



布鲁斯·罗宾森 著  
徐立 译

# 忙碌爸爸 也能做 好爸爸



大众教育馆



忙碌爸爸当不成好爸爸！第一本好爸爸专属，结合实用法则、故事与私房好点子的教养书，让工作成为教养好帮手，忙碌不再是妈妈与孩子的敌人！

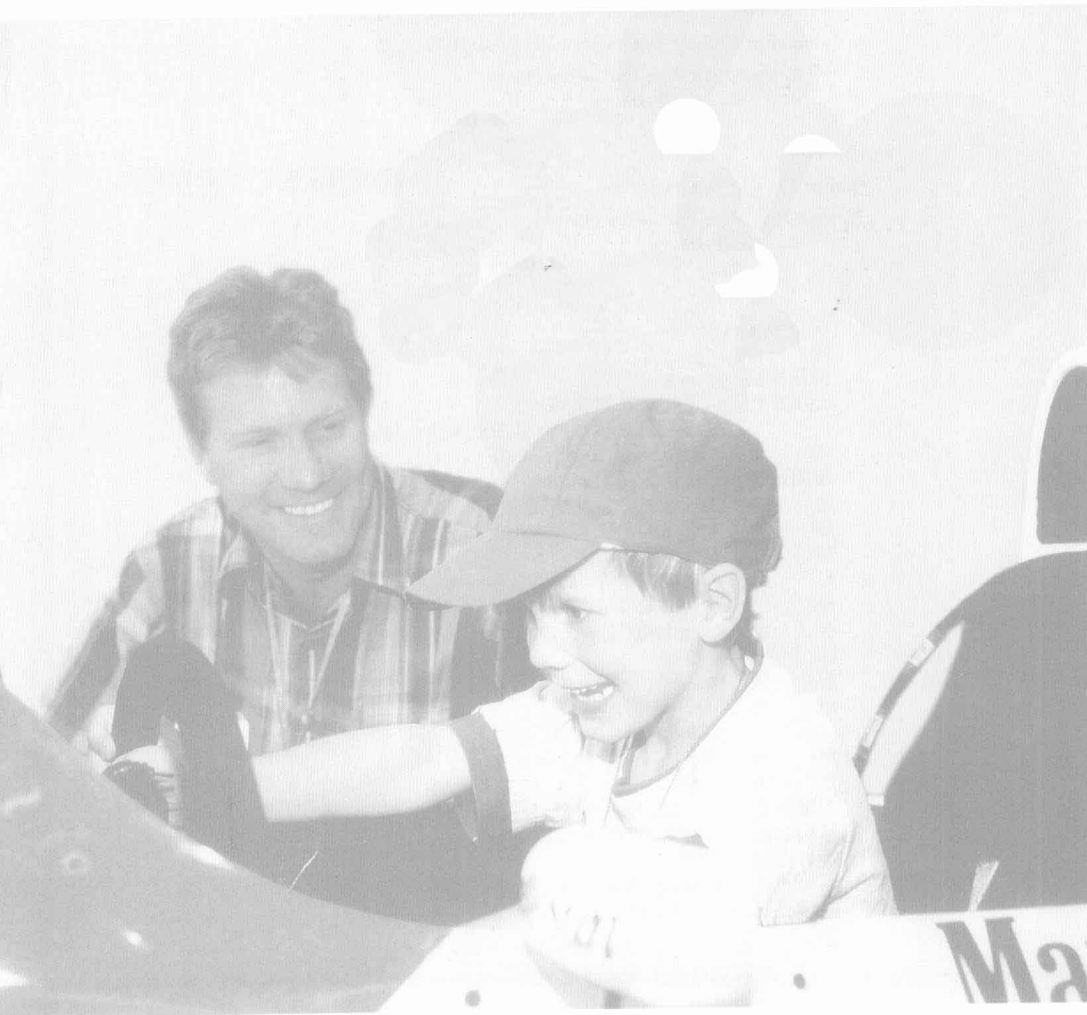
凤凰出版传媒集团

江苏教育出版社  
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

# 好爸爸

## 忙碌爸爸也能做

布鲁斯·罗宾森 著  
徐立 译



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

忙碌爸爸也能做好爸爸 / (澳) 罗宾森 (Robinson, B.)  
著; 徐立译. —南京: 江苏教育出版社, 2009. 12  
ISBN 978 - 7 - 5343 - 9431 - 7

