



怎样做爸爸

——我和儿子、妻子

吴凤岗

北京少年儿童出版社



怎样做爸爸

——我和儿子、妻子

吴凤岗

北京少年出版社

内 容 提 要

本书作者以亲切的自述和生动的笔触告诉人们应该怎样做爸爸。作者以时间为序,运用心理学、生理学、教育学等科学原理,写出了父亲在养子教子中遇到的各种复杂问题,有从准备做爸爸到孩子降生、入托、入学等一系列过程中观察实验的种种体会。期待和欢乐、苦恼和困惑、经验和教训,以及父母在养育孩子的要求、态度、方法上遇到分歧如何处理等,都写得十分生动具体。该书理论联系实际,熔知识性、趣味性于一炉,为一般教育理论著作所不及,可帮助同龄父母排忧解难,尤其值得做爸爸的借鉴。

怎样做爸爸

——我和儿子、妻子

Zenyang zuo Baba

—Wo he Erzi Qizi

吴 风 岗

*

北京少年儿童出版社出版

(北京北三环中路6号)

新华书店北京发行所发行

安 平 印 刷 厂 印 刷

*

787×1092毫米 32开本 4.625印张 98,000字

1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷

印数 1—5,200

ISBN 7-5301-0151-X/G·112

定 价: 2.20元

序 言

我想借本书出版的机会同青年父母谈几句心里话。当我即将当父亲的时候，我对未来做父亲应承担的责任远没有今天的父母想得多，想得深，对于做了父亲可能遇到的教子之难想得就更少。我和妻子沉浸在幸福之中，常常想着得子的欢乐，却很少想到养子、教子的艰辛。若干年过去了，当我回顾教养儿子的历程时，发现其间虽有不少欢乐，但也有不少苦恼。我有过成功的经验，也有过失败的教训。我很想把这一切亲身的体验告诉年轻的父母们，希望你们能从中有所借鉴。

本书的内容主要是我和我的儿子、妻子经历过的，它们成为我阐明自己的教育思想和教育技能的基石。我写了一些成功的经验，但也写了不少失败的教训，因为我认为从失败的教训中也许能总结出更成功的教育途径和方法。在漫长的教子道路上遇到的问题实在太多了，本书只记载了那些我认为父母教子中比较容易碰上的问题，同时又是一般的教育理论著作中不大涉及的问题。我希望能在这个空间找到更充分发挥自己见解的天地。当然，为了使本书涉及的内容不至于完全成为我个人的经验之谈，我也纳入了一些我的同事或朋友经历的教子经验和教训，以丰富本书的内容。

教子是双亲共同的责任，因此，双亲必须协同教子的目标、态度、途径和方法。本书中谈到的一些我和妻子在教子问题上的分歧，有些可能也是其他父母会碰到的，我希望它们能对年轻的父母们协调自己的教子之道有点启发。

本书以时间为序写了我在养子教子中遇到的一些问题，有点就事论事的意思，故而全书的内容并无什么严格的逻辑结构。已经谈到的问题都是我的儿子在幼年期和童年期发生的，有一定的局限性。做为儿童和青少年的一个完整的发展过程，有人建议我将儿子少年期和青年初期发展的情况也写出来，并谈谈我的教育观和教育方法。这自然是一个极好的建议。我希望今后我能有时间来完成这一任务，以便和广大的父母交换教子全程中的经验和教训，心得和体会。

作 者

1988年10月5日

目 录

一 我期待着·····	1
二 我的儿子降生了·····	6
三 孩子该入托了·····	12
四 儿子“认生”了·····	16
五 留给儿子的最初的印象·····	20
六 儿子叫妈妈了·····	25
七 儿子生命的摇篮——大自然·····	29
八 玩玩沙土、泥巴有什么不好·····	34
九 生就一个小小探险家·····	38
十 儿子需要更多的玩具·····	43
十一 教儿子会自己玩耍·····	47
十二 奖励·····	51
十三 惩罚·····	55
十四 太阳也有眼睛·····	59
十五 绘画使儿子放眼世界·····	62
十六 吃穿之争在继续·····	65
十七 我们都是男子汉·····	69
十八 榜样的力量·····	73
十九 沉浸在游戏中·····	77

