

好爸爸

懒爸爸的哲学

杨峥◎著

好爸爸，就是要懒！懒不是不做，而是巧做和会做！
懒爸爸才能成就好孩子！

• 写给忙得没时间管孩子的懒爸爸们
• 写给有时间管却找不到方法的迷茫爸爸们
• 写给认同父教不能缺失的好妈妈们



机械工业出版社
China Machine Press

好爸爸 的 赖 哲学

杨峥◎著



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

好爸爸的懒哲学 / 杨峥著. —北京: 机械工业出版社, 2013.4

ISBN 978-7-111-41921-1

I. 好… II. 杨… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 057865 号

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

一群懒爸爸、忙爸爸懒得管孩子，或者顾不上管孩子，却把孩子教育得很优秀。秘密究竟在哪里？本书作者用简洁的文字和生动的漫画揭示其中的奥秘。爸爸们不需要所谓的 36 个建议或 72 个招数，爸爸们只需要 3 个工具就足够了。本书作者不仅是国内家庭教育领域的资深人士，更是将中国、美国、德国等各国文化精髓归纳为 3 个工具的践行者。只需要 40 分钟就能读完的一本书，能够真正让懒爸爸们把孩子培养成不但能适应中国社会发展，更能在将来的国际化环境中游刃有余的人才。

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：王金强 版式设计：刘永青

中国电影出版社印刷厂印刷

2013 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

147mm × 210mm · 5.25 印张

标准书号：ISBN 978-7-111-41921-1

定 价：29.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261 88361066

投稿热线：(010) 88379007

购书热线：(010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱：hzjg@hzbook.com



安妮：本名杨璐尔，北京某著名小学五年级学生。

品学兼优，每年都被评为校三好生，并获区三好生称号。

历任班级学习委员、中队长、学校大队委员。

会英语、德语、法语三门语言，并能流利交谈。

说话幽默，是校内外活动的积极分子，深受老师和同学喜爱。

安妮爸爸：典型的懒爸爸加忙爸爸，

平时忙于互惠生交流中心的工作，

平均每周陪伴女儿的时间不足1小时。

从未给孩子报任何课外辅导班，从未操心过女儿的外语学习。

在女儿“小升初”预推优名列前茅时，都不知“推优”为何物。

只不过本人善于总结，开创了一套独特的“懒哲学”，

再加上性格开朗热情，愿与为人父母者分享这套“懒哲学”。

什么是忙爸爸

忙爸爸就是忙于生意、事业或学问，
也许还忙于一些个人的追求和爱好，
处在一个“上有老，下有小”的夹缝里。
忙爸爸们忙得平均每天陪伴孩子的时间不足1小时。

什么是懒爸爸

懒爸爸就是不想成为教育孩子的专家，
或懒得看市面上成百上千的教育图书，
小到给孩子换尿布、吃营养品，
大到小升初、初升高的择校，都懒得去操太多心。
懒爸爸们甚至懒得去陪孩子读完一本书。

不幸的是，

在教育孩子的问题上，
忙爸爸们都很懒，懒爸爸们也都很忙。

幸运的是，

无论是忙爸爸还是懒爸爸，
都希望成为一个好爸爸。

懒哲学的精髓

中国家庭教育最大的问题

就是关注度过高。

所以当爸爸一定要懒，

懒就是降低关注度。

懒不是不做，

而是巧做、会做。

懒就是用三个工具，

真正培养孩子成人又成才。

特别声明

哪些人不适合阅读本书

(1) **“虎妈鹰爸”型**：你们每天都会用几个小时来盯着孩子的学习和成长，会在家长圈子里讨论和分享一些最新的家庭教育观念，你们不但会孜孜不倦地把自己打成一个家庭教育专家，还会在孩子面前以“言传身教”这个法则时时刻刻装扮成一个圣人，那么本书里那些以休闲偷懒为原则、以省心省事为准则的事例，在你们眼里一定是雕虫小技，所以不看也罢。

(2) **“闲得难受”型**：你们追求的是“我为孩子付出了一切”这种标榜，而不是实际效果，那么本书刚好是你们的对立面。你们付出 100 分的努力，甚至不能保证 60 分的收获；而懒爸爸也许仅仅付出 20 分的努力，却可以收获 120 分的惊喜。

(3) **“只重表面”型**：如果你最关心的是孩子每一项能让你有谈资的表面成绩，比如钢琴、画画、每一次都考第一名等，那么也没必要阅读本书。你们不是在培养孩子，而是在“养宠物”。

