

成长手记系列

家庭教育

爸爸，你爱我吗？

——一位父亲和三岁女儿的成长故事

安风涛 著



教育科学出版社

Educational Science Publishing House

成长手记系列

爸爸，你爱我吗？

——一位父亲和三岁女儿的成长故事

安风涛 著

教育科学出版社

出版人 所广一
策划编辑 殷梦昆
责任编辑 殷梦昆
版式设计 曹友廉 郝晓红
封面设计 曹友廉 吴炯钊
插图绘制 邱 南
责任校对 贾静芳
责任印制 曲凤玲

图书在版编目 (CIP) 数据

爸爸,你爱我吗?:一位父亲和三岁女儿的成长故事/
安风涛著. —北京:教育科学出版社,2013.12
ISBN 978-7-5041-8113-8

I. ①爸… II. ①安… III. ①早期教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 280226 号

爸爸,你爱我吗?——一位父亲和三岁女儿的成长故事
BABA NI AI WO MA YIWEI FUQIN HE SANSUI NUER DE CHENGZHANG GUSHI

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲9号 市场部电话 010-64989009
邮 编 100101 编辑部电话 010-64989589
传 真 010-64891796 网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

制 作 北京金奥都图文制作中心

印 刷 北京中科印刷有限公司

开 本	185 毫米×206 毫米 20 开	版 次	2013 年 12 月第 1 版
印 张	12	印 次	2013 年 12 月第 1 次印刷
字 数	108 千	定 价	25.00 元

如有印装质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

A decorative border made of elegant, symmetrical swirls and loops, resembling a stylized floral or scrollwork design, framing the central text.

献给长大后的安琪

致读者

亲爱的读者：

您好！

很高兴能够通过这种方式与您分享我和女儿间的点滴故事。这本书中记录的大部分故事，都是在我下班回家后和女儿互动过程中发生的。和很多父母一样，我的工作也十分地繁忙，陪伴孩子的时间也很有限。那么，如何在有限的时间里向孩子传达高品质的爱呢？我的答案是“做高质量的陪伴”。

一个妈妈陪儿子做作业，儿子做得慢时，催促他；做错题目时，埋怨他；不会做时，替代他。慢慢导致孩子对学习失去兴趣和信心，依赖家长，不能独立完成作业。另一个妈妈也陪儿子做作业，但她的陪，只是拿本书坐在一旁安静地阅读。当孩子有需要时，她会给予一些鼓励和引导，而不是直接提供帮助。慢慢地，孩子在妈妈的榜样示范下，能够静心学习，作业越做越好，可以独立完成。

这个例子中的两位妈妈同样是在陪孩子做作业，但是陪伴的质量就有很大的差距了。第一个妈妈花费了很多时间和精力，却做了低效、低质量的陪伴，不仅影响了孩子的态度和习惯，而且亲子间的关系也会因为过多的埋怨和指责而变得疏远；第二个妈妈仅仅做了一个静心学习的榜样，孩子却因此而成长，亲子关系也会因为信任和鼓励而变得更加紧密。因此“做高质量的陪伴”是协助孩子成长，传递父母高品质爱的最佳方式。

为了提升自己陪伴女儿的质量，我阅读了国内外大量的家庭教育书籍，并将学习到的科学的家庭教育理念与自己掌握的心理学知识相结合，慢慢地形成了自己对家庭教育的理解。随着自己不断地学习，我开始有意识地利用这些理论来指导我和女儿的互动和沟通。令我欣喜的是，随着我的转变，

女儿的转变更加明显，我们之间的关系也越来越紧密。

当我开始把这些亲子故事记录下来并发表在网上之后，竟然意外地得到了大量网友的点赞、好评、转载和转发。更意外的是，我的故事还吸引了教育科学出版社编辑的关注，于是便有了这本书。真心感谢朋友们不断给予的鼓励和支持，让我一直坚持记录到今天，同时我也计划着要把这个事坚持下去。

这本书中记录的都是我和三岁女儿之间发生的生活小事。这些小事是每个孩子在成长过程中都会经历的，同时也是困扰着很多家长的。在应对这些小问题的过程中，我尝试着使用一些相对专业的沟通技巧或应对方法，以达到化解矛盾、促使孩子获得成长的目的。在每篇日志的后面，我还加了一段自己对相关问题的看法，同时也给家长们提出一些建议。由于每个孩子都是不同的个体，父母们不要完全照搬照抄我的做法。建议家长在阅读这些教育故事的过程中多去思考我每一句应答女儿的话的目的是什么（要知道，我对女儿说的每一句话都不是随便说的），这么说有什么好处，怎样说会更好。

