

21世纪亲子教育智库

给全天下爸爸的绝妙礼物

爸爸手册

法兰克·密诺斯
〔美〕布莱恩·纽曼 著
保罗·华伦

爸爸需不需要称职教育

爸爸懂不懂养育儿女

The
Father
Book



世界图书出版公司

21世纪亲子教育智库

给全天下爸爸的绝妙礼物

爸爸爸爸 手册

The
Father
Book

法兰克·密诺斯
〔美〕布莱恩·纽曼 著
保罗·华伦
吕尚易 黄汉耀 付地红 译

世界图书出版公司
北京·广州·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

爸爸手册/(美)法兰克·密诺斯,布莱恩·纽曼,保罗·华伦著;吕尚易,黄汉耀,付地红译.-北京:世界图书出版公司北京公司,2000.12

ISBN 7-5062-4883-2

I. 爸… II. ①法… ②布… ③保… ④吕… ⑤黄…

⑥付… III. 家庭教育-手册 IV. G78-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 59759 号

Copyright©1992 by Dr. Frank Minirth & Brian Newman & Paul Warren

中文繁体字版 ©1994 新自然主义股份有限公司(台湾)

中文简体字版 ©2000 世界图书出版公司北京公司

书 名:爸爸手册

著/译者:法兰克·密诺斯 布莱恩·纽曼 保罗·华伦 著

吕尚易 黄汉耀 付地红 译

出版策划:王小民 杨 钧

责任编辑:赵保国

封面设计:风 子

技术编辑:刘 凌

出 版:世界图书出版公司北京公司

发 行:世界图书出版公司北京公司 电话 68250552 68250553

(北京朝内大街 137 号 邮编 100010)

销 售:各地新华书店和外文书店

印 刷:北京牛山世兴印刷厂

开 本:850×1168 毫米 1/32 印张:8.25

字 数:178.5 千字

版 次:2000 年 12 月第一版 2000 年 12 月第一次印刷

版权登记:图备字 01-2000-126 号

ISBN 7-5062-4883-2/Z·147

定价:16.00 元

世界图书出版公司北京公司已获得新自然主义股份有限公司(台湾)授权在中国大陆独家出版发行本书。

版权所有 翻印必究

· 目 录 ·

推荐序——创意老爹创意梦 / 1

第 1 章 初为人父	5
当代的父亲角色	8
人生最大的投资报酬率	9
教养子女的新版手册	12
第 2 章 向父亲之路加速前进	15
准爸爸的悲伤和恐惧	17
做个超越传统的父亲	26
第 3 章 崭新的父子关系	31
为亲子关系确立好的开始	31
引领孩子踏入花花世界	46
孩子的启蒙经验	49
第 4 章 难缠的小鬼要来了	53
塑造完美的小大人	53
扮演小人国里的守护者	68

与孩子嬉戏是浪费时间吗？	73
第5章 管教小孩	77
疾鹰型的父亲来了！	79
面对你的怒气	84
心平气和管教孩子	88
第6章 宝贝上学了	103
孩子的新世界	103
你是他最伟大的守护者	105
为他加油或到处找碴	111
第7章 弹性谈性	119
怎样谈性	120
你是最佳的启蒙者	122
第8章 一头栽进青春期	143
关心孩子的变化	143
更新你的父教策略	147
找寻最佳父子关系	154
第9章 即将成年的大孩子	171
让他认识超人与凡人	172
父亲不是完美的人	178
孩子工作了	180
他需要的肯定	184

第 10 章 教导儿子和女儿	187
尊重性别差异	188
两性平等的教育方式	196
第 11 章 单亲家庭的父亲	199
别忽视孩子的感觉	208
加强沟通与探视	212
面对离婚的冲击	217
第 12 章 你是称职的继父吗?	221
继父的挑战	221
继父的困境	226
采取务实的步骤	232
第 13 章 身为祖父	237
祖父是什么样的人	238
祖父不该做的事	243
祖父引起的摩擦	251

创意老爹创意梦

爸爸需不需要亲职教育？

当然需要！

爸爸懂不懂如何养儿育女？

其实不懂！

如此有趣的组合，串连出亲职教育中的“独奏曲”。

这样的事实在我的演讲中也陆陆续续得到了证实，12年前的第一场演讲，没有任何一位关心孩子的父亲，踏进礼堂聆听新的“育儿哲学”。

然后1位、2位、3位、10多位、20多位地增加，现在的演讲中已经可以清楚地嗅闻到属于“父亲的声音”。这是一则佳音，显示我们的父亲们已从“想”的阶段，一脚跃入“做”的时期。

