



一个好母亲是一所学校，而一个好父亲胜过一百个校长

好爸爸

要和**孩子**做的

100件事

海韵 ◎ 著

澳大利亚的一个研究发现：在父亲积极参与家庭教育的家庭中，孩子更能表现出较高水平的合作与社会技能，从而发生机能亢进与问题行为的可能性较低。

《婚姻与家庭》期刊的一个调查发现：父亲经常与孩子在一起对于孩子的价值观教育至关重要。

朝华出版社

好爸爸

要和**孩子**做的
100件事

海韵◎著

 朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好爸爸要和孩子做的 100 件事/海韵著. —北京:

朝华出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-5054-2406-7

I. ①好… II. ①海… III. ①亲子关系—家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 088490 号

好爸爸要和孩子做的 100 件事

作 者 海 韵

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

特约编辑 侯伟宁

责任印制 张文东

封面设计 柏拉图工作室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 航远印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16 字 数 200 千字

印 张 17.75

版 次 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2406-7

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前 言

如果你希望自己的儿子将来成为一个顶天立地的男子汉，如果你希望自己可爱的女儿将来成为社会的佼佼者，如果你希望自己能在孩子心目中有一个优秀的父亲形象，那么请从今天开始做个好爸爸！

大量的研究资料表明，父爱在孩子的成长中起着重要的、不可取代的作用。但是，许多父亲都忽视了自己在教育中应该承担的责任，而把教育的任务推给了妈妈。

一个小学生在—篇作文的开头这样写：“—直以来，我都以为男孩是爸爸生的，女孩是妈妈生的。昨天我的小姨在医院里生下了一个小弟弟，我才明白：原来男孩也是妈妈生的。那么，要爸爸干啥呢？”她还写道：“爸爸每天早出晚归，—回家就懒洋洋地靠在沙发上看电视。扫帚倒在地上，他也不去扶—下，可他在对我讲—定要从小养成爱劳动的好习惯时—点儿也不脸红。”

作家刘墉曾经说过，许多爸爸在孩子的图画里，没有手。因为爸爸们工作太忙，很少和自己的孩子—起，他们想不起和爸爸—起做过的事。父爱的缺失，会让孩子—辈子都缺钙。

专家提示，父亲对孩子的行为有着不可估量的影响，只有当父亲与母亲—起承担起教育责任，家庭教育才能得到平衡发展。好爸爸—定要改变在家中“存而不在”的形象，通过实际行动，让父爱发挥教育作用。

至于爸爸安排什么具体事和孩子—起去做，则需要根据自身特点去琢磨。比如—起在家做些小游戏，到户外跑跑，或到公园逛逛都是可以





好爸爸要和孩子做的100件事

的。关键是要有足够的共处时间，有产生互动和交流的事情，能引起他们两个人的沟通。

更重要的是要让父亲将本身所具有的男性特点融入到亲子交往中。比如，和孩子一起玩运动性、智能性的游戏，这样父亲所固有的男性特征，如坚毅、深沉、果断、独立性、进取性、合作性等会不知不觉地影响孩子，有利于促进孩子身体、智能、性格的发展。

本书介绍的100件事，都是爸爸和孩子力所能及，却又常常被爸爸们忽略的。既有让孩子终生受益的事情，如和孩子写一封成长回忆信，陪孩子一起享受阅读乐趣；也有让孩子感受自然与科学奥秘的事情，如陪孩子玩水，和孩子做一些简单的科学实验。每件事情都能贴近生活，既能让你和孩子从中感受到乐趣，也能让你将孩子的习惯、品质培养融入其中，让孩子在不知不觉中获得启迪、接受教育。

