

好爸爸好儿子

做儿子的好伙伴

创建良好
父子关系的
60条建议

陆丽晨
著

资深教育专家教你阳光的
轻松的父子相处之道

智慧的父母成就优秀的子女

成为儿子的好朋友

让他在信任和历练中成长

AI DE JIAOYU

爱的教育
亲子成长书系

CMS

湖南少年儿童出版社
HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE

好爸爸好儿子

做儿子的好伙伴



陆丽晨

著

CTF



中国少年儿童阅读推广工程

图书在版编目 (CIP) 数据

做儿子的好伙伴 : 创建良好父子关系的60条建议 / 陆丽晨著. —长沙 : 湖南少年儿童出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5562-0270-6

I. ①做… II. ①陆… III. ①男性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第121232号

做儿子的好伙伴 ——创建良好父子关系的60条建议

总策划: 吴双英 李 理
责任编辑: 熊 楚
装帧设计: 陈 筠
质量总监: 郑 瑾

出版人: 胡 坚
出版发行: 湖南少年儿童出版社
地 址: 湖南省长沙市晚报大道89号 邮编: 410016
电 话: 0731-82196340 82196334 (销售部) 0731-82196313 (总编室)
传 真: 0731-82199308 (销售部) 0731-82196330 (综合管理部)

经 销: 新华书店
常年法律顾问: 北京市长安律师事务所长沙分所 张晓军律师
印 刷: 湖南天闻新华印务邵阳有限公司
开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张: 12.75
版 次: 2014年11月第1版 印 次: 2014年11月第1次印刷
定 价: 22.00元

版权所有 侵权必究
质量服务承诺: 若发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

自

序

有一位好爸爸是儿子一生最大的幸运。因为他会从好爸爸那里学到很多有用的东西：优秀的品行，自信的心态，通达的性格，进取的决心，男子汉的气魄和心理模式，等等。

好爸爸是什么样的？儿子最有发言权。

一二岁，儿子就知道好爸爸是那个总跟我抢妈妈，还能把我抛向天花板的大力士。他比妈妈更能让我的情绪处于兴奋状态。

三四岁，儿子知道好爸爸是那个能和我一起在草地上打滚，不怕弄脏衣服的大伙伴。他比妈妈更能让我的玩耍达到无拘无束的境界。

五六岁，儿子知道好爸爸是那个会修理玩具汽车和大汽车的大工匠。他比妈妈更能让我知道人的能量多么强大。

七八岁，儿子知道好爸爸是那个喜欢钻在书房里不让我打搅的大人物。他比妈妈更能让我知道男人该以怎样的状态面对工作。

十来岁，儿子知道好爸爸是那个鼓动我查阅大百科全书的图书管

理员。他比妈妈更能让我知道知识的丰富和深邃，畅游在知识的海洋里是一件多么惬意的事。

十几岁，儿子知道好爸爸是那个看着严肃，笑起来特可爱，善于透视我的烦恼并给予我帮助的大朋友。他比妈妈更能让我知道世界并没有复杂到可怕的程度，一切都可以改变，一切都在掌握之中。

.....

一位六年级的男生是这样描述爸爸的：

“我的爸爸中等个，宽宽的额头。他的脸上总挂着微笑，让人感觉和蔼可亲。

“我觉得爸爸的脑子里装满了知识，他学识渊博，可以说是上知天文、下晓地理，无所不知。这令我对他无比的崇敬。我们俩每天晚上都要开一个‘卧谈会’，就是熄灯后在床上海阔天空地神聊。我们谈军事、说历史、讲科学、分析世界形势。从中我学到了很多知识。爸爸是教授、博士生导师。有时我到他的实验室，看到他给学生们讲课时那副神采飞扬的样子，更是对他充满敬佩。

“我的爸爸还很幽默，像一个顽童。当他回家进门时我说：‘天王盖地虎。’他会马上说道：‘宝塔镇河妖’。在公共场所他从不叫我名字，而是用特别的口哨叫我。我们之间还有很多这样的密码和暗号，有的连妈妈也不知道。

“爸爸算得上是我最知心的朋友，每当我有烦恼时他都会开导我帮助我。也许是由于天生的默契，几乎每次的开导工作都很顺利，一

点就通。一次，在一个数学比赛后，我的自我感觉很不好，爸爸正好来接我，我便跟他讲了。爸爸告诉我：‘世上没有常胜将军，就是最优秀的运动员也不总是冠军。不要总是回头看，看看将来，反正还有机会，回去好好学习，明年接着考。’几句话让我的心情有了180度大转变，我又重新鼓起信心和勇气。

