

小爸爸的 成长日记

桑丹 著

男人最伟大的事业
是做一个爸爸。

从男孩到男人，是本能；从男人到父亲，是再生。

准妈妈们在孕育新生命时最亲密体贴的得力助手，
迎接家庭新成员的准爸爸们摇身一变的独门秘籍！

小巫
著名育儿专家

郑玉巧
著名育儿专家

汪冰
积极心理学家

张晓龙
当红演员

联袂推荐

江苏文艺出版社
JIANGSU WENYI PUBLISHING HOUSE

桑丹 著

小爸爸的成长日记

FROM A FATHER TO A DAD



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

小爸爸的成长日记 / 桑丹著. — 南京: 江苏文艺出版社, 2014
ISBN 978-7-5399-7232-9

I. ①小… II. ①桑… III. ①日记-作品集-中国-当代 IV. ①I267.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第034341号

书 名	小爸爸的成长日记
作 者	桑 丹
选题策划	闫瑞月
图书监制	祁定江
责任编辑	刘 佳
特约编辑	见字如面
装帧设计	马顾本
版式设计	新兴工作室
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	www.jswenyi.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	小森印刷(北京)有限公司
开 本	1/16
字 数	135千字
印 张	15.5
版 次	2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5399-7232-9
定 价	35.00元

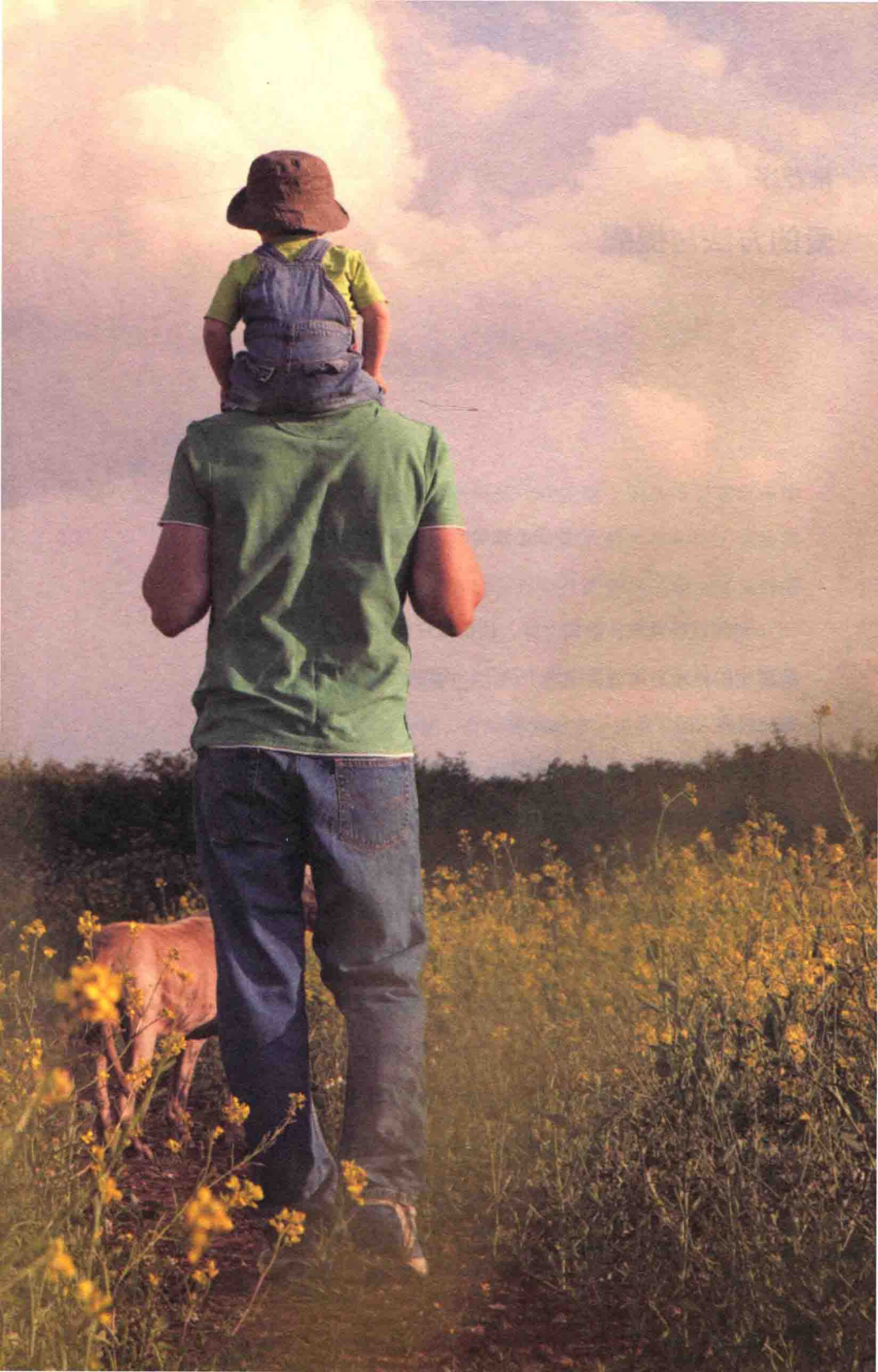
江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