送给这些家长三句话：

(1) 你们真累啊！

(2) 我们和你们的区别是，你们在“看”（一声）孩子，我们在“看”（四声）孩子。

(3) 我们不与你们现在拼爹，我们会在未来与你们拼孩子。

特别声明

本书使用提示

我充分考虑到忙爸爸和懒爸爸的现状，所以你只需要 40 分钟就可以读完本书，然后马上可以应用其中的一些方法。

（1）第一部分很重要！我分析了中国家庭教育现状的一些特点和困惑，在这个领域里，我至今未看到非常让人信服的说法，因此我不得不自己研究一套方法，效果不仅体现在我的孩子身上，建议给其他朋友时的反馈也都不错。

（2）第二部分更重要！我们检验孩子的成人标准是在他们走上社会之后，而不是之前的文凭。不要小看这三个工具，我听过、读过、见过成千上万个家庭教育案例，也研究过一些理论，不仅是中国的，还包括英语、德语国家的。真正可行有效的原则我才会把它们总结出来。我忙起来了，所以你们就可以继续懒下去了！

（3）最后一部分还是很重要！这是一些更加具体的事例和场景。随着孩子年龄的增长和时代的进步，这些事例和场景几乎每天都在变化。但是，你们真正掌握了懒哲学的精髓后，好爸爸就可以很忙很懒地教育孩子了。

如果你忙到连 40 分钟都没有，那么可以直接看本书每一部分结尾的“三字诀精华”。

我们真正与众不同之处

懒爸爸，才能培养出好孩子。

好爸爸平均每年只需要
花在家庭教育上 90 个小时
就可以“圆满完成任务”。

世界上所有简单有效的方法，
都是化繁为简的结果，
懒哲学就是
家庭教育里最有效的“简”。

懒爸爸不需要尽力，
但一定要尽心。

忙爸爸可以忙里偷闲，
懒爸爸可以“以懒取胜”，
我们都是真正的好爸爸。

Foreword

推荐序

与众不同的懒爸爸

杨老师在我们这个爸爸圈里很出名，大家在教育孩子的问题上总喜欢听他的建议。他不但会给我们推荐一些很简易但非常实用有效的方法，而且会仔细探讨其中的理论，让我们更觉得大有益处。

下面讲几件令我印象深刻的事。

一个男孩都已经6岁了，还每天哭着喊着要和妈妈睡，家人束手无策。我们劝他们下狠心，爸爸却说什么办法都试过了，但孩子能够声嘶力竭地躺在地上哭到夜里2点，都快虚脱了也不肯起来，直到家长妥协。杨老师说，你们儿子一定是以前先哭到11点，然后你们就妥协了；下次就哭到12点，你们依旧妥协；所以才会哭到2点。这个爸爸苦笑说没办法了。杨老师说交给他吧，5分钟解决。我们所有人都不信。

当天晚上，杨老师去这个朋友家敲门，爸爸按商量好的办法带着儿子一起来开门。杨老师一脸严肃地说：“王先生，您好！我是‘中国儿童自己睡协会’的秘书长。根据我们协会的规定，中国的儿童——男孩应该最晚从3岁起，女孩从3岁半起自己睡。而您家的王小宝小朋友已经6岁了，还一直和妈妈睡。所以我们

今天需要把他接到营地去统一管理，直到他能够自己睡之后再送回来。”说完，杨老师抱起王小宝就向楼外走。

小宝还没进电梯就大喊起来：“爸爸，我今天晚上就自己睡！千万别让他把我带走！”杨老师依旧一脸严肃地问：“你是真心的吗？我明天早上要来核实的！”

晚上11点，那位爸爸的电话打过来了：“杨老师真行！小宝磨蹭到10点，到自己屋里委屈地去睡了，可怜巴巴地让妈妈搬个椅子坐在门口，还说千万别进来，不然那位秘书长又该把他带走了。”

还有一位精英爸爸为了给自己的儿子出国铺路真是费尽心机。为了让他的儿子去美国读高中，他花钱请了最好的中介团队，全家还去当地考察了几次。然而过了不到一年，他的儿子就觉得在国外很苦闷，学习虽然不是很吃力，但生活非常不开心，这位爸爸一筹莫展。杨老师了解详细情况后，只说了三个字：“换宿舍！”