目 录

1. 和孩子一起去放风筝 (1)
2. 和孩子捉迷藏 (3)
3. 和孩子一起画画 (6)
4. 和孩子一起玩水 (9)
5. 陪孩子捏橡皮泥 (12)
6. 和孩子一起玩拼图 (14)
7. 至少教会孩子下一种棋 (17)
8. 和孩子玩扑克牌学数学 (19)
9. 和孩子多做一些思维游戏 (22)
10. 和孩子一起坐过山车 (25)
11. 偶尔陪孩子玩到累 (28)
12. 与孩子一起“异想天开” (31)
13. 适当地和孩子玩一玩电子游戏 (34)
14. 和孩子一起上网 (36)
15. 和孩子一起锻炼身体 (39)
16. 饭后和孩子一起散步 (42)
17. 和孩子一起制作贺卡 (44)
18. 每年和孩子写一封成长回忆信 (47)
19. 和孩子一起写感谢信 (49)
20. 陪孩子去动物园 (52)
21. 下雪时, 和孩子去堆雪人 (54)
22. 和孩子一起晒太阳 (57)





好爸爸要和孩子做的100件事

23. 陪孩子观察小动物 (59)
24. 和孩子一起去买衣服 (62)
25. 陪孩子看精彩的动画片 (65)
26. 和孩子一起享受读书的乐趣 (68)
27. 带孩子进行户外活动 (71)
28. 每年和孩子来一次长途旅行 (73)
29. 带孩子去野炊 (76)
30. 陪孩子一起逛逛书店 (79)
31. 带孩子参观科技馆 (82)
32. 带孩子参观博物馆 (84)
33. 和孩子一起去感受奇妙的艺术世界 (87)
34. 带孩子去听一次演讲 (90)
35. 和孩子去参观著名的大学 (92)
36. 带孩子参加一次葬礼 (95)
37. 带孩子欣赏残疾人的才艺表演 (98)
38. 和孩子一起去献爱心 (100)
39. 和孩子一起去做志愿者 (103)
40. 无论去哪里谋生，一定要带上孩子 (106)
41. 经常和孩子讲自己的故事 (109)
42. 带孩子去你的工作单位 (111)
43. 跟孩子谈论自己的工作 (114)
44. 和孩子一起帮助他人 (117)
45. 和孩子一起给妈妈准备生日礼物 (119)
46. 和孩子一起制订学习计划 (122)
47. 和孩子一起准备晚餐 (125)
48. 和孩子一起孝顺长辈 (128)

49. 陪孩子参加各类竞赛	(130)
50. 和孩子一起去看体育比赛	(133)
51. 和孩子一起洗衣服	(136)
52. 和孩子一起欣赏音乐	(139)
53. 带孩子去购物	(142)
54. 和孩子一起去钓鱼	(145)
55. 和孩子一起去爬山	(148)
56. 带孩子去海边玩	(150)
57. 和孩子一起去游泳	(153)
58. 和孩子做一些简单的科学实验	(155)
59. 和孩子享受园艺的快乐	(158)
60. 和孩子一起照顾宠物	(161)
61. 和孩子享受摄影的乐趣	(164)
62. 陪孩子学骑自行车	(166)
63. 和孩子一起学礼仪	(168)
64. 带孩子一起去做客	(171)
65. 和孩子一起招待客人	(175)
66. 带孩子去拜年	(178)
67. 带孩子去贫穷的农村体验生活	(181)
68. 带孩子体验丰收的快乐	(184)
69. 和孩子一起向农村人学习	(186)
70. 带孩子去旧货市场“淘宝”	(188)
71. 帮孩子制订一个短期攒钱计划	(191)
72. 和孩子一起收集废品换零花钱	(194)
73. 和孩子讨论做生意的话题	(196)
74. 带孩子去看看粮食是怎么来的	(199)





