

京师

亲子课堂

PROJECT DAD

超级老爸炼成书

好爸爸DIY

托德·卡密尔◎著 蒲艳春◎译

权威家教指南
父母必备



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

超级 老爸炼成书

老爸DIY

托德·卡密尔◎著

蒲艳春◎译



北京师范大学出版社

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING HOUSE

北京师范大学出版

Copyright © 2011 by Todd Cartmell

Originally published in English under the title

Project Dad: the complete do-it-yourself guide for becoming a great father

By Revell

A division of Baker Publishing Group

Grand Rapids, Michigan, 49516, U. S. A.

All rights reserved.

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media 本书中文简体

版权通过成都锐拓传媒广告有限公司授权 (Email: copyright@rightol.com)

本书中文翻译稿版权属于北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

超级老爸练成书: 好爸爸 DIY/(美)卡密尔著; 蒲艳春译. —北京: 北京师范大学出版社, 2012. 6

(京师亲子课堂)

ISBN 978-7-303-14210-1

I. ①超… II. ①卡…②蒲… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 033379 号

营销中心电话 010-58802181 58805532

北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>

电子邮箱 beishida168@126.com

CHAOJILAOPA LIANCHENGSHU

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京市易丰印刷有限责任公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 148 mm×210 mm

印 张: 7.5

字 数: 180 千字

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 26.80 元

策划编辑: 谢雯萍

美术编辑: 毛 佳

责任编辑: 李 菡

责任编辑: 王一涵

装帧设计: 锋尚设计

责任印制: 李 啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

致 谢

在本书的创作中，我要感谢的人很多。感谢我的编辑，薇琪·克伦普顿和温迪·韦策尔，与他们一起共事是一种享受。他们会坦诚地提醒我哪些笑话只能关起门来说、不能登大雅之堂。我还要特别感谢杰出的 Revell 团队，特别是珍妮尔·玛耳曼、谢莉尔·范·安德尔和梅勒妮·埃文斯不辞辛劳地工作（当然，休息时间除外）。我还要感谢我的朋友们，乔·佩特蒂、埃里克·罗哈斯和保罗·萨赛尔，他们都是超级老爸的典范。本书的许多章节，他们都提出了宝贵的建议。是他们一直支持我，让我坚持下去，不要放弃！

友情提示

- ✓ 本书将引领你开启超级老爸的自我打造之旅。
- ✓ 你的孩子和家庭也会因此焕然一新。
- ✓ 书中措施请自觉执行！

目录 contents

引言： 一生之幸 1

Part 1 13

你的眼——如何看待孩子

思考每个孩子的与众不同之处，就需要我们关注细节。想了解每个孩子的个体差异和具有的特殊才能并不难，你需要的只是花时间细心地观察。认清每个孩子的与众不同之处是打造超级老爸的第一步。只有了解了孩子的独特性，才能为正确引导孩子做好准备。

Part 2 55

你的口——如何与孩子交谈

作为老爸，如果想更好地引导孩子，就必须擅长与孩子沟通。我们可以把与孩子沟通交流这件事情比作是一场友好的接球游戏。球就是我们想要传达的信息，交流者的目的就是用一种便于对方接住的方法把球抛出去，聆听者的目标就是接住对方的球。超级老爸就是伟大的抛球专家。

你的心——如何架起与孩子沟通的桥梁

孩子们心目中对爱的诠释一直而且永远都是“父母陪伴的时间”。如果我想让孩子们同样感受到他们在我心目中的珍贵和特殊，那么我也需要跟他们一起度过幸福的父子时光，而且随时心甘情愿地放弃我自己的大事要事，理由很简单，因为我想和我的孩子、家人在一起。

你的手——如何扶助孩子

你的孩子体内早已蕴藏了财富，他们只是需要一位教练来帮着发掘出来，教他们如何正确做事，当他们做错的时候能够帮助他们纠正。作为老爸，你就是孩子的教练。

记住：孩子们需要一位教练，而不是一个裁判。

你的脚——如何引领孩子

在孩子们的生活中，你就是他们模仿的最生动的画面。因此你要珍惜和孩子在一起的每一分钟。你的孩子一直在关注着你，而且在被你深深地影响着，不管他们自己有没有意识到，也不管你有没有意识到。

