



培养孩子，在家里不仅仅是妈妈一个人的事
培养孩子，爸爸的参与比之于妈妈一人来做，效果绝对天壤之别
培养孩子，爸爸其实是在跟孩子一起成长

快乐老爸的 育子辛经

我和孩子做朋友

Kua

李海林◎著

injing

FATHER
成功父亲
必备宝典



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

快乐老爸的 育子辛经

我 和 孩 子 是 朋 友

李海林◎著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

2011·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐老爸的育子辛经：我和孩子是朋友 / 李海林著.

--北京：中国铁道出版社，2011.1

ISBN 978-7-113-12284-3

I. ①快… II. ①李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第240687号

书 名：快乐老爸的育子辛经——我和孩子是朋友

作 者：李海林 著

责任编辑：范晓婷 电话：010-51873150

封面设计：彩奇风书籍装帧设计

责任印制：郭向伟

出版发行：中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街8号)

网 址：<http://www.tdpress.com>

印 刷：北京铭成印刷有限公司

版 次：2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

开 本：700mm × 1000mm 1/16 印张：15.75 字数：215 千

印 数：1~5 000册

书 号：ISBN 978-7-113-12284-3

定 价：28.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者服务部调换。

电 话：市电 (010) 51873170, 路电 (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话：市电 (010) 63549504, 路电 (021) 73187

教育，关乎一个民族、一个国家的前途与命运；子女教育，系乎一个家庭的未来与希望。这一主题亘古不变。古往今来，但凡有识之士，高瞻远瞩者，无不把教育当做立国之根本，发展之基石。而长久以来，学校一直承担着教育的全部任务和责任。但是，随着时代的发展，社会的进步，尤其是在目前我国新的国情下，这种单一的教育已经不能适应人才教育的发展，学校、家庭与社会三位一体的教育必将成为一种新型的教育模式。这种新的形势，不仅对学校和社会有了更高的要求，而对于家长这种最亲近、最直接的教育者来说，就提出了一个新的课题——如何做一个懂教育、会教育的家长？我们学校也为此专门成立了家长学校，邀请专家为家长进行讲座和培训。令人高兴的是，我们的很多家长通过不断的学习和实践，在家庭教育方面都做出了探索性的甚至是突破性的尝试，取得了非常好的成效。而本文作者贝贝的父亲就是其中一个比较成功的典型。

初次拜读贝爸的作品，就被他的那种用心的教育态度、细心的教育方法所深深感动。都说父爱如山，赞美的是父爱的深沉、厚重、无言，而贝爸又在这如山的父爱中加入了新的元素——开朗、开放、充满活力，同时又在其中注入了母爱的细腻与耐心。然而在不断阅读的过程中，我突然发现，其实贝爸在书中虽然没有提出什么高深的教育理论，但是就在这真实的案例和他深刻的思考中，却蕴涵了许多先进的教育理念。我们学校一直坚持“着眼于未来，着力于素质”的培养目标，始终贯彻“志向高远，素质全面，基础扎实，特长明显”的教育理念。而贝爸的很多教育方法，例如，注重孩子的全面发展、关注孩子的心理健康、培养孩子“学会享受学习”、正面激励加适当挫折教育以及他对“成功”的诠释等等，都契合了我们的教育思想。贝贝同学在学校的优异表现也是贝爸教育思想的最好证明。





贝爸不是一个职业的教育者，但贝爸是一个成功的教育实践者，他的这些成功的经验和朴素的教育思想都源自于他对女儿“真正”的关爱。如何关心爱护孩子？这个看似很简单的问题，却造成了很多的教育误区。贝爸是一个有心人，他能够5年始终坚持写女儿的成长博客，孜孜不倦地探求科学的教育方法，在他的书里字里行间都透露着作为一个父亲拳拳的“育子辛经”。

热切期待着本书早日与读者见面，让我们在充满父爱与智慧的文字中共同探讨教育的艺术。

张凤兰(北京市政协委员，北京八中党委书记、副校长)

