

X 心理自助译丛
xindiZiZhuYiCong

男人的生活如何因孩子而改变
How Men's Lives Are Transformed by Their Children

[美]阿伦·汉斯

Aaron Hass

著

沈晓明 魏志书 等

译

中国人民大学出版社



父亲的礼物

The Gift of Fatherhood

The Gift of Fatherhood

父亲的礼物

男人的生活如何因孩子而改变
How Men's Lives Are Transformed by Their Children

【美】伦·汉斯 Aaron Hass 著

明 魏志书 等 译

中国人民大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

父亲的礼物：男人的生活如何因孩子而改变/（美）汉斯著；沈晓明等译。
北京：中国人民大学出版社，2006

（心理自助译丛）

ISBN 7-300-06994-0

I. 父…

II. ①汉…②沈…

III. 男性-成人心理学-通俗读物

IV. B844.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2005）第 146041 号

心理自助译丛

父亲的礼物

男人的生活如何因孩子而改变

[美] 阿伦·汉斯 著

沈晓明 魏志书等 译

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242（总编室）

010-62511239（出版部）

010-82501766（邮购部）

010-62514148（门市部）

010-62515195（发行公司）

010-62515275（盗版举报）

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>（人大教研网）

经 销 新华书店

印 刷 河北涿州星河印刷有限公司

开 本 125×190 毫米 1/32

版 次 2006 年 1 月第 1 版

印 张 8.25 插页 1

印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷

字 数 165 000

定 价 15.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

导 言

尽管我十分熟悉各种发展学说，尽管我作为临床心理医生有很丰富的实践经验，尽管我长年累月地同各种患者打交道，但是，直到我有了孩子后，我才真正明白作为一个父亲究竟意味着什么。

而在我成为父亲之前——

我不曾了解我对自己的孩子怀有怎样深厚的爱怜和保护欲；

我不曾料想我的孩子们需要我显示出这么多旺盛的精力和魄力；

我不曾体会我对孩子们的到来所怀有的喜忧参半的复杂情愫；

我不曾打算要为我生活寻找一个平衡点而进行持续不懈的努力；

我不曾领悟对家庭生活的重视是如何永久地改变了我对生活的视角；

我不曾亲身陶醉在我的孩子们带给我的巨大乐趣和欢

乐中；

我也不曾感受我对他们的平安与否是如何忐忑不安、心存忧虑；

我更不曾明了我的孩子们出世之后给我的婚姻带来的深刻的变化；

我同样不曾预见到能够塑造我快乐、自信人格的时机和责任。

我知道并不是只有我才怀有这样一些感受。在这之前，从来没有人告诉我做了父亲之后所产生的巨大变化和深切的情感，我想也不会有人事先告诉过你。我们都得亲自面对这一人生最为重要的角色，自己摸索前进。

父亲角色所需要的生活上的调整对于我来说并不是一件容易的事。我直到 35 岁才成家，之前一直过着自由自在、无忧无虑的生活，对任何人极少担负重大责任。在多数情况下，我想做什么事，就做什么事，而在结婚成家之后，尤其是有了孩子之后，这一切都大大改变了。现在我仍然在努力适应这些改变所带来的结果。

我撰写此书，意在同您一道讨论和阐释伴随你的孩子的出世所产生的各种各样的感受，同时也想告诉您一些不无裨益的技巧和方法，使您尽可能地与您的子女建立、保持最为满意的关系。

我写这本书还为了告诉您，做父亲将是一个起伏不定的充满波折的持续过程，你时而会感觉步履艰难，时而会感觉欢乐轻快。

我对我的孩子并不总是充满耐心。我并不总是很好地和他们进行交流。我并不总是能把我个人的挫折失意掩饰得很好，而在他们面前保持他们所需要的父亲形象。在和他们游戏玩耍的时候，我并不总是注意力集中，心无旁骛。我没有利用足够的时间和他们在一起，也没有力所能及地享受他们带给我的乐趣。

但是，我一直在努力做到所有这一切。

我相信，您也能做到。

关于本书的介绍

这本书不是专为那些极端失败的家庭而写的，也不是针对那些对待自己的孩子非常粗暴无礼的父亲而写的。这本书是写给你和我——天下所有的怀有美好心愿、渴望同孩子们建立和保持更亲密关系的父亲们的。在我们中间，有些人不知道该如何同孩子们交流，有些人明知该怎么做却常常发现很难有效实行，而有些人，往往因为自身的个性和个人失意等原因，对待孩子缺乏起码的耐心。

《父亲的礼物》一书首先会帮助你理解阻挠你成为一个更称职的父亲的种种因素，同时会提供简单易行、清楚明了的步骤，教会你如何更加享受孩子们带给你的乐趣，如何对他们保持更深的爱和更多的耐心，并如何行之有效地教导他们。与此同时，本书还期望能够有助于你了解做一个好父亲所能带给你的巨大的回报。