I. 忙… II. ①罗…②徐… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 236206 号

FATHERING FROM THE FAST LANE: Practical Ideas for Busy Dads

by Bruce Robinson

Copyright©2001 Bruce Robinson

Published by arrangement with Finch Publishing Pty Ltd.

simplified Chinese translation copyright©2009

by Jiangsu Education Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

中文简体版权©2009 江苏教育出版社

未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

著作权合同登记图字: 10 - 2009 - 474 号

书 名 忙碌爸爸也能做好爸爸  
作 者 布鲁斯·罗宾森  
译 者 徐 立  
责任编辑 午新生  
出版发行 凤凰出版传媒集团  
江苏教育出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编 210009)  
网 址 <http://www.1088.com.cn>  
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>  
经 销 江苏省新华发行集团有限公司  
照 排 南京前锦排版服务有限公司  
印 刷 南京人民印刷厂  
厂 址 南京市风游寺 58 号 (邮编 210006)  
电 话 025-57713889, 57711569  
开 本 890 × 1240 毫米 1/32  
印 张 6.75  
字 数 148 200  
版 次 2009 年 12 月第 1 版  
2009 年 12 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5343-9431-7  
定 价 29.80 元  
批发电话 025-83657708, 83658558, 83658511  
邮购电话 025-85400774, 8008289797  
短信咨询 02585420909  
E-mail [jsep@vip.163.com](mailto:jsep@vip.163.com)  
盗版举报 025-83658551

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换  
提供盗版线索者给予重奖

## 勇敢去做好爸爸

### 一、谁该读这本书

写给职业爸爸看的书

职业爸爸需要将工作与照顾孩子提前进行安排，何时有效工作，何时照顾孩子，是需要窍门来解决的。这里将给您提供切实可行的小方法、小点子，为家庭与工作并重的您解决烦忧。

写给无法改变工作状态的爸爸看的书

也许你是机关工作人员，也许你是海外工程师，但无论你是哪种职业，都有可能被工作所累而无力专心照顾孩子。本书将提供给你一些绝招，让您家庭事业两不误。

妈妈也应该看的书

在我采访的对象中，有很大一部分是这样一批职业女性：学校教师、护士、摄影师、卖店经理、业务经理、资深公务员、社工、店主、药剂师、工会官员、律师、临床心理学家、医师，以及国会议员等。她们对我在书中涉及的话题深表赞同。

本书将角色与人格特质提到重要层面来说，而非性别、收入或种族。如果父母双方都有工作可做，那么本书对他们来说都适用，毕竟职业女性在今天来说已经不是什么新鲜事。将本书的重点放在爸爸身上来谈，而非妈妈，仅仅出自于我的前半生经验而已，而非其他。

另外，我在每次采访相关女性时，仅以“某某的妻子或伴侣”提及，是想将她们引至爸爸的身上，而非想将她们对家庭的贡献抹杀。



### 代理爸爸的收获

“爸爸的角色”在所有孩子的生命中占据着很重要的位置，所以，如果爸爸不能在孩子身边，那就找个代理爸爸来填补空缺吧，比如祖父、舅舅、学校老师或运动教练等，这些都是很好的代理爸爸人选。

道格·埃布尔若（Doug Aberle）说：“我在当爸爸的时候，祖父给我的影响最大。记得我还小的时候，他常来照顾我们，每周五都会开着灰色捷豹来接我们放学，后来我们都叫那天为‘爷爷日’。他会给我们做小汽车玩，买棒棒糖给我们吃。他也会趴在地上逗我们玩，虽然那时他已经很大年龄了。他从开始便很用心地陪我们玩耍，给我留下了很深的印象。”

### 独身的爸爸必须读

首先必须明确一个问题，那就是无论爸爸与谁同住或是自己独居，本书中讨论的问题同样适用。本书中，有14位受访爸爸都曾经历或正在经历离婚分居的状态，这让他们面对自己的角色有些许困难与迷茫，但当他们发现切身参与到孩子的生活中后，那种乐趣与享受是无可比拟和非常美妙的。

对于那些没有和爸爸在一起的孩子来说，上述道理同样适用。例如，本书的《爸爸出差，给孩子更多有益的影响》一章里，涉及的相关话题都可应用。我经常提到“与你的伴侣或孩子母亲讨论这些问题”，不管她们是否和你住在一起。此项建议是很实用的，也是很必要的。