好爸爸要和孩子做的100件事

75. 和孩子一起修理损坏的玩具 (202)
76. 和孩子一起来做“节约标兵” (204)
77. 和孩子讨论安全常识 (207)
78. 和孩子一起学习遵守交通规则 (210)
79. 和孩子谈理想 (213)
80. 和孩子一起动脑筋解决问题 (216)
81. 和孩子一起面对挫折 (219)
82. 和孩子一起改正坏习惯 (222)
83. 让孩子明白财富是由劳动换来的 (225)
84. 和孩子一起当家，体验柴米油盐贵 (228)
85. 和孩子一起来记账 (231)
86. 和孩子过简单而有意义的生日 (234)
87. 购物之前和孩子做预算 (237)
88. 把“购买力”分析给孩子听 (240)
89. 和孩子商讨他的月度零花钱数目 (242)
90. 和孩子一起制订家务活动报酬清单 (245)
91. 和孩子一起开设他自己的投资账户 (248)
92. 经常和孩子拥抱 (251)
93. 学会正确地和孩子沟通 (253)
94. 凡事都要和孩子商量一下 (256)
95. 和孩子平等地争辩 (258)
96. 和孩子玩幽默 (261)
97. 和孩子一起兑现诺言 (264)
98. 和孩子分享好吃的 (268)
99. 和孩子一起看电影 (271)
100. 和孩子一起上好校园“安全课” (273)

1. 和孩子一起去放风筝

一天，张军下班回家，7岁的女儿跑过来拉着他的手说：“爸爸，爸爸，老师让我和爸爸明天去外滩公园放风筝。”张军想到明天是星期六，自己平时也很少陪女儿，就答应了。女儿非常高兴，蹦蹦跳跳地跑到厨房把这个消息告诉了妈妈。

第二天，女儿早早地起床了，在张军的陪同下，来到外滩公园的广场上。那里人很多，有的家长也在和孩子在那里放风筝。看着孩子们兴奋的表情，张军感觉幸福极了。张军准备指导女儿，女儿却有点儿迫不及待了。忙活了大半天，她的风筝也没飞起来，急得满头大汗。最后还是在张军的帮助下，把风筝放飞到了高空。

渐渐地，天空的风筝越来越多，张军和女儿的风筝越飞越高。看着女儿仰望高空，小脸上露出快乐的表情，张军也感到很快乐。

平日里忙于工作的爸爸们，不妨选一个风和日丽、万里无云的周末，带着孩子到户外的广场上放风筝。当孩子通过努力，把风筝放飞于高空时，孩子的梦想也会跟随风筝起飞，孩子会对天空有无限的遐想。在这个过程中，你可以和孩子分享快乐、交流感情，这是一个很好的亲子活动。

◆ 和孩子一起放风筝是一个快乐的亲子活动

带着孩子去放风筝，看到孩子尽情地嬉戏、玩闹，爸爸们也能想起



1

和孩子一起去放风筝



好爸爸要和孩子做的100件事

自己的童年。当爸爸和孩子眺望自己的风筝摇曳于万里晴空时，专注、欣慰、恬静，这种精神状态会使你忘记工作中的烦恼，使孩子进一步感受童年的欢快。

放风筝不仅是一种休闲娱乐活动，还能培养孩子的耐心和不骄不躁的性格。因为放风筝是需要技巧的，没有耐心不可能把风筝放飞高空。当孩子经过努力，把风筝放飞时，他会有一种成就感。这会给孩子带来欣喜和快乐。

◇ 多给孩子讲讲关于放风筝的注意事项

和孩子一起去放风筝是快乐的，但放风筝不是一件容易的事情，爸爸有必要给孩子讲讲放风筝的注意事项，才能保证孩子的风筝扶摇直上。

一位爸爸带着两个七八岁的小孩子在放风筝，风有点儿大，他们没有顺利地把风筝放起来，但是他们却毫不气馁，一直在努力着。一个小孩儿问爸爸：“爸爸，风筝怎么飞不起来啊？”爸爸笑着说：“来，我们一起努力。”

