

6岁前，妈妈不可替代的爸爸效应

爸爸育儿 孩子更出色

(韩)金泳熏 著 权五民 译

6岁前，妈妈不可替代的爸爸效应

爸爸育儿 孩子更出色

(韩)金泳熏 著 权五民 译

◆ 漓江出版社

桂图登字：20-2010-276

图书在版编目(CIP)数据

爸爸育儿，孩子更出色：6岁前，妈妈不可替代的爸爸效应/(韩)金泳熏著；权五民译. —桂林：漓江出版社，2011.1

ISBN 978-7-5407-4918-7

I. ①爸… II. ①金… ②权… III. ①学前儿童—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第231074号

엄마가 모르는 아빠 효과

©2009, Kim Young-hoon(金泳熏)

Chinese simplified language translation rights arranged with Vega Books, Co.
Through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED.

爸爸育儿，孩子更出色

作 者 金泳熏(韩)
译 者 权五民
责任编辑 高 珊 樊德凤
版权联络 董 卉
装帧设计 古润文化
责任校对 徐 明 章勤璐
责任监印 唐慧群

出 版 人 李朝晖
出版发行 漓江出版社
社 址 广西桂林市南环路22号
邮 编 541002
发行电话 0773-2583322 010-85893190
传 真 0773-2582200 010-85800274
邮购热线 0773-2583322
电子信箱 ljcbbs@163.com
<http://www.Lijiang-pub.com>
印 制 北京盛源印刷有限公司
开 本 700×1000 1/16
印 张 16.5
字 数 100千字
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5407-4918-7
定 价 28.00元

漓江版图书：版权所有，侵权必究

漓江版图书：如有印装质量问题，可随时与工厂调换

序言：

爸爸可以改变孩子的人生

孩子的大脑容量可能是由遗传决定的，但是，神经元的数量和连接神经元的神经突触网，却会因父母养育方法的不同而不同。在适当的刺激和恰如其分的教育环境中成长起来的孩子，他们的脑确实与众不同。6岁以前的脑，我们也可以称之为“尚在施工中的脑”。也就是说，6岁以前，我们给予的所有刺激和教育，将直接影响并最终决定其构造。

一直以来，人们对于英才的理解仅限于智能决定论。也就是说，智能指数位于全体人群的前3%~5%，就被认定为英才。可是最近，人们的想法正在悄然改变，即以智能为主的英才单一评价体系，正在向更多地关注潜在能力的多层次评价体系转变。现在的情况是，有些孩子，即使与智能无关，只要在某一领域，具备普通孩子们无法表现出来的卓越才能，就可以被认定为英才。比如，某个孩子，在语言或是音乐方面表现出非凡的才能，就会被视为语言英才，或是音乐英才。在数学或科学领域也是一样。这类孩子只是某一领域的英才，但是在其他领域可能就是一个普通的孩子。所以说，最近的孩子成为英才的可能性大大提高了。

以经济上的成功为最高目标的“富爸爸”时代，似乎有些渐行渐远。现在，

我们正在迎来一个“新爸爸”时代，在这个时代，我们的孩子更需要的，是能和孩子一起摸爬滚打，不断从中发现孩子的潜能，并激发孩子的脑发育，像孩子的朋友一样的“新爸爸”。英国牛津大学曾以1958年出生的17,000名孩子为对象，对他们从出生到33岁的成长发育全过程进行跟踪研究。结果表明，那些在爸爸积极参与孩子发展和教育的家庭中成长起来的孩子，不仅学习成绩好，在社会生活和婚姻生活中也更为成功。因此，在育儿方面，爸爸应该迅速摆脱长期处于“二线”的辅助者地位，并尽快地、坚决地投身到“一线”中来。目前，关于爸爸们在胎教、育儿和教育方面的作用，正逐渐成为人们热议的话题之一。

爸爸们在育儿方面参与度越高，其带来的影响越为正面，不论对孩子的人格形成，还是对脑发育都是有益的。那么，爸爸们究竟应该怎样做才行呢？

可以先从孩子喜欢的游戏开始。孩子在玩游戏的时候，如果爸爸设定一个目标来共同参与的话，对孩子认知能力和集中力的提高都是很有好处的。特别是当成功达到目标时，再给予适当鼓励，会大大增强孩子的自信心。