在陪伴宝贝的过程中，

成长的不仅是宝贝，还有我自己。

男人最伟大的事业是做爸爸。





推荐序

爱的方法与提醒

文/汪冰

积极心理学家、北京大学精神卫生博士

时间过得真快，掐指一算，认识桑丹也有好几年了，之前我眼中的他还单纯活泼得像个孩子，而现在他的宝贝儿子朗朗都已经在人间“游历”一年有余。

对于我等平凡的灵长类生物，能亲身体会的堪称最神奇伟大的实践活动也许就是凭借自己与配偶“爱的合作”，制造出一个和自己有着血脉联系的生命。对于这一点相信初为奶爸的桑丹体会比谁都深，从大学谈恋爱开始就一心想做Super Daddy的他，一直攒足了劲儿等待这一刻到来。只是比起其他的奶爸，书中所记述的经历更加曲折和艰辛。即便在漫长甚至有些让人绝望的等待中，他始终没有放弃初心，在他看来好像所有的困难都是老天在试炼他的真心，而他也一直回应以各种坚持和耐心。

这不，朗朗最终的到来又一次证明上天从不会忘记单纯善良的“好孩子”，那一声啼哭让所有的等待和付出都变得超值。我眼中曾经孩子气的桑丹也从此开始了他为人父母的“新生”。

做父母是这个世界上技术门槛最低的职业之一，不需要资格证，只需要准生证，有时甚至连准生证都不要。但同时，做父母又是这个世界上最复杂、最严肃、最纠结、最辛苦的职业，一旦入职你将无法退休。特别是，自从心理学家发现童年期父母的养育方式对孩子一生的影响后，父母更是成了最容易被终生投诉，埋怨，记恨的高危职业，“都怪你们当初XX对我，我才成为今天的样子！”。孩子还未降生的时候，桑丹似乎就对此比同龄人有更多觉察，他发誓自己一定要成为一个智慧而有远见的奶爸。

这事儿说起来容易，做起来可是困难重重。大到怎么做才叫对孩子好？如何培养孩子才能做到既保有个性又不会太另

类？怎样在规矩和自由间达成平衡？爱与控制的边界？小到胎教该跟孩子说什么？如何挑选育儿书？孩子便秘怎么办？养孩子这事儿吧，不认真的话，完全可以稀里糊涂十几年把孩子拉扯大，但是真要仔细探究起来那就得有解决成千上万个世界难题的好奇、耐心、决心和毅力。

好在这些桑丹都不缺，甚至他完全可以说得上是乐在其中。因为对于他，这个过程不只是一把屎一把尿的辛苦和每天日夜两班倒的生活，更是再次重生的成长历程。在每次纠结、迷惘甚至痛楚中他也完成了超级奶爸的一次次通关升级。

