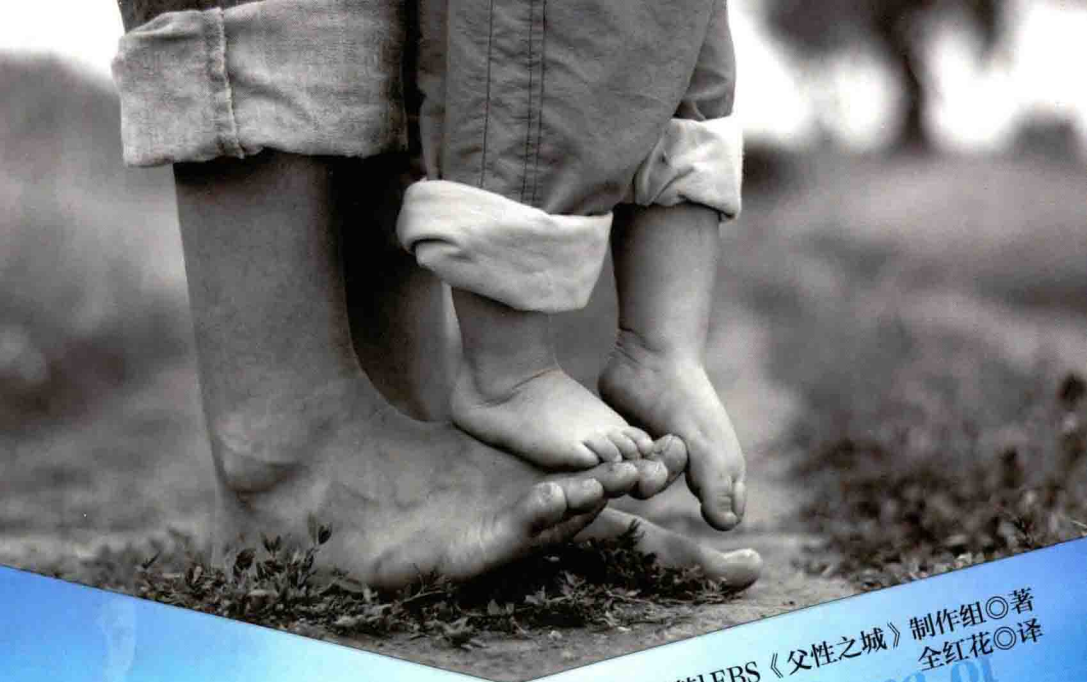




[韩]EBS《父性之城》制作组◎著
全红花◎译

父性之城

寻找“丢失了”的爸爸

韩国EBS电视台最佳亲子教育纪录片
火爆程度超过《爸爸去哪儿》

感动全韩的最佳父亲读物·爸爸不能缺席孩子的成长

成为真正的男人，从做个好爸爸开始
无论爸爸去哪儿了，此书都能把“丢失了”的爸爸找回来

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



父性之城

寻找“丢失了”的爸爸

[韩]EBS《父性之城》制作组◎著
全红花◎译

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

父性之城：寻找“丢失了”的爸爸 / 韩国EBS《父性之城》制作组著；全红花译. -- 北京：北京理工大学出版社，2015.3

ISBN 978-7-5640-9827-8

I. ①父… II. ①韩… ②全… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第229231号

아버지의 성 : EBS 다큐프라임 아빠가 된 남자를 탐구하다

<All About Father: Exploring Men Who Become Fathers

Original Content Copyright © 2012 by The All About Father Production Team OF EBS

Korean Edition Copyright © 2012 by Vega Books, Co.

All rights reserved.

Simple Chinese Copyright © 201x by Beijing Red Product Joint Culture Media Co., Ltd

Simple Chinese language edition arranged with VEGA BOOKS, Co.

through Eric Yang Agency Inc.

