

你真的

邓国弘 张美英◎著

不会

做父亲

好父亲就该这样做

心理学家格塞尔曾说：
“失去父爱是人类感情发展的一种缺陷和不平衡。”

美国心理学家发现：
一个人能够取得成就，
20%取决于后天的努力，
80%取决于父亲教导。



盛世卓越父母大学堂
SS Excellent Parents University

你真的不会 做父亲

好父亲就该这样做

邓国弘 张美英◎著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你真的不会做父亲：好父亲就该这样做 / 邓国弘，张美英著. —北京：
中国财富出版社，2015. 5

(盛世卓越父母大学堂)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 5618 - 3

I. ①你… II. ①邓…②张 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 060335 号

策划编辑 单元花

责任印制 方朋远

责任编辑 邢有涛 单元花

责任校对 梁 凡

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 5618 - 3/G · 0614

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2015 年 5 月第 1 版

印 张 16 印 次 2015 年 5 月第 1 次印刷

字 数 246 千字 定 价 35.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前 言

随着社会的发展和时代的进步，中国的家庭结构、规模、观念、伦理等都发生了巨大的变化：保守而落后的家庭生活方式逐渐式微，家庭成员之间的情感交流构成了家庭生活的主流。然而在这一变化中，父亲的角色似乎未能跟上家庭变迁的步伐，被疏离于家庭生活之外，尤其在孩子的教育问题上存在着诸多不足和误区，而且普遍存在着“父教缺失”的现象。

2008年，中、日、韩、美四国研究者联合开展的一项研究证实：在中国家庭中，父亲与孩子之间情感沟通的频率、内容、质量都不容乐观；在对高中生群体的一份调查问卷中，父亲被选为“第六倾诉对象”，排在同性朋友、母亲、异性朋友、兄弟姐妹们甚至陌生网友之后。

在现实生活中，我们经常会看到这样的画面：在学校门口，接送孩子的通常是母亲或爷爷奶奶；在家长会上，往往是由母亲出席；在学校组织的夏令营活动上，大部分是母亲陪伴在孩子身边；在书店里，帮孩子挑选书籍的大多是母亲……母亲陪伴孩子的情景随处可见，然而父亲却难觅踪影。

父教缺失，不仅严重影响到孩子的健康成长、家庭的幸福和谐，而且也可能产生出一些社会问题，比如叛逆、暴力、犯罪、网瘾、性问题……作为一名长期致力于家庭教育领域的实践者，在给家长做培训和咨询服务的过程中，我接触过许多涉及青少年心理障碍和行为问题的案例，其中很大的原因就在于父亲教育的缺失。

父教缘何缺失？原因可能是多方面的，但我认为最主要的还是在于中国传统教育观念的束缚，即“男主外，女主内”——在现代家庭环境中，

男人是家庭的“顶梁柱”，肩负着挣钱养家的重任，因而将主要的时间和精力投入到事业、工作、应酬、社交中；而母亲则往往承担着“相夫教子”的角色，照顾孩子的学习和生活。这种“男女分工”的传统观念直接导致了父亲在家庭教育中的缺位。

在现代家庭教育中，父亲的教育对孩子的成长和发展具有不可替代的作用，甚至在某种程度上决定了孩子将来的成就。教育机构研究表明，父亲的爱与亲近，在孩子的品格培养、智力发展、社会心理以及坚强、自立、勇敢等性格方面，具有非常重要的作用。具体体现在以下几个方面。

①父亲教育能够让孩子更坚强。父亲通常具有坚强、乐观、豁达、自信、勇敢、果断、富有进取心等性格特征。在孩子成长的过程中，往往会将父亲作为自己心目中的第一位偶像，父亲与孩子的情感交流时，孩子会潜移默化地感知和模仿父亲的言谈举止，因此，父亲的教育能让孩子变得更加坚强。

②父亲教育能够培养孩子的探索精神。相对于女性而言，男性往往更具有探索精神，对新生事物充满好奇。父亲在与孩子玩游戏时，通常喜欢与孩子玩一些运动性、智能性的游戏，鼓励孩子勇于尝试新鲜游戏，从而更有利于培养孩子的探索精神。

③父亲教育更有利于培养孩子的逻辑思维能力。由于男性的逻辑思维能力、动手实践能力都优越于女性，因此父亲在教育孩子的过程中，对孩子的逻辑思维能力起到很大的作用。与父亲亲密相处的孩子，数学、物理成绩较佳。