协助孩子成长真的没有那么难！学习一些科学的家庭教育理念，掌握一些有效的沟通方法，学会一些传递爱、表达爱的技巧。你会发现和孩子一起成长是那么的开心、轻松和享受。

随着女儿一天天长，也会有更多的故事发生，我会及时记录和分享，希望我们的故事能让更多的家长重视对孩子的陪伴，更希望越来越多的家长在教育路上不再困惑，越来越多的孩子在温馨的家庭氛围中得到滋养，身心健康成长。

哦，对了！这本书之所以叫“爸爸，你爱我吗？”是因为我在用一本书的故事告诉我的女儿，我有多爱她。

安风涛

2013年11月19日

目 录

致读者

爸爸，爸爸，来 / 1

爸爸，你怎么可以和奶奶说话那么大声音呢 / 4

睡前的对话 / 6

藏在被子里偷偷地抠鼻屎 / 8

奶奶，把我的拉链拉上 / 10

妈妈，你为什么给我拿衣服 / 12

安琪和她的布娃娃 / 16

呜呜呜……我要我的苹果 / 18

借给和送给 / 22

每天只能吃一颗 / 24

帮助孩子积极地认识自己 / 27

三代同堂，教育好难 / 30

安琪的第一份工作 / 35

把孩子的荣誉感放进“保鲜盒”里 / 38

阅读，成了她的一大乐趣 / 41

蝴蝶结上有妈妈的爱 / 45

我的秘密，不给别人看 / 47

这个家庭有点“疯” / 49

今天我乐呵呵地去上幼儿园 / 52

- 芒果，吃？ 不吃 / 55
- 安琪的自我教育 / 58
- 三岁孩子也可以自己赚钱买零食 / 61
- 谈谈孩子的“分享” / 63
- 孩子，请你不要用哭来要挟我 / 69
- 道理，小声说 / 72
- 安琪，你怎么可以随便翻我的书包 / 75
- 妈妈，等我把报纸卖了，赚了钱再给你买个盖子 / 78
- 小兔，生日快乐 / 80
- 宝贝，危险 / 83
- 给安琪的三封短信 / 86
- 我们家的餐桌文化 / 90
- 属于我们三人的家庭日 / 93
- 小孩子的礼貌教育 / 96
- 周末发生的几件小事 / 101
- 心中有他人 / 106
- 我才不跟你走呢 / 108
- 任你们吵去，本小姐独自睡得香 / 110
- 孩子无礼要求，家长如何应对 / 112
- 我陪着你等 / 115
- 生病的孩子需要支持和关爱 / 117
- 家有小虫来做客 / 120
- 孩子，你本来就很好 / 123
- 父母自身的情绪管理对孩子的影响很重要 / 125
- 从被动分享到主动分享的转变 / 127

卖了报纸请吃棒棒糖 / 130

安琪赚到了人生“第一桶金” / 133

安琪当了偷吃的小老鼠 / 136

偶遇偏科的两岁女孩 / 139

家庭演唱会 / 142

孩子，请你爬起来 / 144

一次不公平的跑步比赛 / 149

爸爸，它们会感谢我吗 / 151

超市里孩子难缠时应如何应对 / 153

孩子，你更重要 / 156

安琪的数学启蒙 / 158

我们一家三口的小故事（一） / 160

我们一家三口的小故事（二） / 165

孩子的爱，要微笑着接纳 / 168

三四岁的孩子说脏话，不可怕 / 170

相信孩子自身的动力 / 172

“和善而坚定”的力量 / 174

生气的感觉是这样的 / 178

左边看看，右边看看 / 182

只有当孩子感觉自己好时，她才会变得更好 / 184

爸爸，我会和奶奶一起死吗 / 187

用小礼物传达我们对孩子的爱 / 189

女儿给我最纯真的感动 / 192

给流浪猫盖间房 / 194

银行里排队也是教育的好时机 / 196

- 奶奶已经很辛苦了 / 198
- 良好的品德是被感染的 / 201
- 因分享而生的困惑 / 203
- 每日清晨 / 206
- 秘密行动 / 208
- 上课和学习的区别 / 210
- 给孩子关爱妈妈的机会 / 212
- 亲子沟通，技巧很重要 / 214
- 不珍惜，只因没有经历 / 217
- 引导孩子爱学校，爱老师 / 220
- 守护自己的疆界，维护自己的权益 / 224
- 经常被疏忽的家教盲区 / 229

☆ 爸爸，爸爸，来

2012年4月17日 中午

父母和孩子沟通时，要多用积极的、欣赏的语言。孩子听多了，会慢慢变得乐观而自信。在陪伴孩子的过程中，父母用心与否，孩子完全可以体会得到。

很久没尿床的安琪，昨晚把床尿湿了，一半床没法睡，妈妈抱她去客房继续睡觉。早晨我早起，收拾停当，准备出门时听到房间里传出：

“爸爸！”

我不作声。（想让她以为我已经走了。）

“爸爸！”

继续保持安静。

“爸爸，爸爸，进来！”

不能再装了，我推门走进客房。

安琪马上爬起来搂住我的脖子。

“来吧，爸爸抱一会儿我的宝贝再走。”

安琪舒舒服服地躺在我的怀里。

“安琪是个好孩子。”我看着她的眼睛，真诚地说。

点头。

“你是一个勇敢、自信的孩子。”

点头。

“安琪现在越来越懂事了。”

点头。

“现在敢在同学面前跳舞。”

点头。

“敢在同学面前唱歌。”

点头。

“是老师的好学生，也是同学们的好老师，你是刘老师。”（安琪总自称为刘老师。）

点头。

.....