“爸爸现在工作非常忙，一年中几乎有一半时间是在外面出差、开会，但他经常会给我打电话。每次出差回来他首先会奔向我的房间，大声说：‘儿子，来个大拥抱！’我喜欢爸爸那宽大、温暖的胸膛。”

这就是一个儿子对他心目中的好爸爸的赞誉。获得好爸爸的桂冠，有一个必要条件，那就是良好的父子关系。关系大于教育，良好的父子关系是教育孩子的根本。相对自由、和谐、彼此相互尊重的关系中，孩子更容易认同父亲的观念和做法，崇拜父亲，顺着父亲的引领自然而然地成长。

好爸爸并没有固定的模式，但好爸爸却有一个共同的特征，那就是把父亲当成事业来做的人。

在家庭教育中，男孩儿教育的主角应该是父亲，母亲则应做好配角。当你的儿子已经过婴儿期、幼儿期、儿童期，进入了少年期（6~11岁），青春期（12岁~20岁），父亲就应该进入教育儿子的主角。家有男孩儿的家庭，在孩子5岁以后，不管多忙，父亲都需要挤出时间嵌入母子之间，把引导儿子长大的责任接过来。

在“男主外，女主内”的家庭模式下，爸爸是远离儿子的。他把主要精力放在了职场，除非孩子出现了大问题，父亲很少过问儿子的事情。这样的家庭教育模式在儿子幼小的时候倒也相安无事，但真实的情况是儿子的健康成长时刻离不开爸爸的影响。缺乏父亲的指导和引领，对男孩子是个灾难。

专家认为，缺少父亲教育的孩子会终身“缺钙”，尤其是缺少父教的男孩儿。

心理学研究报告称，缺乏父爱的孩子缺乏安全感，易产生情感障碍，表现出焦虑、自制力弱等性格特征，并容易产生攻击性行为，甚至成人以后会有许多不良生活习惯。专家把儿童的抑郁、孤独、任性与依赖行为称之为“缺乏父爱综合征”。

“缺乏父爱的男孩儿会成长为危险男人”，美国著名的婚姻与子女教育研究专家麦道卫先生为我们敲响了警钟。

在中国现代家庭中，良好父子关系的建立一直是一个难题。或许是男人的天性使然，生活在同一屋檐下的两个男人总是很难平和融洽地相处，很少能进行真正的情感和思想的交流，他们几乎在所有的观点上意见相左。对儿子来说，父亲就是三座大山，自己就是受苦受难的劳动人民。对父亲来说，儿子是自己生命的延续，是曾经蜷缩的理想得以舒展的机会。

为了自己和儿子的未来，父亲可以把自己变成一头从早劳作到晚的牛，千方百计地为儿子提供物质和精神的财富，不自觉中父亲就成

了儿子精神上的压迫者。

为了挣脱父亲的精神桎梏，日渐长大的儿子对父亲的态度迅速变化着，从开始的听话、忍耐，逐渐发展为抵触、厌烦，甚至挑起“战争”。父亲惊愕、愤怒，无可奈何，这些情绪和做法都不能阻挡儿子有意远离的脚步。

父子的战争就这样一代一代上演着。不管是表面的冰冷和相互伤害，还是心底里不善表达的爱与亲情，都是铸造彼此心灵大厦的工序和材料。若以现代心理学的视角去审视，其中很多的东西是不适当的，有害的，需要修正的。

心理学家王极盛先生对全国中学生的多年调查结果显示，有 30% 的家长溺爱孩子，对孩子过分保护；有 30% 的家长对孩子过分干涉；有 7% 的家长对孩子过于严厉；只有 30% 的家长属于温暖理解型的，能和孩子融洽相处。三分之二的家庭教养方式不当，存在着种种教育误区。与此同时，32% 的中学生存在心理问题。

笔者在多年的学生教育和心理咨询中发现，很多男孩子的心理、行为问题来自于家庭，其中父亲的影响不能忽视。每个人后天的成长都具有第二次诞生的意义。为了使儿子能够健康成长为优秀的男人，作为父亲，学习和掌握一些现代家庭教育的理念、方法就显得很重要。

