

京师

亲子课堂

THE MODERN DAD'S DILEMMA

超级 老爸炼成书

和孩子有效沟通

约翰·班的门德◎著
左燕茹◎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

和孩子有效沟通

约翰·班的门德◎著

左燕茹◎译



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

THE MODERN DAD'S DILEMMA

Copyright © 2010 by John Badalament

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

超级老爸炼成书：和孩子有效沟通/(美)班的门德著；左燕茹
译. —北京：北京师范大学出版社，2012.6

(京师亲子课堂)

ISBN 978-7-303-14211-8

I. ①超… II. ①班…②左… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 034099 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：9

字 数：197 千字

版 次：2012 年 6 月第 1 版

印 次：2012 年 6 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

策划编辑：谢雯萍

责任编辑：王一涵

美术编辑：毛 佳

装帧设计：锋尚设计

责任校对：李 菡

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



前 言

25岁那年，尚未当爹的我走进爸爸的办公室来消除我们以往的误会——而他则以为我们要一起外出午餐。直到那一刻，我仍然没有勇气同老爸开诚布公地探讨我们的过去。然而，就在短短的十分分钟内，一切都发生了改变。

我告诉爸爸实际上我们不用出去吃午饭，他应该坐下来听我说，对即将听到的一切也不必做出任何回应。在过去的这些年里，他有足够的时间讲话，而现在该轮到我来说了。我紧张得几乎喘不过气来，开始说：“作为一个父亲，你为我做了许多重要的事情……”在列举了几项诸如他支持我对篮球的热爱以及耐心教我开车后，我接着说：“然而……我想让你知道，和你共同成长也是非常非常不容易的。你不负责任，酗酒，还爱骂人。为此我曾努力想并且时至今日仍然努力想让自己感觉良好点。我不需要你再为我做什么。我已长大成人，可以独立解决事情了。”

他张开嘴想说什么，我举手示意他停下来，对我来说这可是人生中的第一次。我知道如果我允许他开口说话的话，他肯定会试图解释、弱化或者干脆否认我所说的。就像多数忠于老爸的儿子一样，我也将会放弃说出我的真实感受。

25岁时与爸爸的正面交锋是我人生中最艰难、感情上最稚嫩



的一刻。孩提时期，我所接受的教育是软弱只能给你带来麻烦，因此我学会了痛恨软弱。在我们中上阶层的男孩子中流行的是扮酷、追女孩子和在运动中挥洒自我等等。如果你不入流的话，就会有遭到言语或肢体报复的危险。我花了好多时间和精力来避免被人欺负，避免犯错或者显得像个胆小鬼。毫无疑问，讨论感情或与周围其他男孩子的关系是绝对不允许的。

那天离开爸爸的办公室时，我猜想我的离开肯定会为我们之间的关系画上一个句号，他肯定不想再与我有任何关系了。然而令人奇怪的是，在我找回了我自己的话语权并且大声说出我的内心感受时，尽管有点不安和胆战心惊，我们的关系实际上却变得更加牢固了。由于我们不用总待在一起，不用讲很多的话，也不用就任何事情(过去的或现在的)达成一致，所以我们之间的对话因此变得更加真诚起来。只有一种声音、一个真理和一个权威的日子一去不复返了。我们变成了两个成年人，而不只是父亲和儿子的关系。别误会，我爸爸并不喜欢直面自己过去的这段经历，但是，那次谈话的影响和后果的确是非常深远和持久的。

由于多年来的糖尿病没有引起爸爸的重视，四年前，他终于一病不起。随着病情的恶化，爸爸很显然已不可能再活着走出医院了。我仍然记得有一天下午，我看着他的眼睛，说：“你放心走吧，爸爸。这里已没有什么可做的了。”他回头看着我，笑着，流着泪，点了点头。我们和解了。几天后，爸爸安静地走了。

能有机会与爸爸和解我觉得很幸运，让父亲为自己所做的一切承担责任，如同每个新生代人必须要做的那样。与此同时，我



也有些伤感，因为他的许多经历都被笼罩上一层神秘的气氛。我对他作为丈夫和父亲的经历所知甚少：作为丈夫和父亲，他都喜欢什么？作为父亲，他到底担忧什么？给他带来快乐的又是什么？身为丈夫，他什么时候觉得自己做的事情是非常了不起的呢？婚姻和父亲的角色对他来说意味着什么？

