

完全

傻瓜 IDIOT

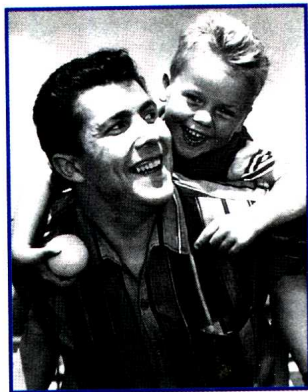
“阅读本书并将书中的内容应用到实际生活中的父亲就是在给他自己、他的孩子以及社会送一份礼物。同时也在向世人宣称，谁在他的生活中是最重要的，以及什么是最重要的……在我们担任人生成年时最重要的角色阶段——为人父时期，让我们来阅读并欣赏这本书吧。”

——迈克尔·霍罗威茨，哲学博士，原父亲研究课题负责人

做个好爸爸

- ◆ **便捷方法:**让你知道从换尿布到交给孩子汽车钥匙等诸事的做法
- ◆ **简易步骤:**告诉你什么时候该全身心投入，让你弄清楚何时该不再参与
- ◆ **实用建议:**教你掌握如何处理诸如性和药品这类的棘手问题

凯文·奥斯本 著
高云阁 译



辽宁教育出版社

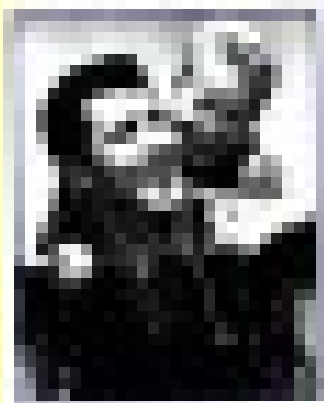
“傻瓜” IDIOT

“傻瓜”这个词，在英语中对应的就是“IDiot”，这个词在英语中是一个非常常见的词汇，它的意思就是“傻瓜”、“笨蛋”、“蠢货”等等。这个词的起源可以追溯到15世纪，当时人们开始用这个词来形容那些行为愚蠢、头脑简单的人。随着时间的推移，这个词的含义也在不断地变化和扩展。在现代社会中，“傻瓜”这个词已经不仅仅是一个简单的形容词，它还常常被用来形容那些在某个领域或者某件事情上表现得非常笨拙、不理智或者不成熟的人。这个词的使用频率非常高，几乎每天都会听到或者看到这个词。但是，我们在使用这个词的时候，也需要注意它的语境和语气。有时候，这个词可能会带有一定的侮辱性或者贬义色彩，所以在使用的時候要格外小心，以免引起不必要的误会或者冲突。总的来说，“傻瓜”这个词虽然简单，但是它所蕴含的文化背景和语言现象却是非常丰富的。通过了解这个词的起源和演变，我们可以更好地理解英语语言的发展和变化，也可以更加准确地使用这个词来表达我们的意思。

做个好爸爸

- 爸爸是孩子的第一任老师，爸爸的行为举止会直接影响到孩子的成长。
- 爸爸应该给孩子树立一个良好的榜样，让孩子学会如何做人、做事。
- 爸爸应该多花时间和精力陪伴孩子，与孩子建立深厚的感情。

爸爸是孩子的第一任老师，爸爸的行为举止会直接影响到孩子的成长。爸爸应该给孩子树立一个良好的榜样，让孩子学会如何做人、做事。爸爸应该多花时间和精力陪伴孩子，与孩子建立深厚的感情。



做个好爸爸



做个好爸爸

凯文·奥斯本 著
高云阁 译



辽宁教育出版社

版权合同登记：图字 06-2000-58 号

图书在版编目 (CIP) 数据

做个好爸爸 / 奥斯本 (Osborn, K.) 著; 高云阁译. —
沈阳: 辽宁教育出版社, 2001.9

(完全傻瓜指导系列)

ISBN 7-5382-6030-7

I. 做… II. ①奥…②高… III. 家庭教育-通俗读物 IV. G78
-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 034801 号

Simplified Chinese Language Translation Copyright[©] 2001 by
Liaoning Education Press.

Complete Idiot's Guide[®] to Fatherhood

Copyright[©] 2000 by Kevin Osborn

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher Macmillan
General Reference.

