

用最简练的语言帮您轻松变身标准好爸爸

*Training Camp for Good Father*

# 好爸爸

## 训练营

慧心◎主编

父亲是一座山，是孩子最好的榜样。

——本杰明·富兰克林

引用知名教育专家理念，宽威并济，  
近百个国内外典型案例，笔笔点睛。



金城出版社  
GOLD WALL PRESS

用最简练的语言帮您轻松变身标准好爸爸

*Training Camp for Good Father*

# 好爸爸

## 训练营

慧心◎主编



金城出版社  
GOLD WALL PRESS

**图书在版编目 (CIP) 数据**

好爸爸训练营/慧心主编. —北京: 金城出版社,  
2010. 4

ISBN 978-7-80251-349-5

I. ①好… II. ①慧… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 033699 号

## 好爸爸训练营

---

主 编 慧 心

责任编辑 雷燕青

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 18

字 数 150 千字

版 次 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

印 刷 北京密云红光印刷厂

书 号 ISBN 978-7-80251-349-5

定 价 36.00 元

---

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼  
邮编 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 84250838

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 [jinchengchuban@163.com](mailto:jinchengchuban@163.com)

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501



人们往往习惯母爱的伟大而忽略了父爱的存在和意义，但是对于许多人来说，父爱一直以其特有的方式影响着他们。

我们不能够否认，母爱是伟大的，是发自内心、发自天性的无私的爱。但我们也不应该因此就否定了爸爸的爱，事实上，爸爸的爱一点也不比妈妈少。只是爸爸对孩子的爱较为内敛，他们通常选择在日常生活中潜移默化地影响和教育着孩子，从司空见惯的日常事物启迪孩子的智力与潜能，这也是爸爸们表达爱的一种方式。

在家庭教育中，爸爸是不可缺席的，因为爸爸会用他特有的魅力来影响孩子。这一点妈妈是无法代替的。然而，现代社会竞争激烈，使很多忙于事业的父亲没有了与孩子相处的时间，甚至对孩子的成长一无所知，而孩子见了父亲也如同见了陌生人。对于这种情况很多父亲不以为然，认为给孩子创造了良好的物质条件就是自己给孩子最好的爱，至于管孩子那是妈妈的事。但心理学家调查发现，没有得到足够父爱的孩子情感障碍会十分突出，普遍出现孤独、焦虑、任性、多动、依赖、自尊心低下、自制力

弱、攻击性强等行为缺陷。

所以，当一个男人成为爸爸，就要努力扮演好一个爸爸的角色，担起你的责任，千万不要因为种种原因让孩子的父爱缺失，那样对孩子是不公平的。儿童心理学家认为，孩子在母体内、出生和成长的每个环节，都需要父亲亲身参与，做游戏、交谈、倾听、辅导、指引等都有利于开发孩子的智能。也只有这样，这个由父亲、母亲、孩子组成的家庭才是完整的、平衡的、稳固的、幸福的。

对于如何从一个男人成长为一个合格的爸爸，本书从认识爸爸的角色、建立爸爸的威严与魅力、与孩子沟通成为朋友以及爸爸给予孩子的理性教育、品德教育、爱的教育等方面全面地阐释了一个合格的爸爸需要在孩子成长的过程中所做的种种努力。本书既有一定的教育理论知识，又有丰富的案例。希望能够给广大爸爸以及即将成为爸爸的人以更多有益的启示与帮助。也衷心希望，在爸爸的呵护下，所有的孩子都能健康、快乐地成长。



## 第一章 新爸爸走马上任

也许没有任何事情比初为人父更加让男人愉悦和感动了，这意味着一个幼小的生命会在父母的哺育、呵护下一点点成长。对于初为人父的人来说，这是一种自豪，更是一种幸福，当然，这个过程也是漫长而又辛苦的。古人云：“养不教，父之过。”爸爸们在满足孩子物质需求的同时，更不能缺失了对孩子的教育。让孩子远离暴力、血腥、阴暗，给他们更多的善良、美好和阳光，是每个爸爸应尽的责任。

|                      |    |
|----------------------|----|
| 第一节 当男人晋升为爸爸 .....   | 3  |
| 第二节 宝宝初来乍到 .....     | 5  |
| 第三节 世上不只妈妈好 .....    | 8  |
| 第四节 全身心的投入 .....     | 12 |
| 第五节 朝着好爸爸的方向努力 ..... | 14 |
| 第六节 爸爸——担起你的责任 ..... | 17 |
| 第七节 别让父爱缺失 .....     | 21 |