多和孩子对话。这对孩子的脑发育至关重要。爸爸多和孩子对话，共度美好时光。看似简单，殊不知其对孩子的发育，会有意想不到的效果呢。不仅孩子的沟通能力、理解能力以及社交能力都会因此而得到提升，还会为孩子最终成为全球化时代的领导人才，奠定坚实的基础。

读书对于脑发育也是很有效的。希望爸爸们能经常抱着孩子，给孩子讲画册里的故事。这不仅有利于培养孩子稳定健康的心理素质，促进孩子的脑发育、创造力的提升，还有利于把孩子培养成为一个知识渊博的人。

多让孩子体验新鲜事物。如果能在孩子6岁以前，多给孩子一些体验新鲜事物的机会，多给孩子留下一些美好的回忆，那么，这样的孩子到了成年以后，不仅会心怀感激之情，也会成长为更加具备融通性，并善于做出合理判断的、充满人性光辉的人。

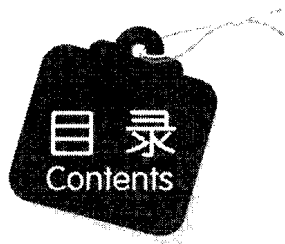
如果做爸爸的，能将上述几条，每天做30分钟以上，并且坚持到孩子满6岁，那么这个孩子将是非常幸运的。我们完全有理由期待，这样的孩子，将成长为一个真正具有才能的、具备良好心理素质的、优秀的人才。

如果说，以丰富的信息为基础，细心地教育和培养孩子的人是妈妈的话，那么，用一幅宏伟壮丽的蓝图，改变孩子人生梦想的人，就非爸爸莫属了。本书的目标就是，让爸爸们深刻认识并掌握能促进孩子脑发育的具体而有效的方法。

从胎儿期到6岁，是孩子的脑发育最为迅速的时期。在这一时期，为促进孩子的脑发育，爸爸可以做很多事情。因为爸爸和妈妈的脑是不同的，所以，只有把妈妈和爸爸的作用相叠加，对于孩子来说才是完整的。只有爸爸参与到育儿中来，孩子才能获得最完美的健康心理素质、最有效的脑发育。我相信，本书对于那些准备进行脑胎教的爸爸们，或是对脑育儿和脑教育充满热情的爸爸们，将是一本很好的指南。

在这里，我要感谢我的妻子宋美景，她以养育孩子的直接经验和一位妈妈的视角，审阅了全书原稿。最后，我还要衷心感谢VegaBooks出版公司的权基大总经理和裴惠珍理事，他们在我写作本书期间，给予了一贯的关心和帮助。

金泳熏
2009年4月



序言：爸爸可以改变孩子的人生 / 001



第一章

爸爸在育儿中的特别作用

- 1.1 初为人父，爸爸也会患产后忧郁症 / 002
- 1.2 爸爸的育儿方式与妈妈不同，互补才完美 / 005
- 1.3 只有爸爸才能赋予孩子的特别东西 / 009
- 1.4 一起来寻找适合爸爸的育儿方法 / 013



第二章

胎儿期——怀孕不是妈妈一个人的事

- 2.1 胎儿期宝宝的脑发育 / 018
- 2.2 为了胎儿的脑发育，爸爸该做什么？ / 023
- 2.3 胎谈：爸爸和胎儿谈些什么好？ / 028



第三章

婴儿期（0~12个月） ——与妈妈不同的爸爸效应

- 3.1 0~12个月宝宝的脑发育 / 032
- 3.2 爸爸也能全身心投入到孩子的教育中 / 039
- 3.3 怎样让爸爸积极投身到育儿中 / 042
- 3.4 爸爸辨别孩子的哭声：与妈妈不同的效应1 / 045
- 3.5 爸爸抱着孩子喂奶：与妈妈不同的效应2 / 049
- 3.6 爸爸给孩子换尿布：与妈妈不同的效应3 / 051
- 3.7 爸爸给孩子洗澡：与妈妈不同的效应4 / 054
- 3.8 爸爸哄孩子入睡：与妈妈不同的效应5 / 057
- 3.9 爸爸和孩子的亲密接触：抚触和按摩 / 062
- 3.10 可以促进孩子智能发育的“语言交流” / 066
- 3.11 可以促进孩子感觉发育的脑基础刺激 / 070
- 3.12 爸爸给孩子读画册故事的重要意义 / 085
- 3.13 爸爸如何帮助宝宝克服认生？ / 089
- 3.14 对0岁宝宝进行早教的脑科学意义 / 092
- 3.15 比起其他人，把孩子交给爸爸照看才是最佳选择 / 095