## 二、我写这本书从这里说起

在我着手写这本书时，先就自己感触最深的内容写了部分章节，但这样的方向略显简单。毕竟我只能代表一个男人，只有一种独特的人格特质和生活经验。我只有一个爸爸，只有三个孩子，无法代表大多数的爸爸们。

为了让这本书更有可读性，我决定以内科医师、科学家的身



份，发挥擅长统计数字的优势，翻阅了很多有关爸爸照料孩子的资料。虽然这些数据很有用，但还是过于枯燥，缺少让读者把自己与问题联结的动力。而且我注意到统计资料中有许多错误甚至是偏颇之处，某些数据的价值令人怀疑它们的可用性降低了。

接下来，我试着写下脑海里从朋友、病患甚至是公众人物那儿听来的故事，但这么做的帮助也不大，因为印象毕竟是模糊的，无法复原事情的本来面目。同时，个人擅自诠释他们的经验，也有些不妥。若想让本书能真正派上用场，就必须涵盖更广泛的亲身经验，因此，我决定访问各行各业中那些忙碌但事业成功的男人们。

虽然，每段故事都来自于平常的生活，但每位爸爸也都有许多个人的宝贵经验与观念值得分享，精湛的内容让我迫不及待地想诉诸文字。

在开始写这本书之前，我曾以为工作忙碌的爸爸大概都会是个失败的老爸，所以，这本书会变成“警示集”。但是，我访问的每个男人，在照顾孩子方面都有很多好想法，他们坦率地谈论养育孩子的甘苦，畅谈自己曾经犯下的错误。没有哪个男人敢说自己是好爸爸，但我深信书中囊括的经验与故事，对爸爸们很有帮助。我可以为年轻爸爸们献策，让孩子们有机会过得更快乐、健康。当孩子长大成人后，当他听其他人诉说自己的爸爸有多糟或有多好时，我们的孩子会骄傲地说：“我爸爸是最棒的爸爸！”

### 三、父爱的表达也需要母亲的配合

我相信现代人在养育孩子时，夫妻一起照顾孩子的时间是非常少的——有太多照顾孩子的责任都归属到母亲一人身上。但是，只有妈妈是绝对不够的，这不是看不起母亲们。只有妈妈没有爸爸时，会让孩子获得比原本少一半的关爱机会。

——哈利·海华德



很多男人强调假如自己算是一个好爸爸，孩子的妈妈通常都扮演了重要角色。

如果要成为成功的爸爸，妈妈的态度是很重要的因素，而妈妈的态度则是建立在丈夫对待她的方式上。若妈妈受到支持、疼爱，她会生活得很开心，会以积极、乐观的状态面对孩子。我的妻子会跟孩子说自己有多爱孩子的爸爸，而爸爸又有多爱他们，同时当我不在他们身边时，她会向孩子解释我在做什么事。她绝不会埋怨我因为过于忙碌，而无法陪在他们身边。可以想象，如果态度截然相反，结果将会怎样。

——约翰·安德森（政治人物）

我要说的是，因为这本书篇幅有限，受访男人虽然都分享了在孩子成长时，另一半所扮演的重要角色，却无法全部收录在本书中。例如：

当我们拥有第一个孩子时，我很茫然，都是老婆告诉我该怎么做，我想她应该是从她爸爸身上学到了那些事，因为她有一个很棒的爸爸。

——格伦·贝格利（教授）

当与孩子的妈妈一起努力照顾孩子时，关键在于要尊重妈妈的角色，了解她的观点，以及体谅她的需要和困难。

当了爸爸后，也许你已经根据自己的情况，规划出了一套方法。然而，你还得用开放的态度，去接纳另一半的观点，必须迅速让心态成熟，了解另一半心中的想法。

——丹尼·希尔（计算机工程师）

上面谈到的内容真的非常重要，我必须向阅读本书的爸爸们郑重强调，在想改变照顾孩子的方式时，务必与孩子的母亲先行讨论，两人都必须针对这个问题达成协议，找出改变的最佳方法。因为所有做法的改变，例如接孩子放学、带他们去吃冰淇淋等惊喜，都可能会意外扰乱孩子写作业、运动、学音乐



