



当男人 做爸爸

REINVENTING FATHERHOOD

乔纳森·古尔德 罗伯特·冈瑟 著 周蔚 译



时事出版社

当男人，做爸爸

乔纳森·古尔德 著
罗伯特·冈瑟 译
周蔚

时事出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

当男人, 做爸爸/[美] 古尔德 (Gould, J. W.), (美) 冈瑟 (Gunther, R. E.) 著;
周蔚译. —北京: 时事出版社, 1997. 1

ISBN 7-80009-383-2

I. 当… II. ①古… ②冈… ③周… III. 男性—家庭社会学 IV. C913. 11
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 24679 号

原著书名/Reinventing Fatherhood

by Jonathan W. Gould & Robert E. Gunther

Copyright © 1993 by Jonathan W. Gould and Robert E. Gunther

Chinese Translation Copyright © 1995 by McGraw-Hill Int'l Enterprises Inc.
(Singapore) All rights reserved.

English Edition Published by HSI and TAB Books.

TAB Books is a division of McGraw-Hill, Inc.

当男人, 做爸爸

责任编辑: 协力

特邀编辑: 志新 卫群

时事出版社出版发行

(北京市海淀区万寿寺甲 2 号 邮编: 100081)

新华书店经销

北京密云华都印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 8.50 字数: 163 千字

1997 年 1 月第 1 版 1997 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80009-383-2/C·4 定价: 13.80 元

序

乔纳森·古尔德

罗伯特·冈瑟

“当个父亲”，到底是什么意思？我们父母那一代的人，很少认真想过这个问题。他们认为为人父母是长大成人的一步，和走路，呼吸一样，是自然而然的事情，不必去探讨或研究。

但后来却出现了这么些奇奇怪怪的专业人员。就是像我这样，专爱把鼻子凑到“为人父母”这老古董前面，端详老半天，发现为人父母这条道路，也自有其规矩、责任和理想。

但是，我们内心还是不停有个声音在作怪，我们的手脚瘫痪了。这是60年代的声音，告诉我们“万事万物自有其美。”我们必须学着去接受、去包容不同的生活型态、理想，以及信仰间的差异，也就是“顺其自然”！

到了70年代，另外有些声音出现，为女性及弱势群体的平等权利说话。这些声音鼓励男性丢掉他们的男子气概，学着更细心、更体贴、更开放一些。这时，我们对“身为男性”的定义，是由女性运动的观点来界定的，我们接受以女性的眼光，来看男子汉大丈夫该当如何、父亲该当如

何。结果，我们迷失了方向。

我们之中许多人都听过：“要作个和以前不同、控制欲较低、比较不那么强悍的男人”之类的话，以致我们以为，若要被人接受，就必须变得比较温柔、比较有“女性气质”。我们因此放弃了男性雄纠纠、气昂昂的力量，变成“体贴男子”，愿意为妻子做任何事情。我们学习夫妻沟通术，我们读《柯梦波丹》、《新女性》等杂志，我们下厨，我们帮忙做家务。但是，我们还是不清楚“作个男人”到底是什么意思。

“男性运动”，最近蓬勃发展。雷伯·布莱、萨姆·基恩等人，已为我们勾画了蓝图，指点我们该如何撷取我们的男性传统、发掘男性的意义。

这些人的研究成果尚有待讨论的部分，便是将男性运动的观念，融入当前对“为人父”意义的思考里。这本书就是我们以绵薄之力，想要将男性特质、身为男性的意涵，重新带回父职的正规领域之内。

男性不是女性加上魁梧的外形，男性的生理及心理皆不同于女性。我们不愿刻意淡化这些差别，反而要强调它，在家庭组织及参与的紧密网络内，注入这些差异。

我们希望能够祛除过去几代的“父亲缺席症候群”，我们希望能找到方法，重新将我们的男性力量、竞争心、灵魂中深藏的勇士，透过合作和分享，再带入我们的家庭生活当中；而不是把这些男性特质中比较“野性”的成分，摒除在家庭之外。

首先，我们要教我们的“新父亲”，不要怕去面对藏在自己身体里面的那个“野人”，而要去了解、去尊敬他这人以及他的能量。

其次，我们要教我们的孩子，不论是儿子或是女儿，都不必害怕那个躲在父亲灵魂深处的“野人”，我们要带领他们了解，作一个男人到底是什么意思。

我们希望这一代的新父亲，不要害怕他们自男性传统遗传而得的力量、强悍及能量，我们十分希望能带领他们，和妻子及儿女建立有用的互动关系，从而能四平八稳地面对他们强大生命力所带来的挑战。