引言

一生之幸

虽未曾谋面，我们早已惺惺相惜，因为我们有一个共同之处，那就是我们都是老爸。作为老爸，我们都有美好的回忆，比如，边看“体育中心”节目边研究如何换尿布。当然，脑瓜不灵光时也有一些糗事。对此您如果有疑问的话，可以随时请教您的妻子。

但是我们最重要的共同点并不在于此。尽管男人天生厌恶向人讨教，但是我们却都渴望能够把事情做得尽善尽美。虽然很多时候养儿育女搞得我头大，比如教学龄前的儿子踢足球，假装知道车的发动机为什么会发出噪声（宝贝，谁都知道这种噪声表示……^①），但是每个老爸的心中都始终存在一种狂热的、与生俱来的欲望。

我们都渴望成为超级老爸。

我外出办事时，如果条件允许的话我总会带着我的孩子们，这样我们可以有更多时间相处。孩子们小的时候对此很感

^① 你可不是真的知道这噪声是什么意思。

兴趣，因为跟我一起出行他们还可能赢得巧克力甜甜圈。一个星期六的早晨，我们刚要出发，三岁的儿子卢克笑眯眯地看着我说：“老爸，你是最棒的。”说得对，加一分，我心想。我刚准备要奖励他双倍的金鱼饼干，谁知道，五岁的杰克插话了，他认为弟弟刚刚说的话是错的，“哦，他并不是一个最最最棒的老爸，勉强还算不错吧”。让我懊恼的是，卢克立刻改变立场，给哥哥帮腔。那天，我没有奖励他们更多金鱼饼干。

经过千锤百炼^①，十二年过去了，我的男孩们也成为青年人了。今晚，他们其中一个正开车——是的，您没听错，我说的是开车——去一个设在教堂里的高中生“专区”。另外一个正在打一场本地的篮球赛。我没有勇气问他们，在他们心目中我是不是一个好老爸。我甚至没把握是不是应该问这个问题。我害怕听到他们异口同声地回答：“你是一个爸爸吗？”不管怎样，我猜测他们的回答肯定会和我是否允许他们玩电子游戏有关系。

有一份调查表我一直考虑着让他们填一下：

^① 这里的千锤百炼当然是指对我自己的各种磨砺。



调查表

(请在正确答案上画“√”)

1. 我的爸爸是一个超级好老爸。 ☐是 ☐不是

2. 将来某个时候我还想继续玩电子游戏。

☐是 ☐不是

姓名：_____

日期：_____

玩笑归玩笑，能与我的孩子们如此融洽地相处是我一生之幸。他们都是那么棒的年轻人，跟他们在一起给我带来的欢笑让我一万年都享用不完。如果今天我撒手人寰，我依然认为我已经拥有了作为一位父亲的最美好的经历。^①

但是，我还没有见过您的孩子。我不了解他们的优缺点、性格脾气、好恶爱憎、兴趣爱好、取得的成绩或者面临的挑战。我也不知道他们是随和还是固执，是属于运动型还是电子狂。但是有一件事我非常确定：“天生我材必有用。”只要因材施教，培养出的孩子百分之百都是有用之才。我希望住在隔壁的人看到你教子有方，也能受到感染。如果想造就有出息的儿

^① 死亡的这一部分除外。



子，那首先应该把自己打造成响当当的老爸。

让事实说话

一天，一个小女孩问自己的妈妈：“圣诞礼物真的是圣诞老人送给我们的吗？”

“是的。”

“那真的是白鹤把每个婴儿送到家里的吗？”

“是的。”

“那警察叔叔真的会随时保护我们吗？”

“是的。”

“那我们还要爸爸做什么呢？”

