



倾诉阳光心语 倡导阳光教育 打造阳光少年

1分钟 高效能 爸爸

1分钟关爱换来10分钟精彩
享受“随机教育”的乐趣
让父母与孩子的相处变成“优质时间”

爸爸与孩子有效沟通的45个方法

纪康宝◎主编

石油工业出版社



倾诉阳光心语 倡导阳光教育 打造阳光少年

1分钟 * 高效能 爸爸

1分钟关爱换来10分钟精彩
享受“随机教育”的乐趣
让父母与孩子的相处变成“优质时间”

爸爸与孩子有效沟通的45个方法

纪康宝◎主编

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

1 分钟高效能爸爸：爸爸与孩子有效沟通的 45 个方法/纪康宝主编.
北京：石油工业出版社，2006. 5

(阳光家庭亲子书系)

ISBN 7 - 5021 - 5455 - 8

I. 1…

II. 纪…

III. 儿童教育：家庭教育

IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 020158 号

1 分钟高效能爸爸——爸爸与孩子有效沟通的 45 个方法

纪康宝 主编

出版发行：石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址：www. petropub. com. cn

总 机：(010)64262233

经 销：全国新华书店

印 刷：石油工业出版社印刷厂

2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

640 × 960 毫米 开本：1/16 印张：13. 75

字数：160 千字

定 价：23. 80 元

(如出现印装质量问题，我社发行部负责调换)

版权所有，翻印必究

序

写给职业爸爸

* * * * *

心理学家长期以来认为，在养育孩子的过程中，父亲的参与是尤为重要的。现在，不断有更多的资料显示，有父亲的参与，尤其是那些给孩子提供情感安慰的父亲，对孩子的幸福有着无可替代的积极作用。父亲对孩子有母亲所没有的影响力，比如，可以影响孩子在校内的表现以及与同伴的关系。缺乏父爱的孩子很难在自信和自制之间找到一个平衡点，因此，要他们学会自制和获得满足的技巧是比较困难的，而这些技巧对于孩子以后寻找友谊、建功立业是相当重要的。

父亲的影响有持久的效力。有父亲照料的小孩，比那些缺乏父爱的孩子，有更多的同情心。孩子成人后，那些体验过较多父爱的人会有较好的人际关系。

以往关于儿童性别的社会化发展，人们的目光总是关注于母亲的作用而忽视了父亲的影响。许多人甚至认为父亲在子女成长中的作用只是对母亲养育作用的补充。实际上，在家庭中，父亲角色的成功与否，对孩子的社会化发展有着巨大的影响。在儿童性别化过程中，父亲有着比母亲更为重要的影响作用，父爱的影

响绝不是母爱所能代替的。

总之，父爱对孩子身心的健康发展非常重要，孩子需要父爱。

作为父亲，不仅要努力地事业而打拼，回家之后还要面对活泼、好问、好动的孩子，请千万打起精神，随时随地做孩子的表率，以耐心的态度引导他们，让孩子在自由、宽松、平等的家庭氛围中尽情表现自己。

其实，当孩子一生下来，每一个父亲，就对自己的孩子有很高的期许。然而，通常父亲会希望有个乖巧懂事且又聪明的孩子，却疏于反问自己如何做个好的“父亲”。现今的社会，习惯地把教养子女的责任加诸在母亲的身上，等到孩子出了问题，却彼此责难。因此父亲应对自己的角色有以下的认知：在教养子女的过程中，父亲与母亲同样重要；即使工作再忙碌，也应抽出时间陪孩子，教导孩子。专家认为，父亲对孩子良好个性品质的形成具有极大的促进作用，是孩子良好个性品质的重要源泉。父亲通常具有自信、独立、坚毅、勇于克服困难、富有进取心等个性特征，在与孩子的长期交往中，会起到潜移默化的作用。父亲应关怀了解孩子身心的成长，并在管教上建立与孩子母亲一致的态度，共同找出适合孩子的管教方式。随着社会发展和育儿观念的变化，现在有许多父亲愿意承担教育子女的责任，这对他们来讲不仅是义务，也是一大乐趣。

