

爸爸爸爸， 等等我

写给全天下父亲的
十堂心灵成长课

(美) 里克·约翰逊◎著 徐正阳◎译

10 THINGS GREAT DADS DO

Strategies for Raising Great Kids

爸爸，
你不再陪我，
我就长大啦……

爸爸爸爸， 等等我，

写给全天下父亲的
十堂心灵成长课

(美) 里克·约翰逊◎著 徐正阳◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

爸爸爸爸, 等等我: 写给全天下父亲的十堂心灵成长课 /
(美) 里克·约翰逊著; 徐正阳译. — 北京: 九州出版社,
2016.9

ISBN 978-7-5108-4715-8

I. ①爸… II. ①里… ②徐… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 227306 号

10 Things Great Dads Do : Strategies for Raising Great Kids.

Copyright © 2015 by Rick Johnson. All Rights Reserved.

Published by Revell Publishing Group.

Simplified Chinese edition is arranged through CA-LINK International LLC (www.ca-link.com)

版权合同登记号 图字: 01-2016-5377

爸爸爸爸, 等等我: 写给全天下父亲的十堂心灵成长课

作 者 (美) 里克·约翰逊 著 徐正阳 译
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 三河市华成印务有限公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 16 开
印 张 11.75
字 数 138 千字
版 次 2016 年 11 月第 1 版
印 次 2016 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-4715-8
定 价 36.00 元

★版权所有 侵权必究★

10 THINGS GREAT DADS DO

导 言

要设定你的底线

好父亲都有区别于坏父亲或普通父亲的优秀品质。也正是因为这些品质，好父亲才能为他们的孩子提供巨大的支持，让他们比其他孩子更快乐，更健康，也更成功。不仅如此，这些父亲自己也能从父亲的角色中获得更大的满足感。

空谈如何做一个好父亲（比现在的自己更好）当然容易，但遇到困难之时，真正做一个好父亲就不那么简单了，尤其是在他自己并没有一个优秀的父亲做榜样的情况下。然而有意思的是，好父亲的优秀品质对于所有男人来说都很容易培养和掌握。

大多数男人都想要做一个更好的父亲，甚至是伟大的父亲，只是不知从何做起。这是因为很多人都对好父亲必备的优秀品质一无所知——我们极少接受此种教育，除非我们有幸在成长过程中能从一位智慧贤达的男性模范身上观察到这些品质；或是在少年时身边有一群长辈，他们引导并有意教导我们这些品质的重要性。幸运的是，一旦我们了解了我们家人的需求以及他们对我们的要求，做一个出色的父亲就简单多了。这也是这本书的目的所在。

这并不意味着只要我们不断尝试做得更好就能成为一个完美的父亲。当然，我从未认为自己是个伟大的父亲，但我不会因不曾为此目标努力而受到指责。即便是我的孩子长到比我初为人父时还大，也不得不承认我是个好父亲。这可能要归功于我的成熟或经验，但更可能是因为我不断有意识地学习如何成长为一名父亲。这对多数人来说是自然而然的，但我知道有不计其数的父亲不知为何在此过程中放弃或退出了。等他们的孩子长大后，就会鄙视他们，或是对他们不理不睬。

在过去 13 年的工作里，我研究过、采访过、咨询过也调查过数千名父亲。在此之前，我也研究过自己眼中的好父亲，因为我想了解一个好父亲究竟是什么样的。我的父亲酗酒，在这样的家庭中长大，我深知自己不想成为的父亲是什么样的，但却不清楚我应具备什么样的品质才能当好父亲——仅仅是照着你不希望的样子来反着做也没什么用。

我知道我不想当一个会动手打孩子的父亲，但这也不能指导我应该如

何对待他们。

这本书探讨了一个卓越的父亲应具备的特质或非凡品格。正是这些特质或品格得以让普通父亲成为优秀的父亲。在使用这些建议的时候，您可以参考我在前几本有关父亲的书中提到的关键意见，它们分别是《优秀的父亲才有出色的儿子》和《成为女儿需要的父亲》。这些书是健康亲子关系的初级读本，并且有助于你分别了解儿子和女儿的不同需求。