的日程安排。这样可能会造成不必要的冲突，而且若妈妈们习惯通过某些特定活动，与孩子独享某种特别关系，当生活方式有重大改变时，她们也跟其他人一样需要时间去调整、适应。

#### 四、受访者谈论的部分问题

- 孩子真正的需求是什么？
- 我该如何从繁忙的工作中抽出与孩子相处的时间？
- 我陪在孩子身边的时间有多少？这些时间都是有效的吗？
- 我该如何有效利用有限的时间？
- 我该如何在工作、出差的时间兼顾着照顾孩子，而不是与其发生冲突？
- 在照顾孩子的方式上，我还需要改善吗？或是我只要顺其自然？
- 就现状，我还算是一个称职的爸爸吗？如何来评价呢？
- 我该如何协助年轻爸爸，让他们不要犯跟我一样的错误？书中爸爸们的方法你试过吗？

有些爸爸的经验可能与你的生活不搭调，有些主题可能是你已跨越的难题，或者是你可能永远不会遇上的麻烦；有些受访者是知名人士，有些则是无名小卒。受访者来自各行各业，但请不要有先入为主的观念，先行决定哪些部分是与自己相关的，我认为受访者的职业与其当爸爸的经验并无绝对关系，重点是在他们的人格特质、生活环境等。将他们的经验集结起来，是本书最精彩之处。

你可以将本书当成超级市场，随意选择你想尝试的部分。即使你发现只有一小部分观念有用，也还是值得的。因为书中所有想法都有人尝试过，这些点子实际有用的概率，远比个人想出的点子更高。

75 位爸爸、63 位妈妈与孩子的鲜活实例

我访问了约 75 位忙碌的爸爸，他们来自社会各阶层：首





相、总理、室内装潢师、百万富翁、矿工、自行车选手、学校教师、医生、技工、公司董事、建筑商、水管工、石匠、邮差、木匠、音乐家、国际板球赛球员、建筑工人、医学研究中心负责人、贸易公司领导者、奥运选手、澳洲年度风云人物、电视评论家、网络经理、股票经纪人，以及其他许许多多的人。其中两位受访者名列《商业评论周刊》（*Business Review Weekly*）的富人名单上，而有两位受访者则是以难民身份，搭乘简陋船只抵达澳洲。

其中，没有哪位受访者敢说自己是完美爸爸——大部分的人都遗憾自己没多花点时间陪伴孩子，时光若能倒流，有些事他们将不会用同样的方式来处理。我也访问了 33 位老爸们的另一半，以及其中 30 个男人的孩子。我访问的人数，总共超过 130 位。

书中所有爸爸的孩子都很出色吗？

这些受访者的孩子包含白种人、澳洲原住民、东方人、非洲人或混血儿。很多受访爸爸拥有非常聪明的孩子，某些孩子学习上却有很大的障碍；有些孩子在学业与工作上非常出色，某些孩子常常面对失败，受到批评；某些孩子是残障人士，某些孩子则是奥运选手；某些孩子认为自己的爸爸是最棒的，某些孩子则对爸爸感到失望；某些孩子因病过世或自杀身亡，书中也提及有些人的孩子在街头游荡、偷窃、曾有毒瘾或正在吸毒；某些孩子是领袖，致力于追求成功，也有孩子没有人生目标；有些孩子中规中矩，有些则是喜欢创新和挑战；某些孩子有严重哮喘、多动症、自闭症、心脏病、糖尿病、头部受伤或癌症……

孩子出状况或某些方面并不理想，并不表示这些男人是为了事业而忽视了爸爸的角色；而拥有“模范孩子”的男人，也不代表他就是称职的爸爸。



那些忙碌、成功的爸爸们本身也拥有好爸爸吗？

很多受访男人的爸爸十分慈爱，但也有人的爸爸是冷淡的；某些人的爸爸过世了，或是抛弃妻子儿女，以致他们成长时没有爸爸陪在身边；某些人的爸爸是功成名就了的团队领袖，某些人的爸爸则酗酒、虐待，甚至关在监狱里。而在我访谈过程中有两位堪称最慈祥的爸爸，而他们的爸爸都是杀人犯……这些经验告诉我们，童年时没有好爸爸陪伴，并不会阻碍你成为好爸爸，只要你自己努力去做。