由于同校的中国学生较多，所以学生公寓里中国学生住在一起的现象比较普遍。杨老师的一句名言是：留学的目的绝不仅是文凭，而是中西文化的融会贯通，所以业余时间的重要性甚至大过了课堂生活。

利用这位同学假期回国的机会，杨老师和他闲聊了一个小时。这位同学回校后设法换到了和美国寄宿同学一起住的公寓，并积极参加学校和社区的志愿者活动。不到一年，他不但学习出色，并且是学校很多活动的积极分子，获得了很多奖励。

这样的故事有很多，并且每天都在发生。就在上个月，我的女儿（9岁）参加学校的圣诞晚会，在妈妈的鼓励下，把自己非常珍爱

的姜糖小屋拿到学校与同学分享。但在和大家一起品尝时，姜糖并不能得到多数人的认可。结果在晚会结束后，我女儿含着眼泪和老师一起，把其他小朋友丢弃在地上的姜糖片扫进垃圾桶。

女儿非常委屈地回到家，问我们：“为什么会这样？”我和她妈妈只能尽力安慰她，但没有效果。

可巧当时杨老师在我家做客，就向我的女儿问了几个问题，然后在她耳边轻轻地说了几句话，两个人就兴高采烈地跑到书房忙起来了。我不知道发生了什么，只听见女儿一会儿欢呼，一会儿哭泣，一会儿又鸦雀无声。一个小时以后，女儿拿出来一封信，并且自己配了小插图，题目是《伤心的姜糖小屋》，她用姜糖小屋自述的方式，把今天的经过写了出来。当我看到女儿描述这个小屋是如何被她珍爱，如何小心翼翼地被她一路抱着来到了学校，又经历了晚会上的情境时，也不禁被感动了。杨老师让她第二天把这封信贴在班级的信息板里，并主动告诉老师。

第二天放学时，我见到了一个无比自豪的女儿。老师在全班让她朗读了这封信，还让全班同学发表意见。在读到动情处时，很多小朋友都和她一起为姜糖小屋流泪，几乎每个同学都对她说不对不起。班主任老师特意打来电话说，感谢我们提供了一个关于爱心和节约的绝好素材。

我和杨老师是多年的好友，我知道他从小就是好学生，出国经历丰富，对中西文化的研究颇有心得，又加上这几年的事业和家庭教育相关，所以我非常希望他把自己的一些成果写成书，让

更多的家庭能够受益。他很忙，但绝不像自谦的那样懒。无论他给我们这些爸爸出了多少好主意，他最常说的一句话就是：“**有时候，能够想到好主意的时候已经晚了！如果每个爸爸都能掌握几个不累又有效的好方法，得到一些有益的指导，那么就不需要我来出什么主意了！**因为好主意只能短期治标，而好方法才能长期固本！”

也许就是他自己常说的这句话，最终变成了这本书。我觉得无论有多忙，无论有多懒，无论你现在的孩子多大，花上几十分钟来把这本书读完，都是非常值得的。甚至我觉得其中的一些话，让我们这些成年人也会同样受益。

短短的几个故事，就算是个记录和推荐，不敢为序。总结一下这本书和很多家庭教育图书的不同之处，也许有以下三点：

(1) 很多书都是一家之言，是一位妈妈或一位爸爸根据自己孩子的成长经历而做的个人经验总结，也许会让某些人得到启发，但对另外一些家庭可能情况刚好相反。而杨老师的书，虽然**个性鲜明，但讲的却是共性，为你解决的不仅是“术”的问题，还有术背后的“道”，也就是懒方法背后的懒哲学。**懂了他的这个哲学，我相信任何问题都会迎刃而解。

(2) 很多家庭教育图书都在用不同的方式讲：孩子每个年龄段的特征是什么，所以我们现在应该做什么，就是用“现在”来配合“现在”。而杨老师在讲：**孩子的将来应该是什么样的，所以我们现在应该配合什么，是在用“现在”配合“将来”。**

这也是我推崇懒爸爸理论的一个理由：我们这些当爸爸的，

着眼点应该在于培养出能够在社会上真正立足的成年人，而不仅是拿到毕业文凭的好学生。

(3) 我不敢说在家庭教育领域里涉猎很多，但无论是看过的书还是听过的讲座或见过的专家，所接受的信息量也不小。我只是觉得累：似乎每一条都很重要，似乎每一点都应该使用，可是太多太杂的建议总感觉是停留在说教的层面，反而让人无所适从。杨老师的**这套理论和技巧很简单，应用起来也非常有效**，可以真正让孩子终生受益。