当一位父亲意识到自己的责任时，从现在开始做起，一切都可以改变。

《做儿子的伙伴——创建良好父子关系的 60 条建议》试图运用现代家庭教育理念，按照教育心理学的科学规律，从中国家庭中父子关

系最常出现的问题出发进行心理学分析，并给予科学的指导和建议。为了更形象生动地说明问题，在书中引用了较多的对于父子关系具有典型教育意义和参考价值的信息、资料，由于条件所限，书中未能全部表明原始出处。对此我们深表歉意，谨向这些资料的作者表示衷心的感谢。

在本书编写和出版过程中得到了很多同行和朋友的帮助，湖南少年儿童出版社聂欣编辑和其同事为本书的编辑出版付出了辛勤劳动，在此表示由衷的感谢。本书由陆丽晨执笔，吴双英、李理策划、定稿。由于水平和能力所限，书中难免存有偏颇和不当之处，望广大读者批评指教。

目 录

一、父亲的品行是一盏灯

1. 儿子的优秀从父亲开始 002
2. 人生规划要趁早 005
3. 营造互敬互爱的正气家风 008
4. 让儿子的兴趣扎根于快乐的土壤 011
5. 让读书成为一种生活方式 014
6. 塑造儿子从培养好习惯开始 017
7. 良好的教养需要培育 020
8. 礼仪课从家庭开始 023
9. 懂得感恩的人最幸福 026
10. 大气的男孩令人欣赏 030
11. 树大不会自然直 033
12. 男人需要健壮的体魄 036
13. 不能让儿子在享乐中虚度时光 039
14. 不妨跟儿子一起追追“星” 042
15. 甘做儿子的竞争对手 045

二、父子关系像一条船

- 16. 发现儿子的 20 个优点 049
- 17. 不做“白脸”，做朋友 052
- 18. 沟通可以更顺畅 056
- 19. 多年父子可以成兄弟 059
- 20. 不妨给儿子更多的自由 063
- 21. 父亲不能过于强势 066
- 22. 儿子需要父亲的关注 069
- 23. 父亲也不能太懦弱 072
- 24. 父爱也需要表达 076
- 25. 要做儿子的忠诚听众 079
- 26. 送给儿子十四岁生日的握手礼 082
- 27. 晚餐，美妙的家庭时光 085
- 28. 给儿子做一顿健康餐 089
- 29. 告诉儿子，每个生命都起源于爱 091
- 30. 青春期可以没有父子战争 094

三、父亲的智慧如一支梭

- 31. 儿子可以更有主见 098
- 32. 如何解决儿子学习的烦恼 102
- 33. 掌握管理时间的学问 105
- 34. 在压岁钱管理中培育儿子的财商 108
- 35. 给儿子谋划“大事”的机会 111
- 36. 培养儿子的创造力 114
- 37. 让儿子在同侪中享受鱼水之乐 117
- 38. 让益友为儿子的成长增力 120
- 39. 家务劳动也是一种可利用的资源 123
- 40. 帮助儿子把握合理拒绝的策略 126
- 41. 让儿子在公益活动中收获成长 129
- 42. 创伤也可以变成财富 132
- 43. 遇险自救需要本领 135
- 44. 长大的男孩也需要拥抱 138
- 45. 在儿子心中挖一眼快乐之泉 142

四、父亲的理性像一把锁

- 46. 不让恶劣情绪成为家庭的灾难 147
- 47. 帮助儿子走出网络的羁绊 150
- 48. 父亲要传递健康的生活方式 153
- 49. 让儿子以男人的方式去交往 156
- 50. 做儿子的“情感侦探” 159
- 51. 儿子犯错了怎么办 163
- 52. 把握好“惩戒”的分寸 165
- 53. 宽容面对儿子的不完美 168
- 54. 当儿子被愤怒的情绪控制时 171
- 55. 告诉儿子“吃苦是福” 174
- 56. 对儿子的性教育，父亲应是主角 177
- 57. 儿子“恋爱”了怎么办 180
- 58. 告诉儿子，死亡是一种客观存在 184
- 59. 责任感，儿子的必修课 187
- 60. 单亲家庭，同样温馨 190

一、父亲的品行是一盏灯

人生路上,每个人都是孤独的行者,跋涉的艰难中,最渴望的事就是在不远的前方有一个可以信赖的身影引路,有一个亲切的声音可以交谈。

彷徨时,先驱者的身影就是后来人的路标;踌躇时,先驱者的召唤就是后来人的方向。

在儿子长大成人的路途中,父亲的优秀品行所起的作用无异于一盏明灯,不仅照亮他脚下的崎岖,驱走他内心的恐惧,还能指引他一步步走向幸福的未来。



1. 儿子的优秀从父亲开始

优秀可以传承，优秀可以培育。

这里的优秀不是一个人社会地位的显赫，或者学术成就的斐然，而是指一个个体具有积极向上、乐观豁达的人生态度，乐善好施以天下为己任的宽阔胸怀，勤奋自勉、志存高远的理性行为，博学善思兴趣广泛的心智、心象。