《当男人，做爸爸》这本书谈的是家庭的观念，为人父母的哲学，以及作父亲的学问。本书集合了探讨父职的新看法，对老传统及当下的现状，皆有所挑战；这本书也是一本访谈集，收录了参与研习班和门诊访谈的新父亲不为人知的心声。这些人上过拉马兹训练课程^①，也参加过一次二小时的研习会。本书研讨重点在怎样看待“当父亲”这回事；同时，它更是一本自学手册，附有练习题，希望能引导你建立新的父职观念和行为。

《当男人，做爸爸》这本书会要求你回过头去想想你自己的父亲，也要你转回头来想想，你要当什么样的父亲。书中不时地为你指点迷津，带你由自己成长的经验中，过渡

① 指以法国妇产科医生拉马兹命名的，利用呼吸法和心理技巧来减低自然生产痛苦的分娩法。

到怎么把孩子带大的期许当中。

《当男人，做爸爸》不是一本科学研究集。本书收录的实例，皆非科学式的随机抽取样，而是陪妻子参加产前训练班的人，过的日子和你我差不多。

这些人得挣扎着改变家庭状况，得努力克服初为人父的焦虑。说的更确切一些，他们都是很普通、很平常的父亲——结婚之后得负起养育子女责任的平凡男人，他们一直维持着双亲家庭，也始终努力提供妻儿健康和幸福的生活。

最后，我们要略微提一下我们的目标。

我们的目标是要向你的想法和信念挑战。

我们的目标是要刺激你和你心里的那个父亲、你心里的那个小孩、以及在你身边的妻子，好好谈谈。

我们的目标是要打开你的眼睛，看看你也能做一个最了不起的父亲。经过了这些蜕变历程，你自然就有能力教孩子爱、关怀，教他懂得家庭及父职是怎么回事。

目 录

序	(1)
第 1 章 骤然惊醒	(1)
第 2 章 我才不要和我爸一样	(23)
第 3 章 鉴往开来	(35)
第 4 章 我们该如何?	(47)
第 5 章 父亲的多种面貌	(58)
第 6 章 寻找内心的小孩	(72)
第 7 章 你为什么这么做?	(80)
第 8 章 怀孕头三个月	(88)
第 9 章 怀孕中期三个月	(102)
第 10 章 怀孕后期三个月	(113)
第 11 章 快! 去医院	(125)
第 12 章 产后鲜事一箩筐	(144)
第 13 章 三代之间	(156)
第 14 章 责任	(168)
第 15 章 终身之约	(179)
第 16 章 家务分配	(187)
第 17 章 性生活和亲密关系	(193)
第 18 章 工作和金钱	(201)
第 19 章 时间永远不够用	(206)
第 20 章 压力	(213)
第 21 章 健康的夫妻关系	(221)

第 2 2 章	和孩子建立关系.....	(225)
第 2 3 章	了解你的信念体系.....	(239)
第 2 4 章	当孩子的老师.....	(247)
第 2 5 章	把握和孩子相处的机会.....	(253)
第 2 6 章	展望未来.....	(260)

第 1 章

骤然惊醒

一个男人……若从未亲身照顾过婴幼儿，启发教育过婴幼儿，不管个人成就多大，始终还是个小男孩。

——萨姆·基恩

有个星期三晚上，我正好梦方酣。我和妻子在午夜时分看完《今夜秀》节目，便钻进被窝紧紧相拥而眠。在她脑海深处游弋的念头，是她可能怀孕了；而在我脑海深处游弋的念头，却只有那舒服的枕头。

我那时不知道出了什么事，眼睛都还没来得及睁开，就听见黛博拉的叫声：“变蓝了！变蓝了！变蓝了！”这是凌晨三点钟，我根本搞不清楚她在说什么。

我一睁开眼睛，看见两个大卡车的前灯亮晃晃的迎面照来（感觉是像卡车车灯嘛！），黛博拉从我书桌拿了盏灯，对着我的脸猛照，要我看清楚。

凌晨三点钟，我骤然惊醒。

“什么东西变蓝了？”我问。

“纸！纸变蓝了。”

“什么纸？”