坐在我面前的是马克·布莱恩先生（出于为个人隐私保密的原因，本书所涉及的人物全部采用化名），他现年 58 岁，6 英尺高，皮肤黝黑，衣着整洁，穿着蓝色的运动夹克，一副典

型的成功娱乐休闲经营商的形象。他的客户常常出现在国家级杂志的封面，而他打给业界巨头的电话总是立刻得到答复。他和他那个行业里非常重要的“玩家”，获得了同行的无数称道和羡慕。他的地位完全是凭着他一周工作 70 个小时的艰辛努力获得的，而不是靠世袭的裙带关系。他的父亲是一个移民，曾在布鲁克林市中低产阶层街区开了一家糖果店，一周工作 7 天，从没有休息日。

马克来见我，是因为心中有一种杞人忧天的疑虑和无中生有的空虚感。我们第一次见面谈了半个小时。我问他：“什么是你生命中最让你遗憾的事情？”他的眼睛马上湿润了，而我清楚地捕捉到一丝神经质的脆弱的神情。他说：“我没有花更多的时间与我的孩子们待在一起……在他们成长的过程中，我很少在家。我们几乎没有什么感情联系……现在，一切都太晚了……”马克说着说着，眼泪开始从面颊滑落。

我们在逐渐变老的过程中，多数人都是在不断地积累着遗憾和悔恨：比如，我们没有花足够的时间和孩子们在一起，没有向孩子们表达更多的情感，没有与孩子们保持相当亲密的关系，这些往往都是我见到的多数父亲们念叨的忧虑和憾事。然而，如果你问大多数年轻的父亲：“什么是你认为最重要的？”他们却往往会回答“我的孩子”或“我的家庭”。不幸的是，他们口头所说的重心并没有体现在他们实际的生活中，尤其是看看他们怎样支配时间、投入自己的精力就很清楚这一点了：

“和我一起玩玩好吗，爸爸？”

“我看完比赛再说吧。”



“我读完报纸再说吧。”

“我保证周末一定跟你玩。”

“我现在很累。”

“我手头有个非常重要的事情要干。”

“现在可不是时候。”

“我想跟你玩，可是……”

不能花更多的时间和你的孩子待在一起，你会非常容易地找到借口使之变得似乎合理，你会很难过地分辩：“我必须长时间地工作，这样我才能抚养他们。”“我必须长时间地工作，这样才能给他们我以前不能够给的东西。”确实，我们生活在一个经济相对萧条的时代。然而，如果进一步思考，我们就会发现这种论调很明显是一种托辞，是一种掩饰你的惰性和自大的方式。

男人们总是对他们所获得的一切感觉良好，并且会为自己所取得的地位感到心满意足。这就是我们衡量自身的标准，这也是我们确定我们成功的方式。你不会因为你是一个好父亲而受到同辈们的重视，你获得他们尊敬的标准只在于你挣多少钱，你有多大的权力，你是否硕果累累等。我们总是在相互比较：他是不是比我更行？

你总是要工作很长时间，回到家时，你已经疲惫不堪。你对待自己的孩子很少有耐心，你最需要的是安静。在孩子们睡觉之前，你往往花一刻钟的“黄金时间”来应付他们，而你却是心不在焉，心飞别处。到周末的时候，你只想放松休息，抓紧时间读读书，看看球赛，打打高尔夫球。你会抱怨所有加在

你身上的责任：“我什么时候才有真正属于我自己的时间？”

要成为一位更好的父亲，需要对形成男性理想的各种因素进行审视和重新思考。如果你想成为更好的父亲，你必须把担任父亲的角色视为对你和你的孩子都非常重要的一件事情。事实上，你必须把担任父亲的角色看作一项崇高的使命，它能够增进你的博爱之心，能够丰富你和你深爱的儿子和女儿的生活。

作为一名父亲和作为一个人，你有多成功？

你是否总是对你的孩子信守承诺？

你的孩子知道你有多么爱他（她）吗？

你花多长时间和孩子们一起做 一些对于你来说是索然无味的事情？

你有多大的能力使你的孩子对你敞开心扉，诉说他（她）的烦恼？

当你的孩子说“我恨你”时，你有什么反应？

你的孩子需要你。他们需要你的爱，你的支持，你的鼓励，你的呵护。同样，你也需要你的孩子。你需要他们让你感觉到生命中什么才是真正重要的东西。你需要他们，需要他们的爱。正是他们，使你成为一个更具有爱心、耐心和乐观的人。

我们是人，是富有智慧的高级动物，如果我们不能够学会享受做父亲的过程的乐趣，以上那些论点，说得好听点仅仅是一种智慧的目标，说得难听点就是一种陈词滥调。在与你的孩子们的交流中，你一定能获得更多乐趣。你完全没有