本书中文简体字版由美国麦克米兰出版公司授权辽宁教育出版社独家
出版, 未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

辽宁教育出版社出版发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

沈阳新华印刷厂印刷

开本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 字数: 395 千字 印张: 13

印数: 1-10 000 册

2001 年 9 月第 1 版

2001 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 闵 凯

责任校对: 马 慧

封面设计: 吴光前

版式设计: 赵怡轩

定价: 20.80 元

前 言

在决定为《完全傻瓜指导系列：做个好爸爸》一书做序的时候，唯一使我感到畏惧的就是这本书的题目。这是为即将做父亲的准爸爸和已经做父亲的爸爸提供了大量实用而易行的信息的一本好书。任何为了自己即将做父亲做准备的，或者那些为了提高自己做父亲的技巧而阅读本书的爸爸决不是一个傻瓜。凯文·奥斯本也同样。他将所有时期(从等待第一个孩子出生时焦急而兴奋的阶段到孩子出生后直到十几岁这一重要的发展阶段)做父亲的人生体验全都敬献给了广大读者。

我还清楚地记得自己在9年前准备做父亲时兴奋而积极的体验。因为我的妻子对我的积极参与持赞成态度，所以我能够发现范围广泛的大众和专业文学作品、专业健康保健人士的态度和其他重要的文化因素极大地影响着母亲的感受。在我们意识到母亲在生育孩子时是承担重负的角色时，我们也必须意识到父亲也同样承担着责任，并不是毫无关系。我们重新清醒地意识到，如果想培养出关心他人、强壮而健康的孩子，父亲就必须扮演一个十分关键的角色。这一真理已经流传了几千年，但不知为什么在当代美国却已经消失。在如今的社会理论家们激烈地辩论父性是生理学概念还是社会学概念的同时(也就是我们父亲是否是必需的)，成千上万的美国儿童在他们的生活中却正遭受着没有一个持久的、关心体贴他们并且热爱他们的父亲的缺憾。

这本如何做个好父亲的指导书将帮助今天的父亲们找到如何在他们孩子的生活中扮演一个积极而投入的角色的办法。单身的父亲、已婚的父亲和离婚的父亲们应该知道他们给予自己孩子的爱、关怀和指导永无止境。这里有一句老话：父亲不是父性母亲。父亲们将会发现，当他们与自己的孩子在一起共度时光的时候，他们将会养成自己独特的爱护和养育孩子的方式。我们以不同的方式与自己的孩子联系在一起。如果我们能够投入到家庭中并一直尽做父母的责任，我们就能够帮助他们培养各种各样的技巧以及应付和处理各种各样的人和事物的能力。

阅读本书并将书中的内容应用到实际生活中的父亲就是在给他自己、他的孩子以及社会一份礼物，同时也在向世人宣称，谁在他的生活中是最重要的。像其他任何有价值的事情一样，做父亲并不容易，它会考验我们的极限并且没有一个简单的答案。在一个男人的一生中，做父亲也是一件他所能得到的最有回报的活动。现在，在我们

担任人生成年时最重要、最伟大的角色阶段——为人父时期，准备好来欣赏这本书吧。

迈克尔·霍罗威茨，哲学博士

迈克尔·霍罗威茨，哲学博士，是9岁的伊莱、6岁的玛雅的父亲，同时也是哲学博士珍妮·古铁雷斯的丈夫。他从美国西北大学获得了临床心理学博士学位，并且在芝加哥心理分析中心注册成为心理分析专家。他还是亚利桑那专业心理学校临床心理学专业的主任和教授。他授课和专业研究的重点包括成年发展和父亲研究。霍罗威茨博士曾是父亲研究项目负责人，这一项目是对男人担当父亲角色的研究。

简 介

“世界上没有一个好爸爸，这是真理。不要责怪男人，要怪就怪父亲身份的束缚，是它将一切都弄糟了。生孩子，太棒了；拥有孩子，太邪恶了。”

——让-保罗·萨特

振作起来，让-保罗，事情没有那么糟(当然，从一位存在主义者那里你能指望得到些什么呢?)。事实上，如你可能看到的一样，或者不久你就会发现，拥有一个孩子既有负担又有幸福。没有人会否认，成为一个父亲得承担巨大而重要的责任，而这种责任的重量有时看来要将你压垮。然而，与此同时，做父亲会为你带来独特的快乐和一种无穷的回报：

