

# 再忙也要 做个 好爸爸

——写给忙得  
没时间陪伴孩子的迷茫爸爸们

舒童◎著



## 父教缺失， 让孩子的成长更危险！

忙爸爸轻松教子9个关键词  
71条妈妈无法替代的“爸爸效应”

别让“爸爸”从孩子心里消失，  
别让孩子总问“爸爸去哪了”

中国爸爸  
定制  
教子读本

# 舒童

心理学硕士，多年来专注于对幼儿、儿童心理的研究和解读，曾参与编写多部指导父母以儿童心理为依据来教育孩子的书籍，带动了千万父母投身快乐育儿大行动。

代表作有《让孩子听话的心理学》《妈妈如何看穿孩子的小九九》《上班族妈妈教出好孩子》等。



# 再忙也要 做个 好爸爸

——写给忙得  
没时间陪伴孩子的迷茫爸爸们

舒童◎著

## 图书在版编目(CIP)数据

再忙也要做个好爸爸 / 舒童著. -- 北京: 新世界出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5104-5113-3

I. ①再… II. ①舒… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第234425号

## 再忙也要做个好爸爸

---

作者: 舒童

责任编辑: 王正斌

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街24号(100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733(传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710 × 1000 1/16

字数: 276千字 印张: 19.5

版次: 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-5113-3

定价: 39.00元

---

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

## PREFACE

# 前 言

随着湖南卫视《爸爸去哪儿》的热播，人们开始将“爸爸该当起教育孩子的任务”这一话题提到了桌面上。这是长期主管教育工作的妈妈们在抗议吗？不是。而是人们越来越多地看到爸爸在教育孩子中显示出来的必要性和优势。

《爸爸去哪儿》的主题曲中有这样一句：“我的家里，有个人很酷。”著名心理学家格尔迪曾说：“父亲的出现，是一种独特的存在，对培养孩子有一种特别的力量。”这里说的爸爸“很酷”、很“特别”，其实就概括了爸爸在教育中所呈现的特点和优势。

传统家庭中，大多是妈妈担任教育孩子的工作。而由于女人天性细腻，又长期负责千头万绪的家务，所以，女人在教育过程中显现出来的更多是事无巨细的操心、关怀备至的呵护；另一方面，她们对孩子的要求，可能更多在于让孩子遵守家庭秩序，如讲卫生、听大人话等。母爱之于孩子像一条绵长的河流，不断地灌溉孩子这棵小树苗，给其无微不至的关心和爱护。

而在柔软的母爱之外，孩子缺少的果敢、坚强、乐观、豁达等品质，则等待着父爱来填补。爸爸是家庭中力量的代表，他总是那么坚强，常能让孩子感受到一股强有力的力量；他也是“粗心”的代名词，在关怀孩子上做得不足，但也很少会挑剔孩子；他像一个威武的雄狮，自信、勇敢、豪爽，总能以一种特别的方式激起孩子的兴奋；他有时还像一个大男孩，爱玩、会玩，和孩子玩起来也总是不相让……而正是爸爸的这些特点，让孩子在与他相处的过程中，感染到他的力量、自信，被他的豪爽和幽默打动，会因为他的“不相让”而更懂人生的规则，在不被包容的特殊环境下快速成长。爸爸赋予孩子的这些品质，是其他家庭角色赋予不了的，也是孩子必不可少的。

然而，由于社会分工的不同，绝大多数的爸爸长期处于工作岗位上，陪伴和教育孩子的时间寥寥可数。我国的一项调查显示：50%的爸爸一天之中与孩子互动的时间不到1小时；30%以上的爸爸忙于工作，根本无暇顾及对孩子的教育；20%以上的爸爸认为陪伴孩子不重要。这种爸爸很少陪伴孩子的现状，直接导致了一个非常严重的问题：很多家庭的孩子正在遭遇“父爱缺失”。美国总统奥巴马在一次父亲节时说：“父爱缺失在孩子心中留下的空洞，任何政府都无力填补。”这也给所有的父亲敲响了一记警钟：无论工作多忙，都要抽时间来陪伴和教育孩子。