接着，爸爸告诉孩子：“风筝飞起来得有合适的风，合适的线，合适的力量。”他给孩子选了一个合适的地方，借着风力逆风急行，手抓紧，跑了几步，风筝轻轻起来了，但他没有丝毫松懈，告诉孩子：“必须让它飞到一定高度才稳定。”于是孩子慢慢放线，调整方向，风筝果然飞起来了。孩子看着高空中的风筝，兴奋地拍掌。

小小的风筝是很有意思的，爸爸要让孩子知道：放飞风筝不是一件容易的事情，要学会借助风力，起来了走远才是重要的；要一步一步稳稳地放线，不可放得太快；线不能拉得太紧，否则会过分束缚风筝，有挣断的

风险，但也不要放得过松，因为太自由了风筝就感觉不到线的存在了。

放风筝前，爸爸有必要让孩子知道天气和地点的选择，知道春秋两季是放风筝的好时节，而清明之前更是放风筝的黄金时节，因为这段时间风向较稳，风速均匀，有利于风筝放飞；让孩子知道放风筝应选择空旷的场地，场地周围没有高大的建筑物，旁边没有较高的树木和电线杆，地面要比较平整宽敞。

除了这些，爸爸还要教孩子一些放风筝的技能。放风筝时爸爸可以和孩子互相配合，一个人拿好风筝，用手抓住风筝骨架的中心条，站在风筝背后或侧后，将风筝举起，使风筝略向前倾斜 $5^{\circ}\sim 10^{\circ}$ ，往前跑。另一个人右手拿线拐，左手拿风筝线，并把线慢慢放出10米~20米，线要拉紧，当风力比较合适时，持风筝的人要慢慢松手，而拿线的人需要根据风筝的上升方位和风势，不断调整自己的位置和手中拉线的力度，使风筝顺利升入高空，翱翔于天空。



2

和孩子捉迷藏

专家建议：

和孩子一起放风筝，享受乐趣是最重要的，其次还可以让孩子知道风筝为什么能飞上天。当你和孩子放完风筝，可以引导孩子探索其中的奥妙，让孩子有更多的了解。放风筝可以考验孩子的耐力，让孩子学会张弛有度；放飞风筝，也是在放飞孩子的梦想，让孩子对未来充满展望，充满期待，从而激励孩子去追寻，去感受快乐。

2. 和孩子捉迷藏

星期六的上午，莹莹写完了作业，还练了字。吃完中饭，她想放松一下，于是对爸爸说：“爸爸，和我玩捉迷藏吧！”爸



好爸爸要和孩子做的100件事

爸看了一上午的电视，也觉得要放松一下，就高兴地答应了。

首先萱萱让爸爸蒙上眼睛，她藏起来。可是藏到哪里去才不会被爸爸找到呢？藏到桌子底下吧，不行，爸爸一眼就能看到；藏到被窝里吧，会拱起一个小“山包”，也不行；藏到窗帘后面吧，会露出小“猪脚”，更不行。哦！对了，萱萱想起有一个地方可以藏身——卧室的衣柜里，那个衣柜又大又宽，小萱萱躲在里面绰绰有余。

萱萱蹑手蹑脚地来到卧室里，轻轻地脱掉鞋子，悄悄地爬了进去，又用衣服和布娃娃把自己挡住。不一会儿，爸爸来找萱萱了。

爸爸在屋里找了好几个来回，依然没有发现萱萱的影子。只听见爸爸自言自语道：“又跑出去玩了吧，不找了！”萱萱知道，这是爸爸欲擒故纵的战术，她曾经吃了好几次亏呢，这次坚决不能上当。果然，不一会儿爸爸又找回来了，想做更细致的侦查。

正在萱萱暗自庆幸时，爸爸打开了大衣柜，把萱萱吓得不敢出声。幸运的是，爸爸只是随便瞧了一眼，就关上了门，并没有发现萱萱。萱萱心里悬着的大石头终于落地了。爸爸没有找到萱萱，喃喃地说：“哼！看她回来我不收拾她！”然后像一只斗败的公鸡一样，坐在沙发上看电视。