我们可以用一二十年的时间教孩子学习知识技能，而要教孩子做一个品德优良、人格健全的人，却不是一二十年可以做到的，只有拥有健康的身体和人格，才是人一生最大的幸福，而我们作为教育者——父亲，正是孩子幸福的创造者之一。只有通过长期不懈的努力，才能使孩子拥有这个幸福。父亲深沉而严肃的真爱，会为孩子的成长注入无穷力量。

那么，作为父亲如何参与孩子的成长历程，并且确实成为孩子生命中第一位人生的导师呢？其实很简单，每天只需要1分钟，就可以做到“事业”、“孩子”两不误。

在我们编著的《1分钟高效能爸爸》中，为您提供7种教育孩子的方法：“1分钟触碰”、“1分钟激励”、“1分钟矫正”、“1分钟表扬”、“1分钟批评”、“1分钟惩戒”、“1分钟示爱”。这些方法简便易行，且行之有效，相信您阅读本书后，一定会收到事半功倍的效果，体会到为人父亲的真正内涵。

看看《1分钟高效能爸爸》的教育方法，你将知道如何帮助自己能够轻而易举地教育孩子；也将明白自己如何超越教育者的角色，成为一个完美合格的父亲。

我们是忙碌的职业精英，但我们更是孩子亲爱的爸爸；我们要事业，我们也要家庭，我们哪个也不能丢，因为孩子是那么可爱，那么值得我们期待。

爸爸，这个称呼是神圣的，它使每一个被这样称呼的男人从心底感到自豪，也使每一个有权力喊出这一称谓的孩子感到幸福、甜蜜、安全。爸爸应是孩子安全停泊的港湾，是孩子生活中的支柱。爸爸是孩子心中的楷模，是孩子塑造精神世界、健全人格的准绳和航标，是孩子风雨同舟、患难与共的伙伴。孩子的人生道路需要你——爸爸，请给孩子一点关爱吧！

有些爸爸在为事业拼搏、大显身手的同时，却忘了给孩子一片亲情、一缕阳光。这样的爸爸不是孩子所需要的。其实，孩子需要的并不多，只要1分钟即可，给孩子1分钟的关爱，1分钟的教导。各位爸爸们，为了孩子的未来，请满足孩子这个要求吧！

目录
MULU

第一篇 1分钟触碰	1
1. 用真情触碰孩子	3
我不想做作业	3
“小懒鬼”阿丹	4
给爸爸的建议	6
2. 做孩子的好朋友	6
与孩子做游戏	6
能告诉我为什么吗?	8
给爸爸的建议	10
3. 让孩子主动认错	10
人小鬼大	10
网虫吉米	13
给爸爸的建议	15
4. 与孩子一起游戏	15
认识身体各个部位	16
战斗游戏	17
给爸爸的建议	19
5. 做孩子的保护者	19
打开孩子的嘴巴	19
你是最棒的	22
给爸爸的建议	24
6. 把热情传递给孩子	24
我们都是好朋友	24

坐不住的瑞克	26
给爸爸的建议	28
7. 该道歉时就道歉	28
我讨厌学习	28
你怎么又晚了	29
给爸爸的建议	31
第二篇 1分钟激励	33
8. 激发孩子对事物的兴趣	35
一棵大树	35
小号手杰克	37
给爸爸的建议	38
9. 用奖励的方法激发孩子的每一点进步	38
扳手指	39
霸道的贾尔斯	40
给爸爸的建议	41
10. 孩子有错,也要责备	42
我不要回家	42
你聊够了没有	43
给爸爸的建议	45
11. 用孩子的眼光看世界	46
杂乱的工具间	46
给我建议就行了	47
给爸爸的建议	49
12. 培植孩子的自信心	50
“我不会”	50
大考之前的烦恼	51
给爸爸的建议	53
13. 激发孩子多写多说	53
一个小秘密	53