第四章

学步期（13~24个月） ——宝宝的成长离不开爸爸

- 4.1 13~24个月宝宝的脑发育 / 100
- 4.2 怎么做个促进孩子社交能力发展的爸爸 / 103

- 4.3 如何帮助孩子克服依赖，培养独立性 / 106
- 4.4 宝宝获得自信心需要爸爸的帮助 / 109
- 4.5 爸爸和宝宝一起玩促进脑发育的游戏 / 111
- 4.6 爸爸如何帮宝宝养成良好的睡眠习惯 / 120
- 4.7 宝宝，和爸爸一起看书吧！ / 122
- 4.8 扳正孩子坏脾气的时期和方法 / 126
- 4.9 和孩子进行语言交流，爸爸要这么做 / 130
- 4.10 训练孩子自己大小便，要从何时开始？ / 133



第五章

第一个不安定期（3~4岁） ——爸爸的方法决定宝宝的一生

- 5.1 3~4岁宝宝的脑发育 / 138
- 5.2 爸爸如何培养孩子的独立性 / 140
- 5.3 爸爸的男性示范作用 / 144
- 5.4 能经常和爸爸在一起玩的孩子，有哪些特点？ / 147
- 5.5 不能打孩子的理由 / 155
- 5.6 孩子耍脾气、就地打滚，爸爸如何管教？ / 158
- 5.7 做个开发孩子多种智能的爸爸 / 163
- 5.8 爸爸对培养孩子道德情操的影响力 / 166
- 5.9 作为爸爸，不能对孩子说的话 / 170
- 5.10 宝宝进入真正的读书阶段，爸爸如何选书？ / 174



第六章

入学前（5~6岁）

——孩子的未来靠爸爸打造

- 6.1 5~6岁宝宝的脑发育 / 180
- 6.2 读懂孩子的心和有效的沟通 / 182
- 6.3 能提高孩子记忆力的脑训练操 / 186
- 6.4 培养孩子自我控制力的方法 / 190
- 6.5 需要爸爸教给孩子的动脑习惯 / 194
- 6.6 要让孩子在同龄人中成长 / 197
- 6.7 帮助孩子养成自主读书的习惯 / 201
- 6.8 培养孩子的注意力，爸爸该怎么做？ / 203
- 6.9 如何培养孩子的兴趣和特长？ / 207
- 6.10 为培养孩子的创造力打好各种基础 / 213
- 6.11 爸爸可以教给孩子的领导力 / 216
- 6.12 入学前，脑的基础教育 / 220
- 6.13 一定要想一想10年之后 / 224

后记：爸爸参与育儿，国家才有真正的未来 / 227

附：0~6岁发育状况家庭自测手册 / 229

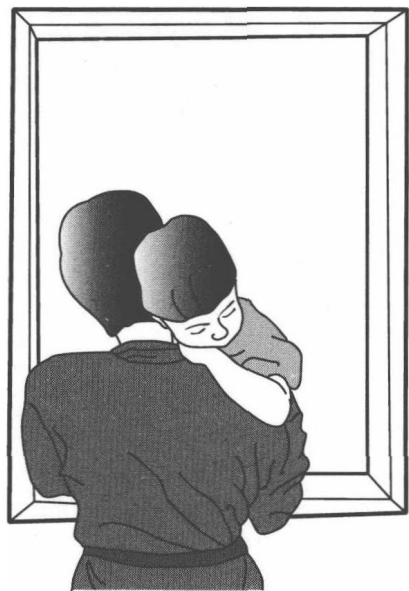


第一章

爸爸在育儿中的特别作用

1.1 初为人父，爸爸也会患产后忧郁症

一般认为，生育孩子这件事只会给妈妈带来压力，殊不知，对爸爸来说，也同样会有许多压力。在妻子妊娠期间，爸爸的体重往往会增加。据研究，这是因为过食和饮酒造成的，而过食和饮酒，恰恰是为了解压。美国有研究表明，约占62%的初为人父者，患上过名为“宝贝布鲁斯”（Baby blues，产后忧郁症的初始阶段）的病症。妈妈们一旦感到忧郁，就很容易表现并发泄出来，可是爸爸们却正相反，他们更倾向于选择隐藏。