很多初为人父的人都觉得孩子在会说话之前，断奶之前那都是妈妈的责任。的确，以目前的科技男人还无法泌乳，母亲的角色确实很重要，但是即便科技做到了男人可以泌乳，爸爸们也未必愿意。可是，孩子对父亲的需要并没有时间节点的清晰划分。作为带他来到这个世界上的两个人之一，父亲从来不应该从孩子的生活中缺席。“孩子太小，不懂事儿，根本无法

交流，等孩子大一点，我再多一点时间陪他”，在我看来都统统都是想偷懒省事儿的借口。

事业忙碌常常是很多奶爸的挡箭牌，他们的事业也许真的很忙碌，但是另外一方面养育孩子特别在婴儿阶段，往往没有事业那么容易让人有成就感。换句话说，事业的投入可能看到立竿见影的效果，个人的绩效或者客户的赞许，而与孩子在一起，换洗尿布，喂奶喂水，逗玩哄睡似乎既没有那么大的成就感也缺乏即时的反馈，这都让新晋奶爸感到琐碎乏味。

哈佛管理思想家克莱顿·克里斯坦森曾一针见血地指出，“潜力巨大的青年才俊最常犯的错误就是认为生活方面的投资可以排序来做。例如：我可以在孩子还小、养育孩子似乎还不是那么关键的时候，将大部分精力投资在事业上。等孩子再大一点，开始对大人的事情感兴趣时，我就会把精力从事业上转移开，因为事业还会有它自己的原动力，到那个时候我就会重点关注家庭。”然而，到了那时候，游戏已经结束了。”

在我看来，桑丹作为奶爸的最大过人之处在于他不仅充分理解孩子成长每一步父爱的重要，更决意让“孩子赢在起跑线上”。在他看来“不让孩子输在起跑线上”早已Out，书中的诸多分享也来自他“赢在起跑线”的经验和洞见。比如，他深信一个观点，“孩子们在自己准备好学习时才能学到东西，而不是在我们准备好教导他们的时候”，这也意味着作为父母必须时刻准备着不能错过每一个陪伴孩子成长的瞬间。

你以为孩子鸿蒙未开的时候，他可能已经在光速发育了。大量研究表明，孩子出生头几个月的养育环境对其智力发展非常重要。

国外有人研究了父母在孩子两个月到半岁期间对孩子说话的效果。“健谈的”父母平均每小时和孩子说2100个单词。相比之下，不爱说话的父母平均每天只说600个单词。如果把婴儿出生后30个月内听到的那些词加起来，那么“健谈”父母家庭的孩子就听到了4800万个单词，相比之下，处于劣势地位的孩子只

听到1300万个单词。

这项研究提出，孩子听人说话最重要的时候就是刚出生的第一年里。后续的跟踪研究发现孩子出生后30个月内听到的单词量与他们长大后的词汇表达、阅读理解、考试等方面的表现有着很大的关系。出生头3年里听过4800万个单词的孩子，不仅比听过1300万个单词的孩子在大脑里多3.7倍良好润滑的连接，而且能够使脑细胞成指数倍增长，接触大量谈话的孩子拥有不可估量的认知优势。

就这点来说，桑丹不愧为先知先觉的超级奶爸，他不仅热衷简直可以说痴迷与朗朗交流，这种交流其实从朗朗还在妈妈的肚子里就已经开始了。他与儿子的交流方式就像两个朋友，他会与儿子表情丰富，手舞足蹈地讲述自己一天的工作，每日的心情以及各种看到的新鲜事儿，虽然在外人看来这多少有些鸡同鸭讲，但是他始终坚信即使朗朗不明白他说的话，这依然是一种宝贵的交流。

事实证明他是对的，上面的研究表明正是这种类似“语言舞蹈”的丰富交流才会对孩子的认知发展产生巨大的作用，而不是那种“把奶喝完”、“你赶快睡觉”这种单调乏味的“商务语言”。这样的交流其实与你收入多少，房子多大，事业多牛一点儿关系都没有，心怀爱意的小投资往往能带来意想不到的大回报。