④父亲教育更易促进孩子智力的发展。虽然母亲和父亲都会有意无意地希望推动幼儿的智力发展，但由于采用的方式不同，所起到的作用也是有差别的。母亲往往会通过图书或周围环境教幼儿如何认识事物、思考问题；而父亲则喜欢通过一些需要动手的活动引导幼儿的探索意识、创新思维和动手能力，促进幼儿好奇心和求知欲的发展。

⑤父亲教育更能促进孩子性别角色的认知。孩子对男女两性的最高认识往往来源于家庭，他们会认为女孩就应该像母亲一样，男孩就应该像爸

爸一样。如果在家庭教育当中，父亲的角色缺失，不仅不利于男孩对同性的认同，而且也会影响女孩对异性的认知。

正如香港著名作家梁凤仪所说的那样：“恐惧时，父亲是一块踏脚的石；黑暗时，父亲是一盏照明的灯；努力时，父亲是精神上的支柱；成功时，父亲又是鼓励和警钟。”在孩子的成长道路上，父亲教育有其特殊的重要地位和价值效果，尤其是当孩子还没有形成成熟的世界观时，父亲教育显得尤为重要。这一时期的亲子教育对孩子的影响将是终身的，倘若这一阶段父爱缺失，将会给孩子的一生带来无法弥补的遗憾！

本书紧贴当下现代家庭教育现状和热点话题，熔严肃性与通俗性、专业性与趣味性于一炉，以抽丝剥茧的方式揭示了教育的本质和真相，对父亲教育进行了客观翔实、系统全面地分析和讲解，深刻指出父亲在子女教育问题上的偏见和盲区，引领父亲彻底打破传统教育观念的桎梏。

这是一次理论和实践的完美结合，在本书中，笔者直面家长最关心的人格教育、成才教育与沟通教育等教育问题，并根据自己的专业与经验，给出了许多简单有效的操作方法，让父亲在教育孩子时能够有章可循，希望这本书能给广大读者带来一些有益的帮助。

作者
2015年1月

导 读

◆父亲，对于孩子究竟意味着什么？著名心理学家格尔迪说，父亲的出现是一种独特的存在，对培养孩子有一种特别的力量；英国著名文学家哈伯特则认为，一个父亲胜过100个校长；而美国总统奥巴马在自传《无畏的希望》中曾这样写道：“人不是完其父愿，就是缮其父过……”我们每一个人，都生活在父亲的巨大影响里，这种影响往往超越生死，超越时间与空间！

◆父教缺失，将会对孩子造成怎样的影响？根据美国权威机构数据调查显示：美国70%的少年犯来自单亲家庭；60%的少年凶杀犯来自无父家庭；70%的长期服刑犯人来自无父家庭；90%离家出走的孩子来自无父家庭；戒毒中心有75%的青少年来自无父家庭……这组冷冰冰的数据告诉了我们什么？父亲就如同生命中不可或缺的氧气一样重要。父爱缺失，将会给孩子的一生带来无法弥补的遗憾！

◆在中国的家庭教育环境中，“男主外，女主内”的传统教育理念依旧根深蒂固，许多父亲以工作繁忙、挣钱养家为由，忽视对孩子的教育，以致父亲的角色在家庭教育中越来越模糊，而由此产生出大量的社会问题——叛逆、暴力、犯罪、性问题、网瘾……已然演变成社会之殇！父亲教育的缺失，不仅对孩子的健康成长、家庭的幸福和谐带来严重的负面影响，而且对社会的破坏性影响也是不容置疑的！

◆在现代家庭教育中，父亲的教育对孩子的成长和发展具有不可替代的作用，甚至在某种程度上决定了孩子将来的成就。如果将母亲比作一片绿草地，那么父亲就是一棵大树。母亲给孩子提供的更多的是温暖、依恋

和舒适感；而父亲在孩子心目中则代表着无穷的力量和强大的依靠。父亲对孩子的影响主要表现在品格培养、智力发展、社会心理以及坚强、自立、勇敢等性格的确立上，这是在家庭教育中母亲所不能替代的。

◆本书创作的初衷和目的，就是要唤醒父亲角色回归家庭教育，让孩子在父爱下成长。本书作者既是一位父亲，也是一名教育心理学专家。作者立足于现代家庭教育理论和实践，从父教理念、教育定位、亲子沟通、性格塑造、逆商教育、品格培养、男孩教育、女孩教育8个方面入手，结合中国传统教育和西式教育的优点，总结出了一套独特的亲子教育方法，系统阐述了父亲在孩子成长中的重要性及教育方法。

