

爸爸出面 就是不一样

简单有效的
爸爸育儿法

【韩】郑宇烈 著
韩晓 李芳丽 译



成为“超级奶爸”
并没有那么难

讲述育儿经验，详解儿童心理
爸爸来带，孩子更优秀！



亲子教育专家、畅销书《把孩子温柔地推开》
《陪孩子一起上幼儿园》作者 付小平 倾情作序



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

爸爸出面

就是不一样

简单有效的爸爸育儿法



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

아빠가 나서면 아이가 다르다

Text Copyright © 2013 by JUNG WOYUL

Illustration Copyright © 2013 by LEE WOOL

All rights reserved.

Simplified Chinese copyright © 2016 by China Machine Press

This Simplified Chinese edition was published by arrangement with Joongang Books through Agency Liang

本书由 Joongang Books 授权机械工业出版社在中国境内（不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区）出版与发行。未经许可之出口，视为违反著作权法，将受法律之制裁。

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2014-3377 号

图书在版编目（CIP）数据

爸爸出面就是不一样：简单有效的爸爸育儿法/（韩）郑宇烈著；
李晓，李芳丽译. —北京：机械工业出版社，2016.8

ISBN 978-7-111-54688-7

I. ①爸… II. ①郑… ②韩… ③李… III. ①婴幼儿-
哺育-基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 203110 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：谢欣新

责任编辑：谢欣新 王 蕾

责任校对：周文龙

版式设计：张文贵

责任印制：李 洋

北京汇林印务有限公司印刷

2016 年 10 月第 1 版·第 1 次印刷

145mm×210mm·7.375 印张·136 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-54688-7

定价：32.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：(010) 88361066

机 工 官 网：www.cmpbook.com

读者购书热线：(010) 68326294

机 工 官 博：weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

教育服务网：www.cmpedu.com

封面防伪标均为盗版

金 书 网：www.golden-book.com

推荐序

做好7件事， 才能变成好爸爸

付小平

（复旦大学博士，知名亲子教育专家，多家报刊专栏作家，“男孩部落”微信公众平台创始人，著有《陪孩子一起上幼儿园》《把孩子温柔地推开》《陪孩子一起幼小衔接》《培养儿童自控力》等家庭教育类畅销书。）

父亲和母亲对孩子的影响都很重要，在孩子成长过程中起的作用也是不同的。父亲在孩子的自尊、自信、身份感及性格形成的过程中，尤其扮演着重要角色。

英国著名教育家斯宾塞曾在他的《斯宾塞的快乐教育》一书中这样写道：“父亲在身体、气质和思维上的特点，很容易被孩子当作心中的偶像。孩子也总从父亲身上获得面对外部世界的信心。父亲，是孩子通往外部世界的引路人，好的不好的都影响巨大。”

如果父亲能主动地参与甚至承担主要的育儿工作，实乃孩子以及整个家庭的幸事。近日，一本由韩国“网红”奶爸、一位神经科专家写作的图书《爸爸出面就是不一样：简

单有效的爸爸育儿法》进入了我的视线：这位奶爸因单位搬迁休假在家，恰逢其第一个孩子出生，本着“先试着照看一段时间”的想法开始了照顾孩子的历程，虽然整个过程中遇到不少困难，但他一直坚持了下来。直到第二个孩子出生，他便成为了照顾两个孩子的全职奶爸。育儿远比想象的艰难、复杂。但这并非事实的全部。这位爸爸感觉到，育儿与其说是“牺牲”，其实更像是个“机会”。在孩子身上，你能学会花钱也买不到的知识，感受到用语言无法形容的快乐和幸福。而且，爸爸的主导，让育儿变得非常有趣，使整个过程充满享受。这本书用生动活泼的语言和漫画记录了他的育儿经，既有笑泪齐飞的育儿日记，也有深思熟虑的育儿观点，更有经过检验的实用育儿方法，对儿童心理、家庭关系都进行了深入的思考。

同样作为两个孩子的父亲、家庭育儿的深度参与者，我也产生了强烈的共鸣。育儿是个艰辛的过程，但也远没有想象的那么可怕，重要的是，在养育孩子的过程中，父母也会得到成长。