决定我们要培养什么样的优秀品质前，抽出一点时间，先是自己，之后是和你太太一起，好好设想一下：你想要一个什么样的家庭，你想向你的孩子灌输什么样的品质，你的家庭中什么是最重要的价值观，你家里的氛围将会是什么样的。依照我的经验，这些东西没有计划不会自发形成，单靠意愿也不能让理想成为现实。比如说，你不能只是嘴上说“我想塑造孩子的品格”——世界上有那么多品格，而无论是多么伟大的父亲，也不可能将每种优秀品格都灌输给孩子们。但你可以先深刻认识其中三四个关键的品格，继而有意教导孩子们。当然我们也可以通过言传身教来向孩子传授某种品格。这也是为什么要花时间规划你想要的家庭模式——这让我们有时间搞清楚我们要培养自己什么品质，好以身作则教导孩子们。这样的话，不论遇到什么问题，我们都能做到有计可施，同时也考察自己是否取得进步。

事实证明，父亲在家庭中非常重要，而好父亲的作用更是举足轻重。数十年的研究表明，父亲在家庭及其子女的生命中都起到至关重要的作用。

在任何一个可以衡量日后成功的决定性因素中，有父亲伴其成长的孩子要比父亲缺席的孩子得分高得多。即便是生父以外的长辈形象也能对孩子产生巨大影响。

我的一个朋友跟我说了我那本关于父女关系的书——《成为女儿需要的父亲》给她带来的重要影响。她分享了一个故事：她丈夫是如何影响了一位年轻女性的人生。

我的一个儿媳妇在5岁时就失去了父亲，我们在她13岁时就认识她了。我丈夫在她青少年时期充当了她的“父亲”，而她的妹妹则没有这样的“代理父亲”。当我看到这姐妹俩的人生，不免震惊于她们境遇的天壤之别。她坚持认为是她的“父亲”造成了这种差异，对此我也不得不认同。当她与我儿子结婚时，甚至都是由我丈夫亲手将她交付到她丈夫手中的。

当你成为一位父亲后，你不仅会影响自己孩子的人生，也可能影响到别的孩子。拥有这种可以行善的力量同时意味着，如果滥用权力或不作为，这种力量同样会使用不当。这是一种令人敬畏的权力，需要你充分理解之后负责任地行使。

父亲并不好当。这可能是我做过的最困难的事情之一（除了做丈夫之外，这一点如果不算最困难，那也是相当棘手的）。当父亲也不会变得越

来越容易。孩子们越大，问题就变得越难处理，也越复杂（抱歉，把这件事告诉那些孩子尚年幼的父亲）。而且，你跟一个孩子相处的经验基本用不到另一个孩子的身上，当然也没有放之四海而皆准的好办法。

但是生命中真正意义深远的事情都不简单，而且往往越有意义的事就越难。所以如果当一个父亲是你做过的最难的事，可能是因为它是你做过的最重要也最有意义的事，这个道理也就不言而喻了。作为一个父亲，你在孩子生命中是不可或缺、无可替代的，这种程度甚至超乎你想象。

但也有好消息。当父亲可能很难，但它也是你做过的回报最大的一件事。自古以来数以亿计的男人都身负过父亲的责任——其中一些做得比别人出色些——但只要他们想做，几乎人人都能做到。这说明你也可以！因为这至关重要，你的目标应该是尽你所能做到最好——就像你在其他领域那样，对不对？你一向都极尽自己所能成为“最佳雇员”“最佳垒球选手”“最佳丈夫”等角色。那为什么不成为你能做到的“最佳父亲”呢？可能是男人极少因为其担当父亲的成就而受到嘉奖或受到众人认可，所以我们就不会在其他方面那样在意自己作为父亲的表现了。

当父亲的过程就像是一场困难重重的国际马拉松比赛。它常常要求我们尽全力奔跑，甚至在遇到障碍时也不例外。正当我们认为已经找准方向的时候，就会有陷阱凭空出现。要是我们不找出有效的解决方法，我们就会变成一个沮丧而困顿的失败者，或是被击败的逃兵。不幸的是，做父亲可没有半途而废的选项，因为那将给我们孩子的人生造成极大的负面后果。

等我当上祖父，我对“父亲”一词才有了新的领悟。当我不用身负养家的经济责任、不再有对子女成长负责的压力时，我便可以作为祖父置身事外，以更客观的眼光看待事情。只要你愿意，便能看见大局。短短十几年内从蹒跚学步、牙牙学语（一门或多门语言）、如厕训练，到积累了无穷知识，这些本来就是令人叹为观止的成就。我们往往把这些成就当成理所当然的事，仅仅是因为几乎所有人都是如此这般，但它们确实无与伦比，甚至是一种奇迹。