在孩子的成长中，不同的老爸造就不同的孩子，我可以一口气说出一连串的事实来证明。但是，您并不需要我多此一举。每个人心中都清楚，孩子需要一个好爸爸。当你第一眼看到裹在粉红色或是蓝色的毯子里那缩头缩脑的小家伙探头向你张望的时候，刹那间我们就明白了这个道理。既然上天赐给我们这个孩子，就一定会让这个孩子有所成就，这是毫无疑问的。那么在这个过程中，你的作用是什么呢？很简单：孩子们渴望你是最棒的老爸。

但是如果您更喜欢用事实说话，那么以下几条您可能感兴趣：

- 经常得到爸爸表扬和鼓励的孩子在认知能力的测试中比那些他们的爸爸一味冷酷、态度冷淡的孩子要表现得更好。
- 如果爸爸对孩子的教育过于严厉且不能贯彻始终，就会对孩子的情绪和课堂行为产生负面的影响，从而导致较差的学习成绩。
- 如果爸爸能与孩子更多地相处，比如，一起用餐、帮助孩子完成家庭作业等，这样孩子就会有更少的行为问题，更善于交际，在学校的表现较同龄人更加突出。
- 如果爸爸、妈妈对孩子的学习都颇为关心，那么孩子就更有可能成绩优异且乐于学习。
- 习惯站着撒尿的老爸们，他们的孩子大部分会成为人寿保险公司的销售人员或者消防员。^①

以上这些大家都耳熟能详，写在这里只为加深一下印象。每个孩子都需要一个好爸爸。然而，不是每个孩子都有一个好爸爸。我们的任务就是确保您的孩子能有一个好爸爸。

好爸爸不需要超能力

很多人一直为成为一个超级老爸应该具有的某种固定的模

^① 本条纯属捏造，提示您不要睡着啊。

式或标准而纠结，就这一点我想与大家分享的是：超级老爸是形形色色的。做好超级老爸，你不必是国家橄榄球队的四分卫，也不必完全自己动手制作一辆跑车。还记得我帮儿子杰克制作的松木汽车参加童子军的比赛，比赛结果是最后一名。甚至连最后一名都差点没保住，一辆方形车轮的车可能都比我们的车跑得快。

作为这个项目的主要工程师，我无疑要对这凄凄惨惨的最后一名承担一些责任。在我和杰克去赛道上取回车的时候，我很好奇，那些所谓“动手专家”或者吹嘘“我自己昨天盖了房子，你做了什么”的老爸是不是正偷偷地冷眼相看，看看这荣获最后一名车是谁的杰作，然后不怀好意地嘲笑我对空气动力学的无知。我多希望能戴上假鼻子或者贴上假胡须来避免这种尴尬。

我讲这个凄惨的赛车故事只是想澄清一点，我做老爸的成功和我制作松木汽车的“成功”没有必然联系。你也是，你可以对制造汽车一无所知，但你仍然可以是一个好老爸。听一下提姆·卢瑟的《父亲的智慧》一书中迪克西·威尔逊说的话吧！她是这样描述她平凡而又伟大的父亲的：

我的父亲教会我如何系鞋带，怎样过马路，让我接受教育，让我学会相信我的祖国、我的信仰和我的家人。我要找寻的英雄离我并不遥远。穿过客厅，那个坐在他最喜爱的椅子上读报、看晚间新闻的人就是心目中的英雄。

做个超级老爸，只需要每天对孩子多说点鼓励的话，就像我一样并不需要有什么特别的才能。我想迪克西的爸爸肯定不是一个穿着蓝色的紧身衣飞檐走壁的超人，但是他给女儿带来的影响却如此深刻。说到底，每个人都有能力做一个好爸爸。这是上天赋予我们的与生俱来的能力。

好爸爸自学成才

作为心理学家，我的工作就是花大量的时间教会别人如何掌控自己的思想。基于这一点，我要把一个很重要的思想注入你的脑海中：我注定会是一个好老爸。对着自己大声地说出这句话。让它在你的脑海中回响，直到它的精髓渗透到你的灵魂中。没有人满足于仅仅做一个普普通通的老爸。毫无疑问，当你初为人父的时候，就注定了会是一个好爸爸。