探求真理永远不会太迟。这就是为何我想提醒爸爸们，包括我自己在内，那个再平常不过的电影场景：爸爸躺在病床上，临终时终于向已经长大成人的孩子（通常是儿子）认错，这种人性的揭示展现了爱的最纯洁的、最有可能的表达形式。最终，随着生命之火的逐渐暗淡，爸爸的脆弱为孩子打开了寻回话语权的大门，和解了一生中的疏离、冲突、缺席或情感上的沉默。作为现代爸爸，我们必须为我们的孩子重写这个场景。他们不必等待如此之久。

在我的教育咨询工作中，我与学生们做了一个活动：让他们以不署名的方式写下两个他们一直想问爸爸的问题。无论他们的民族、文化、种族或社会经济背景是什么，学生们的两个最普遍的问题几乎总是：“你与你的爸爸关系如何？”“你的童年是什么样子的？”（有时候措辞如下：“你在我这个年龄时是什么样子的？”）尽管他们也许没开口问，孩子们总想知道而且也需要了解他们爸爸的经历，即使他们中有的从不知道自己的爸爸是谁。我称其为儿童成长过程中众人心知肚明却避而不谈的话题：男人生活经历的缺失，尤其是男人情感生活的缺失。

同许多爸爸一样，在我的成长过程中，我与我的父亲并没有



形成情感上密切相连的亲密关系，而如今我想与我的孩子在情感上紧密相连。他遗留下来的传统里有没有我想保留或是传给我的孩子们的呢？有。有没有我下定决心不想重蹈覆辙的错误呢？当然有。然而，这不只是想想而已，哪个爸爸不想与孩子关系亲近呢？问题是如何做到这一点：我没有得到的东西，我怎样才能给予孩子呢？

在我为家长们开办的研讨班里，我经常请爸爸们来描述他们试图与孩子建立的关系是什么样子的。无论是在精英私立学校、监狱或是公共图书馆，我所得到的回馈都差不多。绝大多数爸爸都希望与孩子建立牢固的紧密的联系，希望始终成为一个值得信赖的重要的存在，希望孩子们会向他们寻求建议、支持或者仅仅是与他们聊聊天。绝大多数爸爸希望他们的儿子或女儿有安全感，因为知道他们(她们)总能找到爸爸，与他分享生活中正在发生的事情，不管好事还是坏事。

在过去的十年里，我与不同背景的爸爸们一起合作，我听见有种声音越来越大：现代爸爸们需要联系，需要密切和亲昵的关系。与上一代生活笼罩在沉默和神秘中的爸爸们不同，现代爸爸们畅所欲言地表达了他们对这种看法的观点。现代爸爸们希望成为能干的、有爱心的、能给予帮助和支持的父母和伙伴，在内心深处我们坚信我们能够做到这些。这就是我之所以怀有希望的动机所在。

首先，现代爸爸们真诚地探讨身为人父对我们来说意味着什么：它是如何挑战我们对男子汉气概的信念，如何引起我们对重



蹈覆辙的担忧，并且最终表明我们都有能力毫无保留地去爱另一个人。我们的孩子和家庭不仅希望而且需要我们实现这种关于父性的憧憬。

为了实现这种憧憬，三个重要的素质是必不可少的。

1. 自知之明。通过了解自己的过去，现代爸爸可以为他的孩子预见一个健康发展的未来。

你是从哪里学会当父亲的？你的榜样是谁？成功的、健康的和牢固的关系是什么样子的？你如何将来自你父亲的遗产中的积极因素传承下去，同时又要保护你的孩子避免犯错呢？清楚地了解你希望与孩子之间形成什么样的关系，并且明白如何着手将其付诸实现是至关重要的；要想做到这一点，你就必须要真诚地正视你自己与你的父亲、母亲和其他养育者共同成长过程中的正面和负面的经历。

严重影响我们为人父母者所作所为的一个因素，也是一个我们几乎没有意识到的方面，就是我们的信仰体系。你对女性、儿童、父性、养育子女以及男子汉气概的看法根植于你的过去，并且体现在你的现在。你的家庭结构（无论你父母离婚与否，无论你是否是被收养的，无论你是否兄弟姐妹）、种族身份、阶级背景、宗教信仰、街坊四邻都包括在其中。比如我的一个朋友，也就是最近刚为我进行了牙齿根管治疗的法尔代·莫柏德博士，49岁，在一个传统的伊朗家庭中长大成人。在这样的家庭中，孩子们（全是儿子）在大人说话时，是不该多嘴打岔的。作为一个美国的现代爸爸，莫柏德博士不仅希望让他的女儿（现在有三个）感