但这让患上“宝贝布鲁斯”的爸爸们，也和妈妈一样变得神经敏感。因此，这时的爸爸们，也容易发脾气，并且变得不自信。爸爸的“宝贝布鲁斯”，是因为压力太大，引起神经传导物质血清素的减少造成的；而妈妈的产后忧郁症，是生育引发的雌性激素变化造成的。（李宝妍《爸爸的领导力》）

大体上，要当爸爸的时候往往是人生中最为辛苦的阶段。因为是新参加工作，在职场中的位置尚未安稳，要想把工作干好通常需要更多的努力；另外，经济上也不宽裕，所以，一想到即将到来的新成员，又需要抚养和教育，其恐惧与压力随之而来。毫无疑问，作为爸爸，承担保护、抚养和教育孩子的责任是义不容辞的。出于本能，当妈妈的不论从身体上还是精神上，一般早就做好了准备，进入了角色；与之相比，爸爸的准备远远不够，很难进行角色转换。而且，社会上通常把爸爸们的抚养义务局限于挣钱养家，而在育儿方面，对爸爸的要求远低于妈妈。所以，在育儿中，爸爸们就更加无所适从了。

陷入危机的爸爸

从心理学角度上说，爸爸和新生儿往往会处于竞争关系之中。爸爸在孩子出生前，一直独占着妻子的爱和关心。可是，孩子出生后，一切都变了，妻子把大部分时间和精力都投入到孩子身上去了。这时爸爸很容易产生错觉，甚至会觉得自己不再是妻子的丈夫了。

孩子一出生，妈妈出于本能，很快就会从贤惠的妻子转变为充满母爱的妈妈。而这时的丈夫，在惊讶于妻子这种转变的同时，也就自觉不自觉地育儿大任拱手相让。

研究表明，约80%的爸爸会与自己的爸爸或儿子产生距离感。也就是说，很多爸爸和子女在情感上处于相对隔离的状态。当爸爸的不仅不太了解孩子，而且更不知道如何陪孩子玩。不管是因为没时间，还是因为没有亲近感，总之，对于育儿来说，爸爸们似乎自己也认为是处在可有可无的状态。相反，妈妈因为有10月怀孕的不凡经历，形成了在育儿方面极大的自信。

据统计，即使是和孩子住在一起的爸爸，每天与子女共同度过的时间不过

12分钟。这样的结果表明，现实情况确实严峻。爸爸们可能非常想和孩子亲密交流，想积极参与育儿过程，但实际情况却不尽如人意。即使爸爸们很会换尿布或是喂奶什么的，但对于爸爸的责任与角色的理解还是不够的。在成为爸爸之前，尽管也做了些准备，但要面对小生命的到来而引发的诸多变化，当爸爸的还是会手忙脚乱。也就是说，对于必须养育和保护孩子的责任意识，并不是一下子就能建立起来的。

第一个孩子的到来，最令爸爸的神经变得异常敏感。加上对孩子的责任感，很容易让爸爸有患上强迫症的感觉。这时的爸爸，已无法像从前那样沉着冷静，更来不及逐个学习保护孩子的必要方法和程序，他只会感到要做的事情太多了。如果处理不好，爸爸们完全可能被不安所包围。如果这时再有经济上的麻烦，那可就雪上加霜了。

在这样的现实情况下，爸爸往往在刚需要负起责任的一刹那，就已经丧失了想要担负责任的勇气，从而选择退却。之后会给自己找一个心安理得的理由，如“没有我也没问题”等等。如果分析一下这时的心理状态，应该是这样的：既然我无力承担，那就选择沉默和逃避。在当爸爸的眼里，妈妈天生就有当妈妈的素质。正因为如此，爸爸们难以和新生儿建立亲密的感情纽带。所以，爸爸们更愿意将和养育儿女相关的所有事情交给妈妈们去完成。（威尔·格莱依《父亲智慧集》）

没错，初为人父时，的确会令人感到慌乱和沉重。可是，如果处理得好，也可能带给爸爸无可比拟的成就感。作为爸爸，只要付出更多努力，和孩子建立并维持亲密关系，就一定能做一个成功的爸爸。

