



童世军 ©著

Haizi
Xinzhongde
10 lei Haobaba

孩子心中的 10类好爸爸

成功父母培训教程

世界上没有不成功的孩子，只有不成功的父母。

——德国著名儿童教育家 卡尔·威特

教育系列
经典读物

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



孩子心中的 10类好爸爸

成功父母培训教程

童世军 ◎著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

孩子心中的10类好爸爸 / 童世军著. —北京: 北京理工大学出版社,
2012.1

ISBN 978-7-5640-5195-2

I. ①孩… II. ①童… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第201532号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

排 版 / 博士德

印 刷 / 三河市华晨印务有限公司

开 本 / 670毫米 × 960毫米 1/16

印 张 / 19

字 数 / 320千字

版 次 / 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷 责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 36.00元 责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前言



人们都说“严父慈母”，爸爸在大多时候都扮演着一个严肃的、不苟言笑的角色，但是，很多时候，在教育上，爸爸这个角色却是最为理性的。

都说女人是感性的，男人是理性的。对于下一代的教育是需要融入大量情感的，女人的感性是一种方式，男人的理性也是一种方式。

因此，我们可以说：在教育上，妈妈是感性的，而爸爸是理性的。

理性的教育更容易让孩子有方向感，有明确的思想，这对于孩子的成长来说是十分有益的。

然而，在现代孩子的教育中，妈妈却似乎承担了主要角色，爸爸是一家之主，因为要为了生计而奔波，所以常常“忙”得没有时间去关心孩子的教育，更不要说去费尽心思地教育孩子。

德国著名儿童教育家卡尔·威特曾说：“世界上没有不成功的孩子，只有不成功的父母。”

是的，教育的责任是父母双方的，妈妈有妈妈的功效，爸爸有爸爸的功用，双方在教育上产生摩擦的同时，还会相互促进，相互补足，给予孩子更好更优质的教育。

因此，请不要说你忙。正如美国第26任总统西奥多·罗斯福所说的：“在儿子面前，我不是总统，而是父亲。”

也不要说社会上有一种专门的教育机构叫“学校”，花钱把孩子送入学校，那些名师、大教育家就要对孩子的人生负责，给你教出一个出色的孩子来！

正如德国著名教育家卡尔·威特所说的那样：“我一向认为，如果教育得法，大多数孩子都会成为非凡的人才。我的儿子能有今天，都是我教育的结果。我知道人们不停怪罪其他教育家为什么不把孩子也教育成卡尔那样的人，这种怪罪是不合理的。倘若家庭教育不好，多么优秀的教育家认真进行教育，也不会有好的效果。”

对于孩子的教育，爸爸是责无旁贷的，正如苏联著名教育实践家和理论家苏霍姆林斯基所说的：“没有时间教育儿子，就意味着没有时间做人。”人的一生都在受教育，为人之父之后还要承担着教育者的角色，把下一代健康成长的担子担到自己的肩膀上来。

本书力在打造出十种类型的好爸爸，如健壮硬汉型、财富充裕型、榜样带头型、成熟稳重型、乐观坚强型、管放适度型、鼓励引导型、寓教于乐型、宽容亲和型、智慧灵活型等。

健壮硬汉型的好爸爸往往可以给孩子带来健康与活力，他们在珍惜自己的身体、打造自身健硕体魄的同时，也对孩子产生良好的影响，让孩子爱上运动，变得健康；财富充裕型的好爸爸可以给孩子提供丰厚的物质条件，让孩子的生活有保障，环境更优越；榜样带头型的好爸爸可以给孩子带来好习惯与好品质，在孩子面前做好表率，讲信用、做事认真、严格要求自己等行为都影响着孩子；成熟稳重型的好爸爸可以带给孩子温暖与关怀，推掉不必要的应酬，承担教育孩子的责任，让孩子时刻感受到父爱的温暖；乐观坚强型的好爸爸可以带给孩子意志与力量，培养孩子的自信心，保持乐观的心态以及坚强的意志，帮助孩子克服胆怯，快乐地成长；管放适度型的好爸爸可以带给孩子自信心与创造力，让孩子在宽严适度的教育中体验到刚强与柔弱，让孩子尽情去做自己想做的事情，让孩子去摸索，去磕碰，去失败，并且学会对自己的行为负责；鼓励引导型的好爸爸可以带给孩子动力与空间，在鼓励中让孩子满怀梦想，长远发展；寓教于

