

鹰爸教育

我能给孩子什么



当医院对儿子连续发出数张病危通知书时，
我对医生的“判决”不服，
有个强烈的信念，必须让他活下来，
而且将来要给自己最严格的训练、最阳光的人生！

何烈胜◎著

著名主持人孟 非
2010中国首善陈光标

倾情推荐

零下13℃，我让儿子在美国雪地裸跑

 北京出版集团公司
北京教育出版社

我能给孩子什么

鹰爸教育

何烈胜◎著



北京出版集团公司
北京教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

鹰爸教育：我能给孩子什么/何烈胜著. —北京：
北京教育出版社，2012.3

ISBN 978-7-5303-9904-0

I. ①鹰… II. ①何… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 041940 号

鹰爸教育

我能给孩子什么

何烈胜 著

北京出版集团公司 出版
北京教育出版社
(北京北三环中路 6 号)

邮政编码：100120

网址：www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

全国各地书店经销

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷

*

787×1092 16 开本 印张 11 170 千字
2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5303-9904-0

定价：26.00 元

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请与我们联系

地址：北京市西城区北三环中路甲 6 号出版创意大厦 3 层

邮编：100120 网址：www.boer.com.cn

质量监督电话：(010) 62698883 58572750 58572393

邮购电话：(010) 52463051

自序

41岁，我迎来了我的急性子小天使：一个不足7个月的早产儿。记得当时医师很理性地告诫我，他很有可能将会是一个智力低下的儿童甚至是脑瘫患儿，而他们只能尽力。

和同龄人相比显然不是在同一起跑线上，他的未来又会如何？

喝同一母乳长大的小狗，有的成了警犬，有的成了草狗，怎么会有这么大的差距？我坚信一个词：培育。后天的培育可以弥补先天的不足，国内外不乏这样的先例。

我的确做到了：3岁的儿子多多，MITQ（多元智能皮纹检测）测试高达218，已经认得2000多个汉字，最关键的意义在于通过认识这些字多多对这个世界有了很好也更早的认识……这种成绩是骄人的，尽管对他的未来，这些事的意义并非想象中的那么大。

教育孩子同管理公司有许多相通的地方，赤手空拳下海创业九起九落的我，自然也是“家庭董事长”：对孩子的教育同样制定目标、流程、执行人、考核，而我的CEO就是我的太太。

在没有读到“全美父道组织”的统计数据之前，我从没有感觉到“缺乏父爱综合征”竟然有如此可怕。期望此书能唤醒那些忙爸爸和懒

爸爸，希望他们能给孩子坚实的拥抱，给孩子一点时间，给孩子的成长打下一个坚实的前进的基础。

我愿把这本书献给你们，也希望你们的孩子，包括我的儿子多多，长大成人后，能理解父母的这番良苦用心，理解父母对他们深沉的爱！

祝小天使们健康、快乐。

何烈胜于金陵

2011年7月21日



目 录

自序

第1篇 15分钟的力量

- 第1章 别告诉我你懂“缺乏父爱综合征” (3)
 - 第1节 被忽略的可怕事实 (3)
 - 第2节 忙爸爸、懒爸爸和茫爸爸 (7)
 - 第3节 母亲的短板——训练孩子思维 (11)

第2篇 认清父亲的角色

- 第2章 做家庭的“董事长” (17)
 - 第1节 当“富爸爸”还是“好爸爸” (17)
 - 第2节 父亲的职务——家庭董事长 (19)
 - 第3节 做父亲失败了，不能重来 (22)
 - 第4节 家庭育儿清单 (25)



第3章 做遗传学上的父亲还是真正意义的父亲? (28)

第1节 定位父亲角色, 定位孩子将来 (28)

第2节 男人必须要入戏“父亲”角色 (31)

第3节 父范学堂 (34)

第4节 给孩子植入“男性特征” (37)

第4章 做孩子最好的教练 (40)

第1节 谁是伍兹的教练? (40)

第2节 教练的四大武器 (42)

第3节 父亲+教练=完美角色 (47)

第4节 回忆课、反思课和暗示课 (48)

第5节 父亲的“五项修炼” (53)

第3篇 “七商”实战

第5章 健 商 (61)

第1节 摔西红柿实验——安全教育 (62)

第2节 徒步走和游泳——合理锻炼 (65)

第3节 拒绝垃圾食品——合理营养 (70)

第4节 良好的生活习惯 (73)

第6章 智 商 (75)

第1节 和孩子玩 (76)

第2节 兴趣是孩子坚持学习的根本 (81)

第3节 系统思考的力量 (85)

第7章 情 商 (93)

第1节 感恩训练 (94)

第2节 赞美训练 (95)