那么，爸爸在孩子成长过程中究竟需要扮演好哪些角色，如何做才能真正成为一位好爸爸呢？通过阅读这本书，以及我自己的实践和思考，总结了几点，希望能对大家有所帮助：

1. 成熟男人：向孩子传递健康的男性形象

无论是儿子还是女儿，爸爸都需要向孩子传递一个健康的男性形象。对于男孩的成长而言，这一点尤为重要。男孩到了6岁左右，突然变得“男子气”十足，似乎更喜欢和爸爸或其

他男性在一起。儿子还会通过观察父亲和其他男人的行为来学习如何感受一切。他们的目的就是学着做一个男人。

2. 运动“教练”：关注孩子的运动能力发展

运动能力是孩子自我评价的一个重要方面，运动项目也是提升孩子自尊与自信的一个重要途径。对于发展孩子的运动能力，男性的身体优势、性格特点都使得爸爸更适合成为孩子的运动教练。我们需要多鼓励和引领孩子，尤其是男孩，经常参加一些强度较高、活动量较大的体育运动，比如各种球类运动、游泳、跑步、跳高、跳远等。更多的运动其实完全可以融入日常生活之中，比如滑滑梯、轮滑、跳绳、跑步、骑自行车、爬山等。

3. 生活“保姆”：分担家务，照顾孩子生活

作为家庭的一员，爸爸无论有多忙，都不能当甩手掌柜，而应像妈妈一样，成为孩子的生活“保姆”，帮助分担一些家务，承担一部分照顾孩子生活的责任。

我们一直跟老人生活在一起，所以很多家务都由他们代劳了，但是我家两个孩子小时候的尿布，只要我在家的时候基本上都是由我来换，晚上给孩子洗澡也由我和妻子共同配合。

4. 最佳玩伴：陪伴孩子玩耍和游戏

德国著名教育家福禄贝尔认为：游戏就是儿童成长的全过程。幼儿阶段的孩子，主要任务就是玩耍和游戏。跟妈妈相比，陪孩子一起玩刺激性游戏是爸爸的天然优势。喜欢冒险和刺激是男人的天性，而要通过游戏来培养孩子的冒险精

神以及勇敢、坚毅等方面的性格，爸爸则是他们的最佳玩伴。

5. 学习伙伴：陪孩子一起阅读、探索世界

阅读是一种重要的学习途径，同时也是感受快乐、探索世界的一个体验过程。作为爸爸，我们有责任引导孩子步入阅读的殿堂，享受阅读的美妙，成为孩子的学习伙伴。在孩子比较小的时候，爸爸要多陪在孩子身边进行亲子阅读。

6. 人生导师：培养孩子的健全人格和价值观

古人云：“三岁看大，七岁看老。”在幼儿阶段，孩子养成的习惯、形成的性格、培养的品格，将影响孩子的一生。最好的早教，就是父母的教育。家庭的氛围将会让孩子耳濡目染，大人的言行会让孩子潜移默化。爸爸理应担当起培养孩子健全人格和价值观的这个重任，通过自己的一举一动、一言一行去影响孩子，从而塑造孩子的品格和价值观。

7. 模范丈夫：爱妻子，有修养，敢担当

孩子会通过观察爸爸的举动来学习如何表达自己的爱。当我们说出自己的浓浓爱意或与妻子拥抱、亲吻时，在无形之中，孩子都在向父亲学习将来如何向自己的另一半表达自己的爱。所以，我们要做一个有修养的丈夫，应该尊重妻子，不要辱骂、蔑视妻子，更不能暴力对待妻子。同时，孩子需要看到的不仅仅是男性要尊重女性，他还要知道，男人是敢于担当、勇于承担责任的。

自序

育儿需要大家 共同参与

相信你一定能行!





2012年7月14日

恩才出生 85 天

今天我做了一个相当重要的决定，那就是我要承担起照看恩才的工作！

眼看恩才的妈妈就要休完产假复职了，接下来由谁来照看恩才的问题便成了困扰我们夫妻的最大问题。把孩子交给奶奶、姥姥来看呢，怕她们身体吃不消；请保姆来看孩子呢，现在找位令人满意的保姆谈何容易？

日子一天天过去，我们左思右想也找不到最好的解决办法。“要不我来试着照看孩子？”曾经我半认真半开玩笑的一句话，如今已渐渐变成了现实，恩才的妈妈好像已经不再把它当成是一句玩笑话了。

“既然如此，要不就先试试？实在不行的话再说！”

就这样，我决心来照看孩子。不过我心里还是感到有些不安，就提前预订了钟点工以备不时之需。这项工作一旦开始，就不能因为辛苦而放弃，不过我还是决定先干一段时间再说。

仔细想想，其实爸爸照看孩子并不是件什么奇怪的事情。

再说爸爸比妈妈力气大，不管怎么说，在照看孩子这件事情上，爸爸的有利因素也是蛮多的，好吧，就让我试着做一位合格的奶爸吧！

爸爸育儿风潮悄然袭来

受 2013 年年初（2013 年 1 月 6 日首播）开始热播的综艺节目《爸爸去哪儿》的影响，本来就非常辛苦的韩国爸爸们更加辛苦了。中秋节之后热播的爸爸育儿节目《超人回来了》，又进一步促进了这股风潮的流行，现如今似乎已经进入了一个如果爸爸不参与育儿就很难立足的时代。