当然，最重要的一点：**懒爸爸尽心有限，忙爸爸尽力有限**，但是读完这本书，每个爸爸都应该和我有同样的感受——**当个好爸爸并不难**。

王 京

作者多年好友，现为某大型企业董事长

Preface

自序

当爸爸，懒就对了

成为一个好妈妈，很累，但标准似乎很现实：让孩子身体健康，照顾好他的衣食住行；而成为一个好爸爸，很难，因为评判的标准不在当下，而在未来。

爸爸在孩子成长过程中的重要性，尤其是性格培养方面，犹如船上的舵手，也许用力不多，但如果方向把握不好，那么用力划船的妈妈和孩子本人都会离目的地越来越远。或者，即使最终抵达，也是绕远很久。

目前，尽管有很多家庭已经意识到父亲对孩子成长的重要性，可是观察一下你我的周围，我们真的难以做到也没有尽到父亲的责任。我们忙事业、忙业务、忙应酬，有时甚至连陪家人吃一顿饭的机会都没有，教育孩子都成了妈妈的事。

以我本人为例，虽然我也曾详细计划过如何更好地教育女儿，如何更多地陪伴她，我甚至还列出过周计划、月计划、年计划……带孩子逛公园、上博物馆、去游乐园等。可是实际上，我根本没时间去真正实施这些计划，因此非常纠结。

为了改变这种状况，我开发出了三个工具，运用到了女儿身上，非常有效！进而运用到了亲戚朋友家的孩子身上，也很有效！于是我把它讲给更多的家长和家庭，他们认为我的方法很简

单却很实用。我的这三个工具着重强调了三个词：态度、方式、责任感。

需声明的是：

（1）我的这三个工具貌似简单，实则来之不易。我从北京四中以及对外经济贸易大学毕业，对所谓成为好学生的标准和培养好学生的体系有切身体会；我在德国生活多年，又有着常年接触美国、英国等文化的机会，深知未来适应国际环境的重要性；并且我在从事互惠生交流项目中不断与成千上万个家庭交流与总结。所以这三个工具同时具备中西特色，让孩子将来不仅能够在中国社会立足，也更能轻松适应国际化环境。

（2）除了一些事例和应用解释，我也在不同章节说明了这些工具背后的原理，比如“我是懒爸爸：三个国家的秘密”这一章并非是崇洋媚外，而是希望爸爸们能够知道这一套懒方法的来源，也因此能够举一反三。

（3）真正需要鼓励懒爸爸的原因是，爸爸本来就该懒一些。我提倡为家长减负，只有家长减负了，孩子才能真正减负，而孩子减负了，他的成长性才能够得到最大的发挥。

（4）本书内容原则上适用于任何年龄段孩子的爸爸们（也包括妈妈们），但越早应用，长期效果越明显。我用了很多篇幅来描述家庭教育的一些核心内容，以及这三个工具为什么有效的原因，希望不同年龄段孩子的爸爸能够有所启发，从而更有针对性地应用。

孩子在成长阶段的自我塑造潜力是惊人的，如果爸爸们不懒一些，把所有事情都安排得面面俱到，这不会有利于孩子的成长，

而是在压抑甚至扼杀孩子的成长潜力。

我经常发现一些家长，因为想当一个好家长，但又不知道成为好家长的方法和标准，所以每天都让自己又忙又累，自己才能心安。一旦孩子最终没有成人成才，这些家长也可以有一个宽慰自己的理由：至少我尽力了。

我认为责任和责任感是有明显区别的：前者尽力，后者尽心。做爸爸的真正责任感体现在心里，而不是在表面。借用一句著名的电影台词：只有把事情搞砸的人才会说——我尽力了。

大多数人类的进步都可以归功于懒：懒得洗衣服，所以有了洗衣机；懒得走路，所以有了汽车；懒得上门拜访，所以有了电话；懒得寄信，所以有了电子邮件；懒得总是从纸上得到信息，所以有了现在的网络世界。

懒，不代表不做，而是巧做、会做。如果妈妈们也能认识到这一点，就更好了。我知道很多妈妈都把多付出而不求回报当成母爱的标志，但我还是要说，一个懒爸爸加一个懒妈妈的效果，一定会好于一个勤爸爸再加一个勤妈妈。

杨 峰

北京互惠生国际文化交流中心创始人