- 你的婴儿在看你时露出的灿烂的笑容，这种笑容是如此的灿烂，以至于她的整张脸都向上挑起来了。
- 当你蹒跚学步的幼儿跑上前去迎接你时喊“爸爸”的音调。
- 你学龄前的孩子自豪地向你炫耀的无数新奇的小技巧，和你在看到这些充满难以置信的智慧和机敏的技巧时感到的自豪。
- 当你的孩子在小学校的节日庆典演出舞台上向你快乐地招手时。
- 你会使自己十二、三岁的孩子感到困窘的无数滑稽可笑的行为方式，使她一想到有一个父亲就感到没面子，更何况像你这样的父亲。
- 你那已经进入青春期的孩子，无论对你有多大敌意，到紧要关头她仍然知道，她可以从你那里得到帮助、建议和支持。

因此，为做父亲(或者将要做父亲)而庆祝吧！做父亲并不总是很容易，但做父亲总是值得的。

谁都能做到

几乎所有的人都能有一个孩子，我和你都是一个证明。但真正成为一个父亲并不总是那么容易。一旦你有了孩子，你该怎么做？当然，你会爱她，保护她，并且满怀希望地教她一两件事情，但你将如何充分利用你与自己的孩子在一起的时间？

你可能会在某种程度上对自己做父亲的能力感到一些自信,但你对做父亲究竟都知道些什么?实际上是,你没有照顾婴儿的经历,除了可能曾照看过一两个小弟弟(甚至他们可能只比你小几岁)之外。你曾抱过婴儿吗?你曾弄清楚过一个正在哭的幼儿为什么哭吗?你有过试图与一个4岁的孩子进行交谈的亲身体验吗?你甚至很少会想到父亲这个角色对你究竟意味着什么。当你小时候玩模仿游戏的时候,你可能成千上万次地扮演过警察、强盗、牛仔、印第安人、绝地武士或者本垒打强击手,但有多少次你曾扮演过父亲呢?当你逐渐长大并开始想象长大后将要做什么的时候,你可能想象过自己将从事许多不同种类的职业。但你又有几次想象自己将来会做父亲呢?

不管你对自己将要做父亲感到完全没有准备,还是感到信心十足,我可以确切地预知一件事情:在今后的几年中,你将会感到一些惊奇和意外。你可能会对做父亲的一些方面如此容易感到惊奇,或者也可能会对某些看起来“最简单”的做父亲的行为是如此之难而感到吃惊:作为一个父亲的生活,还有他的孩子们的生活充满了意外和惊奇。

在职训练

你没有必要经过几年或几个月学校的训练后才能做父亲。当然,对那些准备成为股票经纪人、飞机驾驶员、外科医生、电话总机接线员或者快餐接待员的人来说,正规的训练课程是十分必要的。但做父亲呢?我们不为此项职业提供训练。

相反,做父亲是一项需要大量的、永无止境的在职训练的职业。你将会发现自己准备不足或者根本毫无准备地被抛入一种境界,并且你得马上像一名专家一样能够应付一切。万幸的是,如果你能够将自己投入到父亲这个角色中,并且能够尽可能多地得到一些乐趣,那你实际上就能够迅速地成为一名专家。

你也许没有专家的感觉,事实上,你可能会经常感到局促不安,但你将会比自己想象的要掌握更多的东西。你会知道你的婴儿在哭叫的时候想要些什么(大多数情况下是这样)。你能够给孩子换尿布而自己不会被尿湿(或者更糟)。你还会比其他人更好地理解你的孩子表达她自己的独特方式(可能你不会比孩子的母亲做得更好)。你会逐渐习惯你的孩子们的喜好。

谁将为你提供这些在职训练?你将如何学会这些做父亲的技巧?如果你能够留心注意,你的孩子将会比其他任何人更好地教会你这一切,并且尽管有些时候她会有点不耐烦,但随后,她几乎总是马上原谅了你的过错。你的妻子,此刻也正在进行她的在职训练,她将毫无疑问地将自己的经验与感受告诉你(你也可能教会她一两件事情)。