爸爸应该从妻子妊娠时就开始多加关注。要想办法去感受胎儿的一举一动，倾听胎儿心脏跳动的声音。虽然爸爸要等到抱起新生儿的瞬间，才开始和孩子第一次亲密接触，但只要心中有爱，就能在最大程度上减少和孩子的距离感。

1.2 爸爸的育儿方式与妈妈不同，互补才完美

从脑科学的角度看，妈妈的脑更适合育儿。相反，爸爸的脑不适合育儿。所以，爸爸必须接受育儿相关教育后，才能做出适合育儿的行爲。妈妈的脑比较感性，更适合于产生共鸣，而爸爸的脑偏理性，更适合于理解和构造系统性的知识。因此，爸爸的脑更易于理解事物的本质，善于预测。相反，妈妈的脑在理解孩子方面更为自然。妈妈们很容易理解孩子的感受，并能对孩子的情绪做出适当反应。艾力诺·麦柯比曾经做过一次有趣的测验。他给父母和6岁的孩子4张比较抽象的图画，先让爸爸或妈妈就其中某一幅画进行描述，然后让孩子来猜是哪一幅。结果是孩子更容易猜中妈妈描述的画。这就说明，妈妈的沟通传达能力更强。（西蒙·柏瑞科恩《那个男人的脑，那个女人的脑》）

爸爸的育儿方式与妈妈的不同

妈妈和爸爸的差异说到底是女人和男人的差异。与妈妈的感性判断不同，爸爸的想法一般更为理性，往往会发现妈妈看不到的部分。如果这种不同能够互

补，则是非常完美的事情。也就是说，当爸爸和妈妈的影响非常完整而和谐时，这个孩子则更容易成长为一个完美而健全的人。

爸爸的情感表达一般都比较少而且生硬。爸爸不愿意表达自己的现象从社会学角度分析，是与文化传统相关联的。因为一个男人如果轻易流露出自己的情感，往往被视为不成熟的表现，而这在现代社会激烈的竞争中是绝不允许的。这样的社会氛围，是爸爸不易表达情感的重要原因之一，和孩子们的关系上也是如此。一般来说，孩子和妈妈的交流比较顺畅，与之相比，和爸爸的沟通就困难许多。从抱孩子的姿势中也能看出差别，抱孩子时能做到与孩子目光相对的爸爸，远远少于妈妈。于是，爸爸通过目光交流表达情感的几率也就小得多。在游戏中，妈妈们可以很好地了解并呼应孩子想玩的主题，而爸爸们则更多地将自己的想法强加于孩子。另外，妈妈们在和孩子说话时，会很注意孩子是否能听懂，而尽量用一些小孩子的话；与之相反，爸爸们则很少考虑到这些，所以经常会使用一些孩子不熟悉或完全听不懂的话。而且，总体上讲，爸爸与孩子的对话比妈妈少得多。从以上养育孩子的不同方式可以看出，妈妈们更擅长和孩子产生共鸣。

妈妈比爸爸更会说话

女人一般要比男人的构词量大一些。而且，女人在说话时所犯的词法或语法错误也更少，发音也更清晰。还有女人的文章也会写得更长，语法使用更规范，叙事更流畅。

据本奈特·谢维茨的研究，男人和女人在使用语言的过程中，脑的活性表现是不一样的。半数以上的女人，其脑的左右两半球布洛卡区（Broca's Area，语言的运动中枢）可同时激活，而男人只有脑的左半球被激活。也就是说，妈妈在说话时，左右脑是同时使用的。这就是妈妈比爸爸更会说话的原因。

妈妈的沟通能力比爸爸强

脑梁是连接左右脑的通路。其在性别上的差异是，爸爸的脑梁较细，而妈妈的脑梁较粗。因为妈妈的脑中连接左右半球的神经纤维更多。这也就很容易解释为什么妈妈的沟通能力更强了。沟通需要脑左右半球更多的联系与配合。也正因为如此，妈妈们很难选择自己要穿的衣服，因为左右脑看到和喜欢的衣服是不一样的。但下结论时，需要是一个最优的、经过比较的好结论。妈妈们可以同时做两件事，而爸爸们却很难做到。爸爸们很难边看电视边和妈妈说话，可是妈妈们甚至可以在哄孩子的时候开会。（平山智《爸爸必须要为孩子做的20件事》）