从某种程度上讲，打造一个超级老爸和制造一辆车不无相似之处。我和杰克在造车的时候，我们首先选择了一块木头。在打造老爸的时候，首先选择的是一个男人。当然在很多女人眼里，男人就是感情敏感一点的木头。但是，相同点仅此而已。当你成为一位爸爸，你就不是一块毫无生机的木头了，你变成了一块活生生的木头。你可以呼吸，可以活动，可以思考。^①事实上，我们完全确定，如果没有你自己的主动参与，

① 至少你可以呼吸和活动。哦，至少你可以喘气。

超级老爸是无法塑造成功的。也就是说，你既是这项工程的结果，又是主要的参与者。

五个主要领域

既然你已经把孩子带到这个世界上，就希望自己能成为一个最出色的爸爸。要完成这项使命，成为孩子心目中的好爸爸，以下五个方面的努力是必不可少的。为了便于更清楚地记忆，我把每一个方面都用身体部位来表示，因为我爱人总是提醒我，男孩总是爱用他们的身体部位来感性思考问题。从上而下的身体部位如下：



你的眼——如何看待孩子



你的口——如何与孩子交谈



你的心——如何架起与孩子沟通的桥梁



你的手——如何扶助孩子



你的脚——如何引领孩子

在接下来的章节里，我将会介绍如何去完成以下目标：

- ❖ 正确地看待你的孩子，让他们从你的目光中可以看到自己成功时的样子；
- ❖ 默契地交流、熏陶并引导他们学会如何自我反思；
- ❖ 融洽地沟通，建立长久而稳固的父子关系；
- ❖ 明智地对待孩子，他们会从你身上学到宝贵的人生经验和智慧；
- ❖ 引领孩子走上属于自己的人生旅途，保护他们远离敌人设下的陷阱和圈套。

❖ 做一个超级老爸

我依然记得，在加利福尼亚州帕萨迪纳市的亨廷顿纪念医院里，我站在妻子劳拉的旁边，等待着第一个孩子降生的情景。当然，要生产的是劳拉；我却一直紧张得要命，总想找个支撑可以让我靠一下。当我看到杰克来到这个世界上的那一刻，我的生命整个改变了（女性骨骼的柔韧性简直让我佩服得五体投地）。我记得第一次抱他的时候，他被紧紧地裹在医院的小毯子里。他幼小的身体略显黝黑，护士又给他戴了一顶小蓝帽，活脱就是一个蓝精灵。两年后，我的另一个儿子——卢克，也来报到了，我们的生活又一次大变样。

当你荣升为老爸的那一刻，你的生活也随之改变了！整个



生活的目的和意义有了新的诠释，超越了以前所有的构想。你注视着小家伙的眼睛，端详着这个需要完全依赖你照顾的新生命，体会到你们的命运将密不可分，注定要一起携手去谱写他未来的人生。

那个小男孩或者小女孩需要一个好老爸。

从某种程度上讲，我写这本书不仅仅是为了你，也是为了我自己。我也想孩子心目中的超级老爸。可是，在写每一部分的时候，我总会不断地想到自己做得不称职的地方——有时候挫败感让我无法面对；有的时候对孩子的错误视而不见；在正直为人和遵守纪律方面，也没有为孩子树立好榜样；和家人相处、与孩子独处时，好多的时间都白白浪费了。记住一点，这本书将教会我们如何做一个超级老爸——做一个好爸爸比拿多少报酬更重要。

做一个超级老爸就是要做一个货真价实、不折不扣的好爸爸。这就要求我们做到：

❶ 乐于发现并承认自己的缺点和错误并谦虚地请求其他人的原谅；

❷ 愿意按照超级老爸的标准塑造自己；

❸ 为了做好超级老爸，乐意去做任何事。

为了使每一章都能行之有效，在每章的结尾，我都会列出要点和需要讨论的问题。为了能对孩子产生更大的作用，我建议大家尝试书中的每一个方法，这一点只有作为老爸的你可以