第3节	微笑训练	(96)
第4节	认错训练	(96)
第5节	分享训练	(97)
第8章	财 商	(99)
第1节	给孩子一个金钱观	(100)
第2节	金钱银行	(104)
第3节	时间银行	(106)
第4节	人际银行	(108)
第9章	德 商	(111)
第1节	孝顺训练	(112)
第2节	爱心训练	(113)
第3节	尊重训练	(114)
第4节	正直训练	(115)
第5节	宽容训练	(116)
第10章	逆 商	(118)
第1节	心智模式	(119)
第2节	孩子心智成熟五大标准	(122)
第3节	未来属于心智成熟者	(124)
第4节	在挫折中完善孩子心智	(125)
第5节	赞美和鼓励生成积极的心态	(128)
第11章	胆 商	(132)
第1节	在安全感下建立信任感	(133)
第2节	自我超越让孩子更独立	(136)
第3节	自信激发孩子创造潜能	(139)



附录一：父亲的镜子 (143)

附录二：鹰爸为儿子多多（何宜德）做的智商测评 (147)



第1篇

15分钟的力量

15分钟
抽两支烟的时间
就能了解“缺乏父爱综合征”
改变孩子的一生







第1章 别告诉我你懂“缺乏父爱综合征”

第1节 被忽略的可怕事实

心理学有种“视网膜效应”，简单地说就是：一位孕妇走在街上，发现街上有很多孕妇，其实只是因为自己是孕妇。当自己为人父后，开始更多关注孩子的问题，但关注越多就越发紧张，有的现象让人心痛，随口就能说出几则：

一名母亲因为11岁女儿不听话将其杀死，并制造奸杀假象；

跟随父母到广州打工的15岁少年涛涛，因为向母亲讨要上网费不得，弑母伤父；

某“富二代”泯灭人性，因一时的冲动而杀人……

但是在我关注到“全美父道组织”整理的这组数据后，更是被完全震撼：

尽管只有20%的未成年孩子住在单亲家庭中，但青少年犯罪工作小组认为70%的少年犯出自单亲家庭。

全美60%的强奸犯、72%的少年凶杀犯、70%的长期服



刑的犯人来自无父家庭。

90%的无家可归和离家出走的孩子来自无父家庭。

戒毒中心有75%的青少年患者来自无父家庭。

80%的强奸犯的犯罪动机来源于无父家庭带给他们的愤怒。

95%的“网瘾”青少年缺少父爱。

“种瓜得瓜，种豆得豆”，每个家长都期望自己的孩子能够成为“金瓜”或者“金豆”，恐怕没有一个人希望最后收获的是“雷”。这是一个很好理解的常人心态。

正因为这是常人心态，我们也往往高估自己，“我家的孩子绝对不可能出现问题”！请打住，不要认为上面的事情是新闻，是数据，离你很遥远，更不可能在你身上发生。

你能确保你的孩子将来不会早恋；

不会悄悄从你的钱包里“拿”钱；

不会躲在教室后面抽烟？

.....

哪个孩子刚出生时，不是最可爱的天使，不是你想要倾尽所有爱护的宝贝，不是你寄托希望的将来？

可是我们偏偏开始头疼为孩子花大钱请老师上补习班，可是成绩怎么都提不上去；

曾经最贴心的闺女，现在说不到两句话就要摔门而去；

时时担心小孩在外面结交了什么样的朋友，会不会学坏。

愁！不被理解！甚至整个家都开始显得冷漠、生疏！

你辛苦加班，拼命赚钱是为了什么？

你在外搞得定一切，运筹帷幄，可是到家后孩子对你招呼都不打一声就躲开，你能做什么？如果打骂有用、有益，你也不会是现在的你了。



你对孩子的期望是什么？

我们，特别是更年轻的家长对孩子的期望，已经更宽容和柔软：我不期望他以后能读博士、做大官、当科学家，只要他将来健康、幸福就好。

“健康” + “幸福”四个字而已。健康：良好的体质、营养和正常的作息、适当的运动等等，几乎是外在的要求，看着不难做到，但是有多少成年人却是背道而驰？他们不是不知道健康是幸福的前提，但是却在不知不觉中失去了它。

幸福为何物，又有多少成年人能描述得清楚。曾在《生命的重建》一书中看到：“安静地对着镜子，看着自己，对镜子里的自己说‘我爱你’。很遗憾，很震惊。那时的我居然止不住眼泪。深究其原因就是内心的我并不认为自己是爱自己的，更不要提幸福感，我当时已经做到行业佼佼者，资产上亿，可是我并不开心。”

长期以来，我们总是习惯强调母爱的力量，强调母爱最崇高，但事实上，父爱的力量同样伟大，就像一只鸟的两个翅膀、一个人的两条腿一样，母爱和父爱是缺一不可，无法相互替代的。

性格决定命运。好比一棵树，当心理这个根出现问题，这棵树怎么都不会稳。无论这棵树如何成长，要么经受不起风吹雨打，要么也是一棵无法成材的歪脖子树。

很多道理，一直存在，却被我们理所当然地忽略，这就是父亲的责任。

讨论父亲给孩子“正面影响力”这个事情略显空洞，没有穿透力。但是我们不妨逆向思考一下“负面影响力”，这就很容易看到一些问题。

“缺乏父爱综合征”专业解释是这样的：由于父爱缺失，也即因父母离异、父亲长年不在家或者虽然在家，但是极少关注孩子，致使孩子



缺乏父爱而带来的一种分离性焦虑。这种分离性焦虑的表现多种多样：轻度的表现为胆小、焦虑等情绪性症状；严重的甚至会导致植物神经功能紊乱，表现出心悸、头晕，甚至昏厥等生理性症状。