觉到有人在倾听她们，而且他也希望她们永远乐意向他打开心扉。同时他还说：“也有一些我不想知道的事情，这些谈话最好还是留给她们的妈妈。”莫柏德博士的育女经非常复杂，他所经历的伊朗社会的文化准则和当代美国社会的育女观共同形成了他养育女儿的信仰观。如果不仔细地探究过去，他也许会简单处理他和女儿之间的关系，就像别人对待他，或者就像他在伊朗所见到的女孩子所受到的对待一样。

2. 勇气。现代爸爸必须要有勇气来探究育儿的不同方式，即使这意味着失败，意味着不能找到所有问题的答案，或是显得“没有男子汉气概”。

踏进一个陌生或未知的领域需要勇气。对莫柏德博士这样一个人来说，每次倾听女儿(或妻子)讲述问题而不纠正、反驳或是爱理不理，不过是一个小小的勇敢之举。而对其他爸爸来说，积极主动地参与预约医生、安排照料孩子或是参加儿子所在学校的家长会也需要小有勇气。对多数爸爸们来说，只是趴在地板上和孩子们一起玩耍就需要勇气。如同那些首次居家的全职爸爸们推着婴儿车走进满是妈妈们的广场上时，毫无疑问，这时的他们会备受关注：“他为什么不工作呀？”或是“他出什么问题了？”对他们来说，直面周围环境需要勇气，以并不舒服自在的方式来说话或行事需要勇气，进入一个全新的尚未重新定义的角色也需要极大的勇气。

难道我们给爸爸们定的标准就如此之低？这些表面上看来已经老掉牙的变化能称之为勇气之举吗？我们先前从未见过“新爸



爸”或是“善解人意的爸爸”吗？所有这些问题的答案只有一个：是的。其警示意味可谓极强。在这个妇女比以往任何时候都更接近平等理想的时候，男人们从来没有像现在这样开始具备照管孩子的才能。

3. 适应性。现代爸爸将男人在家庭生活中角色的飞速变化视为成为好爸爸的机遇而非负担。

在任何社会发生重大变革的时期，人们总会产生一种困惑、不确定性甚至是混乱的感觉。在过去的几十年里（尤其是 20 世纪后半期），由于妇女们集体外出工作使得女性气质和母性特征被重新定义，传统的父权制社会的根基——即白人享有专属的权力和特权，女人、有色人种和其他群体则处于附属或被征服的地位，已经开始动摇。人权运动、男女同性恋权力运动以及女权运动共同促成了当前对现代父权和男性气概的重新定义。

尽管性别大战仍在如火如荼地进行中，从根本上来说，妇女的进步已经改变了每个人尤其是爸爸们的博弈规则。当代美国依靠一个人的收入来维持生活已经越来越困难，养家糊口和工作职场不再是男人们的专利。爸爸们因此面临着一个至关重要的选择：欣然接受或至少是勉强接受；试图改变或是抱怨乃至严厉反对。我们是否看到一种新兴职位的描述，它将父亲角色视为成为好爸爸的机遇，并认为爸爸也有能力养育出健康、强壮、心胸宽广的孩子？其中包括了许多与“妇女工作”密切相关的千篇一律的任务和职责，比如卫生清洁和照顾孩子。我们是否将现代父亲身份视为万物自然秩序的暂时退步，并期待着更严格的性别角色定



义到来的那一天呢？

在过去的十年里，我与国内外成千上万个父亲交谈过，我做过调研，书写并制作了一部关于现代爸爸意味着什么的纪录片。我经常听到的爸爸们所面临的困境如下：我怎样才能与孩子建立并保持一种牢固的情感联系，同时在早上八点钟前还能去上班？换言之，我怎样才能做到既养家糊口又能看管孩子？

无论这是否意味着早早下班与孩子们一块游戏或玩耍、彻夜不眠照顾病儿、与伴侣谈论感情问题或是参加学校的家长教师碰头会，许多现代爸爸们下定决心要更多地参与家庭生活，而我们的父辈不能也并没有这样做。然而，我们仍然发现了绝大多数妈妈们已熟知多年的问题：做到这一切绝非易事。而当你没有足够的榜样去效仿时，要做到这一点就更为困难了。

