

现代父母必备知识系列

迄今为止，**第一本**写给中国父亲的著作！

# 怎样做父亲

研究怎样做父亲是一个快乐的历程，  
不管一个父亲付出多少，天伦之乐都将是对他最好的报答

— *TO BE* —  
*A BEST FATHER*

苏 婧 张文杰 / 编译

养育  
经典



当代世界出版社

# 怎样做父亲

苏 婧 张文杰 编译

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样做父亲/苏婧, 张文杰编著. —北京: 当代世界出版社, 2003. 4

ISBN 7-80115-628-5

I. 怎... II. ①苏...②张... III. 家庭教育 IV  
.G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第017572号

---

出版发行: 当代世界出版社  
地址: 北京市复兴路4号(100860)  
网址: <http://www.hmok.net>  
经销: 全国新华书店  
印刷: 中国文联印刷厂  
开本: 880×1230毫米 1/32  
印张: 13.75  
字数: 300千字  
版次: 2003年4月第1版  
印次: 2003年4月第1次  
印数: 1~5000册  
书号: ISBN 7-80115-628-5/G·35  
定价: 26.80元

---

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。  
版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

## ——前 言

怎样做父亲，还用得着讨论吗？只要将宝宝健健康康地养大，提供完整的教育，再尽可能多陪陪小家伙，不就行了！

或者干脆继续信奉“严父慈母”，父亲的传统观念，用信条和家庭中铁的纪律要求孩子应该怎样思考和行动。

第一种我们不赞成。这样做父亲太随便了，有时随便的意思就是不负责任。一个只准备“生”和“养”的父亲起码不能算是一个尽职的父亲。

第二种方式我们干脆彻底否定掉。您就死了这条心吧！封建专制社会早已远去了，俗话说得好，“种瓜得瓜，种豆得豆，种荆棘得刺”，威权之下长大的孩子，怎么去适应日益民主化的社会。

而且我们也不主张您走另一个极端：大力摹仿西方。如果您曾试着用某些书中的“操作步骤”与家人沟通，您就会明白什么叫“事与愿违”。

我们所认同的是：您必须干两件事，来成为一个成功的、快乐的、浑身洋溢着幸福感的父亲。

第一，您必须有学问。这本书只是引玉之砖，许多道理还得在生活中揣摩。

第二，必须实践。做爸爸就意味着告别懒散、怯懦、半途而废等人人具有的惯性，基本上同起大早锻炼身体一样痛苦。

“从父母身上，一般就能够看到子女的未来。”（鲁宾斯坦）父母都希望子女成龙成凤并已在努力“打造”出龙凤来，但我们更倾向于相信父母关注于训练自己，子女会更容易出人头地。求人不如求己，做父亲首先意味着塑造自己，这是每一个现代父亲应该担负的责任。这本书不同于其他的家庭教育读本。它在指导原则和疑难解答上更有针对性，并且全部是实证科学认可的结论。研究怎样做父亲是一个快乐的历程，不管一个父亲付出多少，天伦之乐都将是對他最好的报答。

编者

# 目 录

## 前 言

### 第一章 令人迷惑的角色 ——父亲的处境

- 一 父亲从孩子0岁登场 / 2  
你准备好了吗/甜蜜的蠢事/无微不至的呵护
- 二 形形色色的父亲 /11  
严厉型父亲/溺爱型父亲/理解型父亲
- 三 传统父亲的误区 /17  
既熟悉又陌生的人/把爱藏在心底/“爱之深，责之切”吗
- 四 父亲的角色 /24  
你不能缺席/家庭领导者/最幸运的人
- 五 天生的导师 /33  
你会有出息的/一生的习惯/成功的阶梯

### 第二章 别老冒傻气——父亲的常识

- 一 手忙脚乱做父亲 /41  
伺候好我的小天使/依恋的感觉/从几岁开始

- 二 永远迷惑 /54  
作怪的“成人主义”/你需要几个/捣蛋分子
- 三 习惯的力量 /63  
让他自己爬起来/你真的很不错/铁的“禁律”
- 四 真正的双向交流 /72  
你说得真有趣/最好的朋友/苏格拉底法则
- 五 自由的空间 /80  
小珍妮的卧室/保罗的探索/小绅士坎斯