此外，你还可以通过阅读这本《完全傻瓜指导系列：做个好爸爸》而从中得到一些做父亲的经验。

你可以将这本书当做是一本做父亲的使用说明书，它将会提供给你最基本的信息和建议，在你迎接做父亲的种种挑战时，这本书会十分便利地帮助你。

在《完全傻瓜指导系列：做个好爸爸》一书中，你会找到有关安全地通过从怀孕、养育婴儿、幼儿到少年时期的种种考验的秘诀。从给婴儿喂奶到少年驾车、对一些你不想让其发生的危险的警告到一些可能会遇到的普遍性问题的事先警告等各种各样的事情，对这些事情的处理建议也可以在书中找到。你还会发现有关父亲们必须面对的许多棘手问题的讨论：从制定并执行一些限制到谈论性和毒品(还有摇滚乐)，从明确界定做父亲的角色概念到培养孩子独自睡觉等等。

《完全傻瓜指导系列：做个好爸爸》一书将不仅仅能够帮助你成为一名自信而合格的父亲，而且通过这本书，你还可以发现许许多多实用的秘诀和易行的策略来帮助你成为你的能力所能做到的最好的爸爸。你不仅会发现如何帮助你的孩子学习，而且还可以发现自己与此同时如何能够学到些东西。当你的孩子健康成长的同时，这本《完全傻瓜指导系列：做个好爸爸》也将帮助你进入做父亲的角色之中。

《完全傻瓜指导系列：做个好爸爸》一书提供了大量的指导、建议和小忠告。然而，没有任何一本书，包括本书，能够确切地告诉你如何做你孩子的父亲。你有你自己独特的方式、你自己的个性和你自己的处世态度，这些已经在你已经度过的20年、30年甚至40年当中牢牢地建立起来。你的孩子也将会有他们自己独特的个性、好恶、才干和兴趣。成为一个父亲(还有成为一个孩子)意味着发展一种关系，在这种关系中，你们以自己独特的方式对待彼此。

将这一点记在心中，如果你在这本书中发现一些你不喜欢的建议，那么就轻松地将它忽略。尽管我会建议你尝试新的做父亲的方式、方法或技巧(无论它们看起来有多么奇怪)，来看看这种方式或技巧是否有效，如果你不能够想象自己会做某些事情，那么不要因为自己不能够做到书中的某一点而感到内疚或无能。对我和其他许多在我写此书时采访的父亲们来说，书中所写的建议十分有效。但并不是书中所有的方面都保证会适合你和你的孩子。事实上，因为每一个孩子都是一个独立的人，即使某件事情对你的一个孩子有效，它也可能并不能对你其他的孩子都适合。因此，如果你发现这里有些事情并不适合你和你的孩子，就不要再去做它。

做父亲是一个成人和孩子之间一种逐渐发展的关系，而不是一成不变的教条。因此，只要为发展这种关系不断努力，你就可以成为自己孩子们的专家级的父亲。

这本书是如何编排的

《完全傻瓜指导系列：做个好爸爸》旨在使你做父亲的体验尽可能地有趣、轻松和愉快，对你和孩子来说都能达到这个效果。本书分为五个部分。其中四个部分对做父亲的特殊阶段中可能会出现的问题和担忧做了描述，从你妻子怀孕到孩子上学期间的种种考虑做了详细阐述。在这四个部分的每一个部分中，你还会看到有关你孩子身体、精神和情感发展的信息；此外，你还可以读到有关健康、安全方面的内容，以及充分利用与孩子在一起的时光等方面的叙述。

在这四部分的每一个部分里，还有特殊的章节描述了在做爸爸的特殊阶段中，父亲们很可能会遇到的种种挑战。没有一个孩子会沿着一个固定的模式成长，然而，在书中某一部分中的内容会与其他部分的内容相衔接。比如，有关急救的建议虽然出现在第二部分关于幼年期的内容中，但它与第四部分的学龄前时期并不是没有关联。同样，有关与你的孩子谈论诸如性和死亡之类的棘手问题的诀窍尽管被安排在第五部分的上学时期，你还是可以在孩子五、六岁之前就拿来使用。