可惜，很多年轻的父母宁可一掷千金上早教班也不愿意多陪孩子说说话，孩子最需要的爱不是来自幼教和保姆的“外包服务”，而是来自父母的爱与时间。

从这个角度来说，本书不仅提供了爱的方法，更是一种爱的提醒。作者爱自己的孩子，也爱所有初来乍到的小生命。因此他愿意真诚开放甚至不设防地分享一切，无论是内心的挣扎还是常怀的喜悦，无论是曾经的过错还是如今的领悟，没有说教，没有评判。因为他知道，成长绝非完美的过程，而完美也不是成长的目标，无论对于他还是孩子，以真实的面貌坦诚相

见才是最具接纳与勇气的人生，这才生命真正的“赢家”。

当我为修订此序又一次阅读这些文字的时候，感觉就像再一次坐在那位谦卑可爱的奶爸和他好奇灵动的儿子面前。他的谦卑源于对生命神奇的惊叹，他的可爱是因为从不试图掩盖自己的笨拙，比起所谓完美的父母也许这才是孩子需要的好父母。希望每一个阅读本书的人都能带着如此发心与孩子一起体验成长，等待上天的奇迹慢慢打开它的包装。也许这就是激励作者写作此书的初衷吧。

自序

我不过是想说给你听

心理学中有这样一个判断：如果一个人从未有过成功体验，是没有办法产生对于成功的企图和获取成功的能力。当心理咨询师划出一个圈子对访客说你在这个圈子里就代表成功后，许多一直羞于启齿自己梦想的人，居然就可以大声将其喊出。

这就是“愿景”的力量。

“超级奶爸”于我似乎就是心理咨询师划出的那个圈子。

信誓旦旦地叫嚣一定要做一个超级奶爸，后来，我就真的将其作为自己的一个研究和试验课题，而时至今日，我有自信在大庭广众之下，尤其是我一岁的儿子面前大声说：我就是超级奶爸。

之所以接受出版社的邀约，决意写这本书，当初就是想给我家朗宝一岁生日送一份特别的礼物。没想到，却因为刻意地记录陪伴朗宝成长的日子，我有机会重新审视和思考自己的生活。

近两年的时间里，我发生了很多变化。

尽管此时的北京正值严冬，我走在路上，却能感到阳光的温度，能体会到生活的乐趣，能享受自己心跳的节奏，脚步轻快得就像换了一个人。

我很庆幸经历了这番蜕变，我活过来了，而且可以活得更好。

我从小到大似乎都在读书、上学；工作了也在读书、也在上学；为了生养孩子，我还在读书、上学。而我一直都不快活，经常会怨恨我所接受过的所有教育，沉重就像一件一件衣服，被我认真地穿戴在身上，并习以为常。

能有今天的淡定和从容，甚至是发自内心的喜悦和自信，我要感谢的是我家朗宝，感谢他在我人生的转折点上，给予的巨大温暖和力量。

我儿亦我师，虽然他现在刚刚满一周岁。

他让我找到了一面镜子，让我终于能够以旁观者的角度审

视自己。他让我看到了自己身上珍贵的品性，也让我清晰地洞见自己人性的弱点，他甚至具体了我理想的镜像。而他那么容易接受改变，于我却成了一场笨拙而残酷的蜕变。所以，陪伴他的成长，收获最多的是我这个叫做“爸爸”的家伙。

这本书基于父子互动的内容，但绝不是一本纯粹的亲子书。

很少有哪本亲子书会着笔墨于宝宝一岁之前的生活。因为这个阶段，宝宝多半还讲不出成型的话，默剧在如今这个喧嚣的时代毕竟是小众的欣赏。这个阶段，宝宝的乐子并不多，父母的苦恼却不少，父母和子女之间的关系似乎还像恋爱初期，无时无刻不在互相猜测对方的小心思，不断通过制造惊喜或者冲突的方式试探对方的底线，心中存着亲密的欲望与冲动，却绝没有勇气拍着胸膛向整个世界宣告：对方就是我的。这个阶段，没有什么花俏的故事，更多的却是心与心的融通、灵性的感动和接近本质的体验，这些东西显然难于付诸笔端。