◆本书最大的特色在于，紧贴当下现代家庭教育现状和热点话题，深刻指出父亲在子女教育问题上的偏见和盲区，对父亲教育进行了客观翔实、系统全面地分析和讲解。这是一次理论和实践的完美结合，在本书中，作者直面家长最关心的人格教育、成才教育与沟通教育等教育问题，并根据自己的专业与经验，给出了许多简单有效的操作方法，让父亲在教育孩子时能够有章可循。

◆本书将重点阐述：如何让家长对父教有更加深入全面的认识，让父亲承担起在家庭教育中的职责；如何走出家庭教育误区，重塑父亲在家庭教育中的角色形象；如何与孩子进行心灵沟通，架起父亲与孩子之间的情感桥梁；如何根据孩子不同的性格特点，帮助孩子塑造出完美的性格；如何对孩子进行逆商教育，让孩子在挫折和逆境中学会坚强；如何在孩子面前树立“父亲权威”，以言传身教的方式培养孩子的高贵人格；如何打破传统教育观念的桎梏，在男孩的成长道路上给予科学的引导和帮助；如何在女孩不同的成长阶段施以不同的教育，培养和塑造出气质优雅、心智成熟、性格完美的“小公主”……



第一章 中国式“父教”：不要在孩子的成长之路上缺席	1
中国式“父教”，到底“缺失”了什么	3
父教缺失，会给孩子带来哪些负面影响	8
在现代家庭教育中，父亲应承担哪些教养职责	12
拓展游戏 父子互动：带孩子参加亲子活动，让孩子享受到 父亲的爱与陪伴	16
第二章 走出家庭教育误区，重塑父亲在家庭教育中的角色形象	23
重塑教育理念：走出现代家庭教育的四种误区	25
爱他就请尊重他，不要把你的理想强加给孩子	29
尊重孩子的个性发展，不要试图改变你的孩子	32
“我这样做是对的”与“我这么做都是为你好”	35
如何选择对孩子的爱：智慧的爱还是盲目的爱	39
拓展游戏 情感沟通：在亲子游戏中让父亲角色回归家庭教育	43
第三章 架起父亲与孩子情感沟通的桥梁，实现亲子心灵对话	55
尊重是沟通的前提：蹲下来与孩子平等交流	57
鼓励和支持孩子，站在孩子的立场进行沟通	62
把孩子当朋友，与孩子保持良好的亲子关系	67

当孩子犯错时，爸爸如何批评教育才是正确的	72
孩子不听话，爸爸如何有效地引导和说服孩子	78
孩子产生不良情绪，如何帮助孩子走出“情绪怪圈”	83
拓展游戏 沟通训练：在亲子互动中促进孩子的语言表达能力	88

第四章 性格决定命运：掌握孩子的性格特点，塑造孩子的

完美性格	95
孩子沉迷于游戏，父亲如何培养孩子的自制力	97
培养孩子的幽默感，让孩子养成乐观、开朗的性格	102
孩子胆小懦弱，如何培养孩子坚强自信的性格	107
孩子以自我为中心，如何让孩子学会为他人着想	111
培养孩子的好奇心，激发孩子的学习兴趣和探索精神	115
孩子进入青春期，父亲应如何正确疏导孩子的叛逆性格	120
拓展游戏 性格训练：在亲子游戏中培养孩子的兴趣、 特长及探索精神	124

第五章 不容忽视的逆商教育：让孩子在挫折中学会坚强与勇敢

逆商（AQ）：让孩子在逆境中磨砺自己的意志力	133
孩子在婴幼儿期，父亲如何对孩子进行挫折教育	137
孩子心理敏感、脆弱，如何让孩子变得内心强大	142
成长比成功更重要：不要剥夺孩子体验失败的权利	147
告诉孩子不要害怕竞争，培养孩子的受挫力和竞争力	152
逆商小测试：作为父亲，你的思维观念决定孩子的逆商	156
拓展游戏 情商训练：在亲子游戏中培养孩子的情绪 管理能力	161

