

教养指南

Father and Son: A Parenting Book for Dad

父与子 给爸爸的亲子教养书

如何做一个称职的好父亲

(附：世界著名漫画《父与子》)



滕婧 著
[德]埃·奥·卜劳恩 画

准爸爸、
新手爸爸，
以及资深爸爸，
你将孩子带到这个世界上，
成为他们生命中不可缺失的角色。
你的参与，让孩子更聪明，
让家庭更快乐！

看漫画
就可以成为
好爸爸

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

教养指南

Father and Son: A Parenting Book for Dad

父与子 给爸爸的亲子教养书

如何做一个称职的好父亲

(附：世界著名漫画《父与子》)

滕婧 著

[德]埃·奥·卜劳恩 画

准爸爸、
新手爸爸，
以及资深爸爸，
你将孩子带到这个世界上，
成为他们生命中不可缺失的角色。
你的参与，让孩子更聪明，
让家庭更快乐！

图书在版编目(CIP)数据

父与子：给爸爸的亲子教养书 / 滕婧著；（德）埃·奥·卜劳恩画. — 哈尔滨：哈尔滨出版社，2009. 1

ISBN 978-7-80753-518-8

I. 父… II. ①滕…②卜… III. ①家庭教育②漫画—作品集—德国—现代 IV. G78 J238.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 204335 号

责任编辑：姚 丽 李英文

封面设计：晨旭光华

父与子：给爸爸的亲子教养书

滕婧 著 [德] 埃·奥·卜劳恩 画

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码：150090 营销电话：0451-87900345

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

网址：www.hrbcbbs.com

全国新华书店经销

北京宏伟双华印刷有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 8 字数 146 千字

2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-518-8

定价：19.80 元

版权所有，侵权必究。举报电话：0451-87900272

本社常年法律顾问：黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

做好爸爸，你够格吗？

这第一句话说出口，就有几分挑衅的意味，也许有的爸爸会吹胡子瞪眼：“我儿子都快小学毕业了，你说我够格不？”呵呵，请息怒，挑衅绝对不是问这个问题的本意，恰恰是善意的提醒：你是不是个好爸爸，你自己说了不算，只能通过资格审定才算数哦！

或许在朋友面前你有亲和力，在亲戚面前你有影响力，在同事面前你有凝聚力，在领导面前你有执行力，在下属面前你有领导力，在老婆面前你有“超魅力”，可你知道吗，所有这些，都和你是不是个够格的好爸爸全无关系！因为在这个问题上对你进行审核的唯一条件是：你有没有“父亲力”。

“父亲力”应该很好理解吧，就是做爸爸的能力、魅力、魄力。

其实所有当了爸爸的爸爸们，已经用事实证明了自己在“生殖能力”上的胜任，这一点毋庸置疑。不过，此能力并非“父亲力”之全概括：

你知道孩子的眼睛看到的世界是什么样子的吗？

你知道孩子的语言能力越来越强，但跟你说的话却越来越少，这是为什么吗？

当孩子考试考砸了，赛跑落后了，唱歌跑调了，你觉得应该怎么安慰才好呢？

孩子的朋友们相约出去玩，却没有邀请他，你是否打算做点什么？

你放在卧室里的成人杂志和光盘被孩子看到了，你准备骂他、打他，还是保持沉默？

如果孩子对你说班里很多人都买了名牌运动鞋，你是否准备把钞票数给他？

当孩子完全听不进去你的管教，你准备用什么来维系你做爸爸的权威？

万一孩子问你：爸爸，我这么笨，是不是遗传的啊？你会怎么回答？

当七岁的女儿告诉你她爱上了自己的体育老师，想要和他结婚，你准备怎么跟她谈人生、谈感情呢？

孩子参加竞选失败了，你能帮助他赢得下一次的竞选吗？

孩子问的应用题你答不上来，你打算如何处置？装蒜，做沉思状，还是其他？

你会花多少精力关注孩子的成绩？又会花多少精力关注孩子的心情？

当学校老师捂着头来告状，说被你儿子扔的石头给打了，你会不会转身就去找棒子？

如果孩子抱怨你给的零用钱太少，没有人家的爸爸那么大方，你除了感到自尊心受到伤害之外，准备如何处理这个问题呢？

.....