美国的父亲其实也没有比我们出色多少，根据民意调查显示，1985年以后美国的父亲才逐渐摆脱大男人的形象，加入育儿的行列。1991年的报告指出7~17岁孩子的父亲，与孩子一起做的事，要比14年前多得多，这些事包括用餐、看电视、休闲、聊天与运动。

不可否认的，现代父亲比起以往的老爸爸，更愿意积极

投入培育下一代的工作中，如果可能，他们更乐于利用陪产假、育婴假，以及下班后的时间，成就一位称职的父亲角色。

心理学家甚至可发现，只要给父亲机会，他们有机会演得比母亲还要出色；这是一项福音，意味着育儿的风格将有所改变并进入——父亲的年代。

只是方法在哪儿？

这是惟一令这些父亲感到困扰的难题，他们在育儿观念的突破，总希望自己也能找着一帖充电的秘方，然而育儿的《葵花宝典》总是迟迟未见现踪。

在公开的演讲中，我经常提及，应该有一本专门替爸爸而写的“专业书”，盼望了多年，终于盼到了这本《爸爸手册》，原先不想写序的我，终于被这本迟来的好书感动，改变初衷，提笔推介。

在我自己创作的过程中，深知一个受过专业训练的人，最最困难的是，不懂得如何以深入浅出的方式，建构别人能懂的语汇，我喜欢用散文式的温柔笔触撰写深硬的亲职教育，目的就是希望一般的父母亲，都能从中吸收到一点点可以“据为己有”的学问，本书的作者法兰克·密诺斯等三位专家学者做到了这一点，这是《爸爸手册》的优点，它以一则则幽默、真实的故事画龙点睛地说出父亲的感想与需求，它轻松得一如一篇篇的“短篇小说”。

它们是有理论根据的，单看三位作者的头衔，你就不能不相信这是一本花了很多心思修筑而成的佳作，只是他们把理论吸收之后，吞吐成风趣的学问，让亲职教育从深宫大院中走出来，用小品的曲调与浅显的学问与父亲们相见。

真的，父亲不再是一种与生俱来的角色，它是必须“学习”的，应该有人告诉你，如何建构父亲的自我形象，如何成为“孩子的心理学家”，如何与孩子谈性，如何和孩子玩得有品质，如何成“运动爸爸”，如何玩亲子游戏……这些乍看之下很简单，事实却有一点难。

你会说晚安故事吗？你会唱儿歌吗？你懂得与孩子谈心吗？

如果你回答：不会！

那就好好学习为父之道吧，这样你才有机会体会到什么是为父之乐。

《爸爸手册》这本书足以帮你这个忙。

游乾桂

1994年7月3日

写于闲贤居

第 1 章 初为人父

查尔斯·梅尔宁可待在很多地方，就是不愿待在到处都是女人的这间医院产房。这里竟然连产科医生都是女的。而且这名叫欧玛莉的女人带着傲气主宰着这间“刑房”。

虽然她可能并非心存傲慢，只是过于自信满满，认为自己不但能正确预知即将发生的状况，并能游刃有余。哪像查尔斯参加过各式各样的育婴研习，却还是团团雾水。所幸，美格知道分娩是怎么回事。每一次阵痛发生，美格就全身紧绷，发出怪异的微弱呻吟。查尔斯担心只有 160 公分高、不到 50 公斤重的美格难以通过分娩这关考验。她看起来那么脆弱、娇小、单薄，怎么当母亲呢？

查尔斯心目中的母亲就是一个体型壮硕、心情开朗、工作有劲的女人，就像他妈妈珍那种类型。一身都是肉、体型呈上凸下凸中间又凸的珍，正在照顾美格，给美格带来无穷希望，仿若眼里的婆婆是教堂那个圆嘟嘟的圣水盆。她们的婆媳关系十分良好，有时还超过查尔斯的母子关系，而且在产房迎接另一个新生命的这刻，这两个女人更是心心相连。

在备受煎熬的“刑房”里，查尔斯赫然发现大门一角来了一个穿长袍、戴手套及口罩的矮小男士；露出羞涩模样，活像首次参加舞会的高中生。

“爸！你来这里干嘛？”查尔斯走过去，并且伸出手来，却猛然发现自己手上的手套，就不再握手了。“天晓得！”已

经到医院有一个钟头的艾尔金·梅尔略显憔悴。“你一定想不到我会在这里吧？按照一般惯例，快要当父亲的人是坐在医院的家属休息室叼烟，一根接一根，看那些过期杂志，把它翻烂。现在，竟然连我这个要当祖父的人都来产房，真是太荒谬了。”艾尔金用手肘顶了查尔斯一下，说：“我们不应该在这里。快闪吧？”