接龙游戏	54
给爸爸的建议	56
14. 让孩子在交往中成长	56
开朗的露易丝	56
快乐的夏令营助手	58
给爸爸的建议	59
第三篇 1分钟矫正	61
15. 孩子有错,及时矫正	63
调皮大王	63
餐桌上的战争	64
给爸爸的建议	66
16. 矫正孩子要分场合	67
一辆红色的小汽车	67
爱嫉妒的强尼	68
给爸爸的建议	70
17. 矫正要循序渐进	71
写字潦草的凯梯	71
我讨厌菜花	72
给爸爸的建议	74
18. 矫正语气要平缓	74
墨盘怎么掉了	74
清晨战争	76
给爸爸的建议	78
19. 矫正态度要温和	78
学习太枯燥	79
天生叛逆的詹森	81
给爸爸的建议	83

第四篇 1分钟表扬	85
20. 让孩子体验受表扬的快乐	87
孩子洗澡不是问题	87
家务事别发愁	89
给爸爸的建议	91
21. 让孩子在表扬中认识错误	92
“淘气鬼”纳特	92
倔强的杰西	93
给爸爸的建议	95
22. 用表扬激发孩子的天赋	95
天生的诗人	95
小小演讲家	96
给爸爸的建议	98
23. 给孩子发自内心的表扬	98
红色的天空	99
不要把我留下来	100
给爸爸的建议	102
24. 在孩子改正错误后表扬	103
将功补过	103
自己的事情自己做	105
给爸爸的建议	106
25. 只要做得好,就该受表扬	107
牙刷怎么又在桌子上了	107
我要自己穿衣服	108
给爸爸的建议	109
26. 表扬孩子不求最好,只求进步	110
今天跳了几个	110
有进步就是好的	112
给爸爸的建议	113

第五篇 1分钟批评 115

27. 让孩子心服口服 117
- 我赢了 117
- 爸爸,我以后一定改正 120
- 给爸爸的建议 122
28. 打骂是批评孩子最笨的办法 122
- 游戏太过瘾了 123
- 愉快的“圣诞节” 125
- 给爸爸的建议 127
29. 批评之时显爱心 127
- 天哪,简直像个小流氓 128
- 你有心事吗? 129
- 给爸爸的建议 131
30. 批评孩子要对事不对人 132
- 我不想回家 132
- 豆苗怎么不长呀 133
- 给爸爸的建议 134
31. 永远维护孩子的自尊心 135
- 真的没留作业吗? 135
- 远离网吧 136
- 给爸爸的建议 138
32. 批评切忌不分场合 138
- 一片果汁海洋 138
- 鱼为什么不喝牛奶 139
- 给爸爸的建议 141

第六篇 1分钟惩戒 143

33. 尊重孩子的人格 145
- 战争终于结束了 145

看他穿什么去上学	147
给爸爸的建议	148
34. 掌握惩戒孩子的时机	149
任性的贝丝	149
调皮的德鲁	150
给爸爸的建议	152
35. 惩戒孩子要分场合	152
戒烟并不难	152
贪玩的安卡	154
给爸爸的建议	157
36. 让孩子知道你已生气了	157
爱发脾气的马克	158
“绰号大王”查斯	159
给爸爸的建议	161
37. 是惩戒“孩子做错了事”	161
我就是不起床	161
亚历克又惹祸了	163
给爸爸的建议	165
38. 惩戒≠打骂	166
好辩的凯罗	166
君子协定	167
给爸爸的建议	170
39. 别把惩戒当法宝	170
看你再偷不偷	171
不要惩罚我	172
给爸爸的建议	174
第七篇 1分钟示爱	175
40. 用心去向孩子示爱	177
为什么老师不表扬我啊?	177

