

奶爸经

勇赫 著



一本帮男人重返家庭教育舞台的亲子教育圣经!

著名主播、知名记者、杂志主编、心理专家抢先体验。

80后亲子教育专家

用专业的视角、真实的体验

幽默讲述奶爸如何变成育儿大明星。



亲子馆

总策划：白沙

由  新浪网、搜狐网、腾讯网、凤凰网共同推荐!

中央广播电视大学出版社



奶爸经



勇赫 著

中央广播电视大学出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

奶爸经 / 勇赫著. — 北京: 中央广播电视大学出版社, 2013.4

ISBN 978-7-304-06100-5

I. ①奶… II. ①勇… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第071412号

版权所有, 翻印必究。

奶爸经

Naiba Jing

勇赫 著

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心 010-58840200

总编室 010-68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路45号

邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

策划编辑: 安靖

版式设计: 徐小如

责任编辑: 王晶

责任印制: 吴勇强

印刷: 北京中科印刷有限公司

印数: 1-5000册

版本: 2013年4月第1版

2013年9月第1次印刷

开本: 787×1092 1/32

印张: 9.5

字数: 182千字

书号: ISBN 978-7-304-06100-5

定价: 32.80元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

序

教育已经成为当前我国民众中最热门的话题之一。如何进一步加强学生的素质教育，关注青少年的心智、身体全面和谐地发展，成为全社会关注的焦点。如何让我们的家庭教育理念及教育模式更加适应社会发展、教育改革及孩子们身心健康发展的需求，则需要家长和教育工作者不断地做出科学探索和创新。可见，协助家长与孩子之间架一座“心桥”，并构建一种科学、理性、和谐的家庭教育理念及模式，对于家长们来说是多么紧迫。本书作者正是基于这一理念，才做了积极、热情及创新式的教研与实践尝试。

作者所学专业是社会学，在大学期间他就经常去听我的心理咨询课。由于是跨专业听课，课堂研讨时他很难正确作答。然而，在不懈的努力之后，他很快就成为了心理咨询这门课中的佼佼者。更值得称赞的是，他在大学期间就考取了国家三级心理咨询师，工作第一年又考取了国家二级心理咨询师，对此，我很为他高兴。因为，在跨专业的学生中能考取国家二级心理咨询师实属不易。这不仅可以说作者已初步跨入心理咨询这个领域，更显示出他对这个专业的兴趣和执着以及所具备的特有的创新才华。我曾记得，在一次教育咨询师的培训课上，有一个典型案例的分析是由作者完成的。他在演讲并分析案例时不仅拓展了

我的教学要点，还展示了自己的新鲜观点及风格，得到了大家的认同和好评。

作者始终思考着运用所学的知识帮助他人、服务社会，并利用业余时间为其他家长和儿童做免费咨询，至今已经坚持了五年。在学校工作期间，他创办了一份专门为家长答疑解惑的心理月刊——《拥报》；在校外辅导机构工作的时候，他热心解答家长提出的一些有关孩子及家庭教育的问题；在外语教学与研究出版社工作时，他成立了书香妈妈俱乐部，创办了电子杂志——《童书讯》，力求把自己的知识与经验无偿提供给家长和孩子。

作者撰写的这本新作——《奶爸经》，正是献给家长和孩子的第一份“心”的礼物，其中的家庭教育观点及提法绝大多数是原创的，而这些观点及表述的形成依据来源于社会学的观念、心理学的思考、相关教育的实践经验。作者力图运用自己的相关体验和理念，以及创新式植入式的方法和在学校一线工作的经验，为解决当下一些不适当的家庭教育模式及方法问题献计献策。

作者表示：得出“独立要趁早”这句话，不仅是他用了五年时间思考及实践总结出的结果，更是他自己人生成长的深刻体验，他提出的“互助式”家庭教养模式，相信定会给家长一个全新的启发。

总之，对于年轻父母来说，读同龄人写的亲子教育书籍，相信可以产生共鸣。我相信这本书的出版，将会受到

广大教育工作者、家长和关注家庭教育的读者朋友们的积极关注和热情支持。

渠淑坤

2012年12月于首都师范大学

自序：

奶爸——用智慧哺育孩子的人

32岁的王女士和丈夫要孩子比较晚，这些年主要是工作加旅游了。去年他们终于顺应了老人的“夙愿”，怀孕并产下了一个健康的女宝宝，一家人都非常开心。但是自从生下宝宝之后，王女士觉得自己的生活发生了很大变化，生活重心从工作转移到了孩子身上。坐月子之后的两三个月里，王女士又发现生活和以前很不一样，她本是一个很爱聊天的人，宝宝却不会互动，丈夫回到家，还像以前那样晚。有时候回到家他还继续工作，似乎在他的眼中带孩子就应该是女人的事情。最让王女士头疼的是，晚上睡觉，丈夫会睡得很沉很沉。孩子哭闹他也没有任何反应，王女士踹他他也不醒，后来王女士索性就不理他了。丈夫在外面上班虽然也很辛苦，但一点儿都不理解王女士。王女士感到很痛苦，却不知道如何是好。