在书中四个部分里全都简略地按时间顺序对你的孩子成长过程中可能出现的情况做了叙述，由于这一内容十分重要，因此在第三部分对此做了更加详细的描述，除此之外，还在第三部分描写了所有父亲都特别关心的问题，无论他们的孩子多大，这些问题都是他们所关注的。

第一部分，“做父亲的萌芽阶段：怀孕和生育”。这一部分重点描述从九月怀胎到孩子出世这一时期你的感受。你将学会驾驭从二人世界的一部分到为人父的转变；学会在初为父母的早期重压猛烈袭来之前巩固你与伴侣之间的亲密关系；学会帮助你的伴侣度过怀孕时期更加艰难的阶段，并且学会满足自己的一些需求。（如果不这样做，没有其他人可以替代你。）此外，当你决定在妻子临产和分娩时呆在现场帮忙时，你还将看到有关注意事项的讨论，还有一些到最后关头准备迎接新生儿到来的秘诀。

第二部分，“做父亲的新手阶段：养育婴儿”。本部分的内容包括照顾婴儿的所有基础知识：用奶瓶和匙喂婴儿吃东西，给孩子换尿布，为她洗澡和保护她 not 生病等等。你还将看到如何使哭闹的婴儿安静下来以及如何安慰患急性腹痛的婴儿的建议。最后，你还会发现如何在孩子出生后的第一年逗她玩的诀窍。

第三部分，“为做父母后的长期伴侣关系制定策略”。在你做父亲的生活中可能会不断出现一些问题，在这一部分中，书中为你提供了解决这些问题的一些建议。本部分着重叙述了怎样与你的伴侣有效地制定一些目标，如何弄清楚什么是最重要的，以

及如何处理矛盾和冲突等。此外，第三部分还为你提供了如今养育一个孩子需要花费多少钱的令人吃惊的信息，还有帮助你有效地花费这笔费用的财务上的指导建议。

第四部分，“具体细节：养育幼儿和学龄前儿童”。这一部分提供的建议可以帮助你顺利度过你的孩子迅速成长的时期，也就是从她蹒跚学步时迈出的第一步到上学后的第一天这一阶段。你可以从本部分中看到如何为越来越好动的幼儿布置一个安全的家庭环境的建议。这一部分还给出了如何与幼小的孩子玩耍的指导建议，同时也告诉读者如何使家中的独生子女顺利接受有了小弟弟或小妹妹的转变。此外，本部分还对困扰所有有幼儿的父母们的一个问题提供了最急需的建议，这个问题就是如何让孩子独自去睡觉，并且能够整夜安稳地睡在他的房间中。

第五部分，“做父亲的困惑阶段：养育大孩子”。在孩子从上幼儿园到高中毕业的岁月里，许多父亲都得承受诸多的挑战。在这一部分里，你将会找到管教孩子并帮助她养成良好品德的建议。你将发现如何开始一个诸如性和死亡这种终生活题的秘诀。这一部分还就如何充分享受你与孩子在一起的周末和假期提供了指导。最后，这部分还涉及到从孩子上小学到高中这一阶段很可能会突然出现的主要问题，这些问题包括从与孩子的老师接触、为孩子的运动队做教练，到应付少年期反叛情绪和申请大学等等。

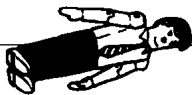
阅读提示

这本《完全傻瓜指导系列：做个好爸爸》不仅就有关孩子的成长发育和安全保护等问题为读者提供了清晰而简明的信息，而且考虑到父母在养育孩子的日常生活中所遇到的十分艰巨的挑战，本书还给出了一些实用性的指导建议。浏览全书，你还可以发现大量的做父亲的秘诀、名言智语、令人吃惊的统计数字以及做父亲的许多奇异的事实。通过阅读下面这些图框，你就可以轻松地浏览这一切。