著作权合同登记图字：01-2014-5997

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京铭传印刷有限公司

开 本 / 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 15.5

责任编辑 / 刘永兵

字 数 / 350千字

文案编辑 / 刘永兵

版 次 / 2015年 3 月第1版 2015 年 3 月第1次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 38.00元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换



扪心自问， “作为父亲，我幸福吗？”

——陈鹤琴

谨以此书献给想成为孩子导师的爸爸们

天主教大学议政府圣母医院院长 金英勋

我曾经以陪审团成员的身份参加过某电视台主办的儿童大脑开发系列节目。这个节目有两个系列，其中第一部反响很大。在接下来的第二部里，节目组希望爸爸们也能参加，但令人诧异的是，申请参加节目的家庭原有200多个，因此减少了一半。这个数据再一次反映了在教养子女的问题上父亲角色的缺失。

爸爸们为什么对育儿和子女教育的态度如此消极呢？细想一下便不难理解：妈妈在怀孕的时候，大脑受激素的影响，从怀孕的那一刻开始思维就已经调为育儿模式了，相比之下，爸爸们虽然也有父爱本能，但是却没有母爱那么强烈，而且表达父爱对他们而言，还需要花时间和精力去学习。

很多爸爸会想，等孩子长大了或进入青春期后，自己就能成为孩子的导师、参谋了。也就是说，他们只想当大孩子的爸爸，而在孩子还很小的时候，他们往往不知所措。

但是，爸爸们的这种想法根本就是不现实的。孩子进入青春期之前，没能和爸爸建立起紧密关系的话，未来爸爸再怎么努力也很难成为孩子的参谋。



爸爸们会想，到时候自己会和孩子一起规划他们的未来。可是，没有陪孩子一同成长的经历、没有亲密关系的积淀，爸爸们梦想的“那一天”永远都不会到来。没有和孩子的感情交流，就给予孩子所谓的“指导”和“建议”，实际上等同于单方面的暴力。而且从小与爸爸没有亲密感的孩子，即使长大了，父子间的感情依然存在空白，爸爸届时也将难以发挥自己的作用。因此，对孩子来说，和爸爸共度时光、培养亲子感情尤为重要。

毫无疑问，世上所有的爸爸都很爱自己的孩子。但遗憾的是，爸爸们往往不知道如何去表达这份爱。当然，父爱的表达不应受任何外力所迫，每个爸爸都应积极主动地、有意识地寻找和领悟父亲的本质。

成为父亲意味着，成为真正的男人。这本书将帮助爸爸们摆脱助手的角色而成为坚实的家庭支柱，并和他们一起探索成为真正男人的方法。我更希望，这本书能够在我们的社会上帮助燃起一场父亲对胎教、育儿、教育的热情之火。

所有幸福的源泉——爸爸

Duranno父亲学校运动本部常任理事 金成默

某大型企业举办了一场名叫“父亲学校”的讲座，其中一个参加讲座的人跟我谈了他的感受。他说，自己一直以为，作为父亲最大的职责就是赚钱养家，可是听完讲座之后才发现自己其实并不是真正的“父亲”。因为，给饥饿的小狗喂东西也可以叫“抚养”！他进一步反思过去，谈到自己从未和家人共享过天伦之乐，甚至从来没有幻想过这些。我相信，这次讲座会给这位父亲和他的家庭带来一个转折，他之后的人生肯定会和以前大不相同。

社会上还有很多爸爸在感叹，为什么自己这么晚才领悟到这些做父亲的道理。他们一直被社会要求：成长、竞争、向前看、挑战。但是，没有人告诉他们，作为父亲的生活和父亲身份本身的意义有多么重大；更没有人告诉他们，爸爸幸福的源泉是家人，而家人幸福的源泉又是爸爸。

二十多年间，我们遇到了社会上很多的爸爸们及其家人，并向他们传达了什么才是“爸爸真正幸福的生活”。在“青少年感恩夏令营”活动中，我们看到有些孩子和爸爸的关系已经走到了无法挽回的地步，但是他们通过互相理解、互相疗伤，不仅实现了亲子关



系的改善，他们整个人生也都发生了变化。

爸爸改变，孩子也会改变；一个家庭改变，整个社会就会改变。所有幸福的源泉在于爸爸。爸爸关注自己，找到自己存在的意义和价值，这将影响到孩子和整个社会。

这本书的问世正是为了帮助爸爸们看清自己的现状，并且给爸爸们一个回顾人生的机会。我希望这本书，能为那些作为父亲、作为男人、作为人而失去自我、苦苦寻觅家庭幸福的人们，提供真正幸福的源泉。

致这一时代寻找幸福生活的爸爸们

CHA医科大学综合医科大学院临床美术治疗学教授 金善贤

对男人而言，第一次当爸爸是人生中的一件大事，是一段既陌生又有些可怕的经历。而且，只有当男人当了爸爸后，他们才能看到成熟的自己。现在世界上很多国家通过教育、宣传和制定法规政策等手段，重新整理和认识“爸爸”这一角色。而我们国家的爸爸们却整天奔波于社会工作中，很难体会“父亲”的意义和作用。现在是我们找回“父亲”的时候了！