“快闪！？我已经花了所有时间、金钱参加育婴研习。我不敢。”查尔斯想到自己未免答复得太直率了，转而问：“你是怎么被塞到这个门缝里？”

“我也觉得莫名其妙。”艾尔金注视远处的服务台后说：“那个小姐说，家属一起迎接新生儿，对于小孩和大人都有好处，说是可以凝聚亲情等等；然后，她突然把我推到这里来。”

查尔斯马上想到老爹受那小姐操控的情景，不由窥笑。“太荒谬了。”艾尔金瞪了查尔斯一眼，随即转移视线，说：“真是此一时彼一时也。想当年，只有你母亲一个人待在产房，孤立无助；而且，若不是马上就要生产，那名医生他绝对不会让你母亲踏入产房。至于我，我第一次抱你的时候，你已经生下来第三天了。”

“男医生为我接生？”

“当然是男医生。他接生过我，还接生过你。要是他还活着，至少有 150 岁了。”

他们的话题被欧玛莉的叫声打断了。“查尔斯，快来这里。现在轮到你上场了。”

查尔斯走到美格的床边。但是，他不知道自己是怎样走完这一段路，也不知道为什么自己是背对着美格。随后，他

见到的是手术灯下有一个褐色隆起的腹部，还湿答答地；他听到的是美格的尖叫，以及妈妈咕噜咕噜不知在说些什么。紧接着，一个很小的人头出现在他眼前。

查尔斯惊叫：“这小东西的脖子会不会被折断？”

“他是你儿子，不是小东西！”欧玛莉予以纠正，“他是梅尔家的下一代，也应该是你们这一房中的长孙。”

查尔斯虽然点点头，却显得十分僵硬。他的双眼仍然紧紧盯着其余的分娩过程。太顺利了，艾尔金这一房的长孙就在眼前。这个新生儿不但肤色、比例相当怪异，还被一团古怪的杂物团团包住，却又附着一根管子在母体，而那管子是查尔斯看过的浇花水管中最丑陋、最细薄的一根。可是欧玛莉却建议他把那团东西去除，让他作呕。

“你好像有点苍白。”欧玛莉挤挤眼，说：“比起其他在产房待过的那些父亲，你的表现算是很好的一个。我可不知道你是不是有使用刀械的执照，不过，我准许你在这里使用。现在，你可以拿这把手术剪割脐带了。就从那团锯状物下手。”

查尔斯望着那团锯状物，凝视着新生儿、脐带以及手术剪，终于下手了。刚开始，剪子无法夹住那条柔弱的胶质脐带，滑了一下，随后总算夹住了。在这个具有神圣象征意义的一刻，他不断尖叫，不再感到恶心了。他想到这孩子附着在美格体内九个月，现在他这当父亲的人却能让这孩子离开母体，引领他的孩子——他的孩子——踏入这个世界。

他合法、有权拥有这个孩子。

查尔斯一想到这里，不禁哭了起来。

刹那间，他觉得脸孔不断发热。老爹还站在大门角落，

一定会看到他在落泪。

那个角落传来的是“哼”的一声巨响，从艾尔金的鼻孔发出。

当代的父亲角色

从家中诞生第一个新生儿的那一刻开始，这个家也同时诞生了一位父亲。当父亲的人不必像他的妻子必须忍受九个月怀胎期间的坐卧不便、气血失调以及胎儿在体内翻动之苦，直到分娩才能获得解脱；所以，他在胎儿出生前，根本不像母亲已具有某些体会，他只是用自己的眼睛观察到妻子腹部不断隆起罢了。观察这种变化，不等于他知道怎样去抱一名三公斤多的新生儿。

查尔斯在孩子出生前，就曾和美格参加医院的育婴研习，做了各种准备；但孩子出生后，他才发现研习和实务并不完全相同；因此，他必须从头开始从事他的父职工作。

以往，医院只为第一次当母亲的人开设育婴研习班。母亲的职责被局限于替宝宝喂乳、洗澡、换尿片、穿衣、哄宝宝入眠、防止宝宝打嗝。母亲还得在夜间抱受过她训练的小孩到父亲那边亲吻，让父亲尽了他职责，再由她哄宝宝上床睡觉。父亲的职责绝对不是在家和小孩相处，而是外出谋生，买回婴儿食品，转由母亲一匙一匙地喂宝宝。

以往的父亲、母亲角色就是这样刻板。很多育婴专家很快就发现这套传统刻板的父职模式具有严重缺陷，不适用于调教当今的儿童。当前的儿童正受到前所未有的挑战，也面临前所未有的恐惧，他们急需各种帮助，他们时时刻刻都得