在从家庭主妇到职业女性的道路上，妇女们长途跋涉已久，她们从未改变其宗旨。现在该是我们做爸爸的多反省一下我们自己的时候了。为人父者重要的不是你的父亲身份，而是你要怎么做才能成为一个合格的父亲。与孩子们和伴侣一起，学习新技能，建立支持网络，并用我们关系的质量和健康度来衡量成功，现代爸爸们所做的这些只不过是刚刚踏上回家的返程之路而已。

该书的写作目标即是为广大爸爸们提供返程回家的行车路线图。同时，该书还可以架起我们继承过去的传统和新兴父亲观之间的桥梁。



关于本书

从个人生活和工作来说，作为一个教育工作者和顾问，我已然目睹过父亲对孩子们的巨大影响，无论其在场与否。为了提高对该话题的认识和激发与此相关的讨论，我制作了一部名为《所有男人都是儿子：探索父辈留给我们的传统》的纪录片，2002年首次在美国公共广播电视公司播出。该纪录片讲述了五个背景身份各不相同的男人探索其父辈传统的经历。自那以后，我在国内的学校、公司、社区组织、医生、教养所等地方给家长们做关于父职身份的演讲。

讲座最初所引起的反应让我非常惊讶。有人警告我不要期望会有很多爸爸到场，听众多数应该是女人。事实却正好相反。在我的大多数讲座中，参与的男人总是在数量上超过女人。并且爸爸们不仅仅是到场而已，他们还参与了大量的实质性讨论。

受到这些谈话和议题的启发，我成立了名为“与老爸对话”的讲习班(以及静修处)，将爸爸们和儿子们、爸爸们和女儿们团聚在一起，来增进他们之间的关系。这种想法操作起来非常简单：把爸爸和孩子带到同一间屋子，分享关于某些重要话题的故事，教他们如何富有技巧地谈话和互相倾听，指导他们如何继续保持这种关系。该活动的结果发人深省：



一个十岁的男孩在一次名为“果断自信地讲话”的活动中，让他的爸爸认识到其大呼小叫让孩子受到了多大的惊吓。儿子的意见反馈让爸爸很震惊，他同意控制自己的脾气。在一次以爸爸和女儿为主的研讨班之后，一群女孩子说她们“从未见过男人这样说话”，她们说的是爸爸们讲述的自己少年时代的故事。

当爸爸们和孩子们离开“与老爸对话”研讨班的时候，他们的关系总是会变得更紧密，他们能更好地解决冲突，更好地做好经常谈心的准备。对多数人来说，“与老爸对话”是一个急需的热身活动；对有些人来说，它是使他们原本牢固的关系更加和谐的润滑剂；而对少数人来说，它只是一个崭新的开始。

在我举办研讨班几年后，一个显而易见的问题出现了：我能否创作一本书，把我在“与老爸对话”中的实践和我讲座中的资料以及热烈的讨论结合在一起呢？一本书能否捕捉到一屋子爸爸们的精气神，能否以一种易懂的形式表达出我的主要研究内容，并且交给读者一些实用技巧呢？这些问题的答案就在你手中所拿的这本书里。

《超级老爸炼成书》讲述了现代爸爸们的日常生活故事，还有一些实用技巧和活动方法来帮助你与孩子和伴侣保持紧密联系。它专门为有着不同年龄段孩子的所有爸爸们而写，无论你是否已婚还是单身，与孩子同住在一起还是不住在一起，无论你是继父，祖父或是家中主要的成年男性护理人员。根据你的实际情况，你可以选用不同的方式来使用这本书。

● 对即将为人父者和有新生儿、婴幼儿或蹒跚学步儿的



爸爸们，本书将帮助你规划一幅你与孩子关系的未来蓝图，并奠定沟通技能和习惯的基础。

- 有学龄儿童的爸爸们，本书将帮助你保持交流沟通的畅通无阻，并且当孩子的兴趣、个性和考虑重点发生转变时，父子仍保持密切的关系。
- 有青少年和小青年的爸爸们，本书将帮助你在互不侵扰的情况下与孩子保持密切联系，讨论重大问题，并帮助你在孩子长大成人时重新定位你们之间的关系。
- 妈妈们和广大女性，本书将让你洞察复杂的、几乎鲜有探讨的日常生活中爸爸们的内心世界，以及一些你可以传授、建议或是鼓励爸爸或准爸爸可以采用的实践活动。