第六章 家庭教育的核心：以身作则，培养孩子高贵的品格

让孩子学会宽容和谅解，懂得友谊和关爱	171
--------------------------	-----

帮助孩子消除自负心理，塑造孩子的谦虚品质	175
给孩子创造合作机会，锻炼孩子的合作意识	179
人无信而不立：诚信是一个人必备的基本素质	183
陪孩子一起阅读，让孩子在阅读中提升自身修养	188
拓展游戏 心智训练：在亲子互动中如何培养孩子的 阅读兴趣及认知能力	192
第七章 教育男孩：杜绝“棍棒教育”，陪儿子一起健康成长	197
反思中国式家庭教育：棍棒底下真的出孝子吗	199
“伪娘时代”来袭，如何塑造男孩的阳刚气质	202
让孩子自己动手实践，培养孩子的独立性和创造力	206
小皇帝与小绅士：拒绝包办一切，培养男孩的责任感	210
拓展游戏 能力训练：在亲子游戏中培养和提高孩子的 创造力	214
第八章 教育女孩：如何塑造出气质优雅、心智成熟、性格完美的 “小公主”	221
不可替代的父亲角色：爸爸决定女儿一生的关键能力	223
0~7岁：塑造女孩完美性格的黄金时期	226
8~12岁：多一些陪伴和关爱，塑造父亲的影响力	230
12~18岁：父亲如何帮助女儿顺利度过青春期	234
拓展游戏 审美训练：在亲子游戏中培养孩子的审美感知力	237



第一章

中国式“父教”：不要在孩子的成长之路上缺席

中国式“父教”，到底“缺失”了什么

上古时期，“父”所指的便是一个家族或部落当中最具有威望的人，而这种威望在先辈造字的过程中也得到了体现。由于原始社会棍棒类的东西是主要的生产工具兼武器，所以甲骨文的“父”字很像一只手握住棍棒的样子。此外，还有一种说法认为“父”字当中所握的不是棍棒，而是代表威望的权杖。《说文解字》中云：“父，矩也，家长率教者，从手举杖。”这里所说的便是“父”在家庭当中的精神引领、安全保护、经济供给和垂范训导作用。

不过，由于现代社会生活节奏加快、经济压力增大，男性的角色主要转移到了外面，在家庭当中父亲的角色则变得越来越淡，孩子的教养重任基本都转移到了母亲或者祖辈的身上。一生致力于发展心理学研究的美国著名心理学家格塞尔基于自己的研究，曾经说过这样一句话：“失去父爱是人类感情发展的一种缺陷和不平衡。”所以，“父教”的缺失不仅不利于孩子良好身心的塑造，而且有可能为孩子的成长埋下巨大的隐患。

1. 现状：中国家庭普遍存在“父教缺失”

我国儿童的成长过程中是否缺失“父教”，缺失到何种程度，“父教”的缺失又会对他们的成长造成怎样的影响呢？下面的数据会告诉我们答案。

在一项《中、日、韩、美四国高中生权益状况比较研究报告》中，虽然 94.0%（日本为 88.4%，韩国为 91.7%，美国为 93.9%）的中国高中生觉得父母非常关心自己，这一比例超过了其他三个国家；但觉得自己的烦恼无处倾诉的比例在四国当中仍然最高（美国 8.4%，韩国 17.2%，日本 19.4%，中国 21.0%），并且表示自己平时跟父母沟通的比例却最低（日本 82.0%，美国 73.8%，韩国 70.1%，中国 54.8%）。另外，在“烦恼和心事的诉说对象”的调查当中，日、韩、美三国的高中生都将自己的父亲和母亲排在了前五位当中，而中国高中生所列出的前五位当中只有母亲，父亲甚至排在网友之后。

在一个家庭当中，父亲往往意味着规则的制定者和监督者，是权威和值得信赖的代表，如果在儿童成长的过程当中，父亲的角色缺失，儿童在成长的过程当中缺乏一定的参照，遇到问题的时候也难以找到可以寻求帮助的人，就有可能走弯路。曾经有人做过这样一个比喻，家庭当中“父教”的缺失会直接开启两条生产线，一条通向社会，输出的是有问题的个体；另一条通向监狱，输出的则是各种各样的罪犯。

根据美国父道组织的一项调查：80%的未成年强奸犯的犯罪动机与家庭当中缺少父亲有关；75%的染上毒瘾的青少年来自缺少父亲的家庭；90%的离家出走的孩子来自缺少父亲的单亲家庭……

而根据北京军区总医院青少年成长基地的研究，当家庭当中父亲的角色出现问题时，孩子更容易形成瘾性人格。根据对机构网络成瘾案例的分析，高达 87%的个体认为受到的最主要的伤害是缺失父爱。