## 严重的焦虑——父亲的教育观

- 一 玩耍的能力 /90  
别小看玩耍/仅有玩具还不够/玩出来的“天才”
- 二 表达的重要性 /101  
谁的语音最标准/神奇的礼物/我生气了
- 三 享受阅读之美 /110  
《荷尔堡》对白/无尽的求知欲/至高享受
- 四 快乐的劳动竞赛 /118  
“我能做成这件事”/需要给他钱吗/为谁而劳动
- 五 基本理财术 /127  
洛克菲勒的记账本/从小猪存钱罐到银行/小小消费者

## 全挂子本领——父亲的技能

- 一 建立家庭民主 /137  
谁说了算/干吗强迫我/先改变自己
- 二 严明的奖惩 /145  
别把孩子当狗熊/坚持不理他/失败的体罚

- 三 对付反叛行为 /154  
多余的大惊小怪/明智的策略/是否太严肃了
- 四 防止孩子自满 /162  
爱吹牛的比利/不要表扬他/违心的道歉
- 五 不必要的管束 /170  
调皮与坏事/放松,再放松点儿/尝试无为而治

## 第五章 小心地微笑——父亲的习惯

- 一 终身学习的习惯 /179  
该告诉他什么/你可以和他谈/我能为他做到这些
- 二 每天的斗争 /187  
谁在赖床/洗澡的烦恼/小艾伦的时间表
- 三 家庭管理艺术 /194  
收拾好自己的房间/特殊的家庭风格/我们一起来干
- 四 真正的赞美 /202  
微笑的瑞恩/我为你而骄傲/不妨加点鼓励
- 五 批评的艺术 /209  
“爸爸,请别担心”/打击还是帮助/无谓的批评

## 第六章 经典游戏——父亲与孩子的亲近

- 一 亲近大自然 /219  
蓝天下的学校/泰戈尔的野游/艺术源于生活
- 二 与孩子一起游戏 /226  
我们一起打球去/“口香糖”游戏/做个“孩子王”
- 三 做孩子的好朋友 /234  
蹲下和他说话/我们一起喝咖啡吧/讲讲自己的故事

- 四 用礼物带来惊喜 /242  
生活需要惊喜/让我们学会感恩/丰厚的回报
- 五 家庭座谈会 /247  
“围炉夜话”/完全可以大胆发言/欢乐大派对

## 第七节 体面的当家人——父亲的德行

- 一 勇敢的爸爸 /255  
“勇敢战士”的奖赏/快乐的莎拉/不妨来点幽默
- 二 仁爱充溢于心中 /263  
生动的一课/我没想过太多/说实话的孩子最可爱
- 三 父亲的歌声多甜美 /273  
发现孩子的音乐才能/心灵为什么会高尚/让他“乱手涂鸦”
- 四 责任重于一切 /281  
我可以承诺/绝不违约/你不应该后悔
- 五 坚强与自信 /289  
你不比别人差/鼓励代替斥责/父亲节的礼物

## 第八节 品格的力量——父亲的信念

- 一 热爱祖国 /300  
为谁而奉献/不一般的气节/伟大的胸怀
- 二 相信自己会成功 /306  
如何对待失败/战胜情绪敌人/永不放弃
- 三 打造坚强 /317  
磨难不是坏事/我也能吃苦/曼德拉的真言
- 四 独立才能成熟 /326  
我自己会做/你惹麻烦了/必须有主见