爸爸很惊奇

在这里你可以随意地，并且经常是吃惊或饶有兴趣地发现关于父亲和孩子的一些事实。



小统计

这些关于当今父亲们的统计可能会帮助你正确地看待你自己面临的一些挑战。



父亲用语

在这里你将发现在做爸爸的过程中会出现的你可能不太熟悉的词语的定义。



爸爸该做与不该做

这个框中特殊的小秘诀告诉你如何激励孩子成长、保护其安全、珍惜时间和金钱，以及如何使自己轻松地做爸爸和怎样与孩子在一起时充满乐趣。



爸爸最清楚

这些由爸爸们(还有一些妈妈们)得出的有关父亲和孩子的诙谐而充满智慧的发现将给你快乐和启迪。

鸣谢

在这里，我要对那些为本书有关怀孕、出生和做父亲等方面的编写工作做出重大贡献的人们表示最诚挚的感谢。像他一贯所做的那样，理查德·帕克斯在整个著书过程中为我找寻最需要的资料。杰西卡·福斯特和鲍勃·舒曼对本书也给予了许多帮助。雷尼和基利联合会的蒂姆·基利对我进行了保险和财务计划的突击培训。拉什长老会圣-卢克医疗中心的小儿科及内科实习项目的负责人，医学博士基思·博伊德在医学方面为我提供了有价值的指导。詹尼弗·威廉姆斯在本书的编排方面耐心地为我提供了许多宝贵的建议与指导。再次对所有这些人表示衷心的感谢。

我还想感谢这些年来与我分享他们的智慧和经验的所有的父亲们。你们真正了解

自己的人生角色，你们已经帮助我变成一个更好的父亲，由此这本书才能够写得更好。

最后，我想将我永恒的爱和感激献给苏珊·基利，是她比其他人更多地教会了我怎样更好地做父亲，还将这份爱和感激献给我们的孩子梅根、伊恩、莫莉和凯茜，无论我是好是坏，是她们让我做了这么多年的父亲。她们所教给我的是不能用言语来表达的。

商标注册

本书中所提到的已知商标或可能的商标及服务性标志已经得到注册允许。字典和美国麦克米兰公司并不能证明这些信息的正确性。在本书中所使用的词汇并不能被认为影响任何商标或服务性标志的有效性及其合法性。

目 录

第一部分 做父亲的萌芽阶段：怀孕和生育

第一章 那里都在发生着什么	3
第二章 好吧，我从哪里入手	16
第三章 你的妻子想生了，你怎么样	26
第四章 我该怎么办	36
第五章 准备好，因为我就要来了	48
第六章 选择你自己的道路：你想成为什么样的爸爸	63

第二部分 做父亲的新手阶段：养育婴儿

第七章 产后的恢复和照料	83
第八章 渴望接触：安慰和抚摸你的婴儿	95
第九章 一进一出：喂婴儿食物及保持婴儿干净	106
第十章 爸爸医生	124
第十一章 为婴儿多找些时间	138
第十二章 婴儿在卧室中：生完孩子后还能过性生活吗	154

第三部分 为做父母后长期的伴侣关系制订策略

第十三章 步调一致：像伙伴一样做父母	173
第十四章 孩子究竟要花多少钱	188

第四部分 具体细节：养育幼儿和学龄前儿童

第十五章 有用的多面手：使孩子在家中安全	209
第十六章 克服就寝时的困难	227
第十七章 影响力的改变：弟弟妹妹的到来	247
第十八章 玩的重要性	265

第五部分 做父亲的困惑阶段：养育大孩子

第十九章 爱、死亡和其他话题	291
第二十章 等你爸爸回家再说	306
第二十一章 全家都开心	333
第二十二章 上学的日子	347
第二十三章 少年时期的荒地	366

第一部分

做父亲的萌芽阶段：怀孕和生育

嗨，太棒了，你的妻子怀孕了！到如今，她毫无疑问已经有了怀孕的“韵味”，从频繁地呕吐，几乎吐出胆汁到断断续续的睡眠和大量的出汗，处处都会表现出来。

那么，你的感觉如何？（我想我得问一问，因为除了上帝能知道以外，没有其他人可以知道。）如果你感到自己还没有准备好或者对此不知所措，那么就加入这个俱乐部。怀孕需要情感上和心理上的巨大调整，而这种调整不仅仅只是做母亲的女性的需要。

除了适应将要做父亲这种事实外，无论这一切意味着什么，你都需要帮助你的伴侣应付她的不适和浮躁的情绪。更重要的一点是，你需要自己做好准备，同时也要把家里安排好，准备迎接不久将要诞生的新生儿。

向好的方面看，想一想：怀孕只需要九个月。接下来做父亲，要持续一生的时光。

