

父母教练 | Parenting
推动摇篮的手推动世界

Warwick Pudney

[新西兰] 沃瑞克·帕德尼◎著

王婧◎译

BECOMING
A GOOD
FATHER

做个
好爸爸



父母教练

做个好爸爸，是一场伟大的冒险，
也是一次非凡的旅程

长江出版传媒 | 长江少年儿童出版社

Warwick Pudney

[新西兰]沃瑞克·帕德尼◎著

王婧◎译



BECOMING
A GOOD
FATHER

做个 好爸爸

图书在版编目(CIP)数据

做个好爸爸 / (新西兰) 帕德尼著; 王婧译. —武汉: 长江少年儿童出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5560-0721-9

I. ①做… II. ①帕… ②王… III. ①婴幼儿—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第108211号

著作权合同登记号: 图字17-2014-059

Becoming a good father

By Warwick Pudney

Copyright © Warwick Pudney

All rights reserved

The Author has asserted his moral rights

Simplified Chinese copyright © 2014 Dolphin Media Co., Ltd.

本书中文简体字版权经Warwick Pudney授予

海豚传媒股份有限公司, 由长江少年儿童出版社独家出版发行。

版权所有, 侵权必究。

做个好爸爸

[新西兰] 沃瑞克·帕德尼 / 著 王婧 / 译

责任编辑 / 傅一新 佟一

装帧设计 / 张青

美术编辑 / 雷俊文

出版发行 / 长江少年儿童出版社

经销 / 全国新华书店

印刷 / 深圳市福圣印刷有限公司

开本 / 880 × 1230 1 / 32 7印张

版次 / 2014年8月第1版第1次印刷

书号 / ISBN 978-7-5560-0721-9

定价 / 29.80元

策划 / 海豚传媒股份有限公司

网址 / www.dolphinmedia.cn 邮箱 / dolphinmedia@vip.163.com

咨询热线 / 027-87398305 销售热线 / 027-87396822

海豚传媒常年法律顾问 / 湖北豪邦律师事务所 王斌 027-65668649

BECOMING A GOOD

FATHER

序言

“新爸爸时代”来临

随着社会的进步，越来越多的父亲愿意参与到孩子的成长过程中去。也有越来越多的研究发现：在孩子成长的过程中，爸爸参与得越多，孩子在青春期以及成人以后就会越乐观、越沉稳，甚至越成功。

在艾瑞嘉接触的千万家庭中，我们经常会遇到各种各样困惑不已的新爸爸，他们或面对哭闹的宝宝束手无策，或在心急火燎的情绪中手忙脚乱，或在太太、长辈的抱怨和责难中愈发错漏百出。这些新爸爸的自责和无奈，让同时作为艾瑞嘉总经理和一名孩子的父亲的我感同身受。育儿专柜上那么多书籍，为什么就没有一本写给新爸爸的书可以参考？

也许很多人认为，做个新爸爸，只不过是一个再轻松不过的角色：既不用忍受十月怀胎、一朝分娩的痛苦，也不用半夜起身，对付哭闹不止的孩子。不过，在艾瑞嘉对众多家庭的调查和研究之后，我们了解：虽然养育一个新生命的过程是那么美妙和独特，但身为父亲，男人无论从心理上还是经济上，都可能要承受比女人更多的压力。

让我们欣喜的是，有不少的研究者、育儿达人，甚至普通的读

者，都和我们一样，发现了相同的问题。其中一位，就是本书的作者，和爱瑞嘉一样来自新西兰的Warwick Pudney教授。作为一名在育儿领域内专业卓著、经验丰富的专家，Warwick Pudney教授曾在其著作《A Volcano in My Tummy》中，用生动的语言告诉父母，如何帮助孩子控制自己的情绪。而如今，我们又有幸能和他合作，在中国出版他的另一部著作《Becoming a Good Father》，希望能为迷惘的新爸爸们排忧解难。

今天的新爸爸们真是幸运，因为有这样实用、有趣又让人充满暖意的书，关心你初为人父的感受，传授你养儿育女的经验。最重要的是，它可以帮助那些正处于紧张和迷茫中的准爸爸、新爸爸们，让他们建立自信，相信自己能够成为一个称职的父亲，并愿意为此而付出。

《做个好爸爸》应该成为很多新爸爸的枕边书，它在满足你求知欲的同时，也能带给你精神上的安抚。爱瑞嘉把这本书推荐给所有的新爸爸和准爸爸，就是为了让大家真正了解：一位父亲的使命，应该是以一种愉快而负责任的方式，带给孩子更多的健康、快乐、智慧和幸福。