二 十	从“是什么”到“为什么”	80
二十一	学点劳动的本领	84
二十二	入学之争	87
二十三	学习态度、兴趣、习惯和方法的培养	92
二十四	入学后的作业指导	97
二十五	儿子回家越来越晚了	102
二十六	用钱的学问	107
二十七	从理论到实践的距离	112
二十八	习惯的建立是一场意志的较量	117
二十九	电视之争	121
三 十	书桌之争	125
三十一	孩子为什么撒谎	129
三十二	千里之行，始于足下	133
三十三	爱动，还是多动综合症	136
三十四	宽严并济，有张有弛	139
三十五	不是结束语的结束语	142

一 我期待着

当我大学毕业成为一名儿童心理学工作者的时候，我还是一个单身汉，过着一人吃饱，全家不饥的生活。这对于我来说，自然有极大的优越性：时间充裕，生活自由，省力省心。但对于搞儿童心理学工作的我来说，却有它的弊病。我不仅没有孩子，而且也没有“家”。为了熟悉孩子，我必须到处寻找接触孩子的机会，不仅浪费时间，而且由于种种条件的限制，很难进行连续的观察。至于对家庭教育的见解，则更是纸上谈兵，缺乏坚实的生活基础。

后来，我有了“家”，有了妻子。于是，我们一起期待着一个孩子。这是生活的需要，而对于我，又是事业的需要。实现这愿望的征兆很快就出现了。我的妻子怀孕了，一天天接近分娩。这即将出世的婴儿给我们的家庭带来了新的生机和欢乐，同时也给我们带来了矛盾。我和妻子的第一个分歧是孩子应该是男孩还是女孩。我喜欢要男孩，而我的妻子却希望有一个女儿。她认为女儿长大后更能体贴父母。其实，这种矛盾是多余的，我们将得到一个儿子，还是女儿，

是不依我或她的意志为转移的一个自然的“机遇”。所以很容易就说服了她，听从“机遇”的安排。于是，我把精力集中在考虑她孕期生活的安排上，要使她营养充足，精神愉快，身体健康，以保证生一个健康、活泼的孩子。

孕妇在孕期的物质和精神生活状况对孩子胚胎和胎儿期的发育有重大影响。我的妻子虽然缺少这方面的知识，但却不乏探索这方面知识的积极性，这也许是每位即将做母亲的妇女的天性。

研究材料表明，一个成熟的卵子仅有0.0000005克重，而经过“十月怀胎”，却会成长为重达3000~4000克的婴儿，较大的初生儿体重甚至可高达4000~5000克。就以一般婴儿的发育为例，在短短的280天中，体重增长六亿倍以上，为此而需要的营养，全部来自母体。由此可见，母亲必须有充足的营养，才能保证胎儿的健康发育。

为了使妻子获得足够的营养，我认为首先要注意满足她对蛋白质、维生素和矿物质的需要。为此，我在安排妻子进食时注意以下几点：

1. 多吃鱼、肉、蛋、奶和豆类食品。这些食物含有丰富的蛋白质，而蛋白质是胎儿各部组织形成的主要原料。鱼、肉、蛋、奶含动物性蛋白，豆类食品含植物性蛋白，二者可以起互补的作用。

2. 粗、细粮兼用。因为粗粮中蛋白质和维生素的含量都比细粮高。

3. 多吃蔬菜、瓜果。蔬菜、瓜果中维生素含量高。不过要注意，吃蔬菜要烹调适度，不宜久煮；吃水果要洗净，但不必去皮。

4. 注意矿物质的补充，尤其是铁和钙的补充。铁是造血的原料，钙有利于骨骼的形成，两者是胎儿生长必需的物质。妊娠期孕妇血容量比平时增加30~45%。胎儿也需要造血，并且要储存出生后半年内需要的铁量，故而在孕期只靠食物补充的铁是不够的，可以在妊娠后半期，每天遵医嘱服用一点硫酸亚铁片。为了增加菜中的含钙量，可用肉骨头炖汤；烧排骨或鱼类时可以加醋，促进钙质的溶解，以利于吸收。

5. 着力于丰富日常的食物，不要迷信补品。孕妇如果把补充营养的希望完全寄托在食用各种补品上，那是一种本末倒置的做法，有害无益。研究表明，许多补品的营养价值有极大的局限性，以蛋白质的含量为例，银耳中含量只有6~8%，桂圆中含量仅1.9%，莲子中含量也只有9%，而黄豆中的含量却高达40%。如果用它们代替豆类，则是代价高，收益少，得不偿失。