这本书是根据EBS电视台最佳纪录片《父性之城》改编而成的。纪录片讲的是，和家人一起寻找幸福的爸爸们的生活。市面上已有的关于爸爸的书，多是讲述爸爸育儿方法或效果的。我希望本书能够给承受沉重负担的爸爸们带来安慰，同时给经历困惑的爸爸提供反省自我的机会。当他们作为真正的父亲，重新审视自己，主动寻找自己在家庭中的位置的时候，他们与妻子的关系也会变得更加融洽，进而使自己感受到精神上的和心理上的安定感。这种安定感指的是，自己可以成为孩子的真正养育者。

我对这本书里的最后一个提问印象非常深刻，那就是“爸爸，您幸福吗？”



也许有很多爸爸会自问“我真的是个好爸爸吗？”成为一个好爸爸并不容易，但是可以肯定的是，幸福的爸爸一定会是好爸爸。

所以我希望，各位爸爸在家庭和社会生活中都能感受到幸福。

我相信，这本像老朋友一样让人感到亲切的书，能够给爸爸、妈妈、子女们了解“爸爸”这个角色提供更多的参考和启迪！

和爸爸一起构建充满关爱的社会

西江大学教育文化科教授 郑有盛

西方有这样一句谚语：“养儿容易育儿难。”这的确是一句至理名言。现今人们普遍认为，父亲是“沉重”“艰难”的代名词，真的是这样吗？我想我们需要重新思考“父亲”的意义。

这个世界发生了翻天覆地的变化：都说女人是半边天，是的，她们在社会上开始与男人并肩齐驱。诚然，这也是大势所趋，可是我们生活中最基本的“关心和照顾”却因此出现了裂痕。因为，一直以来都是女性照看小孩、照顾老人，当她们走出家庭、参加社会活动的时候，我们的家庭不得不面临无人照顾的局面。面对这个困境，解决方法只有一个：大家都要挺身而出弥补这个裂痕，并且齐心协力建设一个充满关爱的社会，继而开创美好的未来。

千里之行始于足下，做一个称职的爸爸同样如此。我们不能再像从前一样，随便当了爸爸，之后再做一个随便的甩手掌柜。作为一个父亲，应该积极主动地关心和照顾他人。这不仅是因为要成为“好爸爸”，也因为能够关心和照顾他人的人，他的人生才会真正具有意义。现在的男人生活和工作的压力都很大，难免会碰壁，会迷茫彷徨，而扭转这种局面的捷径就是关心和照顾他人。



我认为这本书的可贵之处在于，它让我们领悟到了“父亲”的存在性和关系性。这本书向我详尽地展现了一个父亲走出墨守成规、自我封闭、无知家长的“城”，来到和谐、平等的世界，循序渐进地收获胜利果实的人生过程。我希望有更多的人读到这本书，大家共同来建设一个充满关爱的社会。

寻找“丢失了”的爸爸

几年前，某电视节目中播放了一段童谣，这个童谣成为当时的热门话题。童谣是这样唱的：“家里有妈妈、有冰箱、有小狗真好啊。可是，不知道为什么还有爸爸？”面对小孩直率的疑问，爸爸们的心都碎了。其实，这也是对当今社会所有父母的一个提问，而我们能给孩子一个满意的答案吗？

现代家庭中，父亲的角色变得越来越模糊。在公司承受压力，在家里被冷落，这使得爸爸们越来越感到失落。四五十岁患抑郁症的男人不断增多，自杀率也不断上升。努力奋斗的爸爸们怎么会变得如此岌岌可危呢？如果爸爸们失去了作为父亲的存在意义，我们的家庭和社会又会如何呢？

EBS最佳纪录片《父性之城》就是带着这些所有的疑问开始探索的。历经一年多的时间，我们记录下了韩国爸爸的现状和世界其他国家爸爸的生活。我们希望借此与大家一起探索怎样当爸爸，以及爸爸有别于妈妈的存在价值。

经济快速增长的现代社会，要求男人们只能向前看，不断去挑战。男人们连提问和反省“怎样做父亲”的时间都没有。并且，现在的三四十岁的爸爸中，很多人将上一代只会赚钱养家的父亲，当成自己的行为标的。可是，社会的进步要求爸爸扮演不同以往的家