访谈产生什么效应？

在访谈结束后，众多爸爸的经验让我学到了很多，思考了很多，我照顾孩子的情况有了进一步的改善。

在此之前我认为自己与孩子相处得已经很好了，访谈后我却不再这么认为。许多事我其实可以与孩子一起做，但我却没有，当然，这并不代表我是失职的爸爸（当你阅读本书时，别因他人的优秀表现而感到内疚，认为自己是失职的爸爸……）。当我与其他男人对谈时，找到自己可以做得更好的办法，这才是本书的重点：我们该如何做得更好，同时鼓励其他男人也这么做。

与我交流的爸爸们似乎都还沉浸在谈论孩子的喜悦中，许多人在受访后会思考问题长达数天，甚至数周，某些人在几天后打来电话，告诉我接受访问为他们带来了十分正面的效果。这一点让我很欣慰！



## 好爸爸的实用指南

### 一、这本书从何而来

朋友们都很羡慕我，因为他们的爸爸都忙于工作，根本就没有时间陪伴他们。这句话是我最爱听的：“有这么棒的爸爸是什么感觉呀？”

——玛莉萨·马许（澳洲板球队教练的女儿）

有一天晚上，在一家餐厅里，发生了一件让我很难忘的事。

我和朋友们正在共进晚餐，攀谈中发现坐在我对面的一位女士的爸爸是我就读医学院时所熟悉并尊敬的医师。和这位女士相遇令我十分开心，因为她的爸爸是我求学时的榜样——那位医师对病人与员工总是非常和蔼可亲，也因此备受大家的喜爱。他总能抽出时间与有需要的人交谈。每当他走进病房，似乎都能让护理人员忙碌或烦躁的心情放松下来。大家都认为那位医师几乎是个圣人，而我也认定他不仅工作出色，也一定会是个完美的爸爸。

当我正热情地分享对她爸爸的崇拜时，没想到，她美丽的脸庞立刻因愤怒而扭曲，她说：“可是我爸爸总是没时间陪我们，没时间陪他自己的孩子。”

然后，她开始说起她的爸爸如何把精力全部投在工作上，严重忽略家人。那位医师未能扮演称职爸爸的角色，对他女儿来说，不管时间过了多久，这一问题从未消失，甚至让她怨恨起爸爸的职业。

我想大家都能理解那位医生绝不愿意为了工作而忽视孩子的感情需求，更不愿让孩子留下一辈子的遗憾，他只是和有些



爸爸一样有三个问题没有解决好。

#### 问题一：工作上花太多时间

工作不是家庭的敌人，只要你把时间安排好。问题是那位医师不知何时该停止工作。本书讨论了孩子需要多少时间，以及你该如何获得那些时间——无论你从事何种职业。

#### 问题二：精力分配不平衡

当他工作了一天回到家里时，已经累到没有剩余精力可以满足孩子对他的需求，而这时他可能需要仰赖妻子的帮助——但这样绝对不够，本书讨论了孩子们对爸爸有哪些期盼，如此我们就可以有效运用与孩子相处的时间。

#### 问题三：工作与家庭彼此冲突

结果是，对那位医师的孩子而言，“医生”这份工作简直是孩子的敌人。其实你可以让工作成为照料孩子的“朋友”，而不是敌人，本书讨论了如何实现的方法，给你以明确的指导。

好爸爸对孩子的影响真的是不一样的

不管你是否承认，但爸爸的影响力确实是存在的。

我想爸爸投入的努力越多，越有可能获得更大的效果。这就像是一条无形的“计算机信息链”，串连在爸爸与孩子之间。

——丹尼·希尔（计算机工程师）

爸爸在孩子的成长中起着非常重要的作用。少了爸爸陪伴或关爱的孩子，容易在学业上表现不佳、犯法、婚姻失败，甚至吸毒。坏爸爸会给孩子的心理健康带来负面的影响。好爸爸可以使孩子在学业上表现较为出色、富有思想与创造力，并拥有健康的身心。

父亲的表现与孩子的成长有多大的关联呢，有一个统计数据可以说明，如果澳洲所有的爸爸每天都可多陪伴孩子五分钟，澳洲每年就可省下相关孩童成长预算的五十亿澳币，特别是在法律（青少年犯罪率低）、健康（药物使用量少）、教育（孩子



学习兴趣高，更不容易分心)、产业(更有生产力)等领域更是如此。

当我对男性演讲时，提到当爸爸的失败例子，每个人都清楚我说的是什么。中年男子在此中经历过太多充满罪恶感、后悔和失败的经验了。

——约翰·狄克森(作家)