除了营养外，我尽力为妻子创造一种安谧的环境，并促使她有良好的心境和情绪。因为我深知对于母子两代人的健康发展来说，精神状态同营养状况一样重要。一些临床观察发现，胎儿在7~10周期间，正是腭骨发展时期，这时如果孕妇情绪过分焦虑不安，有可能导致唇腭发育畸形。妊娠后期，如果孕妇受到惊吓或其它严重刺激，或者过分忧伤，则可能造成神经或血循环障碍，影响胎儿发育，甚至造成死胎。为此，我常常在工作之余陪妻子做如下的事情：

1. 散步和谈心。每天晚饭后陪妻子散步、谈心，不仅有利于她的身体健康，也有利于她的精神健康。

2. 帮助妻子为即将加入我们家庭的小生命做些准备，

如置办他（她）的食宿用品和衣着穿戴等。

3. 一块学点育儿常识，以便科学地喂养和教育孩子。

除了物质的和精神的营养要充足外，孕妇在孕期避免疾病感染保持身体健康，也是十分重要的。因为得了病就需要用药，而许多药物对胎儿的发育可能有不利的影响。临床研究的结果为我们提供了一张长长的药物对胎儿有不利影响的单子。当然，这种影响多数情况下不一定使胎儿致残。

在全孕期有影响的药物：妊娠早期服用四环素、土霉素、强力霉素，可能造成胎儿短肢畸形、囟门隆起、先天性白内障；晚期服用上述几种药，可能影响胎儿以后牙釉质的发育，并使乳齿发黄。服用链霉素、卡那霉素、庆大霉素对第八对脑神经有损伤，可导致耳聋，肾功能受损。服用新霉素可造成新生儿黄疸。服用维生素A、D可致胎儿骨骼异常，骈指（趾），肾、肺小动脉狭窄，先天性白内障，智力障碍。服用阿司匹林、APC、水杨酸可能使骨骼、血管、肾脏畸形，血小板减少……

在妊娠早期有影响的药物：甲氨嘌呤可致无脑儿、脑积水、腭裂、流产。大量服用可的松，会造成胎儿腭裂、无脑畸形、兔唇。扑尔敏、安其敏、乘晕宁、敏可静等，可致胎儿肢体缺损、兔唇、腭裂、脑损伤等。

在分娩前两周内影响的药物：青霉素、维生素K₃、维生素K₄会造成严重黄疸。红霉素、氯霉素、合霉素能损害肝脏，抑制新生儿造血功能，出现“灰色综合症”。长效磺胺、呋喃坦丁可致胎儿溶血性贫血及严重黄疸等。

我很幸运，我的妻子在怀孕期间没有闹什么大病，因而无需用药。这使我们消除了对胎儿发育中可能出现的某些问

题的担心。不过，并不是每位即将做母亲的人都能碰上这样的好运气，在长达十个月左右的时间里，患病的可能性是很大的。如果疾病的严重程度达到非吃药不可的地步，切不可拒药强撑，应遵医嘱用药，以保证母子两代人的安全。

孕妇为了避免或减少用药，就需要加强锻炼，增强体质。我动员妻子每天清早到户外活动，做些轻微的体育锻炼，尽量呼吸大自然的清新空气，以保持旺盛的体力和精力，增强身体对外界环境和气候的适应能力，可以避免或减少由病毒引起的疾患，如伤风、流感、麻疹、风疹等。孕妇在妊娠早期如果感染这类疾病，容易造成胎儿发育畸形。因为病毒不仅损害母亲的健康，而且还进入胚胎血液，抑制胚胎细胞分裂。当胎儿各器官正处在分化形成阶段时，如果细胞分裂受阻，就会发育不全。所以，妻子怀孕后的头三、四个月尤其需要给予精心照料。其后，这类影响大大减少，但依然不应忽视这类影响带来的危害。不过也不要因此而草木皆兵，得了一点病就怕得不得了，生怕胎儿畸形或者发育不良，甚至盲目要求流产。孕妇患病的状况是否会对胎儿发生直接的影响，要请医生诊断，不要自作主张。