25岁的高雪是一个霸道且支配欲很强的女孩儿，而高雪的丈夫恰恰是一个“受虐狂型”的“好”男人。他们在交往的时候，男生就喜欢什么都听女生的，去哪里吃，去哪里玩，都是高雪拿主意，这让高雪的姐妹淘们非常羡慕。去年高雪有了小孩儿，从公主荣升为女王，而女儿则

是家里的小公主，她丈夫的地位又下降了一格。高雪的丈夫是一个非常喜欢小孩儿的人，他很希望照自己的理念培养出一个优秀的孩子。现在孩子快一岁了，高雪发现，他们夫妻之间存在一些分歧。比如，丈夫主张按作息规律给孩子喂奶，高雪觉得孩子太小没必要；丈夫希望她坚持人工哺乳，但高雪觉得她的母乳质量不是特别好，数量也不多，关键是孩子总会咬疼高雪的奶头，因此她不愿意人工哺乳。高雪发现，他不再像以前那样服从命令听指挥了，小两口还因为孩子的事情吵过几次架，这让高雪非常苦恼，不知所措。

年轻妈妈或者是打算成为妈妈的读者，看到这两个案例的时候会有什么感受呢？是感觉有孩子很恐惧呢，还是觉得养孩子很麻烦呢？在我看来，这两位年轻的妈妈是非常典型的“80后”妈妈，“80后”妈妈大多数是独生女，并且受过高等教育，在育儿方面她们相信自己的直觉，重视早教，希望得到专家的指导。不可否认，“80后”的年轻妈妈是可塑性很强的一类人，她们不排斥科学的、最新的育儿理念，并能够做到积极效仿与学习。如果你也是这样一类人，你一定有机会遇到案例中的情况。同为“80后”的我们过多地关注如何能够更好地改变自己，而不是改变与他人的重要关系。

年轻的妈妈们请注意，这是不对的，尤其是在育儿方面。亲子教育是家庭教育的核心，亲子关系是亲子教育的核心，教育好孩子，关键不在于让你自己成为多么优秀的

父母，而是让孩子学会与你相处，在和你相处的过程中，通过模仿，接受教育与顿悟，学会与他人相处的技巧，并为适应社会环境做好充分的准备。

母亲对于孩子的影响是意义重大而深远的，欧洲“平民教育之父”裴斯泰洛齐曾说，母亲与孩子的交往，是孩子人际交往的理想典范。可有意思的是，每个孩子，都会有一个母亲，同时又有一个父亲，这种结构是三角形的，是稳定的。我们不得不承认，父亲在孩子成长过程中，起到了非常重要的作用，父亲给孩子更多的是一种自信、智慧的感觉，他对完善孩子人格起到了至关重要的作用。

我们再回头看前面的例子。在第一个例子中，丈夫成为“育儿看客”，在家庭中，妻子大包大揽，丈夫可有可无。结果是：一方面妻子感觉非常疲惫，甚至委屈；另一方面丈夫因为没有参与照料孩子，缺少父亲的内心感受，最终会影响父亲与孩子之间的关系。

在第二个例子中，妻子是一个年轻而强势的人，丈夫成为了“育儿仆人”。在二人世界中，妻子在对待丈夫方面比较任性，丈夫也比较忍让。有了孩子，妻子延续了之前的做法，而丈夫却在育儿方面有了自己的想法，于是两人产生了生活中的冲突。

可以说，两个案例，一种错误。这就是我们的年轻妈妈没有处理好母亲、父亲与孩子之间的关系。这也难怪，刚刚习惯了夫妻关系，甚至还是在跌跌撞撞的过程中，两人碰出了爱的结晶。然而，事实上，这的确是个好消

息。有了孩子，就组成了稳定的三角形，我把它称为家庭支持系统。在这个系统中，三个人就是等边三角形的三个顶点，同等重要。父亲绝对不是“育儿看客”，或是“育儿仆人”，他应该成为智慧奶爸——如果说母亲是用乳汁哺乳孩子，父亲就是用智慧哺育孩子。大量事实证明，男性进入爸爸的角色比女性进入妈妈的角色晚半年或更长时间，妻子需要做一些努力，建立好家庭支持系统。