萱萱心想：笨爸爸！谁让你不是福尔摩斯呢。于是便给他提供了一条线索，她在柜子里大声喊了一声：“爸爸！来找我呀。”爸爸听见了萱萱的声音才知道萱萱没有出去玩，他找到卧室，这时他发现了大衣柜下面的鞋子，才知道萱萱在大衣柜里。他打开大衣柜，在里面翻找，萱萱见纸包不住火了，“扑哧”笑了一声，赶忙跑了出来……

捉迷藏是孩子们经常玩的游戏，游戏中他们想尽办法躲到别人找不

到的地方，希望自己不是第一个被找到的人。每次找与被找，都有一番兴奋和紧张的心理碰撞，都能引起孩子的尖叫和欢呼。如果爸爸可以抽空和孩子玩玩捉迷藏，对爸爸来说是释放压力的好方式，对于孩子而言，若能让爸爸找不到，那会让孩子有一种巨大的成就感。

◆ 和孩子捉迷藏可以提高孩子的揣测能力和心理素质

捉迷藏的过程中，孩子需要躲藏，这促使他不得不考虑躲在哪里不会被发现，他会站在对方的立场上看问题，会想：如果我躲在这里，他会怎样发现我呢？因此，他必须揣测别人的所思所想，尽量躲在一个超出别人意料的地方。这样一来，孩子的揣测能力就能得到锻炼。

此外，在孩子被找到的那个瞬间，他必须控制自己，包括动作、声音乃至呼吸，都要尽可能做到平静而不被发现。这就是对孩子心理素质的锻炼，如果孩子紧张，他就很可能露出破绽，被人发现。所以说，不要小瞧简单的捉迷藏游戏，它对孩子的成长是很有益处的。

◆ 给孩子创造找爸爸的机会

和孩子捉迷藏的时候，尽量让孩子体验不同的角色，既让孩子当躲藏者，也让孩子当寻找者。

吃完晚饭，天佑和爸爸捉迷藏，玩得可开心了。第一次，爸爸躲好了，天佑开始找，在哪儿呢？突然，天佑听见了一个声响，他听出来了，是从爸爸的房间传来的，他兴奋地跑过去，到了门口，发现里面漆黑一片。天佑不敢进去，就“啊啊啊”地叫，可是爸爸就是不做声，天佑就不停地叫，他肯定自己的判断没错。终于，爸爸忍不住了，从卧室的卫生间里出来了。哈哈，天佑赢了。

可是爸爸觉得这一次不算，因为天佑没有把爸爸找出来，





好爸爸要和孩子做的100件事

而是把爸爸喊出来的。所以，第二次，爸爸还让天佑找。这一次，天佑首先来到爸爸的卧室，虽然里面黑黑的，但是有了上次的经验，天佑不怕了。他勇敢地冲进去，在爸爸卧室的卫生间门口开始叫。这一次，爸爸任天佑怎么叫，始终不出来。

正当天佑准备离开房间的时候，发现床底下有动静，马上跑过去掀开被单。爸爸果然在里面，天佑赢了。

在和孩子玩捉迷藏的时候，尽量遵守游戏规则，如果孩子用不正确的方式玩这个游戏，爸爸应该指出来。其实这也是教育孩子按规则办事的好机会。

专家建议

为了激发孩子玩捉迷藏的兴趣，爸爸最好先藏在一个孩子容易找到的地方，再慢慢藏得更难找一点儿。一点点增大难度，孩子才会越玩越来劲。如果第一次就藏得让孩子找不到，势必会影响孩子的兴致。

3. 和孩子一起画画

暑假的一天，爸爸陪儿子到公园里写生。看到湖水里有几只鸭子，爸爸对儿子说：“儿子，你把鸭子画出来，好不好？”儿子答应了，爸爸又说：“等你把鸭子画出来了，就给爸爸讲讲你画里的故事，好不好？”孩子又答应了。