## 第二章 最佳爸爸的现代模型

很多时候，家庭教养环境和水平决定了一个家庭的家庭氛围，尤其是爸爸的教养、素质。很多传统家庭的爸爸从没有审视过自己的爸爸这个角色，他们只是凭着本能去爱孩子，去教育孩子。他们总是把孩子当成弱者，把自己当成强者，习惯性给予或者支配孩子的一切。这里，我们要向大家介绍一种最佳的现代爸爸模型，让你从观念上改变自己，成为一个拥有较高素质的最佳爸爸。

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 第一节 传统爸爸是什么样的 .....     | 27 |
| 第二节 最佳爸爸的现代模型 .....     | 29 |
| 第三节 现代爸爸对家庭的职能 .....    | 33 |
| 第四节 营造一个轻松快乐的家庭氛围 ..... | 36 |
| 第五节 现代爸爸素质修炼 .....      | 40 |
| 第六节 爸爸的终身学习和成长 .....    | 43 |
| 第七节 好爸爸爱孩子的方式 .....     | 48 |

## 第三章 爸爸的魅力与威严

爸爸会以他特有的魅力来影响孩子，这一点是妈妈无法代替的。一个有魅力的爸爸，不一定英俊，但要有着阳光般灿烂的笑容。因为爸爸的笑容会直接作用于家庭的氛围，一个乐观幽默的爸爸必定能够得到孩子的喜爱。一个有魅力的爸爸不仅要爱孩子，和他和平相处，而且还要时时让孩子看到你身上的闪光点。除此之外，爸爸还应该树



立自己的威严。这一点并不难做，最重要的一点就是讲原则，爸爸要让孩子从小就知道规则，并以一定的规则来约束他们的行为。

|                     |    |
|---------------------|----|
| 第一节 做个魅力爸爸 .....    | 55 |
| 第二节 成为孩子的优质偶像 ..... | 57 |
| 第三节 用好爸爸的威严 .....   | 62 |
| 第四节 树立爸爸的威信 .....   | 66 |
| 第五节 处理好孩子的对抗 .....  | 70 |

## 第四章 与孩子沟通的艺术

在与孩子沟通的过程中，尊重是基础。如果爸爸不尊重孩子，那么他所教育的孩子也不会尊重他们。爸爸应该知道，即使是很小的孩子也有独立的人格和思考能力。尊重孩子的个性发展，尊重孩子的喜好，尊重孩子的朋友，多花点时间和孩子聊天，放下爸爸的架子，要让孩子无拘无束，感到你是他的朋友，那么他就会把心里话告诉你，你们的沟通自然会畅通无阻。

|                     |    |
|---------------------|----|
| 第一节 了解孩子的个性特质 ..... | 77 |
| 第二节 和孩子成为朋友 .....   | 80 |
| 第三节 如何激励更有效 .....   | 84 |
| 第四节 尊重你的孩子 .....    | 87 |
| 第五节 批评孩子的最佳方式 ..... | 90 |
| 第六节 花点时间和孩子聊天 ..... | 95 |



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第七节 不要拿孩子与别人比较 .....   | 99  |
| 第八节 接纳孩子的情绪 .....      | 104 |
| 第九节 积极消除父子间的“代沟” ..... | 107 |

## 第五章 爸爸给孩子的理性教育

每个孩子都应该建立起正确的价值观。对孩子来说，弄明白“我”是谁、根据什么标准来判断事物、到底要追求什么这些人生的问题显得非常重要。在此章中，爸爸要让孩子理性地认识我是谁，我追求的价值是什么，我的社会角色如何，我的思考能力怎样，我能否理性地克制自己，我能否理智地说“不”……这都是爸爸给孩子的理性教育。

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第一节 树立明确的人生价值观 ..... | 113 |
| 第二节 培养孩子的责任心 .....   | 116 |
| 第三节 让你的孩子学会思考 .....  | 120 |
| 第四节 让你的孩子学会自律 .....  | 124 |
| 第五节 让你的孩子学会拒绝 .....  | 126 |