(1) 新育儿意识的建立。亲子教育既包括母子教育，也包括父子教育，不能够忽略或替代。母亲是桥，父亲是塔，一个人教会孩子脚踏实地，另一个人教会孩子高瞻远瞩；父亲是太阳，母亲是月亮，孩子是地球，同样围绕孩子，只有二者同时存在，才能让地球生机盎然。

(2) 为生活方式的改变而提前做准备。有了孩子怎么可能和以前一模一样呢？当然，适应环境是需要过程的，而这个过程，需要夫妻之间的配合。为此，年轻妈妈应该在怀孕期间，甚至是准备怀孕之前，与丈夫探讨这个问题，给他们也给自己打一个预防针。比较好的方式是，夫妻一同阅读育儿图书，听一些育儿讲座，做到心中有数。另外，要多暗示丈夫，他已经是人父了，称呼上该从老公转向孩儿他爸啦！

(3) 为丈夫创造参与育儿的时机。刚才我们也讲了丈夫要成为智慧奶爸，就要给他这个施展才能的时机。切忌像案例一中的妈妈那样大包大揽，也不要像案例二中的妈妈那样一意孤行。在孩子成长、学习、营养与健康等各个

方面，夫妻应该增进探讨，互相鼓励。在照顾孩子的各种体力活上，夫妻一定要共同参与，在参与的过程中，不仅可以增进夫妻的感情，也可以加深对孩子的感情，同时让孩子从小感受到家庭和谐的氛围。

（4）爱与表达的需要。夫妻虽然有了小宝宝，但是不能忽略彼此爱的需要。可以说，有了孩子之后，女性会更需要男性的关爱与鼓励，这也是避免产后抑郁症的最好办法。

（5）感性爱与理性爱相结合。科学的育儿不是没有感情的育儿，而是将感性爱与理性爱相结合的育儿方法。妈妈与爸爸共同的努力恰恰能使感性与理性保持平衡，做到最好。这样既能保证儿童安全感，又能保证儿童拥有好的行为习惯，光靠母亲是力不从心的，是失衡的。

夫妻共育必将成为时尚育儿的风向标，而智慧奶爸则会成为新一代好男人的标准。希望这本《奶爸经》能够成为新妈妈送给新爸爸的最好礼物。

勇赫

2013年3月于北京市育英学校



第一章 改变认知——走出育儿的误区

你的这句话是引导还是误导了你的宝贝	003
什么样的家长具备良好的育儿潜质	011
积极看待孩子的每一个缺点	018
亲子关系是家庭教育的关键	022
教育不过是给孩子搭个舞台	026
不同于“木桶原理”的“托盘原理”	033
抛开家长身份的教育	037
偏科如偏食，家长莫轻视	041
破坏性的行为与建设性的内心	048
父母是孩子最大的贵人	055



第二章 了解气质——决定教养的方式

先天还是后天	063
气质让宝宝各具特色	067
天生的气质类型决定教养方式	073
“啃老”应该从0~3岁开始	079
你的宝宝是“难养型”还是“易养型”	085
难养型宝宝怎么养	089
适应力超强的多血质宝宝	093
“虎头”与“蛇尾”——外向型宝宝之痛	097



第三章 看重能力——培养独立的宝宝

一个苹果，就能让孩子站起来	101
父母如何培养儿童的创造力	104
能力就是生存之道	117
婴儿的时间管理	121
先营造环境，再学习语言	127
对于儿童的新媒体教育	131
孩子能为父母做什么	139
从模拟厨具看亲子游戏	145



第四章 关注性格——塑造幸福的一生

每个孩子都有个幻想的朋友	151
完美人格就是接纳不完美的自己	159
性格塑造的黄金时期	166
亲子沟通与性格塑造	174
如何培养孩子的独立性格	179
为别人着想的第一步，就是不干扰别人	183
抑郁症与亲子教育	186
为幸福建立渠道	192



第五章 直击热点——关注教育的现状

培养孩子的国际化视野	199
防卫式语言危害着我们这个民族和孩子	206
谈谈隔代教育	211
教育是件“奢侈品”	215
孩子溺水，原因在于安全设施的匮乏	221
浅谈中西方儿童英语教育的差异	225
从“北京精神”到时尚育儿	232



第六章 剖析案例——分享身边的故事

孩子总要东西怎么办	241
两个孩子怎么带	245
孩子安全意识差怎么办	250
孩子口出流行语，家长引导莫着急	254
“我觉得自己很没用”怎么办	258
班有闹生怎么办	263
文化家庭的教育问题	267
夫妻关系与亲子关系	272

后记