2010年5月于北京

让咱们跟孩子一起快乐成长

我是个如假包换的老爸。

我的女儿贝贝正在读初中。

十几年前，贝贝降临人世。初为人父，在经历幸福和快乐的同时，也常常为养育孩子的一个又一个难题所困扰。从开始的避而远之，到后来笨手笨脚的摸索，再到现在的还算得心应手，这十几年来，我作为老爸见证女儿成长，也算积累了一些“育子辛经”。

几年前，开始写博客，把这些年培养孩子的感受诉诸文字，总结了一点心得，还结交了不少家长和老师作朋友。女儿进入重点中学后，我又加入了家长QQ群，与女儿那些同学的家长们建立起密切联系。这些总结和交流，让我的“育子辛经”内容日渐丰厚。

在博客上、在家长QQ群上与朋友交流，经常遇到一个有趣现象：常有粗心者在初次相识时把我当作孩子母亲。“真是个好妈妈”、“姐姐教育孩子的确有一套”之类的赞许时有所闻。更有意思的是，在我亮明我的老爸身份之后，对方常常大为惊讶：“当爸爸的还有对孩子这么上心的呀？”听到这样的话，又轮到我诧异了：“培养孩子，为什么不可以是爸爸的事？”

直到今天，“男主外、女主内”的观念仍大有市场，培养孩子，往往被当作妈妈份内的“业务”。对此，不但多数爸爸认同，妈妈们似乎也没有异议。于是爸爸心安理得地把这个担子扔给了妈妈，让本来就筋疲力尽、手忙脚乱的妈妈，更加不堪重负。显然，这种约定俗成、司空见惯的模式并非无可挑剔：它过度消耗了妈妈的精力（在咱们中国，绝大多数妈妈都是要上班的），又白白浪费了爸爸的特有资源（妈妈有她的优势，但爸爸在许多方面对孩子的影响，是妈妈难以替代的）。这种资源的浪费，极其可惜，又一直为大家所忽视。

在许多人眼中，教育的“成功”可能意味着当上“考试状元”，意味着进入名校，意味着竞赛的冠军，意味着无人企及的特长……在我看来，就绝大多数孩子来讲，教育成功的真正意义，莫过于孩子健康快乐的成长——这个看似简单的标准，其实远不是那么容易达到的，不但需要妈妈





付出努力，爸爸同样有许多事情要做。

就培养孩子而言，我不敢说自己做得多出色，且女儿尚小，还远谈不上所谓的“成功”，但这些年来，我一直在用心去做，用情去做，用力去做，甚至把它当作自己的“另一个事业”去做。今天，我完全可以自豪地说，自己的这番努力，已或多或少在女儿身上得到了收获：敦厚善良的品行，活泼开朗的性格，包容大度的心态，不畏挫折的勇气，还有良好的学习习惯，开放活跃的思维，令人叹服的记忆力，流畅的英文表达能力……这一切，都足以欣慰。

这些年来的切身体会，让我坚信一点，那就是：培养孩子，爸爸的参与比之于妈妈一人来做，效果绝对有天壤之别。换句话说，如果没有我的参与，我家贝贝自己跟自己比，肯定不会是今天这个样子，我完全可以自豪地说：我的参与，给贝贝的学习和成长增添了许多欢乐的笑声。