本书中的故事是我通过采访美国来自不同背景的爸爸们和父亲般的长者们收集而来的。这些人我多数都在研讨班和讲座上见到过，一些是由我的朋友和同事介绍给我的，另一些则好像必然要出现似的。我还采访了其中几个男人的妻子、伴侣、孩子和父亲，以便充实他们的故事。

由于本书中的故事涵盖了不同背景、社会经济地位、能力以及年龄等因素，将它们融为一体的是该书中所着力刻画的每一个爸爸都体现了我在上文所指出的现代爸爸所具有的三个主要素质中的某一方面：自知之明、有勇气和适应性。每个爸爸都用了至少一章来刻画；有时候他可能会出现在几个章节中。

在第1章中，我们首先请你展望二十年之后的未来，想象你



的孩子就你与他或她的关系接受采访。你会被要求设计“爸爸远景宣言”，该活动旨在帮助你描绘出你作为一个父亲所应承担的“使命宣言”。

现在，既然你已经开始筹划作为一个爸爸首先要做的事了，在第2章中，你就要成为连接你的过去和未来的桥梁。该章为你提供了一个循序渐进的步骤，帮助你探讨你的过去如何影响了已为人父的你的现在的生活。第3章讲述了几个爸爸如何应对当今社会对父亲身份的期望和职责描述的急剧变化。本章还为你设计了一个练习，用来帮助你评价家庭中的劳动分工（包括家内和家外的劳动、无偿和有偿的劳动）。

在第3章中，你已经思考了现代爸爸们所面临的一些问题，第4章则更多地侧重提出解决方案。该章中的第一个练习让你思考你优先要做什么事情是什么，并且决定该如何进行重新安排。该章的第二部分聚焦于在爸爸的日常生活中创建程式性惯例的重要性，教你学会如何设计我所称之为的“爸爸程式时间”。

第5章开始探讨与孩子建立情感联系这个深奥的话题。我们引入了“认知”这个概念，你会意识到为什么你有必要成为了解自己孩子内在和外在生活的专家。该章的练习会帮助你培养倾听技巧，并提供一些让你和孩子们始终保持协调的方法。

在第6章中你将会发现，要建立情感上的联系，我们不仅要非常了解自己孩子的生活，而且我们还要有欣然乐意并勇敢地放下戒备之心，让他们来认识你和了解你。该章所提供的实用指南和故事提示告诉我们，要想与孩子建立健康的联系和沟通，让别



人充分了解你是至关重要的。该章末尾提出了一个有效措施，我称之为“现代爸爸亲缘关系调查”，它把建立感情联系的两个方面——认知和被认知——结合在一起。这是一个非常实用而且条理清晰的方法，能让你和孩子始终真诚地探讨你们之间关系的质量。同时，它也为你们父子(女)双方处理棘手的对话、进行我所称之为“经常性的倾心交谈”提供了一个内在机制。

最后，在附录中随附了一些关于实用技巧培养的练习，你可以自己做，同孩子或是和伴侣一起来做。与我给本书中所提到的爸爸们所做的练习一模一样，我并未做任何改变，并且按顺序先后依次排列。如果将其视为一个整体的话，它们就会为现代父职展现了一个完整而清晰的远景。

现代父职意味着为某件事或某个比你更重要的人奉献自我。我相信现代父权在重新定义男子汉气概方面潜力巨大，它较少地关注对权力和特权的无休止的、虚幻的追求，而更多地关注使我们的家庭关系更完整更平等的坚定承诺。与我们在动作片和电视剧中所看到的人物形象截然不同，作为一个具有奉献精神的爸爸，一个充满爱心的伴侣或丈夫，一个忠诚的朋友，一个有责任感家庭成员和社区成员，需要有极大的勇气。勇气(courage)这个单词的词源来自于法语 *coeur*(心脏)，或是 *heart*(心)。勇气是一种内在的力量，是源自内心的力量。儿女们需要爸爸们的这种源自内心的力量。现代爸爸能够而且必须向自己的孩子们，以及那些生活中没有爸爸的孩子们，展现自己的这种勇气。