我也是生活在这个时代的宝爸，虽然在这种社会氛围中爸爸的重担自然就变得愈加沉重，但实际上我却觉得越来越有奋斗的动力了。在掀起爸爸育儿风潮之前，我就已经休假在家，开始承担了养育孩子的重任。尽管现在已经开始上班了，但照顾孩子这件事情还是主要由我来负责。这段育儿的亲身体验，让我深刻感受到了爸爸育儿的必要性和重要性，我本就有心想将自己的爸爸育儿理念发扬光大，如今爸爸育儿成为一种大势，更让我惊喜不已！

去年春天，我工作的医院要搬迁，恰巧我女儿恩才在这段时间出生了。在妻子休产假的三个月里，我和妻子一起照看孩子。在这段时间里，我们每天都待在一起，形影不离，这段经历让我们倍感幸福。由于结婚后我们一直都在上班，因而这是我们第一次两人天天待在一起。我猜想我们的小宝贝恩才看到妈妈和爸爸待在一起时，也会非常高兴吧！

但三个月的时间一晃而过，转眼间妻子就到了要上班的时间，于是我们夫妻二人开始尽力寻找能照看孩子的合适人

选。就在那时，我突然产生了一种想法，既然我还要过一段时间才上班，要不我就试着自己负责照看恩才？不过，当时只是把这当作权宜之计而已。

孩子从出生到一周岁的这段时间，是其与父母形成情感依恋的最重要的时期，所以这段时间我想陪伴孩子一起度过，于是在妻子上班之后的七个月里，当妻子白天上班的时候，我就成为了独自照看孩子的全职奶爸。

赐予爸爸们“我也可以做到”的勇气

自从负责照看孩子以来，我翻阅了许多育儿书籍。这些书大致可分为两类，一类是育儿专家的专著，另一类则是奶爸或宝妈写的随笔式的书籍。然而这两类育儿书都或多或少地存在不足之处。不知写书的育儿专家过去有没有育儿经历，但他们可能大多现在不是正处于育儿阶段，所以他们的著作中大多是以事例为主，让人感觉直观性不足，坦白地说这类育儿书籍有些寡淡无趣。相反，奶爸、宝妈的随笔中所记录的都是他们在育儿过程中遇到的实际情况，很容易得到育儿人士的共鸣，并且这类育儿书籍比较有意思，但总给人一种不过是个人经验而已的感觉。因此一向喜欢全新挑战的我想要弥补这两类育儿书籍的不足，想写一本既有意思又有科学指导意义的育儿书。

另外，现在很多奶爸由于日渐盛行的爸爸育儿文化而感到精疲力竭、疲惫不堪，我想要给予这些爸爸一颗挑战的

心，让他们拿出一种“我也来尝试一下”的勇气，并发出“育儿比想象的有趣啊”的感叹。

全权负责照看孩子的时候，我发现其实根本没有闲暇去专门学习育儿方法，每天心急火燎，忙得焦头烂额。

即使学习了专门的育儿方法，也很难将我们所学到的知识运用到实践中。然而不管怎样，我认为照看孩子的人都应该努力深入了解孩子的心理，并将其付诸实践。这是一本育儿书籍，希望这本书能对兼顾工作和照看孩子的诸位提供些许帮助。

要想吸引时间并不怎么富余还要抽时间看书的人来关注这本书，我认为这本书首先本身要有趣，还要言之有物。因而为了使本书既有意思又具有科学指导意义，本书的每个小主题都通过“奶爸日记”的形式，将实际育儿过程中遇到的情况用幽默十足的插图展现给读者，并通过“奶爸的育儿指导”，以更容易理解的方式向大家讲述关于育儿和儿童心理的专业知识，同时也会给大家总结一些可直接付诸实践的育儿方法。

孩子出生和养育孩子都是值得祝福的幸事

作为有育儿经验的前辈，我有话想要对刚刚荣升的奶爸宝妈们说。

孩子的出生确实是一件值得全家庆祝的大事，但能亲自照看、养育孩子则更是一件值得祝福的事情。育儿，无论是爸爸还是妈妈都可以做，因而没有必要惶恐不安。尝试一下，渐渐看到孩子健康成长时，就会更有成就感，因此重要