庭角色，所以现在的爸爸们的负担变得更加沉重了。正因为如此，此时他们再不去寻找自己内心的“爸爸”的话，将永远无法处理这个沉重的包袱。

制作组走遍了韩国，还走访了日本，甚至远赴英国、瑞典等地，遇到了许多专家和努力寻找“作为父亲的自己”的爸爸们。就像任何事情都不会有事先准备好的“正确答案”一样，我们也没有找到有关怎样当爸爸的确切结论。不过，我们坚定了一个信念：那就是爸爸们今后会更幸福，会拥有更幸福的家庭。

2012年7月2日到4日的三天里，我们将《父性之城》以“第一部：父爱本能之灯亮了”“第二部：爸爸的逆袭”“第三部：好爸爸热潮”三个主题呈现给了广大观众。这部纪录片得到了很多父亲的共鸣和母亲的支持。在这里，我想通过这本书给大家展现，电视节目里没有完全表达的研究结果和专家们的各种不同的意见，还有更加有趣的父亲的世界。

第一章：父爱本能之灯亮了

这本书大致可分为四个章节。开始的第一章“父爱本能之灯亮了”主要从多个角度阐述男人当上爸爸后的变化。

如同女人成为妈妈后，身体和心理都会经历一系列的变化，男人成为爸爸后，也会发生一系列的变化。对男人的激素、大脑反应等的研究显示，男性也会出现妊娠反应——“父代母育综合征”，即男人成为爸爸时身体发生的变化。各种实验和深层次的分析也进一步揭

示了男人成为爸爸时的各种心理变化和父爱的产生、滋长。

另外，本章内容也让我们看到了在爸爸和孩子之间，妈妈的“看门人”角色；让我们重新思考了妈妈态度对爸爸育儿的影响。

第二章：爸爸的逆袭

我认为，今后育儿休假的权利不应该只属于妈妈。当我们看到爸爸在育儿休假里一点一点地与孩子建立情感的时候，我们会重新估量爸爸成为共同养育者的可能性。即便如此，男人们还是很难申请到爸爸的育儿休假。针对这一社会现实，我们也进行了深刻的思考。

我们通过一些实验及对国内外许多家庭的观察，看到了爸爸用自己独特的方式参与育儿，也发现了爸爸和妈妈育儿方式的差别。我们的结论不是缩小爸爸和妈妈育儿方式的差距，而是要重视不同育儿方式带给孩子的不同影响，以及爸爸妈妈由大脑的差别所致的不同的育儿行为，让妈妈和爸爸互相理解彼此与生俱来的不同。

近几年，有关爸爸育儿效果的各种研究和实验备受瞩目。这些研究能让更多的人知道，爸爸在孩子成长所需的情绪控制、社会性培养方面的重要作用；并且，也让我们重新思考：在一个家庭里，为什么需要爸爸这个角色。

第三章：好爸爸热潮

通过对日本、瑞士，甚至非洲的阿卡俾格米人爸爸的了解，

以及对全世界公认的好爸爸特质的分析，我们不断思考到底我们应该持有什么样的态度、思想、价值观，又该怎样当一个好爸爸。另外，本章还分享了韩国的好爸爸们陪伴子女成长的经历以及他们的苦恼，特别是我们留意总结了爸爸与孩子之间如何建立亲密关系，以及父子间亲密关系对孩子成长的重要作用。

第四章：男人和爸爸

电视节目虽然分为三个部分，但是本书中我们添加了电视里没有播放的内容——“男人和爸爸”。

可以说，第四章既是本书的起点，也是中转站。在这里通过对“父性之城”的考察，我们研究了既是男人、又是丈夫、也是爸爸的他们寻求内心世界的方法。同时我们也在探索男人如何才能成为一个真正的幸福的爸爸。而且，我们重新估量了爸爸妈妈一起寻找“父亲的本质”的可行性，以及这对孩子的幸福的影响。

本章不是《父性之城》这本书的终点。不用多说大家也会明白，因为我们的社会、我们的家庭、每一位“爸爸”，他们才是这个故事的终点。爸爸的地位、作用和角色是什么？这里没有既定的答案。因为社会、家庭和爸爸，一直都在与时俱进地变化着，而且现在仍然在变化。最后，我希望通过《父性之城》，能够和大家一起发掘更多的、走向更好的明天的可能性。

第一章

父爱本能之灯亮了