在贝贝的成长过程中，我得到了无穷无尽的乐趣，更从中体验、学习和吸收了许多东西，从某种意义上甚至可以这样说，伴随着孩子的成长，我这个当爸爸的也在不断地“成长”。

我写这本书，就是想搭建一个沟通交流的平台，与各位父母尤其是爸爸们一起来探讨：如何当个称职的爸爸，跟孩子一起幸福地生活、快乐地成长！

这本书能够奉给大家，我要感谢的人无数。不妨挂一漏万地点一点吧。首先我要感谢我的家人，是你们，让我体会到了家的温暖、亲情的可贵。我要感谢为我写序的张凤兰校长以及所有教过贝贝的老师，你们的辛勤栽培，带给孩子的是洒满阳光的童年和少年时光。我要感谢那些通过各种方式跟我讨论交流甚至争执的家长和朋友，你们的真知灼见不但对我启发多多，有不少内容甚至直接被我用在了书里。我要感谢姜琳老师，假如不是姜老师，我压根不会想到，自己居然能够写出这样一本书来……我要感谢铁道出版社的范晓婷编辑，以自己的坚韧、细致和诚意，终于让这本书得以出版。

我还要感谢所有支持、鼓励和帮助过我的人，给大家鞠躬了。

作者博客：<http://blog.sina.com.cn/yunuxinjing>

当老爸的育子辛经

目 录

第一章 老爸的爱，有点怪

① 爸爸，要天天见	002
② 家人的事得搁心上	005
③ 爸爸认错怎么那么难	008
④ 面对孩子犯错，您得压住火	012
⑤ 千万别把孩子当下属	015
⑥ 爸爸咋不喜欢跟我亲热	018

001

第二章 为什么狼狈的总是妈妈

① 戏说“家”字	022
② 妈妈的辛苦有谁知	025
③ 爸爸的积极性哪儿去了	028
④ 妈妈的唠叨，爸爸的闷	031
⑤ 居功的妈妈可别“自傲”	035
⑥ 没有了爱，钱又有啥用	039

第三章 站在爸爸这座山上

① 父爱如山，不论高低终究是山	044
② 让心胸开阔起来的三句话	048
③ 没摔过跟头的孩子长不大	051
④ 干嘛非得让孩子听话	055
⑤ 理性而坚定地说“不”	059
⑥ 鼓励，才能让孩子充满自信	063

目
录





第四章 学习像跑马拉松

- ① 吹气球的“辩证法” 068
- ② 别让坏习惯绊住孩子的脚 072
- ③ 给“考试综合症”把把脉 078
- ④ 松一松，是为了弹得更高 084
- ⑤ 天资、学习能力和成绩 088
- ⑥ 用平和的心态看待名次 092

第五章 给学习里加点快乐

- ① 体验成功，是为了获得成功 098
- ② 兴趣，天字一号好老师 102
- ③ 好记性和勤笔头 106
- ④ 冷眼看待“标准答案” 110
- ⑤ 教孩子学会享受学习 115
- ⑥ 天生我才必有用 123

第六章 学外语，其实挺好玩的

- ① 母语和外语，到底怎么学 130
- ② 让学外语有趣点，再有趣点 133
- ③ 把《新概念英语》用活、用巧、用好 137
- ④ 说英语脱口而出的秘诀 142
- ⑤ 不妨跟孩子一起学外语 146
- ⑥ 要想外语地道，还得原汁浸泡 150

第七章 悉心浇灌孩子的心灵花园

- ① 当孩子容不得别人漂亮 156
- ② 无心插柳的意外收获 159
- ③ 面对孩子的青春期叛逆 167

④ 巧察孩子“朦胧”的苗头	172
⑤ 远比学业更为重要的	176
⑥ 让孩子的成长之路宽些，再宽些	179

附 作者与家长、老师及博友的交流实录

1. 家长QQ聊	184
(1) 让孩子喜欢学习	184
(2) 父母在孩子面前的权威	185
(3) 发现孩子钱包里的钱多了	186
(4) 培养孩子的阅读习惯	187
(5) 参加兴趣班的学习	189
(6) 孩子对作业发怵	189
(7) 处理与同学的关系	191
(8) 给孩子减轻压力	192
(9) 正面引导孩子，切忌情绪化	193
(10) 与孩子的沟通技巧	194
(11) 孩子受人欺负了	195
(12) 通过换位思考理解孩子	196
(13) 消除对考试的紧张心理	198
(14) 在学习上激励孩子的技巧	198
(15) 父母的分工和各自的优劣势	200
(16) 帮孩子克服在学习中的浮躁	202
(17) 观察孩子的学习状态和心态	204
(18) 孩子是不是开始“朦胧”了	204
(19) 孩子需要父母经常夸	205
(20) 孩子的失礼与老师的宽厚	206
(21) 老师对孩子不抱希望	207
(22) 是不是给孩子请家教	208
(23) 考试前别把焦虑传递给孩子	209