的是首先根据自己的情况迈出育儿的第一步。

当然我并不是让大家拿自己的孩子来做育儿实验。有人说每个孩子的秉性各不相同，千差万别，因此育儿这道复杂的题目没有标准答案，怎样做都可以。但我认为这种观点不正确。

然而将某种育儿理论生搬硬套到所有孩子身上的观点也不正确。虽然应该敞开心扉接受育儿专家提出的相关理论，但我们也没必要费尽心力地一定要把所有理论强行运用到孩子身上。我们应该做出明智的判断，分辨出哪种才是最适合自己孩子的育儿方法，并坚持不懈地做下去。

本书为大家收录了丰富多样的素材，包括爸爸育儿、孩子心理、夫妻关系等都与育儿密切相关，希望它们能成为夫妻之间交流的话题，更进一步来说，我真心希望这些素材能成为对父母和孩子都有所裨益的宝贵材料。

借此机会，我还要感谢上天赐给我们本书的主人公恩才，另外也要特别感谢怀孕期间饱受辛苦、并生下健康儿女的我深爱的妻子，还有在我不能照看恩才时，出于爱而向我们伸出援手的父母及岳父母，再次感谢他们无私的付出。

在这里，我还想对把我从男人变成“爸爸”这一了不起称谓的宝贝女儿恩才说几句话：“恩才，前段时间弟弟的到来可能让你感觉到不便，谢谢你能坚持过来，爸爸妈妈永远爱你。”最后，还要非常感谢让我成为一名真正奶爸的刚出生不久的儿子。

郑宇烈

人物介绍



奶爸

韩国具有代表性的将女儿视为掌上明珠的恩才爸爸

自从恩才妈妈休完产假，他便承担起照看恩才的重任。也许是由于第一次抚育孩子，因而在育儿实践中也曾跌跌撞撞走过不少弯路。不过功夫不负有心人，他逐一身体力行，现在在大家的眼中，他已经成为了一位合格的“育儿达人”。恩才终于慢慢长大，一家人的生活可以步入正轨，可前不久儿子的出生，使这位爸爸又重新回归到了育儿的队伍中来。



恩才

已出生19个月

永不知疲倦的活宝，即使摔倒七次也能第八次重新站起来的不倒翁，充满了好奇心，同时也很淘气，经常把爸爸弄得手足无措。但她特有的可爱让她集全家宠爱于一身。前不久弟弟出生了，恩才正在努力地学习当一个好姐姐。

恩才妈妈



恩才出生三个月后，重新上班的职场妈妈

关心恩才爸爸，尽力帮他消除照看孩子的疲惫，是位贤惠的妻子。



恩才奶奶

恩才爸爸的妈妈

恩才爸爸忙不过来或需要休息时，她常常帮着照看恩才。

Contents 目录

推荐序 做好7件事，才能变成好爸爸

自序 育儿需要大家共同参与

第一章 爸爸育儿， 就是不一样

爸爸育儿的重要性和简单易学的爸爸育儿法

- 第1节 为什么大家都在强调爸爸育儿呢？ /2
- 第2节 什么时候、怎样才能成为爸爸？ /9
- 第3节 真正的爸爸育儿是从胎教开始的 /17
- 第4节 爸爸育儿也需要早期教育！ /24
- 第5节 表扬能激发爸爸最大的潜能 /32
- 第6节 不是陪孩子玩，而是和孩子一起玩 /39
- 第7节 洗澡，一定要由爸爸来做！ /45
- 第8节 妈妈的职责和爸爸的职责并不是分开的 /54
- 第9节 果断潇洒的爸爸展现给孩子们的世界 /61
- 第10节 我是韩国奶爸，是全世界育儿的代表 /69

第二章 了解孩子的心理 就能掌握育儿方法



父母必须了解的孩子心理和正确的育儿方法

- 第 11 节 父母这面镜子可以给予孩子充分的安全感 /78
- 第 12 节 感受到共鸣的孩子可以与其他人产生共鸣 /86
- 第 13 节 爸爸去哪儿？爸爸哪儿也不去！ /93
- 第 14 节 孩子是不是在模仿父母呢？ /102
- 第 15 节 孩子耍赖怎么办——知己知彼，百战百胜！ /108
- 第 16 节 让孩子获得什么样的经验呢？ /116
- 第 17 节 独自玩耍的孩子会投进妈妈的怀抱吗？ /125
- 第 18 节 没有完全一样的孩子，也没有完全一样的父母 /132
- 第 19 节 换位思考，如果你是我，你会笑吗？ /138