五 战胜挫折 /334

笑对苦难/不断挑战自我/无畏的坚忍

第九章 困难的关注——父亲和母亲沟通

一 母亲的角色 /343

营造一个温馨的家庭/装点美丽的居室/营造安全港湾

二 柔性母亲 /350

无尽的爱心/重大责任/正确的母爱

三 母亲的影响力 /358

小玛莎的烦恼/失职的母亲/约翰的悲哀

四 妻子的白日梦 /367

将教育交给母亲吗/善于协调的父亲/理想的母亲

五 善待妻子 /375

孩子的呼声/温柔的丈夫/爱的表达

第十章 失去和得到的总相等——父亲的难题

一 特殊的关注 /384

坚强的父亲/孩子需要你的爱/卡西多也会学习

二 你就是他的眼睛 /392

假如给我三天光明/打破永恒的寂静/让语言流利起来

三 “障碍”需要突破 /401

“小雨人”的世界/他怎么了/学习的“怪圈儿”

四 如何突破禁区 /408

这就是“性”吗/解开孩子的性神秘/认识裸体

五 一个父亲的反省 /416

不负责任的父亲/“懦弱”的后果/如果时光可以倒流

第一章

令人迷惑的角色

——父亲的处境

对于初为父母的人来说，最重要的是心态。

——玛瑞恩·艾德曼

我认为，如果熟知孩子成长的每一个阶段，你就会认识到其中关键，就会认识到身为父母的作用。

——贝雷·布雷泽曼

## 一 父亲从孩子0岁登场

### ❖你准备好了吗

杰克和珍妮都是大学毕业生。为迎接他们第一个孩子的到来，夫妻俩特意去接受了生产训练课。虽然辅导师告诉他们“实际情况”会是另一回事，可不管怎样，这些课程给了杰克一张“父亲毕业文凭”，这样他就会陪伴分娩了。这些课程教他的就是在产房怎样做一个拉拉队长，说：“使劲！使劲！使劲把他生出来，哇，出来了！”

珍妮要做的事情就是不断呼吸，而且在这课程中她已学会了怎样做这事。她注意做呼吸是班上最好的。在学完这个科目时，他们已做好自然分娩的准备。

那一天到来了，杰克以火箭人的速度把妻子送到了医院。

杰克的心情是兴奋之至。

当第一次剧烈阵痛袭击珍妮时，准父亲高兴地说：“使劲！”

当然，像每个男人一样，他一点也不了解阵痛是什么滋味。卡罗尔·伯内特说过，“如果你想知道这感觉，就把你的下嘴唇拉

到你的头顶上去。”

当第二次剧烈阵痛袭击时，珍妮大声呼喊，并从钢筋箍里站了起来。

“吗啡！”她说，“我要吗啡！”

“但是，亲爱的，”杰克亲切地回答，“你知道吗啡……”

“你住口！你过去给过我吗啡的！”

在紧接着的肌肉收缩中，珍妮告诉产房的每个人，她的父母从没有结过婚。然后她继续呼吸，杰克则站在线外继续喝彩：“使劲！使劲！使劲！”

“我再也不想使劲了，”珍妮说，“杰克，告诉他们给我点什么。”

“不，亲爱的，这个科目禁止……”

“我要退学！”

“但是，你能生得出来！”

医生镇静地坐在那里，等着分娩，毫不理会这对夫妻。

“看！”杰克突然说，“那不是头吗！”

“我相信它是。”医生回答。“好了，拿着它。”

“它卡住了。”

“喂，你去拿几个色拉匙。”

于是，杰克拿来了色拉匙，婴儿出来了。妻子和丈夫突然分享了他们生命中最快乐的时刻。这是他们曾经向上天要求的东  
西，是他们想看见的东西。当他们开始给他洗净时，做父亲的充满爱意地看着他。接着，杰克走到妻子跟前，轻轻地吻她，并说，“亲爱的，我非常爱你，你刚才生了一个小天使。”

在即将成为父亲的前夕，做丈夫的心情是复杂的。

面临生产的孕妇，想像着将要出生的婴儿，心中充满着期待，同时也还有许多不安。她不知是否能够生出四肢健全的婴儿，生下来的婴儿是否能够平安地长大，生产时是否很辛苦……

光是想到这些问题，就让人非常不安，尤其怀第一胎的孕妇最严重。惟一能够分担孕妇不安情绪的，就是丈夫。

会生出何种孩子？是男是女？该取什么名字？自己能够顺利地哺乳吗？该如何为孩子洗澡呢？种种的期待与不安的情绪，若是即将成为父亲的丈夫能够与妻子分担，那么妻子会感到很幸福。光是感觉到丈夫与自己心情一样，就能够减轻孕妇的不安，而且期待的心更大。相反的，当丈夫无法了解自己的不安，或丈夫并不像她一样对孩子有所期待时，孕妇对拥有孩子的期待心就不大，反而会担心自己是否会生下健康的宝宝，对产后育儿工作也会担忧。孕妇的这种不安，对胎儿的发展会造成重大的影响，这已是最近经由各种研究而得知的事实。