哇，这样问下去，恐怕三天三夜也刹不住车了。难怪有人说，教养一个孩子，就像经营一份事业，事业发展得怎么样，全看“总经理”如何运筹帷幄。中国古代《三字经》里不也有“子不教，父之过”的说法吗？可见，爸爸这个职位，担当的责任重大，面临的挑战巨大，实施的工程浩大！

不过爸爸们也无须草木皆兵，父亲与孩子的互动终来说还是乐在其中的。我在探究这个话题时，最喜欢的做法，就是边撰写文字，边看埃·奥·卜劳恩的《父与子》——这个世界上最伟大的漫画大师，用他质朴的笔触、真实的生活经历、至诚的爱子之心，为我们留下的经典的漫画巨作。

姑且不管“够格不够格”了，请爸爸们带上轻松、宽慰的心情，尝试我推荐给你们的阅读这本书的最好方法：边看一个慈父和一个稚子之间温情荡漾的故事，边学习“爸爸的快乐教养方法”。

特别介绍：

埃·奥·卜劳恩 (E.Q.Plauen)

世界上最伟大的连环漫画大师之一，1903年3月18日出生于德国福格兰特山区阿尔多夫附近的翁特盖滕格林村。1944年3月受德国法西斯迫害，自杀于监牢里。

卜劳恩从小接受艺术熏陶，并在著名的莱比锡绘画艺术学院深造。经过6年多的学院学习，他成为一名自由职业画家。



1934年春，作者接受《柏林画报》邀请，以卜劳恩为笔名开辟了一个连环漫画专栏，开始创作《父与子》。几个连环漫画的创作获得了巨大的成功，卜劳恩也因此一举成名。

《父与子》由一组组生动幽默的画面组成，幽默、温馨，流露出纯真的赤子之情和融融的天伦之乐，感人至深。这些故事来自于漫画家的真实生活感受，是卜劳恩与其子克里斯蒂安的真实写照。

他创作的幽默连环画《父与子》赢得了世界上千百万人的心，他的名字从此载入了世界幽默漫画巨匠的史册。

相信所有看过《父与子》的人都会被漫画中那对天真纯挚、风趣可爱的父子逗得哈哈大笑，留下难以磨灭的印象，然而这些作品创作背后所隐藏的残酷的历史背景和生活现实可能却鲜为人知。

埃·奥·卜劳恩原名埃里斯·奥塞尔，作为一名时事漫画撰稿人，在他事业的高峰，由于发表了一幅讽刺希特勒的政治漫画而遭到纳粹的仇恨和迫害。

在这种情况下，《柏林画报》对奥塞尔伸出了援助之手，邀请他以非政治性的主题创作一个长篇系列漫画。经过深思熟虑，奥塞尔以自己和爱子克里斯蒂安的生活为原型，创作了一系列漫画作品，并以自己成长的城市卜劳恩为笔名发表了这组作品。

生活在纳粹统治的恐怖阴影下的人们，在这组作品中看到了一个久违了的澄静无比的世界。《父与子》孕育着一颗爱的种子，像一束阳光，始终照耀在人们心灵的最深处。

在这里，没有战争，没有歧视，没有政治，有的只是一个慈父、一个稚子，他们之间不断地发生着各种使人忍俊不禁的小故事，善良和温情是其中永远不变的主题。

这组作品从1934年12月到1937年12月连续3年在《柏林画报》刊载，汇成了举世闻名的《父与子》系列漫画。

1944年3月，卜劳恩和挚友埃里西·克瑙夫被一位纳粹分子的邻居告发，指控他犯“反国家言论罪”而遭逮捕。这当然也是戈培尔一伙对卜劳恩有意图的政治陷害。4月6日，在判处他死刑的前夕，卜劳恩自杀于关押他的牢房。

