莲。

旅行能培养性格，尤其适合培养耐力和情商。步恩撒很看

重这点，“旅途中团队合作很关键，性格好不好，包容性强不强，都会直接决定你在旅途中的人缘，生活中也是如此。”

某次去巴厘岛旅行，同团一个15岁女孩的骄纵让步恩撒印象深刻，不是在车里大声煲电话粥就是对导游和行程各种抱怨，娇气爱摆谱，大家都看得摇头叹息，她却不自知。“我当时就想，我女儿千万不能变成这个样子，她身上那些悄悄萌芽的小娇气，我一定要想办法帮她纠正。”

旅行能磨炼意志，步恩撒也会刻意挑战一下女儿的耐受力，“冷热颠簸这是人生常态。”

从小，他就给她一个拉杆箱要求她自己照管行李。步步4岁半时去马尔代夫转机，要在机场过夜，步恩撒就让她在长凳上躺着睡觉。“小孩的韧性超出你的预期，有时候随遇而安也是一种能力。”

2013年“十一”，步恩撒带着女儿自驾去坝上，每天开车10小时，从头到尾她没有抱怨过一句，自己在车上找乐子消磨时间。

步恩撒尤其喜欢带着女儿尝试各种新事物，“步步怯生，本身胆子就小，遇到陌生事物会条件反射地抗拒，经常企图用撒娇混过去。”经过长期在旅途中的斗智斗勇，步恩撒已经娴熟地掌握了破解之法：要孩子尝试新的事物，不需要事先说清楚，只要先笼统说去玩，然后营造出一种很有趣很好玩的氛围，

孩子自然就投入其中，不会抗拒。

就像那次去内蒙，步步原本很抗拒吃羊肉，但是一堆大人抱着羊腿啃得啧啧作响，一脸陶醉，赞不绝口，她也忍不住拿了块羊肉啃起来，后来还啃得很带劲。带她去浦江骑摩托车，一开始她听到油门声就说害怕，步恩撒直接忽略她的叽叽歪歪，自己骑着遛了几圈，各种开心，后来带着她兜风，她不但不抗拒，还一路嫌爸爸开得慢。

不要以为这样“强势”的爸爸有点严苛，会让女儿畏惧。步恩撒允许女儿直呼他的名字，这似乎是他们父女间最亲昵的一种游戏。

“她看到感兴趣的东西就会说：步恩撒你来，你帮我拍一张。她还会提醒我不要掉队，大叫：步恩撒，你跟上！”

当然，如果她需要帮助或者犯了错，她就会很认真地叫“爸爸”，那些她和爸爸无限亲密的照片足以证明一切。

步恩撒信奉“可见的风景就是你的人生”，他最大的心愿，就是自己镜头里的每一段风景，都是一段可以跟女儿一同分享的人生。

阿步碎碎念—— 带上娃，自讨苦吃去旅行

步
恩
撒
文

周围有很多父母在带不带孩子出游的问题上非常纠结。什么晚上的飞机小孩睡不好啦，出去吃不惯啦，要请假少上几天课啦，坐车时间久了太累啦……在目的地的选择上也总是挑选再三，要找舒服的度假地，要住好的酒店，太热也不行，太冷也不行……

他们貌似也知道读万卷书行万里路的道理，希望带孩子出去走走看看。但要是考虑得万分周全，就带孩子去一个度假村里待几天，哪怕是在万里之外，又有何意义呢？

行万里路其实要的是一种体验，是要你在不断的行走中经历各种困难和问题。人生，就需要体验和经历。小时候老师总说读书是为了自己，父母打你的时候也是含泪告诉你，打你是为了你好。但那个时候你能理解吗？只有等你也有了小孩，有了父母老师一样的经历时，才会真正地明白。

教育小孩也一样，你和她说得再深刻，再晓之以理动之以情，她其实还是不能真正明白。你要让孩子自己去体验，她去经历了，