乐型的好爸爸可以给孩子快乐与成功，让孩子在受教中培养兴趣与爱好，在玩游戏的过程中得到学习与成长；宽容亲和型的好爸爸可以带给孩子一份理解与包容，让孩子在自己严于律己、宽以待人的处世方式中受到教育，让孩子学会理解他人，包容他人；智慧灵活型的好爸爸可以给孩子高智商与好方法，让孩子在一些引导型的行为中受到启发，从而学会独立思考，变得更加聪明。

因此，好爸爸们必须了解的是：来自家庭的教育是十分微妙的，它可以是生活中的一举一动，一点一滴，这些都在悄无声息地渗透着下一代的思想、品性、习惯……孩子就是环境的产物，你给他什么样的环境，他就在什么样的环境中成长。因此，好爸爸们要尽心尽力为孩子营造一个良好的教育环境与成长环境，用自己的心灵与行为给孩子最好的教育。

目录



第一章 健壮硬汉型好爸爸：给孩子带来健康与活力

第一节	好爸爸拥有健壮的身体	3
第二节	好爸爸要珍惜身体，经常锻炼	6
第三节	好爸爸常带孩子一起运动	9
第四节	好爸爸内心阳光健康	12
第五节	好爸爸干净整洁	15
第六节	一起去游泳，做孩子的保护神	18
第七节	一起去爬山，牵着孩子的手	21
第八节	每年和孩子长途旅行一次	24

第二章 财富充裕型好爸爸：给孩子提供最需要的物质

第一节	好爸爸事业上要有所成就	29
第二节	事业稳定压倒一切	32
第三节	努力工作，为孩子的成长奠定物质基础	35
第四节	给孩子最需要的东西	38
第五节	算算养育孩子的经济账	41
第六节	给孩子投保险	45
第七节	设定明确的财富目标	48
第八节	好爸爸是孩子一生最大的财富	51
第九节	把孩子培养成财富	54



第三章 榜样带头型好爸爸：给孩子好习惯与好品质

第一节	在孩子面前做好表率，讲信用	59
第二节	做事细心认真	62
第三节	以身作则胜于无休止的说教	65
第四节	做孩子前进路上的榜样	69
第五节	做个好榜样，先得严格要求自己	72
第六节	好爸爸做积极示范，坏爸爸做消极示范	75
第七节	培养孩子良好的习惯和品质	78
第八节	塑造“榜样爸爸”的关键时期	81
第九节	好爸爸别做坏榜样	84

第四章 成熟稳重型好爸爸：给孩子温暖与关怀

第一节	没有时间教育孩子，就意味着没有时间做人	89
第二节	好爸爸推掉不必要的应酬	92
第三节	尽心照顾，让孩子时刻感受到父爱的温暖	95
第四节	承担起教育孩子的责任	98
第五节	好爸爸与孩子的妈妈关系融洽	101
第六节	保家护儿是好爸爸义不容辞的责任	104
第七节	不把工作的烦恼带回家	107
第八节	控制住自己的情绪	110
第九节	不夸夸其谈，重视诺言	113
第十节	凡事不轻信，重实践	116



第五章 乐观坚强型好爸爸：给孩子意志与力量

第一节	乐观的好爸爸，让孩子快乐成长	121
第二节	培养孩子的自信心，保持乐观心态	124
第三节	舍得让孩子吃苦，培养孩子坚强的意志	128
第四节	克服胆怯，赐予孩子力量	132
第五节	在孩子害怕时，紧紧地握住他的小手	135
第六节	教孩子直面失败	138
第七节	给孩子一双飞翔的翅膀	141
第八节	意志就是力量	144

第六章 管放适度型好爸爸：给孩子自信心与创造力

第一节	严格需掌握尺度	149
第二节	让孩子体会到刚强和柔弱	152
第三节	孩子不会饿死自己	155
第四节	让孩子尽情发挥去做自己的事	158
第五节	让孩子在摸索中锻炼自己	161
第六节	教孩子对自己的行为负责	164
第七节	教会孩子生活法则，帮孩子独立	167
第八节	给孩子适当定规则	170



第七章 鼓励引导型好爸爸：给孩子动力与空间

第一节	经常鼓励孩子，而不是逼迫和苛求	175
第二节	教育孩子要少批评	179
第三节	教育孩子要注意技巧，循序渐进	182
第四节	了解孩子的特点，不拔苗助长	185
第五节	鼓励孩子提问题	189
第六节	鼓励孩子的梦想	193
第七节	注重孩子的长远发展	197