总是犯错的男孩是因为身旁没有合适的男人当典范。负面的父亲形象是孩子有违法行为的根源。

——安塔乃·肯尼迪(辅导人员)

## 二、当个好爸爸一点都不难

书中主要探讨了男人在工作中的角色和父亲这个角色是否可以有很大关联。好爸爸的角色对我们的工作也是有帮助的，这个并不难，只要我们思考并为此付出努力。

本书源自我在医学院授课的主题之一“从医学到生活”。在与学生、同事或病人聊天的过程中，我发现大部分忙碌、成功的爸爸们，都担心自己的工作日程可能会让他们无法对爸爸这个角色尽职尽责，希望能确定不会因为他们过于成功，而使得孩子有所遗憾。虽然统计数据显示出其担忧是对的，然而许多忙碌的爸爸们在辛勤工作的同时，却依然可以找出与孩子共处时光的方式。比起拥有更多时间的爸爸，那些忙碌爸爸们通常都因为“形势所迫”，会用更有组织或创意的方式来照顾孩子。

我在去年年中与两位爸爸交谈后所获得的灵感，是促使我撰写本书的另一个动机。这两位爸爸都做了某些不太一样的事：他们决心把孩子放在工作的前面。

一位是我的病人东尼·威勒(Tony Weller)，他分享了自己是如何抵抗那想在工作上发展的企图，而全力将心思放在孩子身上的经验。他的言论之所以动人，是因为他只剩下几个月可活，现在回头看他的决定，显然非常明智。相较于大部分我面



对的癌症病患在过世时，都很后悔自己没能与孩子相处更多的时间，东尼的故事更能激励人心。而另一位则是我的表兄弟克里斯·毕尔（Chris Beale），他在41岁时去世。克里斯是非常认真的爸爸，在葬礼上他两个孩子的发言激励我开始撰写本书。这两位男人所说的建议，以及与他们相关的分享，都记录在书中的其他章节里，你可从中看出为何我想请爸爸们与孩子一起做些特别的事。以下这段话来自川顿·毕尔（Trenton Beale，作者表兄弟之子）在其爸爸葬礼上的哀悼词：

真想再看一次你的笑容。

真想再听一次你讲的笑话。

真想再拥抱你一次。

真想再帮你修一次车。

真想再跟你说一次话。

真想再听到一次你的笑声。

我很乐于因此而穿越无边的黑夜。

我坚定的决心也可以带我穿越无边的黑夜。

.....

我并没有写下所有我想与你再做一次的事，如果我真的全部写下来，那这张纸恐怕会很长很长。

——川顿·毕尔

很多爸爸都认为若工作成功，往往无法获得孩子给予好爸爸的评价。这类爸爸常会说：“我把养育孩子的大部分责任都交给太太，我的任务则是负责赚钱养活家人。”虽然因工作的需求，减少了与家人相处的时间，虽然工作所带来的疲惫也让专心面对孩子成为一项难题，但其实有很多忙碌的爸爸不只在工作上拥有崇高成就，同时也能是非常成功的爸爸。

在访问忙碌爸爸时，有个问题一直困扰着我：“为什么有些人可以是非常称职的爸爸，有些人却只能挣扎努力？”显然工作



忙碌并不是其中的原因。有很多事业杰出的爸爸在照顾孩子方面也很成功，是因为他们把工作当成能与孩子一起做某件事的机会，或许更重要的是他们会利用某些工作技巧，来让自己在养育孩子与扮演称职爸爸的角色上能得到双赢。这到底意味着什么呢？我想您读完这本书就会从中找到答案的。

好爸爸会努力让孩子参与自己的工作

他们会跟孩子谈论工作，带他们去工作现场，让孩子实际参与其中。假若上述事项无法达成，他们仍会在工作时维系与孩子间的紧密关系（请参照指导3、指导7和指导8）。

好爸爸会把工作中的“战略部署”方式应用到做父亲中

很多爸爸周末在家时只会让大脑休息下来，而好爸爸则会在照顾孩子时花一点心思，利用处理工作项目时相同的规划方式：“我也希望能跟孩子成功相处，那么目标是什么？孩子真正的需求是什么？达成目标的最佳方法为何？该如何评估成果？需要克服哪些障碍才能达到目标？我该如何摆脱障碍？可能会有什么损失？”