不过，或许就像《爸爸去哪儿》之中几位非常忙碌的明星爸爸一样，长期不和孩子相处的爸爸们，在突然间长时接触孩子的时候，会发现自己对孩子其实并不了解，不知道该怎样教育和关心孩子。于是，为了让爸爸对孩子有更好的了解，我们编撰了这本《再忙也要做个好爸爸》，针对那些平时无暇与孩子相处的老爸们，介绍了孩子各年龄段的身心特点，阐述了孩子在成长过程中需要从爸爸那里吸收的品质、素质，以及爸爸怎样以最好的方式将爱和教育传递给孩子。

在这本书中，我们结合当下热点，加入了很多时下热门话题中的事例和元素，吸收了很多节目中很好的教育方式。天下父爱都是一样的，爸爸在读明星的亲子故事、感受他们的父爱时，也会学到很多更具技巧、更符合孩子特点的教育方法。另外，我们还在本书中加入了大量真实、科学的数据以及精彩、经典的案例，还有教育专家和心理学家总结出来的诸多理论。

汇总种种，都是为了让天下的爸爸们更好地爱孩子，更好地教育孩子。孩子是爸爸生命中最好的礼物，而爸爸对孩子优质的教育，则是爸爸给孩子最珍贵的礼物！

祝愿天下所有的爸爸和宝贝，都能在浓浓的爱中，活出各自的精彩！

## CONTENTS

## 目 录

### .....第一章 ..... ( 关键词: **展爱心** )

#### **有爱才是“山”，忙爸爸牢记“爱”原则**

第一节 父爱是不可替代的优质成长因素 \ 002

第二节 “严父”过时，有爱才“man” \ 006

第三节 好爸爸有“三爱”——爱家、爱妻、爱孩子 \ 010

第四节 爱重在实践，别总开“空头支票” \ 014

第五节 细节体现爱，林志颖变身“奶爸” \ 018

第六节 爱是不粗暴，郭涛要做“慈祥的父亲” \ 022

### .....第二章 ..... ( 关键词: **拼时间** )

#### **别让孩子总问“爸爸去哪儿”**

第一节 忙里抽闲，别让孩子等待24小时 \ 028

第二节 出差在外，和孩子的互动不可少 \ 032

第三节 见缝插针，陪孩子怎能“明日复明日” \ 036

第四节 不应酬、不补课，周末带孩子放飞心灵 \ 040

第五节 宝贵时间用对地方，孩子的重大时刻别错过 \ 044

第六节 学《爸爸去哪儿》，巧心安排陪宝贝 \ 048

.....第三章 ..... (关键词: **立榜样**)

**身教胜言传, 优质老爸的孩子有好习惯**

第一节 孩子爱模仿, 林志颖变身“超级偶像”\054

第二节 挖掘善良本质, 奠定孩子的品行基础\057

第三节 家事身体力行, 不做甩手掌柜\061

第四节 居家从俭, 孩子不嗜铺张浪费\065

第五节 言行一致, 诚信的孩子好人缘\070

第六节 做事专注, 给孩子一个高效人生\074

第七节 拒绝威胁和苛刻, 收获宽容随和的孩子\078

第八节 日省吾身, 别让孩子复制你的坏习惯\082

.....第四章 ..... (关键词: **给空间**)

**忙里偷“懒”, 给孩子自由发挥的空间**

第一节 “懒”郭涛, 养出勤劳独立小石头\088

第二节 适时“使坏”, 不帮孩子解决困难\091

第三节 学会放权, 让孩子随自己的心行动\095

第四节 小事转交孩子做, 激发潜力就靠它\099

第五节 给孩子制定规则, 但要松紧适度\103

第六节 给孩子一个负责任的空间\107

第七节 充分信任, 给孩子足够的施展空间\111

第八节 天高任“子”飞, 不设过高希望\115



.....第五章 ..... (关键词: **交朋友**)