必要像个心理学家那样去分析、鼓励某种新行为所产生的积极影响，而这就是我的目的——促使你改变你同你的孩子交往的方式。

许多男人在对待为人之父的事情上，有一种几乎是不为人知的矛盾复杂的心理。当然，他会承认自己将会有孩子。但是，他们通常还是缺乏一种非常执著、强烈的期待和愿望。他们有种担心：有了孩子，这意味着责任，一种终生的责任；有了孩子，意味着必须分散我对真正非常重要的事情（工作）的精力；孩子会介入我的婚姻生活，孩子会要求我更多地付出我自己，从而更多地失去自我。

我要告诉男士们，养育孩子，其实潜在地有益于心理健康。做一个好父亲，意味着愿意一定程度地放弃以自我为中心的做事习惯，意味着必须打掉过度猖狂的“自恋”。当你在努力做一个好父亲的时候，你会无私地去爱你之外的另外一个人，而没有出于别的目的；当你成为一个好父亲之时，你与孩子们的亲密以及所收获的爱的回报，会远远超过你曾担心会失去的某些东西。你会感觉更加轻松自然，心态更加平和。

如果你是一位好父亲，你将会有更好的婚姻，你将会有更美好的夫妻生活（此内容暂不赘述，详见本书第8章）。如果你是一个好父亲，你的价值观将从物质主义转向注重人与人之间的情谊。你会更珍视人本身而不只是看得见的物质成功。你会感觉更加自由自在。并且，你会更加体察别人的感受，就像对待自己一样。如果你是一位好父亲，你将以你的实际行动向你的孩子们言传身教，教会他们做人的道理。

乔纳森·曼是一名 34 岁的化学师，结婚已有 8 年。他有一个儿子名叫安德鲁，一个女儿名叫伊丽莎。然而，乔纳森却这样诉苦：“我从来没有跟孩子们顺畅地交流过。我自己还是个孩子的时候，非常孤独寂寞，从来都是感觉跟书打交道比跟人打交道要容易舒畅得多。不过现在，至少跟成人交往，我还能展开一些富有智慧的深刻的对话。而且，我根本不是一个运动爱好者，既不会玩棒球又不会同儿子一块玩投篮。我真不知道该怎么对付我的女儿，她成天沉溺于芭比娃娃，一天要换 5 次衣服。我跟她有什么共同点可以沟通呢？”

乔纳森的这种感觉并不少见，不过这种情况可以改观。你必须寻找到同你的孩子们相通的地方，学会如何同他们交流，如何与他们对话，如何对待他们。不过，首先你得学会一些必要的技巧，并进行练习，这样你会感觉更顺畅，更自然。

我还记得，当我的第一个孩子瑞查尔出世的时候，我感觉自己是那么笨拙无能，即便是在抱着她的时候。我学会了怎样换尿布，但是我记得我跟妻子说：“我不会更换大便过的尿布，只会换小便过的尿布。”结果，只清闲了两个小时，瑞查尔又大便的时候，妻子让我待在一旁，手把手地示范清理的过程。从此以后，这个任务就全落在了我的肩上。

我们还没有学会什么事情时，常常对自己说：“我不会这个。”我们时常会感觉自己很笨拙，不愿意去尝试。可一旦你有了经验，实践了整个过程，你就会惊奇地发现自己变得多么驾轻就熟。回想先前的无能的感觉，你会难以置信地微笑，摇摇头。



克利司·斯特朗是一位 37 岁的保险公司促销人员，在高中时，曾作为运动员三次荣获证书。他的两个儿子出世时，他真是喜出望外。他一直想要儿子，他想，他可以和他们一起玩他热衷的事情，像打球什么的。他想，在教他们的时候，就可以重温他的青年时代。

不管是什么样的运动，包括足球、棒球、篮球，克利司的大儿子彼特总是非常热衷并且学得很快。他充满竞争意识，热情洋溢，似乎是秉承了他父亲身上的激情。然而，他的小儿子史蒂夫却让他非常失望。克利司说：“史蒂夫性格内向、勤奋好学，对运动毫无兴趣。我感觉非常不好，却不知如何跟他交流。”

史蒂夫压根就对他父亲热衷的事情漠不关心。不幸的是，他的父亲因此就对他不感兴趣了。克利司摇头叹息说：“我们根本没有什么共同语言。”所有父亲都在自己孩子身上寄予自己的希望和梦想。那么，如果孩子们没有按照自己寄予他们的希望和梦想去做，我们该如何对待这种不可避免的失望感呢？我们该如何着眼于孩子们的需求和偏好，而把自己的需求抛到脑后呢？我们该怎样去鼓励我们的孩子去发展他们的潜能，而不是试图把他们导向我们希望的方向呢？而你又将如何跟孩子们进行沟通，即使他们跟你似乎有很多的不同之处呢？