我们的对话实在牛头不对马嘴。但这时我的眼睛已经能够适应光线，才看清我妻子站在床边，手上拿着一张纸片。

“请慢一点？”我说：“你手上拿的是什么？为什么会变成蓝色？”

“因为你射得准，它就变蓝了啊！”

我还是有点搞不清楚，不过，黛博拉常常在半夜因为一些重要的事情而把我摇醒。比如有蜘蛛、觉得家里有地

方或许是在床下躲着一只蟑螂，或她认为家里出现了鬼怪之类。

我伸出手按在她大腿上，想要让她安静下来。

“现在不要，”她以为我有了性欲。“变蓝了！我怀孕了！我怀孕了！”

初为人父

我就是这样突然一头撞入父亲的行列当中，而且，从许多方面来看，做爸爸的经验归根究底不就是如此吗？——正沉沉进入梦乡的时候，突然被摇醒拉进刺眼的光线里，还有个女人对着你的耳朵大叫；有时是半夜枕边的私语：“我实在很想吃 Haagen-Daaz 的蜂蜜香草冰淇淋么！我知道现在的温度是零下五度，冷食店离我们这里有十里远，我们的车还在厂里保养，可是……呃，我了解啦，你若不想去，也不表示你不爱我，可是……哦，谢谢你，亲爱的，不要忘记穿大衣哟！”

有时不是女人的声音，是孩子的嚎哭声音，半夜把你从床上硬拖下来走过冰冷的地板。有时，这声音像是新生儿的咭咭咕咕，带给你无穷的喜悦。

对母亲而言，当妈妈的经验是由内而外的。她的身体开始变化，种籽开始萌芽、茁壮、长成婴儿。这一日渐成长的生命改变了她，她会絮絮叨叨谈这件事，这生命成为她的一部分。

但是对父亲而言，却是完全相反，是由外而内的经验。在怀孕期间，我和孩子之间，除了“基因”和“我爱孩子的妈”这些关系之外，没有任何实体的接触。有时半夜睡在被窝里，肋间会被结结实实踢上一脚——但这是我妻子踢的。这便是我与孩子最接近的经验。

我们对女性怀孕了解得不少——生理上的变化、情绪上的改变等等。随便一家书店都找得到一册又一册的孕事图书，详细记载精子、卵子结合到出生后第一声啼哭之间的每一个大小变化。

我们也知道胎儿在母体的孕育过程——从彩色图片可以看到这小可爱是怎样从一个有尾巴的小东西，好像会长成一只小公鸡，叫院子里的母鸡引以为傲，到头来却蜕成人模人样，在他小小的宁静海里悠游。

剧变风暴里的平静港湾

然而，男性是这场家庭剧变风暴里的平静港湾——是效犬马之劳、携手扶持、紧急弥补、宠爱纵容、坚如磐石，也是倚靠投诉的避风港。在这场新生命降临的伟大事业中，我们须扮演不可或缺但只是陪衬的角色——领衔主演的是母亲与宝宝。

是的，扮演一个在超级杯大赛时，在看台上吆喝加油的球迷，有什么难处？但是在球场上穿梭、成功把球传出去的人，则是四个后卫；顶着初降细雪站在露天看台上

振臂高呼的人，是得不到一点欢呼的！

不过，男性在这场剧变中，不是只做个观众或教练而已，其实自己也是“身经百变”。

想想看，你和你父亲的差别有多大，就大约可见这转变有多深，成为人父所带来的影响有多大——有些你可能还不认为是好的呢。

这变化之剧，相当于由童年进入青春期；这转型之巨，有如由单身变成已婚。但是，在这期间没有成年礼，也没有结婚典礼，也就是说没有任何仪式庆祝并宣告这个改变。

生活如常就莫名其妙的当上了爸爸。从此以后，你成了小孩子们口中的‘先生’、‘老爹’或是更糟的用语如：那个“老头”。你虽然仍觉得自己还像十八岁的少年，怎奈全世界都看见了你两鬓的灰白。

父亲的角色正在改变

上天好像觉得由为人夫到为人父的挑战不够大似的，就连男性的角色也正处在转型的环境当中。你知道有了孩子，你自然就做了爸爸。但是，爸爸到底该怎么做呢？现在这世界对男性的期望和以前不同，也比以前更多样化——我们应该既坚强又温柔；既投入工作又热爱家庭。我们应该融合母亲和父亲两种职能于一身，而且面面俱到。可是啊！我们找不到任何可以效法的模范。