## 第六章 爸爸教给孩子的生存本领

很多爸爸在谈到自己究竟给了孩子什么的时候，总是会说：“我给他好吃的给他好喝的，还给他好的环境让他好好学习，我的孩子一点都不受委屈。”其实，爸爸忘了一个最根本的任务，就是教给孩子独立生存的本领。本章从培养孩子的竞争力、社交能力、应变能力、创造能

力、独立性、与人合作的能力、理财能力等方面全面地阐释了爸爸应该传授给孩子的种种生存本领。

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第一节 正确引导孩子的竞争意识 .....  | 133 |
| 第二节 培养孩子的交际能力 .....    | 137 |
| 第三节 培养孩子的应变能力 .....    | 140 |
| 第四节 培养孩子的创造能力 .....    | 144 |
| 第五节 让孩子学会独立 .....      | 147 |
| 第六节 让孩子学会与人分享 .....    | 151 |
| 第七节 给孩子受益一生的理财教育 ..... | 154 |

## 第七章 爸爸给孩子的精神教育

一个人的成长需要三种能力做支撑，即物质支撑能力、精神支撑能力和社会支撑能力。精神支撑能力同物质支撑能力一样重要。对于孩子来说，除了拥有一份可以赖以生存的工作，还需要有坚定的信仰、良好的个性和较好的心理素质，当他在精神方面遇到危机的时候能够以自我支撑缓解压力。在现代社会，这种支撑显得尤为重要。

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第一节 给孩子搭建精神支撑能力 ..... | 161 |
| 第二节 帮孩子培养良好的个性 .....  | 164 |
| 第三节 培养孩子良好的心理素质 ..... | 167 |
| 第四节 帮孩子塑造健全的人格 .....  | 170 |
| 第五节 在生活中锻炼孩子的勇气 ..... | 175 |



|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第六节 让你的孩子多一些自信 ..... | 178 |
| 第七节 挫折教育不可少 .....    | 182 |
| 第八节 培养孩子坚强的性格 .....  | 185 |

## 第八章 爸爸给孩子的品德教育

一些爸爸认为道德教育是虚无缥缈的东西，只注重培养孩子的智力部分，琴棋书画无所不学，而忽视孩子的品德教育，这是无知而短视的家长。要知道品德是一个人立足社会的通行证。一个讲道德的人，人们愿意与他交往，这也就意味着他有更多的资源和机会，更容易成功。因此，教育孩子做一个有德行的人，是爸爸最重要的责任。

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第一节 让孩子拥有谦让之德 .....    | 193 |
| 第二节 让孩子拥有一颗同情之心 .....  | 196 |
| 第三节 让孩子学会自尊与尊重他人 ..... | 200 |
| 第四节 让孩子学会感恩 .....      | 204 |
| 第五节 让孩子远离谎言 .....      | 207 |
| 第六节 培养孩子良好的行为习惯 .....  | 210 |
| 第七节 让孩子学会承担责任 .....    | 213 |
| 第八节 宽容是一种智慧 .....      | 216 |

## 第九章 爸爸给孩子爱的教育

爸爸在给孩子爱的同时不要忘了把爱的能力一并传授给孩子，因为一个懂得爱的人，才有可能成为一个幸福的人。在培养孩子爱的能



力的过程中，首先要爱自己的亲人，才有可能去爱别人。除此之外，还要培养孩子热爱他人，热爱集体，热爱祖国，热爱生活，热爱大自然等。让孩子在爱与被爱中健康成长！

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 第一节 培养孩子的亲情观 .....  | 223 |
| 第二节 让孩子学会热爱生命 ..... | 226 |
| 第三节 让孩子学会热爱他人 ..... | 229 |
| 第四节 让孩子学会热爱集体 ..... | 232 |
| 第五节 让孩子学会热爱祖国 ..... | 235 |
| 第六节 让孩子亲近大自然 .....  | 238 |

## 第十章 爸爸的一些教子误区

在孩子成长的过程中，这样那样的教子误区总是不可避免的，很多爸爸仍坚守着自己的教育孩子的那一套方法，却不知道自己不科学的教子方式给孩子造成了极其严重的负面影响。本章举了一些常见的教子误区，希望爸爸在教育孩子的道路上能够借鉴这些前车之鉴，少一些要求，多一些关爱，让孩子在宽松的环境中健康成长。