表 1-1 “缺乏父爱综合征” 的表现

	婴 儿 期	幼 儿 期	青 少 年 期
身体 状况	夜啼、睡眠质量不好、食欲减退	比其他同龄宝贝更容易哭闹、情绪烦躁、做事缺乏耐心。易冲动，对性别意识的影响尚无明显表现，自控力较差	感情冷漠、比较自私
性格 与 交往 能力	胆小、容易情绪沮丧、依赖性较强	不喜欢交际，上幼儿园和上学后经常游离在集体之外，显得过于内向，缺乏自信	出现逃学、偷盗、早恋现象，甚至吸毒、迷恋暴力等行为的几率加大。性格忧郁、自卑、孤独，甚至年长后得精神类疾病的几率加大
性别 意识	对性别意识的影响尚无明显表现		性别意识和性别定位出现问题，影响孩子未来的生活。比如，男孩女性化，女孩在未来的婚姻生活中错把配偶当父亲一样依恋，等等

长期缺乏父爱，孩子就可能患上“缺乏父爱综合征”（如表1-1所示），给孩子现在和将来的生活带来诸多的困扰，甚至影响一生的正常发展。美、英、德等国的一些研究发现：

生活在父母双全的家庭里的孩子要比失去父亲的孩子在各个方面都优秀。



生长在缺乏父爱的家庭，男孩罹患“缺乏父爱综合征”的危险是女孩的1~3倍。

生活在单亲家庭或与继父母生活在一起的青少年比与亲生父母生活在一起的青少年更容易出现问题，他们的中学辍学率及成年后犯罪率均比与亲生父母生活在一起的青少年高出2倍。

一个与未婚或离婚妈妈生活在一起的女孩，比起与亲生父母生活在一起的女孩成为未婚妈妈的概率要高5倍。

正如美国著名心理学家詹姆斯认为：“让一个男孩和一个合适的男人在一起，这个男孩永远不会走上邪路。”在孩子性别角色的发展中，父亲的作用更大些。

父亲积极与孩子交往，有助于孩子对男性、女性的作用有积极、适当、灵活的理解；如果6岁前父亲不参与养育过程，男孩的男性特征和女孩的女性特征都会削弱。建议孩子0至6岁间，父亲和母亲都应该尽量陪在孩子身边，这样对孩子身心健康的发展非常有好处。

其实，父亲和孩子的交往有着相当重要的、母婴交往不可替代的作用。不论是哪种性别，现代社会都要求人们具有两方面的特征：不仅要具有某些女性特征，即会关心人、体贴人，有同情心；同时也要具有某些男性特征，即独立、自主、坚强、果断、自信、有团队意识、有进取心等。

第2节 忙爸爸、懒爸爸和茫爸爸

在培养孩子的过程中，爸爸这个角色没有好坏之分，我把爸爸分为四类：好爸爸、忙爸爸、懒爸爸和茫爸爸，对于后三者则是我们“开炮”的目标。

新式父亲不需要成为全职爸爸，但应该学习重新安排自己的工作和生活，做孩子成长过程中的见证者。



如果你既能挣到丰厚的薪水又能换尿布，还可以给孩子做郊游午餐，跟孩子一起玩游戏，那么，恭喜你，你就是人见人爱、花见花开的“好爸爸”。

表 1-2 三种爸爸

爸爸类型 存在问题	忙爸爸	懒爸爸	茫爸爸
矛盾思想	男人主要的职责是赚钱养家，家里孩子有其他人照顾，我赚更多的钱给他最好的教育、最好的生活	家里还有其他人照顾，我插不上手	我也想照顾孩子，但是不知道怎么去照顾
借 口	工作，经常性出差，一月也见不了几次面	工作即使清闲，但朋友多，经常有意无意找机会出去玩	工作忙、闲都没有影响
家庭中表现	平时应酬多，加班多，回家孩子睡着了，上班时孩子还在睡觉，不能影响孩子休息	回家也只是敷衍孩子，几分钟过场以后就去玩自己的了。理由是自己需要私人休息空间	孩子需要什么我就买什么，给他想要的，满足孩子的一切需求

要让以上三种男人变成“好爸爸”，则要：

- ① 意识上要根本改变；
- ② 粉碎男人的借口；
- ③ 给出能实际操作层面的方法。

可能已经有很多人开始对我质疑，甚至有的男性同胞已经开始恨得“牙痒痒”了，在此，我想先分享一下关于我孩子多多的故事：

白手打拼，经历了无数艰辛失败，目前经营着亚洲最大的