二 我的儿子降生了

4月11日，我的儿子降生了。他像春天一样富有生命力。他在这个季节降临人世，对于他和他的母亲来说都是十分幸运的：

第一，产假期间母子二人都不受酷暑炎热的煎熬，也不必担心寒冷的侵袭。春季室内外温差变化较小，便于孩子适应环境气温的变化。

第二，由于天气渐渐转暖，穿的衣服，盖的被子都可以逐步减少，便于他全身性的活动，而且这些活动大大有利于他动作的发展。如果拿春天出生的孩子和秋末冬初出生的孩子六个月动作发展的水平做个比较，就可以发现春天出生的孩子动作发展更好一些。比如，春天出生的孩子，六个月时能完成仰卧翻身、坐、爬等动作的人数占总人数的百分率均高于秋末冬初出生的孩子。

第三，由于天气渐暖，他随大人去户外活动的机会较多，眼界自然要比在室内更开阔。相比之下，冬季孩子在户外活动的机会要少一些，视野受到一定的限制。俗话说：

“见多识广”。孩子必须在广泛接触客观事物中增长见识，必须在大自然的沐浴下成长。而春季出生，可以立即为孩子创造这方面的条件。

当然，冬去春来，即使是秋末冬初出生的孩子，也总会迎来春天，获得最佳的活动时机。一年四季周而复始，孩子们都有同等的机会获得它们。但是，首先获得春天的孩子总是更幸运的。因为孩子出生的头半年动作能力最差，本身的活动受季节、衣着等的影响相对更大一些。

儿子的降生给我们带来了极大的欢乐和幸福，同时也给我们带来了无穷无尽的劳务。过去的轻松日子一去不复返了。这对于刚刚做父母的我们实在有些不大习惯。据我所知，不少年轻父母也有同感。过去，业余时间可以自由地同来同往，一块看电影、游泳、溜冰……现在，往日的和谐被打破了，两人的平衡必须变成三人的平衡，不论做什么事都不能忘怀身边还有一个孩子。想看电影吗？只好一人“值班”，一人前往。想溜冰吗？不行，孩子怕冻，只好忍痛割爱，待在家里照顾孩子。年青人如果不适应这种变化，会觉得好像是孩子临世剥夺了自己的自由，尤其是当侍弄不好孩子，使得孩子一会哭，一会闹，一会拉屎，一会撒尿的时候，就会烦躁起来，甚至觉得有孩子还不如没有孩子好，我们也有过这样的心理，但是，当想到抚育孩子是人类社会赋予每位父母的神圣职责时，我们欣然挑起了这副担子。当然，有些年轻父母家里可能有老人，祖父母一代在照顾孙辈上可以给年轻的父母一些帮助，使他们在业余时间有更多的活动自由。也有些青年父母想请保姆看孩子。我认为，不论是祖父母，还是保姆，都不可能完全代替父母养育子女的职

责。也许他们可以帮助照料孩子的生活，教孩子知识，培养孩子的品德，但是，他们却无力帮助孩子培养同父母的感情。恰恰相反，这种照顾越是体贴入微，孩子同祖父母或保姆的感情越深，同父母的感情就越容易淡漠。假如有一天孩子同您见面，不肯叫您爸爸或妈妈，或者哇哇地哭着要离开您，您将后悔莫及。所以，尽管我们的孩子有外祖母，我们还是尽量多同孩子在一起，力图担负起养育子女的责任。父母为孩子喂奶、洗澡、洗尿布是一种神圣的劳务，是一项苦中有乐的差事。

照料孩子的家务劳动虽然是繁重的，但并未使我们感到多大烦恼。真正使我们烦恼的是在喂养孩子的过程中，我们时常发生分歧，而且这些分歧常常一时争论不出什么结果，不过我始终相信在绝大多数问题上，我的看法是正确的。自然，我也有错误的时候，我并不固执己见，而愿在妥协中寻求正确的解决。

我们争论最多的问题大都发生在以下几方面：

首先是吃。这是人类生活的第一需要，是每天都不能少的，因此它给我们带来的矛盾最多。首当其冲的问题是儿子应该吃多少。我主张按书上讲的科学方法定时、定量喂奶。因此，每次喂奶我都要看到不到时间，看瓶子中的奶是否在规定的瓶格处。我的妻子则恰恰相反，她主张孩子饿了、想吃就给他吃。于是，我不得不拿出书给她看，说明专家在书里就是这样写的，试图用“大权威”压服“小人物”。开始似乎还有效，但在一段时间里喂养效果并不好，我的儿子常常哭闹，于是我妻子的反对情绪又日益强烈起来。伟大的母爱使她无法忍受孩子如此痛苦的哭泣。她认定孩子哭闹是让我饿