目 录

爸爸的职责

带给世界一个健康的孩子 / 2

给孩子他最需要的东西 / 11

爸爸是什么人

爸爸是用爱构筑健康家庭的人 / 26

爸爸是养育孩子的领衔主演 / 34

爸爸是孩子的好伙伴 / 43

爸爸是用孩子的眼光看世界的人 / 56

爸爸是和妈妈不一样的大朋友 / 66

爸爸是一个愿意花时间跟孩子待在一起的人 / 76

爸爸是让孩子懂得规矩的人 / 95

爸爸是蹲下去时最高大的人 / 109

爸爸的能量有多大

爸爸的智慧启迪孩子的一生 / 116

爸爸的品格影响孩子的终身发展 / 129

爸爸是最牛的老师 / 142

爸爸能让孩子变得更聪明 / 152

好爸爸坏爸爸

你是好爸爸吗 / 162

我的好爸爸 / 166

我的坏爸爸 / 176

爸爸“百宝箱”

相信自己能成为好爸爸 / 190

先来了解自己 / 192

如何修炼“爸爸魅力” / 204

怎样让孩子知道你爱他 / 214

爸爸必须告诉孩子的几句话 / 222

怎样惩戒孩子才算对 / 228

怎样减少孩子犯错的几率 / 236

怎样和孩子沟通 / 242

后记 / 248



爸爸的天职

家庭是父亲的王国，母亲的世界，
儿童的乐园。

——爱默生



爸爸是什么样的人并不重要，重要的是我心目中的爸爸是什么样的人。

——安妮·赛克顿

❖ 带给世界一个健康的孩子

这句话听起来很容易让人以为是说给孩子他妈听的，其实作为准爸爸更应该身体力行——带给世界一个健康的孩子。

孩子的健康牵动着爸妈的心，关系到家庭的幸福，往大了说，会影响人口素质和社会和谐度，实在是个值得引起“高度重视”的问题（否则也不会把它放在首先强调的位置上）。

如果脱离了“孩子健康”这个前提谈“快乐教养”，势必会大打折扣，因为可能爸爸妈妈们会花去很多的时间陪孩子在各种治疗康复机构之间奔走——这是谁都不愿意看到的场景。所以，如果你现在是一位“准爸爸”，那就快快来温习一下“好爸爸的优生优育基本法则”：

❁ 喜欢运动，有一个强壮的身体

你将来会是孩子的爸爸——大山一样的爸爸，你要有足够充沛的体力和强韧的肌肉陪孩子跑、跳、爬、滚、翻，还要用双手高高地把他举起来，让他的小屁股坐在你肩头上……这可都是体力活儿！

“被爱的箭射过的人,才能领会爱的力量是多么的伟大。”父亲对我所采用的方式,正是用爱的箭射入我的心坎,使我体会到“爱的力量是多么伟大”。我下定决心,一定要堂堂正正地做人,光明磊落地活下去。

——甘地

有好的生活习惯

饮食均衡,早睡早起,劳逸结合,不要饿了才吃,困了才睡,累了才歇。要记住:好的生活习惯可以让你有更大的“耐受性”,和你孩子的妈妈共同面对孩子出生后的一切“忙乱”。

减少或者戒除不良嗜好

烟和酒是一定要戒的,咖啡也要少喝。因为酒精和烟能破坏受精卵的发育,影响孩子的体力、智力,而恰恰肚子里的胚胎对烟酒的刺激又特别敏感,如果等知道怀孕了再禁烟酒,就已经晚了,所以在准备怀孕时,你就要开始付诸行动了。

远离危险的环境

抛开遗传的因素不说,环境因素是影响胎儿的重要因素。所以,如果你经常处在放射线、高温、噪音、电磁辐射的环境里;或者你经常接触一些化学物品,比如铅、汞、砷、苯、农药、烟、酒等;再或者你生活、工作的周围会比较容易感染风疹病毒、弓形虫、单纯疱疹病毒、流感病毒等,那么你一定要设法远离,因为这关系到你孩子的健康。