随着经济的快速发展，物质获得极大满足的同时，我国的家庭模式也发生了巨大的变化，有的家庭结构以及责任分工等逐渐瓦解，家庭伦理越发淡薄，取而代之的是更多的重组家庭和单亲家庭。而在这个剧烈的变化过程当中，家庭当中父亲的角色似乎也跟着减弱了，儿童成长的过程当中“父教”的缺失，成了我国家庭教育中的突出问题。

“父教”缺失的原因不同，对儿童成长所造成的影响也有差别，比如：父亲过于“主外”，忙于事业，忽视家庭和对子女的教育；广大农村地区，父亲作为主要劳动力外出打工，儿童处于留守或半留守状态；家长离婚后，孩子跟随母亲生活，父亲疏于对孩子的关心和管教，等等。

2. 溯源：“父教”缺失的根源在于父道观念的衰落

(1) 父道观念受传统思想“掣肘”

我国的传统思想认为“男主外，女主内”，这在一定程度上影响了家庭当中父亲的教育观念。虽然，随着我国居民的受教育程度逐渐提高，这种思想有减弱的趋势，但家庭当中与孩子教育有关的工作仍然主要由母亲承担，部分父亲仍然认为“带孩子”不符合自己的男性角色。

(2) 父道观念被生活压力“压垮”

虽然很多父亲本身有承担家庭教育的意愿，但巨大的生活压力仍然使得广大的父亲们忙于事业和生计而无暇他顾。在一项关于“父教”缺失的原因调查当中，69.2%的被调查者选择的是“解决家庭经济压力”。虽然已经有更多的女性投入到各行各业当中，但由于生理以及其他因素的影响，男性在很多行业当中仍然占据主导地位，而这就必然导致了男性关注家庭和子女教育的时间和精力减少。

(3) 父教观念受传统理论思想“误导”

早期，在心理学界和教育学界曾有一种观念，认为与父亲相比，母亲对孩子成长的作用更为关键。这主要是由于孩子自出生后，母亲就承担着喂养孩子和陪伴孩子的主要工作，使得孩子与母亲之间建立了一种依恋关系。实际上，近期的研究已经可以说明，父亲和母亲在孩子成长过程中的作用是同等重要的。

(4) 父教权威受教育方法不当“威胁”

在现实生活当中，很多父亲空有一颗火热的心，对教育孩子有满腔热情，但由于方法不当，踏入了教育孩子的误区。

误区一：以分数论“英雄”。很多父母对子女的爱往往容易体现在对学习成绩的关注上，不重视孩子学习能力的培养，一心想提高孩子的考试成绩。当孩子取得好的考试成绩时，便会心花怒放，毫无原则地满足孩子提出的要求；而当孩子考试成绩不理想时，就对孩子严加斥责，甚至大打出手。

误区二：重身体锻炼，轻心理建设。父亲由于性别的原因，容易认识到健康的体魄对孩子一生的重要性，但同时也恰恰容易忽视健康的心理对孩子的影响，以致令人扼腕叹息的未成年人自杀自残事件时有发生。

误区三：惯用惩罚，疏于表扬。在很多家庭当中，父亲和母亲对孩子的教育往往有一种约定俗成的分工，即父亲唱红脸，母亲唱白脸。于是，为数不少的父亲习惯通过比较强硬的方式来对待孩子，比如责骂和体罚。这一方面容易伤害孩子稚嫩的心灵，另一方面也容易加深孩子对父亲的抵触情绪。

误区四：采用不恰当的方式教育孩子。孩子的成长是有规律可循的，而教育也应该遵循这些规律，只有这样教育才能达到事半功倍的效果。有些父亲往往因为不了解教育的基本原理和孩子所处年龄阶段的特点，而采用错误的教育方式，比如在孩子入学之前给孩子大量灌输纯记忆性的知识，这样有可能短期内会有一些收效，但这并不利于孩子的长远发展。

(5) 母爱过剩“滋生”父爱缺失

很多家庭当中，母亲出于母性的本能不仅主动地承担起抚养和教育孩子的重任，而且几乎将所有的精力全部投注到了孩子身上。在一些家庭当中，一些母亲由于“爱子心切”，甚至不让其他人碰孩子。加之过去的严父观念越来越被推翻，很多父亲会觉得自己找不到教育孩子的入口。实际上，对孩子来说，母爱跟父爱并不冲突，由于各自的性别优势，父亲和母亲在家庭教育中发挥作用的侧重点不同，母亲可以着重于对孩子生活的关心，父亲则可以偏重于对孩子品格的培养。