第八章 寓教于乐型好爸爸：给孩子快乐与成功

第一节	玩的重要性	203
第二节	寓教于乐，引领孩子培养良好品性	207
第三节	玩游戏的过程就是学习与成长的过程	210
第四节	放手让孩子玩	213
第五节	教孩子玩你小时候的游戏	216
第六节	参与孩子和小伙伴的游戏	220
第七节	记住孩子玩伴的名字	223
第八节	和孩子玩拼图游戏	227
第九节	和孩子一起放风筝	230



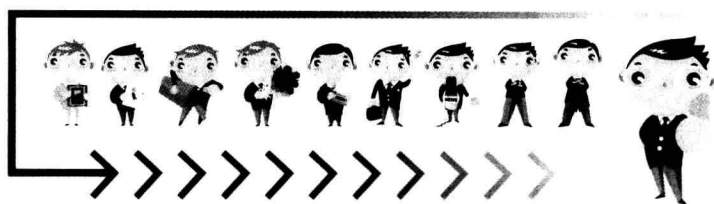
第九章 宽容亲和型好爸爸：给孩子一份理解与包容

第一节	好爸爸严于律己、宽以待人	235
第二节	好爸爸不会随便发火	238
第三节	好爸爸胸怀宽广	241
第四节	尊重孩子，习惯换位思考	245
第五节	好爸爸是蹲下去时最高大的人	249
第六节	教孩子学会等待	253
第七节	寻求对孩子的理解和对自己的理解	256
第八节	用孩子的眼光看世界	259
第九节	好爸爸微笑对孩子，坏爸爸经常板着脸	262

第十章 智慧灵活型好爸爸：给孩子高智商与好方法

第一节	好爸爸有大智慧	267
第二节	做好爸爸先要学习	270
第三节	好爸爸是问不倒的	273
第四节	教孩子学会独立思考	276
第五节	注意保护孩子的注意力和兴趣	279
第六节	孩子不需要太聪明，太锋芒毕露	282
第七节	好爸爸理智行事，坏爸爸意气用事	285
第八节	带孩子去单位了解你工作的环境	288

第一章 健壮硬汉型好爸爸： 给孩子带来健康与活力



健康是一个人生存和赢得美好生活的根源，父母是孩子的第一任老师，爸爸的健康心态和体态直接影响孩子的身体基础。做一个好爸爸，首先要从做健壮硬汉型爸爸开始。

家是孩子心灵的港湾，爸爸就是支撑家里的天，孩子失落无依的时候，需要爸爸结实的臂膀给予安慰；孩子快乐嬉戏的时候，需要爸爸坚强的臂弯给予保护。健康强壮的爸爸，能给孩子打造一个安全、舒心的角落；健康强壮的爸爸，能帮助孩子营造一个壮阔、美好的未来；健康强壮的爸爸，能给孩子带来更多的健康与活力！



第一节 好爸爸拥有健壮的身体

健康的价值，贵重无比。它是人类为了追求它而唯一值得付出时间、血汗、劳力、财富，甚至付出生命的东西。

——法国诗人蒙田

有一个人一生做了很多好事，在步入老年的时候，上帝为了奖励他的善行，特地给他三个礼物，让他从中选择一件，这三件礼物分别是财富、成功和健康。善人想了一会儿说：“我还是选择健康吧！”上帝说：“好吧，你选择了什么就让它跟你走吧。”奇怪的是，到家之后，不仅健康跟来了，财富和成功也一起进到他的家。善人很疑惑：“为什么选择了健康，却来了三个？”

上帝说：“善人，您明白了人生活的本质，当您拥有健康的时候，成功和财富一定也会光临的，而如果您只选择了财富和成功中任何一个，不重视自己的健康，慢慢三个都会逐渐消失的！”

好爸爸身体健壮如牛，像运动员一样，健壮的身体是

养家的本钱。在孩子跌倒、失落、遇到困难时能够支撑起保护孩子的一片天。可在现实中很多爸爸的身体并不好，当孩子伸出需要的手时，也只能是心有余而力不足。

身体就是一个小宇宙，充满了各种各样的秘密。“身体发肤，受之父母”，身体非常重要，作为一个好爸爸，应该好好地爱惜自己的身体。那么，好爸爸要如何来进行身体的改造工程呢？答案无外乎是“饮食”与“运动”！