为人父母时，你被一叶障目而很难退后一步看见整片森林。作为祖母时，便能够纵观全局，并且看到自己的言行和有意教诲如何直接影响孩子们的成长。

通过运用本书中的方法，你可以判断出自己需要一个什么样的家庭，以及自己想拥有怎样的父亲形象。因为想不出一个更好的说法，你可以把它们当成工具，来助你成为那个你想做的也是你孩子们值得拥有的父亲。它们就像是一张可以在某些问题上给你引导的地图，正是这些问题可能让你在为人父母的途中迷路；它们是一些你之前可能不以为然的東西，但通过这些方法可以让你做父亲的技能更进一步。

为了让全书中的称谓一目了然，我用“好父亲”指代那些未经训练的父亲、普通的父亲以及本来就很棒父亲，他们无一例外都努力想做一个更好的父亲。

如果你想成为其中之一并将子女培养成出色的人，那请你关注本书中

概括的这些既实用又易学的步骤和建议。除此之外，你还可以与其他父亲在小组环境下一起学习《好父亲手册》。我强烈推荐这个方法，毕竟“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香”。

祝你们好运——我很期待能看到你为家庭、社区甚至世界带来改变！

——里克·约翰逊

10 THINGS GREAT DADS DO

目 录

导言

要设定你的底线 /01

01 要有趣！

幽默和游戏的重要性 /001

好父亲即便自己并不适应亲昵互动，也会努力给孩子很多亲吻和拥抱。

02 离开你的舒适区

尽管外面让你感到不舒服！ /015

放下身段参与到孩子们喜欢的事情当中，这会使我们与孩子之间的纽带变得更加牢固。

03 结交健康的朋友和伴侣

这很重要！ /027

如果你没有一群志趣相投的朋友，就会对你孩子的心灵及思维产生不利影响。

04 好好与孩子沟通

留心对孩子有影响的人 /043

好父亲会用他们的话去激励妻子和孩子，永远不会用言语去伤害他们。

05 开发你的品牌

让每个人都认识你 /057

你的品牌是别人以为你是什么样的人，是别人一想到你就会想到的品质。

06 男人的信仰

寻找你的信仰，才能引导孩子也找到信仰 /075

信仰让我远离那些为了自我满足而伤害他人的事情，我想大多数男人都是如此。

07 孩子的信仰

引领孩子找到人生之道 /087

父亲要确认每个孩子的爱好，然后帮助他们培养这种爱好，进而使他们能够更好地运用天赋。

08 品格教育

要让孩子体验苦楚 /099

假如我们想将孩子培养成令人尊敬、勇敢、热情和有爱心的人，那么，作为父亲，我们就必须具备这些优秀品格。

09 孩子只是家庭成员

而不是宇宙的中心 /111

虽然孩子非常重要，但并不是最重要的。一直处于家庭核心位置的孩子会给父母及交往的人造成负担。

10 我家的规矩

父亲是家庭的守门员 /131

父亲不仅提供身体上的保护，也保护着家人远离精神和情感伤害。

好父亲手册

杰出父亲的 10 个不寻常特点 /147

结语 /167

致谢 /169

01 要有趣！

幽默和游戏的重要性

幸福的家庭总是相似的，而不幸的家庭则各有各的不幸。

——列夫·托尔斯泰 《安娜·卡列尼娜》

父亲是一个家庭的代言人。一个父亲怎么样，一个家庭就怎么样。因此，即使扮演父亲的角色会有些难度甚至吃力不讨好，但是，优秀的父亲——至少是更好的父亲——总是能把这个挑战变得有趣和令人兴奋。他通常会抱着这样的态度：尽管当个好父亲是很难的，但这个挑战值得我去尝试。于是，他就会找到把这一挑战变得有趣的方法，而不是像对待一份工作一样去应付了事。你只是陪着孩子出去走一走——这件事比你想象的更容易实现——就会给孩子留下深刻的印象。你从中所获得的满足感和快乐完全对得起你为此所付出的每一分努力。

笑声是一个家庭健康程度的晴雨表

一个充满笑声的家庭一定是一个健康的家庭。但是，幸福的家庭并不

是偶然形成的。请回答这样的问题：你所憧憬的家庭是什么样子的？你打算如何建设成这样的家庭？

这取决于你如何确定自己的目标。这里有一个好的方法可供你参考：首先，你（和太太）的职业目标是什么？你将如何实现这些目标？如果你想成为一个优秀的父亲，也必须做出务实的规划。我可以肯定，如果你想十来年如一日地保持每周工作90个小时的习惯，你就别想成为一个好父亲。不管你有多么特殊——这个定律对谁都一律平等。