这样的优秀像一粒种子，随着思想和言行的柔风细雨，无声无形地潜入别人的心底，然后生根发芽。

这样的优秀，也像一个适宜的环境，呼吸着清润的空气，身心会随之舒展，焕发出无限生机。

优秀的父亲是儿子的福气，因为这样的父亲令儿子敬仰，儿子的社会化是通过对所敬仰目标的模仿实现的。父亲的优秀就是通过一言一行的示范，潜移默化之中传递给了下一代。

《三字经》中一句“窦燕山，有义方。教五子，名俱扬。”民间流传的“五子登科”的典故，说的都是五代时期的窦燕山，五个儿子在他的教育培养下都考中进士，入朝为官，成为国家栋梁。

窦燕山教子以“义方”，他的义方就是行善济世。

这一点他在年轻的时候并不明白，虽然家境富裕，但他是一个奸猾的商人，不懂得接济穷人。据说到了三十岁，梦中聆听了先祖的教训，从此改过，广行善事。

窦家有一个仆人，盗用了主人的钱。这个仆人担心被罚，留下一个未成年的女儿逃走了。窦燕山可怜这个孤苦无依的孩子，收养她做了女儿，并嘱咐妻子善待，等女孩长大后，窦燕山备了妆奁，为她选了一位贤德的夫君。

窦燕山一生做了很多好事。亲友中有丧事无钱买棺者，他出钱买

棺葬殓；有家贫子女无法婚嫁者，他出钱资助其婚嫁；对于贫困得无法生活的人，他借钱给他们做生意。他为了救苦济人，自己的生活很俭朴，丝毫不肯浪费，每年衡量一年的收入，除了供给家庭的必要生活费用外，都作救苦济急之用。他还建立书院四十间，聚书数千卷，礼聘品学兼优的老师教育青年，对于无钱而有志求学的贫苦子弟，不管认不认识，只要来书院学习，他都代缴学费和生活费。

窦燕山治家非常严格，并能以身作则。窦氏家规上说：“家庭之礼，俨如君臣；内外之礼，俨如宫禁。男不乱入，女不乱出；男务耕读，女勤织纺，和睦雍熙，孝顺满门。”

“五子登科”不是出于偶然，更不是神佑，而是父亲的优秀和严格的家教培养出“五子”杰出的品德和才能。

“长大后，我就成了你”。下一代的生命是对上一代生命的延续，下一代人的品行是对上一代人的沿袭。儿子的优秀往往是从父亲开始的。

与此相反，儿子的懒散、自私的习惯也会从父亲开始。

美国学者曾经对一个叫爱德华的家族进行过八代跟踪研究。老爱德华是美国的哲学家，他博学多才，勤奋好学，为人严谨，为子女树立了良好的风范。他的子孙中有 13 位当过大学校长，100 多位教授，80 多位文学家，60 多位是医生，还有 1 人当过副总统，1 人当过大使，20 多人当过议员，几乎每一个人都很杰出。

他们还跟踪研究了珠克家族。珠克也是一位美国人，但却是远近闻名的酒鬼和赌徒，毕生玩世不恭，浑浑噩噩，无所事事。他的子孙有 300 多人当过乞丐和流浪者，400 多人酗酒致残或天亡，60 多人犯过诈骗和盗窃罪，7 个人是杀人犯。

父传子，子传孙，子子孙孙世代代相濡染、延续，上述两个家庭的起点不同，所以结局就不同。

家庭教育不是一个点，不是仅仅局限于孩子未成年的那几年，十几年，而是一条线，一条以父亲为起点的无止境的线。

美国总统奥巴马在父亲节演讲中说道：“任何傻瓜都会生孩子，那并不能让你成为父亲，是养育子女的勇气让你变做父亲。”父亲的肩膀上撑起的是子女的人生，乐于担承的父亲会把这一份责任化作具体的行动，把男人的理性和智慧糅入其中，与孩子一起成长。

改变儿子，从审视自己开始。

改变自己，从以人为鉴开始。