瘦爸爸在饮食方面，有不少人都存在挑食和偏食现象。因此，改掉不良的饮食习惯是好爸爸获得健康生活的第一步。对于瘦爸爸来说，增重的任务是最重要的。传统的高热量、高蛋白质的饮食能够很快的增加体重。但是要想健康增肥的话，还应该坚持少量多餐，多吃水果、蔬菜的饮食习惯。

日常生活中更要选择那些健康的零食，如花生、奶糖等，喝完啤酒再喝点果汁也是不错的主意。这样，多余的能量就可以转化为脂肪储存于皮下，使瘦弱者体态健壮起来。很多瘦爸爸强壮不起来的原因是肠胃功能不好，这时可以多吃一些容易消化的食物，鱼类就是比较理想的食品。

让瘦爸爸加强“有氧运动”是促进能量消耗的，而“重量训练”则是用来增加肌肉比例的。

很多的研究实践证明，身材比较瘦的人不能做强度太大的训练，一般以心率每分钟130~160次之间的运动量为宜；其次对运动器械的要求也是不能偏重，最好以最大肌力在50%~80%为宜；运动时间要保证每周在三天以上，要持之以恒；每次的动作要尽量舒缓、到位。

哑铃、杠铃等都是训练肌肉比较好的器械，但要注意训练时要同时配合大肌肉群的完全收缩与放松，逐渐达到肌肉的塑造。大肌肉群就是胸肌、腹肌、背肌等。经由重量训练与饮食补充，可使大肌肉群成长，相对地便会累积一些体重。

安排一个合理的锻炼计划表，再付诸实践，加上合理的饮食，相信三个月左右的时间，就能让瘦爸爸的体重明显增加，肌肉也显著增多，精力也更加充沛。



给好爸爸的悄悄话

要想做一个强壮结实的好爸爸，除了在饮食和运动两方面迅速增重，塑造自己的好身体外，疾病、睡眠、心理健康和坚持不懈的意志力也是必不可少的。

(1) 体瘦的爸爸要先到医院排除是否因甲亢、肾病、肝病以及肿瘤等多种慢性病引起。这些疾病的产生都容易造成内分泌系统的失调，加速热量的消耗。

(2) 增重的过程中，瘦爸爸应保持充足而良好的睡眠。人在睡眠充足的情况下，脑垂体能分泌更多有益身体健康的激素，一方面帮助胃口更好，一方面能够放松瘦爸爸的身体。

(3) 瘦爸爸应该注意个人的心理健康。工作中的紧张和压力、生活中一些小事的想不开、超出人体负荷的“疯狂”工作等，都会使人愈加消瘦。要想身体好，先要保持良好的心情。舒畅的心态、和谐的生活状态对增重很有帮助。

(4) 瘦爸爸要使体型由瘦弱变健壮，不是一两天、一两个月的事，抱着“三分钟热度”和“临时抱佛脚”态度的爸爸是一定不会成功的。只有坚定必胜的信心，做好吃苦的准备，以饱满的情绪积极进行坚持不懈的锻炼，才能获得最后的成功。

第二节 好爸爸要珍惜身体，经常锻炼

锻炼身体要经常，要坚持。人同机器一样，经常运动才能不生锈。

——“中国红军之父”朱德

北风呼呼地吹，寒冷的冬天，下起了鹅毛大雪，湖面上结了一层厚厚的冰。很多小动物一大早起来溜冰，还有很多小动物在森林里滑雪玩。后来小鸡、熊猫发现只有小猪没有来，于是他们决定去找小猪。

小鸡和小熊隔着窗户往里看，原来小猪在屋里面睡觉！“小猪，小猪，快起床吧，和我们一起锻炼身体！”小熊说。小猪把头躲在被窝里说：“不，我才不出去呢，外面太冷了，还下着大雪，我还是睡觉吧！”小鸡说：“小猪，你走出来看看，一点也不冷，其实没有你想象的那么冷！”小猪慢悠悠地起床，穿上厚厚的棉衣，走了出去。嘿！外面真的没有想象的那么冷。

小猪跟朋友们学习溜冰，不过一会儿，岂止不冷，还感觉浑身发热呢！从此，小猪也爱上了锻炼身体。