你明白了吗？在宝宝还没出生之前，你就要为了他而提前进入角色了。

当然，不只孕妇会担心是否能生下正常的孩子，做丈夫的也有同样的担忧。丈夫对于自己是否能够成为好父亲，能否支持妻子，是否能够养育孩子等，也会觉得不安。

夫妻之间相互诉说心中的不安、互相鼓励，就可以减轻彼此的不安，而且还可以加强两人间的关系。

然而面临头胎的年轻夫妻的不安，大多是一些未知的事情所产生的。如果对于生产、育儿、婴儿的特性等具有一些预备常识的话，会有很大帮助。目前，各种社团都会有类似“准父母研习”的讲座，夫妻可以一起参加，能够得到正确的知识，这也是减轻不安的良好方法。

尤其重要的是，为了安定孕妇的情绪，生产时丈夫最好能随行参与。

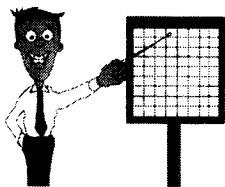
现今参与生产过程的丈夫增加了，不过也还只是一小部分而已。有些医院并不喜欢丈夫参与，但是丈夫应该尽可能参与。

当然，我们并不知道丈夫的参与能够增强妻子多少勇气，不

过可以预期的是，丈夫参与可以安定妻子生产时的情绪。与强烈不安下生产的孕妇相比，安定情绪下生产的孕妇，其生产时间较短，出血事故较少，胎儿假死频率也较低。

期待这个小生命的出现，提前进入你的角色，未来的父亲，你准备好了吗？

### 专家建议：



👉 在生产前陪妻子上生产训练课，提前进入角色。

👉 最好陪伴妻子一起生产，减少她的不安。

👉 进行心理上的角色转换，适应做一个父亲的心态。

👉 婴儿用具必不可少。

### ❖ 甜蜜的蠢事

罗尼已经是五个孩子的父亲，但他对父亲这个角色依然迷惑不解。在他眼中，孩子们像是来自另一个星球。

一天，他看见他们中的一个坐在椅子上伸出一条腿，使另一个跑过时像发射探险者 I 号那样绊倒在地，他似乎觉得那绊倒是蛮好玩的。

罗尼对当发射台的这个孩子说：“你为什么要那样做？”

“做什么？”他回答。

“把你一只腿伸出去。”

“爸爸，我不知道我的腿会出去。我的腿，它经常会这样。”

还有一天，发生了另外一件事。

他们满屋子相互大声叫嚷，激起父亲大声问：“什么事？”

“她在我的房间里把脚晃来晃去。”小女儿回答。

“像那样又有何事使你讨厌呢？”

“有，我不要她的脚在我的房间里。”

“嗯，”罗尼说道，运用由父亲遗传给他的智慧宝库，“把门关上不就得了吗？”

“要这样，我不就看不见她在干什么了吗？”

罗尼没主意了。

又有一天罗尼对五个孩子说，“去，到汽车里去。”

于是他们五人一起跑到同一车门前，抓同一个把手，接着下面几分钟里就你一下我一下互相打起来了。他们中不是没有人会说，“嗨，瞧！还有三个门。”

还有很多事都令罗尼迷惑不解。

例如在餐馆，他不看把招待员送来的面包投放在杯里的小孩子；他也不看在禁食的母亲，因为她既要为一个孩子切食物，同时又要将另一个孩子从地上拉到一张椅子上，孩子再滑到地上，她再把他抱上来。除了在一起从容地吃一顿早餐，再去买些珍贵的小东西的美好的星期六之外，他们没有一天会安生。