爸爸,我被老师留下了	179
给爸爸的建议	180
41. 刚柔结合,恩威并重	180
奇才乔茜	180
追求完美的卡丝利	182
给爸爸的建议	184
42. 孩子挨了批评后更需要爱	184
可怕的美术老师	184
不守时的吉姆	187
给爸爸的建议	189
43. 安慰孩子受挫的心灵	189
安东尼的烦恼	190
我要跳舞	191
给爸爸的建议	194
44. 送给孩子一份意外的惊喜	194
可爱的布娃娃	194
爸爸妈妈都爱你的	196
给爸爸的建议	198
45. 走进孩子的心灵世界	198
爸爸,卖给我1小时好吗?	198
为什么要惩罚我	200
给爸爸的建议	202
后记	203

1分钟*
高效能爸爸

* * * * *

第一篇

1分钟触碰

肌肤的接触可以最直接地传递感情。人与人之间，肢体的接触，可以增加彼此之间的亲密感、坦诚感、信任感以及安全感。对孩子来说，肢体亲切的接触给他们带来的安全感更为重要。当你抚摸孩子或当孩子坐在你的腿上的时候，孩子都会觉得你很喜欢他，而这种感觉可以迅速拉近父子之间的距离。

多与孩子接触，可以了解孩子的个性，培养父子间的互爱，因为“爱”是始于“了解”的。

1. 用真情触碰孩子

美丽的脸庞缺少微笑，大大的眼睛里没有放射出热情的光芒，即使与孩子肢体触碰再多与孩子的沟通也不会成功。

* 我不想做作业

“丽莎，你的作业做完了吗？”丽莎的爸爸又来提醒丽莎了。

丽莎哼哼唧唧地说：“噢，爸爸，我就是做不下去！”说完后就躺在床上准备睡觉了。

丽莎的爸爸走到床边，抓住丽莎的手，态度十分温和地说：“没关系，丽莎，有问题我们解决就是了。最近你的学习成绩退步，主要原因是你不做作业。我会帮助你把成绩赶上去的！”

丽莎扑进爸爸的怀里，流出了眼泪：“爸爸，我也不知怎么搞的，就是不能集中注意力。”

爸爸拍拍孩子的肩膀说：“这点我能理解。但咱们得想想为什么会注意力不集中。躺在床上是解决不了问题的。”

丽莎看着爸爸，很是吃惊：“我学习这么不好，你怎么还待我这么好呢？”

*
*
*
*
*
*

爸爸深情望着丽莎：“丽莎，请你相信，不论发生了什么事，爸爸妈妈都是非常爱你的。从现在起，我最关注的是你把作业做完了，而不是你在哪儿、什么时候做作业。你觉得还有什么别的能有助于你集中注意力吗？”

丽莎想了想说：“这儿很吵，电视的声音总是传进我的耳朵里，我希望能有一个安静的地方让我做作业。”

丽莎的爸爸意识到自己看电视时总是把声音开得很大，因此，他对女儿说：

“丽莎，我以后一定会注意的，我也希望你能够集中注意力做作业。”

从那以后，爸爸看电视时总是把声音放得很低，而且尽量避免在孩子做作业时看电视，他希望自己能为女儿创造一个良好的环境，来让女儿专心做作业。

肢体的触碰，可以增加父子之间的信任感，爸爸抓住丽莎的手，态度温和地和女儿对话，增进了父女之间的感情，从而使女儿愿意将自己的心里话告诉爸爸，这样有助于父女交流，以帮助孩子解决问题。

* “小懒鬼”阿丹

7岁的阿丹对什么事情都很感兴趣，惟独家务事，听了就头痛。

该叠被子时，他却出去玩球；该收拾垃圾时，他却看电视。为此爸爸十分恼火。

一天，阿丹早上起来又没叠被子就走了，中午一回来爸爸就发火了。

“阿丹，你今天早上又没叠被子。到底要我说几次你才能记