**亦父亦友, 忙爸爸和孩子沟通零距离**

- 第一节 放低姿态, 和孩子平等相处 \ 120
- 第二节 充分尊重, 孩子不是你的“附属品” \ 124
- 第三节 学会倾听, 给孩子真实表达的机会 \ 129
- 第四节 换位思考, 孩子的世界其实并不“幼稚” \ 133
- 第五节 用心沟通, 谈话不在数量在质量 \ 137
- 第六节 张亮天天融洽相处, 父子变“铁哥们” \ 141
- 第七节 同乐同忧, 朋友的真谛是分享 \ 145
- 第八节 “友情”贵对等, 老爸错了也要真诚道歉 \ 149
- 第九节 寓理于事, 好爸爸谈“情”不说教 \ 153
- 第十节 亲身示范, 在交往中告诉孩子怎样交朋友 \ 156

.....第六章 ..... (关键词: **当玩伴**)

**变身老“玩”童, 可爱老爸带出聪明孩子**

- 第一节 玩物不“丧志”, 游戏好处多 \ 162
- 第二节 每天半小时, 爸爸是孩子最渴望的玩伴 \ 166
- 第三节 欣赏游戏, 会玩也是孩子的能力 \ 170
- 第四节 怎样和孩子玩, 你知道吗? \ 174
- 第五节 游戏益智, 棋类游戏不可少 \ 178
- 第六节 开发智力, 小小扑克就可以 \ 182
- 第七节 游戏协调手脑, 别拒绝孩子手里的积木 \ 186

第八节 电子游戏，每天10分钟就可以\190

第九节 休闲时刻长见识，读书阅报看电视\194

第十节 亲子时刻别偷懒，《爸爸去哪儿》教你户外游\198

## .....第七章 ..... (关键词：**授技能**)

### **种植智慧，远胜于给孩子留下财富**

第一节 培养兴趣，热情完胜被动学习\204

第二节 建立学习动机，主动学习效率更高\208

第三节 呵护好奇心，好奇的背后是求知\212

第四节 纠正心态，高能比高分更重要\216

第五节 学习不是赢过他人，而是战胜自己\220

第六节 提高记忆力，让孩子学习不费力\224

第七节 珍惜时间，教孩子高效用时\228

第八节 启发思考，好问题和好答案同样重要\232

## .....第八章 ..... (关键词：**传力量**)

### **坚强必修课，“硬汉”爸爸教出心灵强健孩子**

第一节 “乐天派”王岳伦，养育快乐小天使\238

第二节 自信勇敢，老爸就是孩子膜拜的英雄\242

第三节 不怨天尤人，自己的事情自己负责\246

第四节 《爸爸去哪儿》明星下乡，你的孩子也应适当吃点苦\250

第五节 “石头”带伤上阵，意志坚强赛郭涛\254



第六节 失败不可怕，毅力宝贝敢重来 \ 258

第七节 果敢决断，犹豫的脚步走不出精彩 \ 262

.....第九章 ..... ( 关键词：育性情 )

**陶冶性情，孩子的一生从容而快乐**

第一节 不抱怨，不为无法改变的事情而烦恼 \ 268

第二节 教孩子不生气，好爸爸培育“快乐小天使” \ 272

第三节 心胸豁达，宽容的孩子更幸福 \ 276

第四节 伸出友爱之手，元气少女田雨橙获赞 \ 280

第五节 看淡财富，享用但不为之所累 \ 284

第六节 增强适应力，孩子到哪都快乐 \ 288

第七节 适当拒绝，孩子是自己人生的主角 \ 292

第八节 Kimi落水忙自嘲，幽默的人生不苦情 \ 296



## 第一章

( 关键词：展爱心 )



# 有爱才是“山”，忙爸爸牢记“爱”原则

升级为爸爸的你，当然对自己的宝贝有着无尽的爱。但同时也是职场人士和商务人物的你，或许因为过于忙碌而很少将这份爱表达出来。或许你会觉得孩子得到妈妈和祖辈的“示爱”已经足够，自己只要担当起保护孩子的责任即可。但从今天开始，请务必转变这种看法，因为父爱之于孩子，绝对是无可替代、无比重要的爱。也就是说，父亲不要爱得太沉默，而要说出来、表现出来。

..... 第一节 .....