向成长之路前进，不再像自己的父亲由祖父陪同慢慢摸索出一条成长之路。当前的父亲必须从孩子出生那一刻起，就展开他的父教工作，一切从头开始。

“不管你承不承认这个事实，父亲对孩子的影响十分深远——十分深远。”法兰克·密诺斯医生指出：“到目前为止，我们医院所咨询的成人问题中，绝大多数是因为父职缺失而引起的。假使当父亲的人无法胜任父职，撒手不管孩子的事，必然带来相当严重的不良后果，自己就必须为这种后果负起重大责任。

布莱恩·纽曼医生深表同意。“父职工作十分重要。即使是单身的父亲都不能忽视父职工作。有些离婚而独自抚养小孩的父亲向我说：‘要是我可以不必管教孩子，就太好了。’错了！错了！这种说法大错特错！”

布莱恩认为，当父亲的人尽量投入父职工作，对孩子对自己都两蒙其利。他主张当代的父亲应跨越传统父亲的模式，在家庭投入更多的心力，因为家庭是他非常重要的一部分，他早已把自己的生命直接和间接地投资在家庭里。当然，他也会去进行物质方面的投资。至于在凝聚亲情这方面的投资，他所获得的额外收获就是婚姻可望愈来愈美满、亲子关系可望愈趋紧密，而且当他带领孩子促进他们心灵成长，他自己的心灵也同时获得成长，并在各方面蒙受其利。

人生最大的投资报酬率

当银行的存款额愈多，存款期愈长，银行就给这样的客户愈高的利率；反之，存款额愈少，存款期愈短，这样的客

户所获利率愈低。所以，当你想让自己的投资获得更大的报酬率，必然是有那些附带要件。

养儿育女就像人生中的长期投资项目之一，而且它是最重要的投资；身为父亲的人要想在这项投资获得最大的报酬、最少的附带要件，就只好自行投入更多的时间、最大的心血在教养孩子上；否则投资不成反而造成自己层出不穷的懊恼。

除此，身为父亲者最好熟读本书，因为它有助于你从你的最重要、最长期的投资——孩子——上获得最大报酬。本书的特点是：

（一）指点你在何处投下你的时间和精力，以获取最佳报酬。

（二）指点你如何进行养儿育女工作，协助你认知父亲如何影响子女的身心发展，使你的这项人生投资做得更扎实。

（三）解析成长中的孩子有哪些身心变化，你又如何采取最佳因应之策。

（四）提醒你：愈了解自己的投资方法，你就愈加聪慧而能整合成自己的一套策略。

本书的作者有三位，分别是密诺斯—美儿诊所（Minirth - Meier Clinic）创办人之一的法兰克·密诺斯医生。他专注于家庭机能医学，自己有四名女儿。另一名作者是小儿行为科的保罗·华伦医生。他是相当杰出的小儿专家，诊疗经验极其丰富，并育有一子。第三位作者是布莱恩·纽曼，也是

这个诊所的精神治疗医生，养育了一男一女。

从作者背景来看，不难发现本书的内容来自于他们无数的临床经验，也就是把他们所接触的父子间互动、互补的情形，深入浅出地撰写成本书章节。这三名实际教养小孩的医生还把他们的教养心得，写入本书。

在本书中，作者特别提供了好几种协助孩子心灵成长的方法。管教小孩的方法吗？太严肃了，这几种都是简单易懂的方法，例如：如何处理小毛头的约会？如何处理留西瓜头的小孩……等，这些都得脑力激荡一番才行。对于继父教养子女、祖父教养孙儿女这种特殊的情形，以及单身父亲、鳏夫父亲这类更特殊的情形，本书也有详尽探讨。

“哇！”有些当父亲的人可能会这么说，“我老爹不必读这些书，还不是教子有方。谁稀罕这种教人如何当父亲的书！教养子女谁不会，哪需要学？”

话虽然这么说，但是教养子女可不是不用学就会。说这种话的人，他们不是凭自己的直觉领悟为父之道，而是从他们的父亲教养他们的那套方法中学习而来。然而，那套方法距离现在太久了。现在，这整个社会都在变迁之中。劳资关系的变化万千，职业五花八门，各式各样的投机冒险推陈翻新，即使孩子的性格和技能都与往昔大不相同。

“我那4岁的女儿雷琪从小就坐在我的车内玩弄移动电话，现在她已经会按电话键盘了，而且记住了三四个电话号码。她觉得这只是小事一桩，我却觉得这几年来她的变化太大了。”布莱恩说。

法兰克有感而发，表示：“小的时候，我的左邻右舍只要有人家里装有电话，就被当作一件不寻常的事。”