我们是否能成为成功的爸爸，孩子们是最佳裁判。我们可以从孩子想要成为什么样的人、对我们有何种评价等层面，去了解最后结果。但问题是孩子们要到长大后才能看清楚这件事，甚至常常要到有了自己的孩子、开始回忆自己小时候受到何种照料时，才能有所领悟。当意识到要改变对待孩子的方式时，往往已经太晚了，除非我们重新做一次爸爸。但或许这对我们当祖父会有帮助。

其实，我们很难确定孩子将来会对我们的爸爸角色有何种评价，但我們知道自己的“为”与“不为”都会对孩子的未来产生极大影响。爸爸在照顾孩子时，有许多方法都能让孩子的心理、生理、情绪与精神更为强健，但也有许多错误的做法会让孩子在这些部分变得脆弱甚至受到伤害。



### 三、破解爸爸在教养上的困惑

- 工作是好爸爸的敌人吗？
- “优质时间”与“很多时间”有差别吗？
- 只要照着上一辈的方法做，就不会有错吗？
- 爸爸在照顾孩子上花费精力是错的吗——这只是现代一时流行的风潮吗？
- 爸爸能找出陪伴孩子的时间吗？
- 我们天生就知道照顾孩子的最佳方法吗？

### 四、爸爸们的发言贯穿全书

这本书的基本结构是回答一系列的问题，例如“我该如何更妥善应用与孩子相处的时间？”、“我该如何知道自己是个不错的爸爸？”、“孩子对爸爸有什么需求？”等。本书的特色是以爸爸们的发言贯穿内文。这些发言并非代表某一主题的绝对正确答案——其实刚好相反。所有受访者都清楚地表示他们试着做个好爸爸，但是他们不是完美的爸爸。他们希望告诉其他人自己犯的错误、后悔的部分，也希望告诉大家他们的好点子。你在书中将会发现有时某些爸爸们对重要问题的看法是不相同的，毕竟这些男人来自不同背景，有不同的生活经验，出现这种情况也是很正常的。但是整体来说，他们对讨论的大多数问题所抱持的看法，相似的程度令人惊讶。

### 五、为什么由我写下本书？

首先，由于我本身的工作非常忙碌，所以写作的角度就是从“忙碌生活”中出发。

书中其他人描述的问题，我都遇到过，并寻找着办法来解决。其实我觉得自己还不够资格告诉其他人该怎么做。不过身为医生，的确比较容易进行访谈，因为我已经有26年的时间都在与对方讨论他的私人问题，他们也都能够信任我，同时了解我会尊重他们的隐私。





其次，本书主要是由在当爸爸的过程中曾经犯错的那些人，向年轻爸爸提供建议。我想这也是我适合写本书的原因。

真的，我很享受写本书的过程；或者说我很享受于倾听受访爸爸、妈妈与孩子们的思想和经验的整个过程。我从他们身上学到了很多，我亦深深希望当你阅读书中的发言时，也有和我一样的感受。这些人是勇敢的：提供建议是一回事，但是公开向一群不认识的读者讨论自己的错误，却又是另一回事。这么做需要勇气，而且让我感受到这些男人非常渴望能帮助下一代的爸爸，避免他们重蹈覆辙。而这些男人的爸爸并非全是好爸爸这件事，也是一种鼓励——无论你小时候的典范为何，你还是可以成为一个好爸爸。

我希望当你的孩子在40岁时，当坐下来与朋友讨论到你时，他们会说：“我爸爸是超棒的！我以他为荣。”

——汉纳·比兹里

我要告诉刚当上爸爸的人，你必须了解自己的责任何在，以及你在养育孩子时会对孩子产生影响，无论好坏都一样。

——约翰·以凡若第

假如一个政府官员走向我，向我咨询如何能做个好父亲，我会告诉他：“把你自己放到一边，给孩子们留些时间，他们对你的需要远远超过你对他们的需要，你要满足他们的需求。”

——约翰·安德森

我爸很酷。他比我许多朋友的爸爸要好多了。

——戴维·克里曼

在5岁时我许下一个诺言，每次跟爸爸通电话时，挂上电话前的最后一句话都会是：“我爱你！”这样一来，就算是我和爸爸的最后一次通话，永远都是表达爱意的话语。我到现在还是这么做。