“是的，生孩子无疑是两个相亲相爱的人会干出的最美好的蠢事。”这是罗尼最后得出的结论。

在妻子怀孕期间丈夫的个人意识和社会关系的改变，随着他们进入爸爸角色继续进行。

研究生命过程的专家埃里克·埃里克森和罗伯特·古文戈斯特主张向爸爸角色的过渡，“对于一个人的成熟和阶段性发展而言，既是危机又是机会。”事实的确是这样。因为孩子会使你变得无所适从。

就仿佛菲利普·考恩在尝试调和危机和机会时所说的那样：

“我仿佛正在观看同步放映的三维电影。左边的图像反映出向家长角色的过渡，它充满着失衡、紧张和危机；右边的图像则描绘了在个人成长和婚姻发展的欢乐时刻成为一名爸爸的过程。”

就仿佛生命过程像专家所指出的那样，孩子对爸爸的影响是混乱复杂的。男人的自尊可能会在怎样处理工作、婚姻和爸爸等关系方面受尽折磨。

比起没有孩子的男人，许多做了爸爸的男人感到焦虑、紧张和疲劳。

但是，你不必担心，这是一个必然的过程。物理学上有一种“熵”的原理，就是所谓的“热力学第二定律”。它指在一个封闭的系统里，物质与能量在形式上的变化是一种不可逆转的转换过程，能量总是从高的地方流向低的地方，系统从无序渐渐变成有序，由无效转化到有效的状态。

人类的生命开展有可能朝熵定律的正方向或反方向发展。一个人，从孩童到成人，是从“无序”到“有序”的发展过程。做父亲的角色同样如此。

我们告诉你这一点，正是为了让你看到你即将面对的和应采取的心态。你应该主动适应而不是被动适应。

弗朗西斯·格罗斯曼专门研究过男性向爸爸角色的转化。他发现，第一次做爸爸的男人既是依附的（即与他人有更多的联系，倾向于移情性质的关系），又是更加自由主动的（即把自己看做是与他人相分离的和有区别的），以表明他们具有更强的适应性。

D.H. 希尔斯在对大学男生的研究中发现，做爸爸的过程使男性客观地认识自己的能力，同情地理解他人的能力以及调整自己情感的能力都得到了增强。

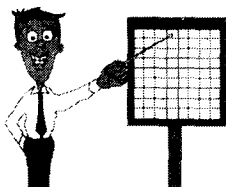
有一位爸爸说过：“自从我当了爸爸以后我感到自己真正长大成人了。我的家长终于让我接触家庭秘密，而以前他们总是觉



得我年纪太小，不让我知道这些秘密。”

你会改变，付出许多辛苦、许多牺牲，但你也得到另外一些东西。你会更加明白，人生是怎么回事。

### 专家建议：



☞ 每天以愉快的心情面对孩子。

☞ 对于孩子的行为，要先体会、了解，尽可能去理解。

☞ 重视努力的“过程”，而不斤斤计较“结果”。

☞ 不必担忧孩子的将来。

☞ 见到孩子精神体力欠佳时，要协助他放松，缓解压力。

## ❖ 无微不至的呵护

儿科医生福斯特的孩子发生腹泻。

对福斯特来说，这当然用不着大惊小怪。他安慰了一下焦虑不安的妻子，从药箱里找出几片药捣碎和水喂孩子吃下，然后开始动手配制补糖盐溶液。作为儿科医生，他明白小孩急性腹泻容易引起脱水和电解质紊乱，严重的话会有生命危险。为了预防脱水，应该给孩子多喂水或流质食物，比较好的是自行配制的补糖盐溶液。福斯特用小号匙子舀了1平匙盐，8平匙糖，加入两杯白开水溶解，这样就可以给孩子喝了。每天喂孩子几次补糖盐溶液，即使孩子腹泻很厉害，也能有效防止脱水，等孩子腹泻次数减少，病情好转后就不用再让他喝了。

在吃饭上，福斯特为孩子添加了一些流质食物或软食，如