怀孕前体检——先和准妈妈一起去医院体检

了解自己的身体状况对于顺利、安全地怀孕来说,是非常重要的,一定不能马虎。通过检查身体,如果发现生殖器官炎症、生

必须趁早使孩子养成这样一种习惯,即:不命令人,因为他不是谁的主人;也不命令东西,因为东西是不听他的命令的。

——卢梭

殖器官肿瘤、生殖器官畸形,第二性征发育异常等情况,都可以进行及时的矫治。对于有遗传病家族史的人,那就更要引起重视了!必须要由医生作风险评估,确认安全才可以考虑要孩子。否则盲目地把一个先天就可能有问题孩子带到这个世界上,对他对你们整个家庭,可能都是一件不幸的事情。

尽量让你的爱妻在25~29岁之间怀孕生孩子

这既是为了大人的身体健康着想,更是为了将来孩子的健康着想。女人年龄太小了生孩子,生产的婴儿先天性畸形的概率较高;年龄太大了,生育能力、产后恢复都会受到影响。所以,选择合适的时间生孩子,也是你需要策划、安排的事情哦。

计划好孩子出生的时间

夏天气温太高,你和准妈妈的食欲和睡眠质量都不会很好,所以,这个季节是不太适合怀孕的。儿科专家们经过长期的调查研究发现,在室外气温20度左右怀孕出生的孩子,身体是最强壮的。而且,什么季节出生,对于孩子将来的身高也会有影响哦,冬天出生的孩子身高就要优于其他季节出生的孩子。所以呢,如果你能让孩子在4~5月或者9~12月出生,那就赶上最佳的时候了!

把准妈妈的身体当做自己的身体一样爱护

当那个可爱的小胚胎已经开始在准妈妈的子宫里发育了,你千

必须拿出父母全部的爱、全部的智慧 and 所有的才能，才能培养出伟大的人来。

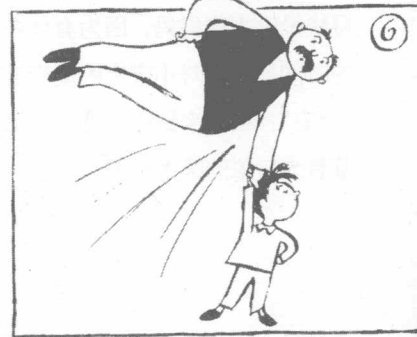
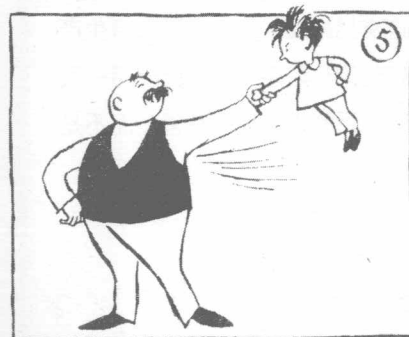
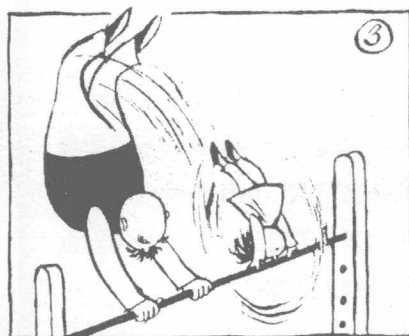
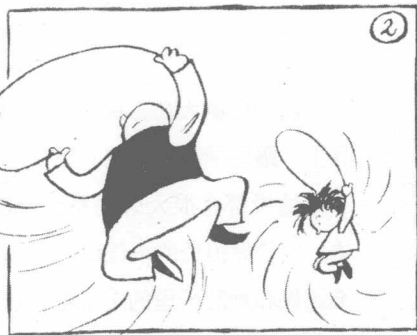
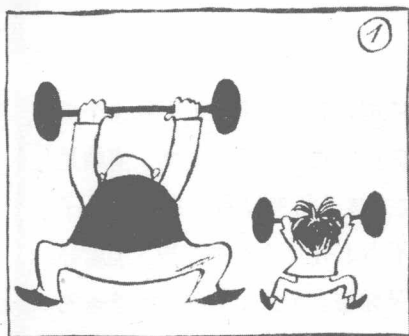
——马卡连柯