“好了，爸爸要去上班了，你再和妈妈睡一会儿吧，你可不要出声哦，妈妈还没睡醒呢。”

点头！

“让我再亲一下你的脸蛋儿吧。”

点头！（她平时很不喜欢被人亲的。）

“拜拜！”

“拜拜！”

“我爱你！”

“我爱你！”

“我爱你，老婆！”

“我爱你，爸爸！”

老婆这时从不会回应，女儿总会代替。

安琪爸爸想说

1. 短短的两分钟，让我心情舒畅，暖意融融。我一直尝试着在女儿的心中种下“善的种子”，哪怕只是这短短的两分钟里。这些话我经常会对安琪说，慢慢地她就会认为自己就是这样的人，也会做相适应的事。

2. 陪孩子，要注重质量，而不是数量（时间的长短）。很多人都抱怨没有时间陪孩子，这是对“陪”的一个误解。其实孩子在乎的不是你和她在一起多久，而是在乎你是否真正在用心陪她。一个全职妈妈和一个工作的妈妈相比，孩子并不一定会觉得全职妈妈陪她更多。区别在于是否用心，是否用对方法。

3. 每天多和自己的亲人说几句“我爱你”，一秒钟传递出去的爱，分量可不轻哦。

爸爸，你怎么可以和奶奶 ☆说话那么大声呢

2012年1月12日 深夜

在家中，我们的一言一行都会成为孩子学习的榜样，他们在接收的同时会对我们的言行做出评判。至于评判的结果，有时他们会告诉我们，有时他们却不会说出来。孩子会根据环境是否安全做出决定。

今晚吃饭前，我和母亲说话时声音比较大。对此安琪很不满意地质问我：

“爸爸，你怎么可以和奶奶说话这么大声呢？”

本想装傻敷衍她，结果她没有饶了我的意思，依然质问我：“爸爸，你怎么可以和奶奶说话那么大声呢？”

没有办法，我只好承认错误：

“爸爸错了，我会改正的。”

她满意地点头：“好的！”

转头和奶奶说：“奶奶，爸爸说不和奶奶大声说话了，我要挨着爸爸坐着吃饭。”

安琪爸爸想说

1. 受教育了，而且施教者是自己还不到三岁的女儿，深刻啊！在孩子面前，家长真的要注意自己的一言一行。不过千万不要因此而多了心理上的负担，而要把它看成是促使我们再次成长的契机。

2. 安琪能够大胆地向爸爸提出挑战，指出不当之处，这一点让我感到很高兴，这说明我们家的氛围还是挺民主的。



☆ 睡前的对话

2012年2月16日 上午

晚上睡觉前的半小时，是亲子互动的黄金时段。读书、游戏、讲故事都可以增进亲子间的亲密度。这个时段孩子情绪稳定，父母一定要利用好这段时光多向孩子表达爱意，这对增进亲子间的和谐关系大有好处。

每晚睡觉前安琪都要缠着我给她读书，因为很累，所以我都会说：

“就读两本。”

“读多的。”

“不行，读两本就睡觉，要不就不读了。”

“那好吧，我先自己看一遍，你再读。”

“好的！”

安琪爸爸想说

喜欢读书是一件大好事，但是任何事情都不可以过度地去满足孩子，包括阅读。让他们永远有吃不饱的感觉，才会有不断摄取的欲望。

昨晚读过两本书后，我提议玩个问问题游戏。

“安琪，我们玩个游戏吧。”

“好啊！”

“我问你一个问题，你问我一个问题。”

“好的！”

“你喜欢智慧树幼儿园吗？”

“喜欢！”

“到你问了。”

“我问一个橘子问题，橘子在哪里？”

“在你的肚子里。”

“该我了，你的好朋友叫什么名字？”

“豆豆。”

“还有吗？”

“豆豆和安琪。”

“我问一个苹果的问题，苹果在哪里？”

“苹果在冰箱里。”

“刘老师会弹钢琴吗？你喜欢她吗？”

“刘老师会弹钢琴啊，我喜欢她！”

7

.....

安琪爸爸想说

问孩子问题，几个问题就会把她问烦，但以游戏的方式提问就不同了。同时，这样的互动方式还是多功能的，可以锻炼孩子的语言能力，问问题的能力、习惯和方法，增进亲子间的互动，帮助你了解孩子的内心。