再谈谈克利司和他的大儿子彼特。在克利司和彼特一起做了很多事情的时候，可以明显地看出他们的关系也并不很亲近。克利司尽管十分诧异，最终还是承认他并不真正了解彼

特。他不知道 16 岁的彼特其实非常害羞，跟女孩子们在一块非常不自在。克利司更不了解彼特学分很低，学业不佳，尤其是与他学分总是得“A”的弟弟相比更为明显。克利司也不知道彼特有酗酒的恶习。而这么多年，克利司始终生活在这种亲密幻象之中，以为自己了解他的孩子。彼特确实跟他父亲从前一样都爱好运动，但是，克利司却由此被蒙蔽了对彼特为人的真实判断。

现年 33 岁、拥有两个女儿的阿兰·卡林对我唠唠叨叨地诉苦，他说：“她们从来只听妈妈的话。她们只想跟她们的母亲待在一起。”为什么会这样呢？为什么孩子们对自己父母总是表现出非常明显的甚至是偏向一方的情感选择倾向？她们为什么会偏爱母亲？这难道仅仅是因为她们与母亲的性别相同吗？或者，是因为其他更多的原因？比如，父母与孩子的交往方式，父母对孩子们的言行表现出来的真正的兴趣，父母对孩子们所怀有的巨大耐心，尤其是在他们最顽劣淘气的时候，还有父母同孩子们交流时的通情达理。通常，女性比男性更易对孩子产生呵护养育的感情，不过男性也可以学着跟他们的配偶一样富有养育之心。当他们变得更易于同孩子进行交往的时候，他们就会乐在其中，从而希望做得更好，这样就会产生一个自动的循环机制。

阿兰的孩子“只愿意听妈妈的话”。为什么阿兰很难管教他的女儿呢？为什么他跟女儿们谈话时，总是花很多时间担当一个严厉古板的角色呢？这会不会就是最后一个问题“为何阿兰的孩子们只愿意跟她们母亲在一起”的答案呢？

做一个好父亲，必须很好地理解婚姻的波动对孩子们的直接和间接的影响。我们大多数人都没有意识到我们是怎样将对配偶的怨气迁怒到了孩子身上。试想一下，你有多少次是在对你妻子非常生气时，打了你女儿耳光。家庭就是一个有机的整体，整体的任何一个部件如果有什么变化和动荡，都将影响其他部分。因此，我们同样要了解：我们同孩子们难于沟通，也会影响我们的婚姻。最后，你对妻子和家庭的看法将影响你做父亲的愿望，正确理解这一点也是很重要的。总之，你和你的孩子们越是相处融洽，你的妻子越会对你心存感激、爱恋，对你更加忠诚。

生活在 20 世纪 90 年代，许多男士不得不面对单身问题、单亲问题、继子问题或者新家庭产生孩子等问题。他们对自己的复杂角色感到困窘。对忠诚的考验，对信任的迫切需求，充满嫉妒疑虑的复杂形势，以及不太明晰的界限，都使得做一个父亲更为艰难。不过，只要彼此理解和坦诚相待，这一切困难均可克服。

很显然，你阅读这本书，是因为你认为自己担当父亲有所疏漏，从你自身和你的孩子方面考虑，你想做得更好。万事开头难，不过还是让我们起步吧！

下周日，带上你的孩子，给他买冰淇淋，只有你和你的孩子在一起。如果你的孩子不止一个，接下来的周日分别带他们玩。在冰淇淋店坐一会儿，和你的孩子交谈，保持眼神的接触交流。询问他朋友的事情，他最喜欢的活动。告诉他关于你的一些事情，你的生活，你的童年。不要匆忙行事，要充分显示

出这就是你目前在世界上最想做的一件事。

回到家里，在你走进房间之前，给你的孩子一个深情的拥抱。持续拥抱几秒钟，然后松开拥抱，凝视孩子的眼睛，现在，对他说：“我爱你，我非常爱你。”

目 录

- 第 1 章 为人之父的 12 个障碍以及克服它们的方法 / 1
- 第 2 章 学会更爱你的孩子 / 29
- 第 3 章 如何对你的孩子更有耐心 / 57
- 第 4 章 怎样与你的孩子更愉快地相处 / 73
- 第 5 章 如何有更多时间与孩子相伴 / 85
- 第 6 章 如何带着爱教养自己的孩子 / 105
- 第 7 章 为什么要更爱自己的妻子 / 137
- 第 8 章 如何让妻子更加爱你 / 146
- 第 9 章 婚姻和孩子 / 161
- 第 10 章 离婚的父亲 / 179
- 第 11 章 继 父 / 220

- 作者简介 / 241