万别以为你就大功告成了！孩子最终能否健康、平安地来到这个世界上，跟怀孕时妈妈的身体是不是健康、营养是不是均衡、情绪是不是愉悦都有很大的关系！所以说，孩子虽然没有长在你的肚子里，但是你担负的责任却一点儿也不小！用尽全力去呵护、照顾好准妈妈和她肚子里的宝宝吧，这可是你想当个快乐幸福的好爸爸的必要前提哦！

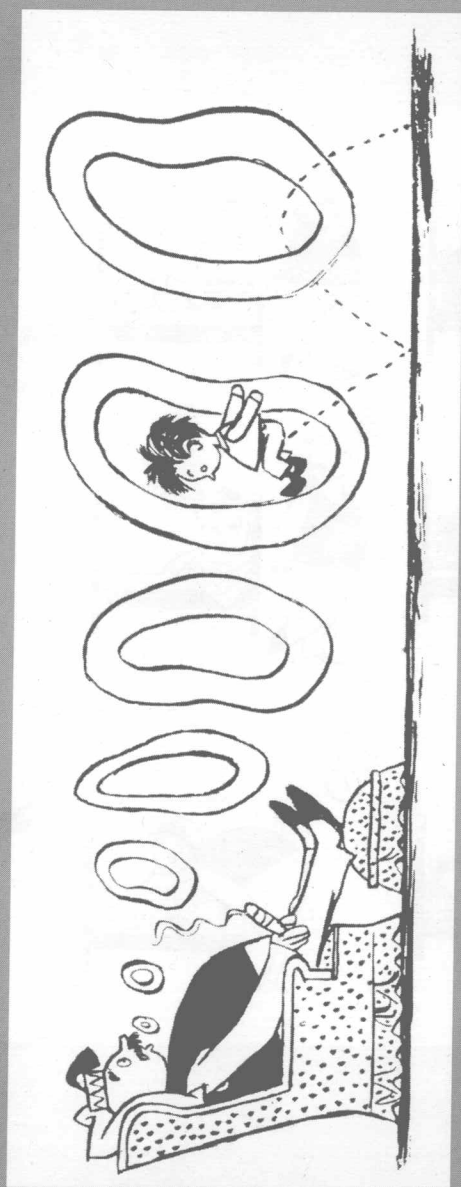
提前请好产假

不要奇怪，爸爸也需要请产假吗？那是当然（虽然你不可能像幸福的瑞士爸爸那样，享受130天的法定产假，但你仍然可以努力争取——能请多久就请多久）。新生的孩子需要你，孩子的妈妈也需要你，你会感受到自己从来没有这样被人需要过！

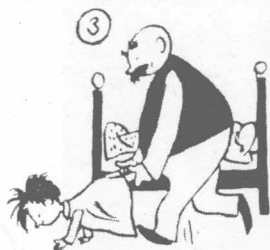
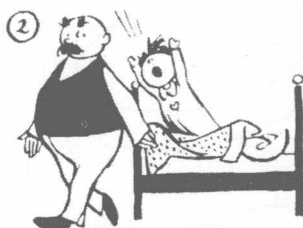
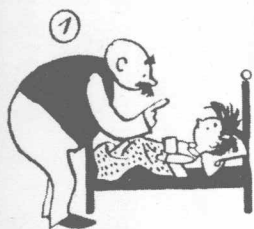
如果允许的话，你最好进入产房陪孩子他妈一起努力，已经痛得快晕过去的妈妈，因为有你在旁边支持鼓励，一定可以减短生产的时间，这样对小宝宝的健康是有好处的！你还可以因此改写一段“历史”：孩子来到这个世界上第一眼看到的人是他的爸爸，而不是蒙着大口罩的医生、护士。



选自《父与子》 作者：〔德〕埃·奥·卜劳恩



选自《父与子》 作者：[德] 埃·奥·卜劳恩



选自《父与子》 作者：[德] 埃·奥·卜劳恩