## 父爱是不可替代的优质成长因素

长久以来，由于社会分工的不同，男人更多时候是在外打拼，女人则肩负起照顾家庭的责任。而在两人的爱情结晶——孩子出生之后，教育孩子的任务自然也更多地落在了妈妈身上。爸爸呢，继续忙碌事业，和孩子的沟通则仅限于回家之后逗逗他、陪陪他。忙爸爸几乎没有“闲情雅致”对孩子说“爱”，也很少通过行动来表达爱，更是很少担负起教育孩子的重任。

也许在很多家庭看来，抚养一个孩子长大，必要的是一定的物质环境和家长的照顾；教育当然也必要，但由妈妈来也一样。因此，很多孩子长期得不到父爱和来自父亲的教育，这就成了许多家庭的现实问题。

但是，这样真的是对孩子的成长最有益的状态吗？当然不是。父爱之于孩子，不但是必不可少的，也是无可替代的。要想让孩子有一个健康的成长环境，只有来自妈妈的照顾和教养远远不够。心理学家指出，在一个家庭之中，爸爸是独特的存在，对培养孩子有着特别的能力。缺少或者失去父爱是人类情感发展的一种缺陷和不平衡。缺乏父爱会严重影响孩子的生理与心理的成长，甚至造成更为严重的后果。

为什么父爱对孩子有这么大的影响？我们从以下几个方面来分析。

### ★ 爸爸的爱能给孩子无穷的力量

爸爸在家庭中是个相对特殊的存在，他身上不仅有家庭所需要的爱和温柔的元素，还有很多面对社会时必须具备的刚强、坚毅、乐观、豁达。而在孩子的成长过程中，他们更多是靠模仿大人来建立自己的个性、人格和性情。当孩

子受到更多来自爸爸强有力的感染时，孩子的性格自然也会坚强、豁达一些。长期缺乏父爱的氛围，则容易使孩子形成胆小懦弱、蛮横暴躁、优柔寡断的性格。

各国儿童心理健康专家都曾对与日俱增的“父爱缺乏综合征”投以关注的目光。他们的研究和调查显示，即使孩子尚处于朦朦胧胧的婴儿期，缺乏父爱也会导致各种不适症状，如烦躁不安、夜哭不眠、食欲减退、抑郁易怒等。而缺乏父爱的孩子年龄越小，罹患综合征的危险就越大；另外，男孩的危险比同龄女孩大1~3倍。更令人意外的是，在双亲俱全但缺乏父爱的家庭中长大的孩子，患上“父爱缺乏综合征”的可能性更大。

另外，还有数据显示，少年时缺乏父爱的中学生，辍学率比一般孩子高2倍，犯罪率也高出2倍；如果是女孩，长大后成为单身母亲的可能性比一般女孩高出3倍。

看到这些真实而骇人的数据，想必爸爸们一定会为自己曾经的行为而后悔，为孩子是否受影响而担忧。其实，明白这些永远不算晚，从现在开始关爱孩子，并通过话语和行动将自己的爱表达出来。

### ★ 爸爸爱孩子的方式与妈妈完全不同

爸爸的爱对孩子来说是不可替代的，还因为爸爸和妈妈爱的方式是完全不同的。妈妈的爱更多地倾向于保护和照顾，而这单一的目的往往决定了妈妈教育方式的单一和枯燥；爸爸的爱则不同，它或许有点粗野、狂放，但它变化多样，能给孩子带来更多的新鲜感和兴奋感。