随后，爸爸帮儿子展开画架，帮孩子调配颜料，儿子有模有样地画了起来。看着儿子认真的样子，爸爸在一旁不停地称赞儿子画得好。可是让爸爸没想到的是，几分钟后，儿子只画

了一个鸭屁股和一只小鸭子。爸爸有点儿不理解，忙问：“你想画什么呢？”

儿子兴奋地说：“爸爸，我画的是一个鸭爸爸和一个鸭宝宝，它们一起出去玩，小鸭子和爸爸失散了，就问一只乌龟叔叔：‘你好！请问你有没有看到我的爸爸？’乌龟叔叔说没有看到。小鸭子又问青蛙伯伯：‘你好！你看到我的爸爸了吗？’青蛙伯伯也说没看到！最后小鸭子找啊找，终于在湖边找到了自己的爸爸。原来，爸爸在湖里潜水，只露一个屁股在水面上。”

这时，爸爸才明白，忍不住赞叹道：“孩子，你的想象力太丰富了，这幅画很有创意。回家我要给你裱起来，贴在客厅的墙壁上，让大家都来欣赏你的作品。”儿子高兴得哈哈大笑。

孩子与画画有着不解之缘。孩子好奇心强烈，想象力丰富，让孩子画画，可以使孩子把自己所想的東西画出来。或许有时候孩子画得并不好，画得很离谱，但是作为爸爸，你都应该对孩子表示肯定和赞扬，让孩子在画完一幅画之后，收获成就感和乐趣。

◆ 陪孩子画画可以丰富孩子的想象力

生活中，不是每个孩子都有绘画天赋，但是他们都喜欢到处涂着玩。因为孩子们具有丰富的想象力。爸爸抽空陪孩子画画的时候，千万不要带有什么功利性，不要对孩子的涂鸦作品予以打击，而要看重画画本身给孩子带来的快乐体验、起到的交流感情的作用和开发孩子的想象力的作用。

无论你对孩子的画是否满意，你首先都应该对孩子的能力表示认可。如果孩子确实画得不错，你不应该吝惜赞美之词，给孩子赞扬，可以激发孩子的绘画兴趣，对开发孩子的想象力很有帮助；如果孩子画得不好，你也应该先认可孩子，然后再给予适度的指点和帮助。





通过涂画，孩子能够认识到笔的作用、颜色的可爱、自己的成就感，当孩子从你的脸上看到了赞许和肯定，他的自信心也会大增。

◆ 和孩子一起画画的时候，爸爸要努力引导孩子大胆想象

由于孩子缺乏生活经验，对很多东西都没什么印象，那么孩子经常会遇到一个问题：想要画一个事物，却不知如何表现，这时爸爸要耐心用“言语”来引导孩子画画。

宋军陪儿子强强画画，强强想画大象，但是他对大象没什么印象，宋军就和他一起讨论大象的特征，并辅以图片、书籍，加深强强对大象的印象，之后强强凭借这些印象画出了大象。宋军对儿子的画感到很满意。

第二天，宋军带强强到动物园观看大象，大大加深了大象在强强脑海中的印象。回家后，宋军鼓励强强以基本形状——圆形、正方形、三角形，分别做头部、身躯、四肢的描绘。“想一想，大象的头和长长的鼻子像什么形状？圆形还是长方形？”“身体又是什么形状呢？”然后和强强一起画起了大象。

引导孩子画画，首先要给孩子提供充足的绘画工具、创作空间和必备的绘画书。爸爸还要经常参与到孩子的绘画中来。当然，参加的前提是孩子需要你来参加，而不是你硬是按照大人的标准要求孩子怎么画。更多的时候，爸爸需要做一个引导者，引导孩子发挥丰富的想象力。

专家建议：

画画可以发挥孩子的想象力，是一种表达感情的方式。画画可以锻炼孩子小手的灵活性和协调性，是培养孩子善于观察事物、了解事物特征的好方法。画画还可以开发大脑右半球