从个人转变成父亲一职的生命变化，加上社会对父亲

角色期望的变化，两相凑合便像是游乐园的“摇滚乐”，在整排列车呼啸冲过大旋转轮时，每人坐的小车同时也不停上下倒转。坐这种车只会叫你晕头转向，满脑子嗡嗡作响，还有，把你口袋里的零钱全倒了出来——和作为人父的感受像得出奇。

父亲要怎么做？

你左手搂着刚当上妈妈的妻，右手抱着刚来到人世的孩子，伫立在人生的新路口，你现在是爸爸了！孕育一个孩子并不怎么困难，但是，当个父亲——却是一辈子的事业。我们该怎样拟定父职的定义呢？我们该怎样利用自己成为父亲的机会，形成我们男性眼中对为人父的想法呢？

我们可以向前人取经。但是，大体而言，我们不应该踏上“有其父必有其子”的老路——结合了严教勤管、养家活口，激励上进三者于一身的角色。

你会怎么形容父亲呢？当我们要求一群准爸爸说明他们心目中的父亲应是何模样，他们提出了下述的说法：

负责尽职	努力工作	以身作则
严教勤管	嬉戏爱闹	人生导师
能力高强	值得信任	可以领先

再将这些看法和他们妻子口中的母亲比一比：

哺育养护	嘘寒问暖	搭配互补
------	------	------

注重沟通

温馨亲切

慈悲为怀

淘气爱闹

疲乏困倦

组织整理

凝聚感情

冷静自持

幸福快乐

这些准爸爸们的描述，正说明了他们是从外在的观点来看，当父亲的该为家庭做些什么。准妈妈比较注重感情和关系；换言之，男性的注意力放在外在，放在他们该做什么，该有何表现。女性则不然，女性注意的是内在，也就是当母亲的过程、感觉以及情绪。因此，做父亲所面对的挑战，便是如何超越外在，进入内在的蜕变。

父亲的角色本来就不应该和母亲一样。但是，近来大家日益体验到，现在的父亲在家庭的感情生活中，扮演比以往更重要的角色。他们不仅是家庭的生活支柱，而且有能力付出更多心力花在维系家庭幸福及孩子成长上。

那么，我们到底该向谁去学当父亲？我们的父亲肯定帮不上忙！因为他们的角色以养家为主，他们这种看法在过去的世界很管用，但不适合我们这些成年的下一代以及在单位、家庭、心灵皆讲求两性平等的世界。

我们也没办法从妻子身上学到如何当个父亲。她们也许擅于哺育孩子，但没办法教我们怎样做爸爸。我们处理情感时的无能、笨拙、慌乱，只会教她们忍耐不住而冲过来插手，很利落便解决了我们苦苦挣扎的亲子感情问题。她们虽然为我们解除了手忙脚乱、无能为力的窘境，却也使我们丧失了练习的机会，无法改进我们亟需学习的行为。

我们到底该向谁寻求指引呢？普遍来说，男人极少向同性朋友讨教，因为男人一般都不谈他们的父职经验。他们可以大谈球经，但是绝口不提爸爸经、孩子经。想想看，你什么时候听过两个大男人在交换他们当爸爸的心得了？

本书即要为您解析父亲在新时代的新角色、新挑战，以及因应之道。书中收录了一些切身经历，加上有关父职心理变化的最新研究，希望能为男性在人夫变成人父的蜕变阶段中，提供一些帮助。我们不会告诉你该怎样当爸爸——这是每个人自己必须解决的问题——但是，这本书提出一些问题，是你在思考你的父亲角色时必须首先回答的。

打开心扉：为人父母必学

写这本书的念头，是在我撞入人父的那次“蓝色棒子”事件之后很多年才产生的。那几年对我来说，简直像台风过境，一团混乱。而真正认真思考这件事，是在一次受邀为准父母上拉马兹课程时。这个课程是要帮助他们在孩子出生前先检查一下自己的想法和信念。那时年轻父母没有合适的学习机会，可以探索他们对亲职的看法。

我是个执业的心理学家，看到了许多年轻夫妻由于亲职作风不同及目标不同而争吵。这些冲突每每出自双方对于为人父母的想法，了解不够、沟通不足。

另外有些冲突则是，因双方对于身为父亲母亲究竟该怎么做、期望有所不同而形成的。