的。埋怨我不及时给孩子吃奶或不给孩子吃饱，挖苦我书呆子气太重。而且她也找到了一些根据，有的书中就是这样写的：初生的婴儿不一定要定时、定量喂奶，而应有一定的灵活性。我不知该相信哪本书里的建议，我开始怀疑我的做法是否过于死板。我表示同意按她说的试试，结果，我的妻子大获全胜。我们开始在实践中摸索喂养儿子的经验，但是我们并没有否定书本上的建议，而且把它做为重要的参考。

经过一段喂奶的实践，我才逐渐懂得喂奶是件看来简单而实际并不简单的事情。为了把握适当的喂奶量和喂奶时间，需要考虑到各方面的因素变化。如果把条件看得过死，则会造成喂养上貌似科学而实际上不科学的现实。拿初生儿来说，如果开始母乳分泌量较少，则给孩子的喂奶次数就要多一些。在小儿吃奶的吸吮动作刺激下，母体生乳素分泌增加，从而奶分泌量也增长，这时孩子每次吃到的奶较多，哺乳次数就可以相应减少。如果死板地坚持定时哺乳，就会发生这种情况：孩子饿了，由于不到喂奶时间，得不到哺乳，就会哭闹不止，等熬到喂奶时间，孩子已经哭累了，无力充分吸奶，结果，吃不了几口就昏昏睡去。因为没吃饱，常常会睡不了多久就饿醒，影响睡眠。结果是吃睡都不好。由此可见，开始阶段喂奶，在时间和数量上都应视具体情况而定。即使孩子大一些后，过渡到定时、定量喂奶，也要注意有一定的灵活性。比如，孩子的健康状况就对吃奶有直接影响。健壮时吃得多，患病时吃得少，活动多时吃得多，活动少时吃得少，不应强求划一。另外，奶的质量对孩子吃奶的情况也有影响，尤其是用牛奶人工哺乳的孩子，这一点更突出。同是100毫升牛奶，掺水多少不同，质量自然不同，同

是一勺奶粉，煮的稀稠不同，质量也不同。因此，只看着奶瓶的瓶格给孩子喂奶是不行的。在正常的情况下，健康的儿童吃饱了，自然会拒绝再吃；反之，不饱则会继续要吃。母亲要多注意观察孩子的反应，摸索一点规律。

其次是穿。我和妻子在孩子穿戴问题上的分歧一点也不比吃上小。最严重的分歧是冷热之争。我的妻子总怕孩子冻着，因而主张给孩子多穿衣服，多盖被子，包孩子用的襁褓也要厚厚的，并且包得严严的。哪怕是在夏季，她给孩子穿的衣服、盖的被子也比成人的多和厚。可以说她是以“捂”为主，在我的记忆中，她从未担心过孩子会“热着”。而我则相反，始终主张孩子不要穿得过多，盖的被子、垫的褥子也不要太厚。一般地说，只要让孩子吃好、睡好，适当穿少一点，并多进行活动性锻炼，有助于他们调节自身对外界气温变化的适应能力，同时也有助于他们动作的发展和器官功能的发展。只要有足够的营养和活动，孩子的御寒能力一点也不亚于成人；如果经受合理的锻炼，他们在这方面的能力还可以超过成人。但是，我很难说服妻子，爱子之心使她的认识变得模糊起来，她似乎觉得孩子只有冷时才感到难受，而热时就不难受。于是加温成了爱子的表现，而降温则成了对孩子漠不关心，即使在孩子因此而闹病的情况下，也无法弥合我们的分歧。孩子发烧了，我说是因为热伤风，她说是因为着凉，只好双双抱着孩子去儿童医院，请医生诊断。孩子病好了，争论也就糊里糊涂地过去了。但我始终认为，在这个问题上我是对的。我并不孤立，几乎所有我接触过的儿童保健医生或妇产科大夫，都同意我的观点。她们指出不仅在穿戴问题上做母亲的容易犯上述毛病，而且在其它方面也有