我研究过历史上许多伟大人物的人生。有些伟大人物也是优秀的父亲，而有些则不然。但我想，这些伟大人物的孩子大多会说，他们想念自己的父亲，他们期待能有更多时间跟父亲待在一起。历史书一般不会完整地披露事实真相，不会提及这些人离家庭生活有多远，但如果你能体会出历史书上字里行间的言外之意，你会发现，他们如果不为自己的职业目标付出大量的时间和精力，那么，他们将无法做出为他们带来声望的那些成就。一个人要想在做出伟大成就的同时，还能抽出足够多的时间去经营一个家庭，几乎是不可能的。在我所认识的人里面，能同时做到这两点的人寥寥无几。

其次，与你的太太一起确定你们想要的家庭氛围。你们想要的是一个随性、自然但充满欢乐的家庭氛围，还是一个严肃、认真且不慌不忙的家庭氛围？在你们的家里，什么事是大事？是教育、性格、信仰、愉快，抑或这些都是？要在你的家里培养某些或全部这样的要素，就必须有所规划，因为一个家的家庭氛围不会毫无来由地变得更加健康。

孩子为什么需要父亲的幽默感

本章的话题是通过笑声来诊断家庭的健康状况，也许我们可以轻而易举

举地通过笑声及其蕴含的活力来判断我们家庭的财富。要知道“沮丧”的反义词并非“快乐”——“沮丧”的反义词是“活力”。活力意味着健康的生命力，而幽默又是保持活力的关键因素。有关孩子的调查表明，他们最喜欢父亲的地方就在于他的幽默感。父亲的傻里傻气会使其家庭生活变得生动又有趣。笑声是父亲最好的工具。

人们往往低估了笑声的价值。其实，欢笑可以打开沟通的大门，让人们放下防备。你的妻子可能一开始就是因为你会让她开怀大笑而被你吸引。你想让你那闷闷不乐的处于青春期的孩子敞开心扉和你分享他们的感受吗？那就让他们开怀大笑吧，再看看他们的态度会如何转变。即使是喜怒无常又郁郁寡欢的青少年也希望待在一个充满乐趣与欢声笑语的家中。大部分孩子（青春期的孩子另说）都等不及父亲下班回家，因为他们知道父亲会把激动人心的故事和外面的世界带回家。好好利用这种热忱，与孩子们分享你这一天里有趣又古怪的故事和经历。

你可以通过眼下的笑声判断家中的情绪与氛围。父亲们，别总把自己看得那么重要。对，人生是很艰难，但是孩子的生活也不轻松。全家人都需要一起欢笑，才能更紧密地联系在一起。

欢笑可以让人释放有益身心的化学物质。一次捧腹大笑会让你释放内啡肽，这是一种大脑里感觉愉悦的化学物质。它让我们忽略疼痛，感觉放松。^①你欢笑时，身体中还会释放其他化学物质，如血清素与多巴胺，它们会带来幸福感和满足感。

作为一个父亲，你决定着一个家庭的基调。虽然有些时候你需要严肃

^① 詹妮弗·韦尔施，生活科学。为什么欢笑声可能成为治疼痛的药物。科学美国人，2011-9-14。http://www.scientificamerican.com/article/why-laughter-may-be-the-best-pain-medicine/.

起来甚至变得严厉，但我还是建议你尽可能地为家里带来欢笑。

找到生活中的幽默

如果你想与家人过得开心，就必须及时做出这样的决定。因为全家人在一起开心度过，是需要共同付出时间的。这意味着，你将必须从你生活中的其他事情上抽出时间来——或许是工作上的时间，但也可能是你打高尔夫球的时间或看篮球比赛的时间。如前文所言，人生的一个真相是，你或许很难同时扮演好优秀的职场人士和尽职尽责的父亲这两个角色。在我认识的人里面，能够同时做到离家工作和给予孩子足够多的有品质陪伴时间的杰出人才，真是凤毛麟角。但大多数人必须在他们的工作和家庭生活之间找到一个平衡点。每天晚上与家人共进晚餐，经常陪孩子参加球类比赛，经常和孩子一起去看演唱会，经常和孩子一起吃着爆米花看着电影，这些事情都是孩子最需要和最珍惜的。许多人声称，他们无法在工作 and 家庭两个方面都做得成功，并非如此。事实是，大多数人必须意识到，要做到这一点，就必须做出某些牺牲。