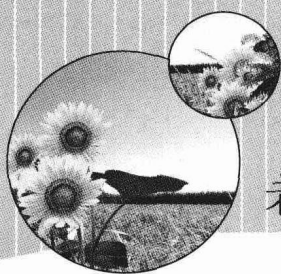




(24) 把关注的焦点放在学习的过程中	210
(25) 冲孩子发火也有讲究	211
(26) 帮孩子提高作文水平	212
2. 博友互动	214
(1) 爸爸是孩子的靠山	214
(2) 好方法还得融会贯通地运用	214
(3) 究竟应当把孩子培养成什么样的人(之一)	215
(4) 究竟应当把孩子培养成什么样的人(之二)	216
(5) 究竟应当把孩子培养成什么样的人(之三)	217
(6) 究竟应当把孩子培养成什么样的人(之四)	218
(7) 孩子成长路上有点挫折是好事	219
(8) 让孩子在失利中总结经验教训	219
(9) 父母应当走进孩子的内心世界	219
(10) 父母可以做孩子的稳压器	220
(11) 社会给学校和老师的压力也很大	220
(12) 怎样看待学生的成绩排名	221
(13) 父爱母爱孩子都需要	222
(14) 怎样做到每天练习英文口语	222
(15) 对孩子态度蛮横的对策	222
(16) 父母的素质也得提高	223
(17) 批评孩子的方式有讲究	223
(18) 父母扮演老师的角色是否有利于孩子成长	224
(19) 父母面对孩子的“朦胧”	224
(20) 爸爸参与教育孩子收获会更大	225
(21) 让更多的爸爸参与培养孩子	225
(22) 别让家庭教育中的父爱缺席	225
3. 电子飞鸿	227
(1) 女儿学习总是感到困难该怎么办	227
(2) 孩子为什么一遇到背东西就打怵	228

(3) 孩子做作业磨蹭怎么办	229
(4) 当老师的妈妈为什么对孩子的学习束手无策	230
(5) 教育孩子的理念与工作理念的契合	231
(6) 女儿为什么容不得爸爸妈妈对表弟好	232
(7) 作文优秀生居然不是老师培养出来的	233
(8) 跟贝贝的课任老师探讨学习情况	234
(9) 跟英语特训营老师探讨比赛失利原因	235
(10) 孩子丢失损坏东西后与父母的冲突	237





第一章 老爸的爱，有点怪

女儿贝贝出生时，我不到三十岁，那时满脑子装的全是工作。上班就不用说了，下班了仍泡在办公室，不仅要把当天的事做完，还想把明天、后天的事都干了。回到家还要继续工作，查资料，看文件，写方案，常常忙到很晚……

贝妈带贝贝在小区玩，总被邻居追问：这孩子的爸爸是谁啊？怎么从没见过他跟孩子在一起啊？言外之意，这孩子怎么跟没爹似的呀。

贝妈跟我开玩笑：“照你这个干法，过个十年八年，怕联合国都搁不下你了。”话是笑着说的，却带着几分无奈。贝妈用玩笑话表达不满，而我压根就没有意识到什么。那时，我只有一个念头：男人嘛，就是要打拼、应酬、升职，多挣钱才好让家人过上好日子。至于那些婆婆妈妈的家务事，还用我操心？