实际上，孩子在襁褓时期就已经需要并渴望父爱了。当孩子出生第二个星期后，大多数婴儿就已经开始留意爸爸的嗓音，甚至模仿爸爸举手、伸手等简

单动作。孩子稍大一点时，更是会对与爸爸进行的特殊游戏——如上抛、使劲拥抱、快速奔跑等——情有独钟，同时也能从中体会到爸爸的阳刚之气。

从这一方面来说，爸爸们应该投入更多的时间来陪伴孩子，尽量把更阳光、更有爱的一面展现出来。这给予孩子的并不仅是一时的高兴，更是一生的好性情。

### ★ 爸爸一句话的效应是妈妈的50倍

教育孩子的过程中少不了爸爸，还在于对孩子一些行为的教导和修正上；爸爸的一句话往往比妈妈有效得多。生活中我们经常见到这样的场景：对于同一件事情，妈妈苦口婆心地说了很多次都没用，爸爸只说一句就见效了。这是因为，相对妈妈的感性和温柔来说，爸爸的话语更加理性、掷地有声。对于爸爸的指点，孩子既信服，又有点害怕，因此往往能立刻照着去做。

美国心理学家经过研究发现，作为孩子生命中最重要的人之一，父亲对孩子的影响往往远远高出母亲；同样一句肯定的话如果爸爸说出来，对孩子的影响力会是妈妈的50倍。妈妈对孩子的影响更多表现为能否成为一个独立的人，而爸爸则能塑造孩子对生命的看法，关系到其人格的形成。

因此，千万不要觉得在教育孩子方面，只要有妈妈做了，爸爸就可以不做。而是要尽力将教育孩子的责任多扛起来，这样教育孩子的效果才更有可能达到最佳。

总之，爸爸对孩子的爱和教育必不可少，并非只是在外面努力打拼、给他们一个富足的物质环境就可以替代的，更不是将教育重任全权交给妈妈就万事大吉。爸爸们必须认识到，在孩子的成长过程中，自己是万万不能缺席的。无

论如何，都要让自己的爱始终灌注孩子的成长过程。

### 【忙爸爸一分钟教子金句】

---

英国著名教育家斯宾塞说：“父亲，是孩子通往外部世界的引路人。在教育孩子的过程中，无论是性格培养，还是情感教育，无论是知识训练，还是道德品质的培养，父亲都产生着巨大的影响。”



..... 第二节 .....

## “严父”过时，有爱才“man”

某网站曾经做过这样一项调查，内容是“你小时候对父亲最主要的感觉是什么”。调查结果中，有65.1%的网友都觉得自己的父亲很严厉，很怕他；甚至有22%的网友表示，小时候经常挨父亲打，但是敢怒不敢言。而相对地，只有19%的网友表示父亲很爱自己，使自己有一个很幸福的童年；另外15.8%的网友则表示崇拜自己的父亲，觉得父亲就是什么都懂的百科全书。

相信世界上每一个爸爸都深爱着自己的孩子，当然也希望孩子眼中的自己是慈爱的、博学的、有耐心的。但或许是被“严父慈母”的传统所影响，或许是事业的忙碌和压力所致，很多爸爸在家里并不经常表现出自己有爱的那一面，却总是以威严、严肃的面目示人。爸爸们也许认为这“无伤大雅”，甚至觉得严厉有助于树立威信，对孩子的教育有利。殊不知，成长在爸爸过于严厉的家庭中的孩子，往往会因此受到诸多负面影响。

第一，爸爸过于严厉，会影响孩子优良个性和品质的形成。一般来说，爸爸在日常生活中会更多地表现出一种社会性，在爸爸的角色中，孩子可以感受到作为群体中人所应具备的一些品质，比如独立、坚强、果断、勇于冒险和克服困难、富有合作精神等，这使得孩子能够快速从个体成长为一个社会人。如果爸爸过于严厉，则可能会使孩子具有较多的依赖性，缺乏自信和进取心，同时难以很好地控制自己的情绪，在道德品质方面的发展也会受到不同程度的影响。

第二，影响孩子对自己的性别角色的认同。在爸爸对孩子的影响之中，性别角色是最突出、最深刻的一面。爸爸平和、积极地和孩子交往，有助于孩子对性别态度有一个积极、恰当且灵活的理解。健康的父子关系中，爸爸不仅为