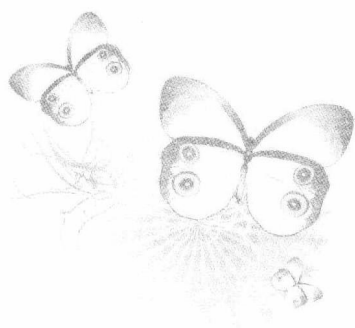
|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第一节 用两个标准要求孩子 .....   | 243 |
| 第二节 寄予过高的期望 .....     | 246 |
| 第三节 任其自然的教育方式 .....   | 250 |
| 第四节 学习成绩最重要 .....     | 253 |
| 第五节 孩子都是“不打不成才” ..... | 257 |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第六节 把孩子当做“私有财产” ..... | 260 |
| 第七节 漠视孩子的每一点进步 .....  | 263 |
| 第八节 对孩子过度保护 .....     | 266 |

## 结尾语 给爸爸的一些叮咛

|                     |     |
|---------------------|-----|
| ——做个“全职爸爸”也无妨 ..... | 271 |
|---------------------|-----|



新爸爸走马上任

也许没有任何事情比初为人父更加让男人愉悦和感动了，这意味着一个幼小的生命会在父母的哺育、呵护下一点点成长。对于初为人父的人来说，这是一种自豪，更是一种幸福，当然，这个过程也是漫长而又辛苦的。古人云：“养不教，父之过。”爸爸们在满足孩子物质需求的同时，更不能缺失了对孩子的教育。让孩子远离暴力、血腥、阴暗，给他们更多的善良、美好和阳光，是每个爸爸应尽的责任。

## 第一节 当男人晋升为爸爸

也许男人在成为爸爸以后，才会真正长大。这种长大让男人有了更多的责任感。他要努力地为孩子和这个家庭付出，让孩子生活得更好。

对男人来说，生命中最大的喜悦，莫过于由父母的儿子摇身一变成为孩子的爸爸。当宝宝带着一声清脆的啼哭宣告他来到了人世间，你是否感受到了一种难以言表的兴奋之情？当医生用锋利的剪刀剪断孩子和母亲血脉相连的脐带时，你是否感受到了肩上沉甸甸的责任？

一个真正意义上的好男人，不管什么时候都会对自己的妻子和家庭有一种呵护的责任心。而在成为爸爸以后，这份责任变得更重也更甜蜜了。

曾经有一位父亲跟我说起了他的宝贝女儿。他只有一个女儿，当时重男轻女思想还根深蒂固地存在于人们心中，他仍然对女儿宠爱有加。

他说：“每天结束繁忙的工作以后，心底都会有一份牵挂，总想知道家里的小不点儿怎样了。那种感觉比牵挂妻子还要强烈。结了婚以后，对妻子的热情已经没有恋爱时候来得强烈了。毕竟生活是很现实的，没有了婚前的山盟海誓，没有了花前月下的卿卿我我，有的更



多的是生活的烦琐、对家庭的责任。女儿的出生让我感觉到了做父亲的伟大。”

“也许你不信，有些男人，就算是妻子也不一定能管得住他，但是那么丁点儿的孩子就能制约得了。在家里，孩子就是我的克星，好多陋习都得为她而改变。想当初，我和妻子结婚的时候，我抽烟抽得可猛啦，但是有孩子以后我就不再抽了。为孩子着想，毕竟是我的孩子，我可不想她因为吸我的二手烟而变傻子啊。想当年，我妻子还拽得很呢，拼命地逼我戒烟，我还是没舍得放下来。没想到这个小不点儿就可以让我彻底地为她放弃了我抽烟的习惯。”

说这话的时候看到了他那种为孩子自豪的神情。连眼角绽放的都是幸福的光彩，这是一位父亲的光彩。

也许男人在成为爸爸以后，才会真正长大。这种长大让男人有了更多的责任感。他要努力地为孩子和这个家庭付出，让孩子生活得更好。

当男人成为爸爸以后，不能够再随心所欲地玩乐了。因为他的身上开始有了一份沉甸甸的责任，他不仅要把孩子养大，更多的是引导孩子长大后成为什么样的人。《三字经》有云：“养不教，父之过。”爸爸们在满足孩子物质需求的同时，更不能缺失了对孩子的教育。让孩子远离暴力、血腥、阴暗，给他们更多的善良、美好和阳光，是每个爸爸应尽的责任。

所以，爸爸要知道努力工作和提高自己的意义不单单是为了自己的将来，更是为了一家人的幸福。

当男人成为爸爸以后，就意味着无条件的付出。孩子的降临让男