我对家庭的这种“爱”，让家人得到了一些快乐和体面，也带给他们不少麻烦和苦恼。相信不少家庭都有类似的体会。

后来，生活阅历让我渐渐明白：就工作而言，我只是一颗螺丝钉，少了我这颗，还会有补上来的，无论如何，工作这部大机器是不会停转的；而对家庭来说，我是顶梁柱，这个顶梁柱，就不是随随便便能替换的了。

其实，家家都是这样：作为家人，当然都渴望过上幸福的生活，但他们更希望爸爸是这种生活的参与者，而不仅仅是提供者……



1

爸爸，要天天见

有些爸爸经常早出晚归，神出鬼没，貌似工作繁忙，日理万机，其实很多时候不过是应酬而已。哪个孩子不希望天天见到爸爸？常常见不着爸爸又让孩子作何感想？忙碌的爸爸们不妨稍稍克制一下自己，多给孩子留点时间，这个要求不算过分吧？

我的确也有过每天早出晚归、一天早晚两头见不着孩子、甚至大年三十和初一也不着家的时候。家远，事杂，应酬多，常常要和领导谈工作……这些都是理由。

本来平时到家就晚，隔三岔五赶上有应酬，那就更不知几点才能回家了。在酒桌上，奋不顾身堵“酒眼”，一马当先护领导，那是家常便饭。

白天办公室乱哄哄的，要想写点东西、搞点研究，只能等夜深人静。

每年大年三十和初一，单位有坚持奋战在生产工作第一线的干部职工，领导要亲临生产一线慰问鼓劲，我们这些“冒号”们也要跟着忙前忙后。

至于说飞机火车外加汽车的各种差旅奔波，更是时而有之。

久而久之，对这样的生活也就日渐习惯，甚至有点“享受”它了。

忙碌中，我浑然不知，家人为此承受了多少无奈，幼小的女儿又忍耐了多少对爸爸的思念和眷恋。

我记得特别清楚，贝贝三岁多的时候，开始懂得想爸爸了。有段时间我连续好多天回家都很晚，每晚到家时贝贝都入睡了。到了周末的下午，贝贝打电话给我，说想我想得厉害，要我晚上一定早点回来。我满口答应，也做了安排，但事到临头又走不了了。

等我拖着疲惫的身体到了家，这才发现，贝贝和衣躺在床上睡着了，枕巾和衣服前襟上都是湿的。贝妈说，贝贝坚持要见爸爸一面才肯睡觉，

见爸爸迟迟不到家，她执拗地不钻被窝，一个人坐在床头，边哭边等，边等边哭，在等等哭哭中不知不觉睡着了。

听了这些，我心里很不是滋味。我意识到自己对孩子的心思缺乏理解，也知道自己在感情上对孩子有亏欠。当时我就下了决心：一定要改过自新，重新做爹。

后来，我的工作岗位有了若干次变化，有的岗位压力较大，有的相对轻松些，业务性质不同，感受也各不同。在调整和适应当中，我渐渐发现，其实工作无论多紧张，时间安排都是有可操作余地的。这让我想起了鲁迅的话：“时间就像是海绵里的水，只要愿挤总还是有的。”一点都不假，对爸爸来说，陪孩子的时间也是这样。

应酬是广大爸爸几乎躲不掉的“科目”。场面上，一个男人如果一点应酬都没有，那就称不上是“纯爷们儿”。不过，不同的人对应酬的态度是各不相同的。按我的分析，男人对于应酬大致有这样几种态度：一是鱼儿离不开水型，二是有求必应型，三是一推六二五型。

“一推六二五”，会被同事和朋友看作“不擅交际”、“不通人情”甚至“不识抬举”，当然不妥。但“鱼儿离不开水”和“有求必应”，又会让家人不满。作哪种选择，都要把握好度——既不要影响正常交际，也能保留一点陪家人的时间。