养儿育女不仅是一种责任，更是每个人生命中一次独一无二的旅程。本书将会带给初为人父的男人们一些启发，让他们学会如何去爱：去爱他们的妻子，去爱他们的孩子，以及如何构建一个和谐温暖的家庭。



2014年3月15日

BECOMING A GOOD

FATHER

目 录

序 言

“新爸爸时代”来临

引 言 >>>1

欢迎你，新爸爸

01

第一章 >>>7

伟大的“冒险”：决定做爸爸

让我们要个孩子吧

关于受孕那件事

优质精子是这样诞生的

锻炼“射击技术”

健康的母体是多么重要

02

第二章 >>>19

男人的改变：不同时代的爸爸

记忆中的父子关系

为自己的爸爸做些什么

男人之间的对话

这是我们的家族史
爸爸们，表达自己的主张
你的地位无可替代
角色转变，你完成了吗？
新爸爸的任务清单

03 第三章 >>>43
宝宝的见面礼：一个温暖的家
营造温馨的氛围
孩子的第一份礼物：安全感
男人怎样掌握局面
让家更像“家”

04 第四章 >>>55
成为准爸爸：“男人孕期”三部曲
哇！你怀孕了
妊娠早期
妊娠中期
妊娠后期

05 第五章 >>>73
微妙的变化：期待中的准爸爸
变化即将到来
做父亲是男人的事

准爸爸们的担忧
哪些可以？哪些不可以？

06 **第六章 >>>89**
产前准备：准爸爸的忙碌经
时刻准备着
别再手忙脚乱了
爸爸们需要干些什么？

07 **第七章 >>>97**
最特别的时刻：新生命诞生
爸爸为什么应该在场？
做坚强有力的后盾
爸爸的“生产之痛”
生宝宝很轻松？才怪呢！

08 **第八章 >>>117**
宝宝元年：欢庆的时刻
宝宝的安全
宝宝究竟为什么哭？
避免追悔莫及的事发生
仪式的重要性
做一些有意义的事
让大家为你们祝福

09 **第九章 >>>131**
欢迎进入“奶爸学校”：宝宝喂养
母乳喂养，好处不是一点点
授乳，不仅是妈妈的事
给新爸爸的忠告
很多事你可以帮上忙

10 **第十章 >>>145**
新爸爸的苦恼：产后“SEX”
尴尬的过渡期
暂别“性福”
冷静，冷静，一切都会好的

11 **第十一章 >>>153**
角色转换：新爸爸的心路历程
勇敢的保护者
伟大的生产者和供养者
勤劳的养育者
三个相关联的角色

12 **第十二章 >>>163**
照顾好自己：对！说的就是你
一个健康的你

别忽视了这些小事
工作和家庭
爸爸和宝宝之间爱的交流
处理好你和另一半的关系

13 **第十三章 >>>177** **夫妻关系：沟通是关键**

你在对谁说话
四步沟通法
沟通的敌人：夸张和绝对
聊点什么呢？
和自己对话
培育良好关系的秘诀
爸爸需要的良好品质

14 **第十四章 >>>195** **新手妈妈必须知道的事**

妈妈们的10节课
爸爸妈妈的8个话题

结 语 >>>209
一个崭新的家庭：梦想和希望

BECOMING A GOOD
FATHER

引言

欢迎你，新爸爸

这本书是写给那些想成为爸爸、即将成为爸爸、或者已经荣升为爸爸，但是想要知道如何才能做个好爸爸的男人们。无论你正处于哪个阶段，这本书都能告诉你，要成为一个更好的爸爸，你应该要知道的那些事儿。其中包括：

- 帮助你了解“初为人父”的感觉，为你消除疑虑。
- 鼓励你为自己所做的事情、所体验的感受感到骄傲。
- 帮助你树立信心，让你和孩子的妈妈一起，成长为合格的爸爸妈妈。
- 提供一些有效解决问题的方法，让你避免一些常识性错误。
- 帮助你表达作为一个爸爸该有的主张，提出合理的意见，让你成为一个能够全身心参与抚育儿女，充分履行男性责任的“时代新爸爸”。
- 享受做爸爸的过程——那绝对是一场令人兴奋和刺激的冒险。
- 告诉你的另一半，如何更好地与你合作，建立一个全新的家庭。