爸爸忙，想“天天见爸爸”可能有点苛求。但爸爸稍稍用点心，还是可以创造很多机会陪孩子的。

我有个朋友，平时非常忙，两部手机整天轮番响个不停，号称“双枪将”。不过他有个雷打不动的习惯，就是每天早晚各有半个小时，他的两部手机全都关机，这是他接送孩子的时间，在此期间，一切公事私事概不接待，天大的事，过了这两个点儿再说。办法并没有多么高妙，但真的很管用。

还有个朋友，常常出国，但不管人在哪里，只要有空，人家就用视频跟孩子聊会儿天，孩子一点儿都没有爸爸出远门的感觉。

我有时也忙得不可开交，需要想些招来挤出时间陪孩子。

比如，有些应酬不得不参加，我只好去，但争取不喝酒。由于散席后





送主客回家的司机经常人手不够，驾驶技术不错的我就自告奋勇，主动担纲，这样一来，酒就可以不用喝了。尽管回家可能晚些，至少是个清醒状态下的老爸，女儿没睡的话，还能跟她见上一面，聊上几句，亲热一会儿。比起醉醺醺的被人抬回家来，一头扎在床上呼呼一觉睡到天亮，不是要强些吗？

再比如，有意识地培养自己在忙乱状态下也能够写出东西来的能力。开始感觉挺难，时间久了也就练出来了。能在白天写的东西，尽量不安排在晚上写；能在办公室写的东西，尽量不拿回家去写。把工作时间利用充分了，下班时间自然就归自己和家人了。回到家，想怎么陪孩子就怎么陪，多爽啊！

有时下班后回不去家，不得不在办公室耗着，这时跟孩子视频一下，或打个电话问候一下，也是不错的。

陪孩子就是这样，爸爸们只要心里愿意，再多动些脑筋，总是有办法的，而且陪孩子的时间越长，得到的乐趣会越多。

您不妨试试看。

与大家分享

爸爸如何多留点时间陪孩子？

- 一、不必要的应酬能推就推了，酒能不喝多尽量别喝多；
- 二、可以在白天干完的工作最好别带回家里去；
- 三、像挤海绵里的水一样把陪孩子的时间挤出来。

家人的事得搁心上

一说到爸爸，往往会被家人看作是粗心的人。可不是么，家里的什么事爸爸都不往心里去，总是要别人一再提醒，真有点不够意思。其实，爸爸还是很爱家人的，只是他有他的特殊情况。

爸爸脑袋里面装的事常常有选择性，这种选择性，让许多本来很细致的爸爸无辜戴上了“粗心”的帽子。

我也是这样。

工作当中经常要参与筹划组织一些会议和活动，同事们往往惊讶于我对活动安排中那些细微环节及相互间配套衔接诸多要素的精确记忆。可另一方面，我还有一个“本事”：工作一忙，家人托付我的事几乎总是忘得一干二净。

在我记忆中，我爸爸也有类似情况，而且比我更夸张。长期从事经济工作，他对业务数据极其敏感，可以信手拈来。不过，一旦说起我家兄弟俩的生日、属相之类的事来，他就迷糊了，几乎从来就没有搞明白过。

有些妈妈对爸爸的这种特点不甚了解，觉得挺奇怪，有人甚至怀疑，爸爸的这种怪现象，可能是为达到某种目的故意装出来的。我在这里负责任地向女同胞们说一句：我们真不是装的。

那为什么会出现这种怪现象呢？我分析，这还是由于爸爸做事的三个特点：一是抓大放小。人的精力都是有限的，面对大量艰巨复杂的工作，一门心思扑上去还怕做不好呢，哪里还敢再分心呢。在许多爸爸的心里，工作上的事再小也是大事，家里的事再大也是小事。人家为了集中精力把大的抓住，只好主动放手小的了；二是顾此失彼。过分关注某一方面，其他方面就有可能从视野中消失，跟不存在一样。这类爸爸在工作中非常投入，脑袋里除了工作，再没有其他，家人提出的要求于是就很容易被扔到