对于爸爸那些事，无论你是抱着怎样的心态，只要你一朝成为爸爸，就应该以愉快的心情和负责的态度，为家人们，尤其是你的孩子，带来幸福和欢乐。

爸爸造就了孩子，孩子成就了爸爸

要成为一名好爸爸，确实不是一件易事，但这可能是你一生中最伟大的旅程，因为：

- 一日为父，终身为父——即使有一天你离开了这个世界，你依然是一名父亲。
- 做爸爸会改变你的生活方式。
- 做爸爸会赋予生活全新的意义。
- 做爸爸给你带来的自豪感，比票子和房子给你带来的自豪感更强烈。
- 做爸爸能培养耐心、坚毅和宽容的品质。
- 做爸爸能给你的生活注入新的目标和希望。
- 做爸爸会让你踌躇满志，憧憬孩子的未来。
- 做爸爸需要牺牲，但是可以带来长期的回报。
- 做爸爸开启男性爱与保护的意识。
- 做爸爸呼唤出你善良的本质。
- 做爸爸带来幸福和欢乐。

无论你生活在世界何处，你都必须尽一个做爸爸的职责。你的子女不断成长，最终拥有自己的家庭，你依然是他的爸爸。没有人可以剥夺你身为父亲的这重身份。你将见证生命的

诞生和成长。

做爸爸会改变你每一天、每一分、每一秒的生活，会改变你的价值观，改变你和妻子之间的关系。如果你愿意尝试，你将通过照顾和保护你自己的血脉，变成一个更好的人。

我时常会听到身边的爸爸说：“做爸爸是我生命中遇到的最美好的事情。”

多数人没能从自己的父亲那里获得足够的爱护、陪伴和关注，因此没有形成良好的感情模式。但他们更希望自己曾经得到过这种感情传递，因为自己的父亲是每个做父亲的人天生的榜样。

有些人的父辈和祖辈无法享受宁静和睦、繁荣兴旺的生活，必须在斗争甚至战争的环境中挣扎奋斗。年轻的爸爸们有机会做得更好，寻回父辈遗失的美好。他们可以给予下一代，自己孩童时得到过或未曾获得的最好的东西。我们不一定能够做到最好，为了成为更好的爸爸，我们需要思考父亲的作用，并且在做爸爸这件事上做出更好的选择。

爸爸们不要坐在一边无动于衷、东张西望，而是要仔细观察、积极参与，对于孩子的成长、发展以及长大后成为什么样的人，勇敢地提出自己的想法。找准爸爸的定位，在抚育子女的过程中获得同妈妈一样平等的权利。积极扮演爸爸的角色，承担起照顾稚嫩新生命的责任，帮助他们长大成人。

人们常说：爸爸造就了孩子，孩子成就了爸爸。孩子和父母之间的互动让双方都得以成长。做个好爸爸是一项充满意想不到的回报的经历。

这本书同时也鼓励你，向其他人表达你作为一个爸爸的主张。表达主张在这里是指，不要让他人在你抚育孩子的过程中对你指手画脚，甚至把你排除在外。

研究表明，这种情况通常发生在孩子出生前后，妻子、母亲和岳母总是试图“剥夺”你的权利。你应该做的是，欢迎她们一同参与到婴儿的抚养中来，但是你千万不要在她们接手时退居次位。

还有研究表明，爸爸越早地与婴儿形成互动，今后抚育的工作越轻松，与孩子之间越容易形成亲密的纽带。因此，不要让医务人员取代了你的角色，更不要让与你共同抚育孩子的另一半成为唯一的主宰。

你必须亲自去了解你的孩子，和孩子的妈妈（或其他主要养育者）以合作的方式共同完成抚育的过程，一起享受抚育孩子的乐趣。

有些男人之前错过了做个好爸爸的机会，请你们迅速行动起来，不要再错失良机。

有时，我会问一些新手爸爸：“当你的孩子20岁时，你希望他们对你这个爸爸作何评价？”想象一下你可能得到的“表扬”，好好享受这个过程吧！

在这里列举出做个好爸爸的七大要点，我会在本书中反复解释，并会在最后的章节中提醒你。

1. 了解你自己的父亲，他是你的第一个榜样。但不要将他未完成的愿望强加在你的子女身上。
2. 争取你身边那些优秀男人的理解和支持。

3. 支持、保护和尊重你的妻子，她正处于最脆弱的阶段，十分需要你。
4. 在孩子生病期间，积极参与对孩子的看护和照顾。
5. 照顾孩子，陪伴孩子。在孩子年幼时，尽早和他形成亲密的纽带。
6. 陪伴你的孩子、妻子一起玩耍，你会给他们带来更多欢笑和乐趣。
7. 少工作，多分享。

BECOMING A GOOD
FATHER

〈第一章〉

伟大的“冒险”：决定做爸爸

一个孩子从无到有，最终诞生到这个世界，

这是一个你绝对不想错过的奇迹。

你会爱一个孩子，会通过关心和关爱，让世界更美好。

你会被一个孩子信任。

你会重新成为一个孩子。

你会向孩子展示生命里所有美好的东西。