

美国著名家庭教育专家告诉你：

在儿子成长的每一个阶段，如何给他们最有力的推动

Better Dads,
Stronger Sons

虎父无犬子

一部来自美国父亲的育儿经

〔美〕里克·约翰逊 (Rick Johnson) 著 张 鹏 译



山东直报出版社

Better Dads,
Stronger Sons

虎父无犬子

一部来自美国父亲的育儿经



〔美〕里克·约翰逊 (Rick Johnson) 著 张 鹏 译

山东画报出版社

图书在版编目(CIP)数据

虎父无犬子：一部来自美国父亲的育儿经 / (美) 约翰逊
著；张鹏译. —济南：山东画报出版社，2013.11

ISBN 978-7-5474-1024-0

I. ①虎… II. ①约… ②张… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第176959号

责任编辑 许 诺 阙 焱

装帧设计 宋晓明

主管部门 山东出版传媒股份有限公司

出版发行 山东画报出版社

社 址 济南市经九路胜利大街39号 邮编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098470

市场部 (0531) 82098479 82098476(传真)

网 址 <http://www.hbcbs.com.cn>

电子信箱 hbcbs@sdpress.com.cn

印 刷 山东临沂新华印刷物流集团

规 格 160毫米×230毫米

16印张 20幅图 150千字

版 次 2013年11月第1版

印 次 2013年11月第1次印刷

印 数 1-7000

定 价 28.00元

如有印装质量问题，请与出版社资料室联系调换。

献给弗兰克和凯尔西

如果没有你们，就不会有这一切。
我爱你们，我为自己是你们的爸爸而感到骄傲。

前 言

在这里，我要感谢布莱恩·史密斯——我所认识的最好的作家，感谢他对这本书的倾力帮助。我也很荣幸能拥有一个作家所能有的最耐心、最慷慨的编辑——维克·克里普屯博士。谢谢维克，你的鼓励和耐心让我走过了写作之路上的困难重重。

我还要感谢斯蒂夫·齐格勒、蒙特·爱德华兹、蒂姆·哈特对这本书所做的贡献，你们都是真正的男子汉。

当然，特里、琳达、贝尔、布莱恩，我需要向你们道一句“非常感谢”。如果没有这样首屈一指的作家团队，我怎么可能取得现在的成绩？谢谢乔治和瑞利，谢谢你们在我写作岁月里一直的陪伴。

我尤其要感谢的人是苏珊，我能取得的任何成就都离不开你的支持。

目 录

前 言 / 1

引 言 男人的救赎 / 1

1 真正的男子气概 / 9

什么是男人? / 10

高尚的父亲和高尚的儿子 / 12

2 真正的父亲 / 17

不可或缺的父亲 / 18

父亲的力量 / 23

精神领袖 / 25

上帝和父亲 / 29

上帝对旅途的祝福 / 31

3 接受过去 / 34

你和你的父亲 / 35

尊敬你的父母 / 41

4 与你的儿子建立深厚的关系 / 49

为什么要建立深厚的关系? / 50

体育活动 / 54

艰难的岁月 / 58

典礼仪式 / 60

一个男孩通往男人世界的旅程 / 63

5 所有爸爸都会犯的错误 / 68

错误 1——强调弱势，而非优势 / 70

错误 2——缺少肢体关爱 / 72

错误 3——相处时间太少 / 73

错误 4——过分要求孩子 / 78

错误 5——忘记玩乐 / 80

错误 6——害怕失败 / 81

错误 7——滥用权力 / 82

错误 8——忽视你对友谊的需求 / 85

错误 9——反复无常 / 89

错误 10——自满和消极 / 91

6 做一个高尚的男人 / 97

强大的男人 / 99

坚 持 / 100

顽强和韧性 / 104

承担责任 / 107

正直诚实 / 108

忠 诚 / 111

礼 貌 / 113

勇 气 / 115

同情心 / 117

自我约束和自我控制 / 119

诚 实 / 121

谦 虚 / 122

值得信任 / 124

荣誉——高尚男人的本质 / 125

7 纪 律 / 133

自我约束 / 134

- 重要性和责任 / 136
- 挑战权威 / 140
- 控制愤怒 / 142
- 教他工作 / 145
- 8 疼爱你的妻子 / 149
 - 满足她的需求 / 150
 - 模范的爱 / 157
 - 这山望着那山高 / 160
- 9 尊 重 / 162
 - 自 尊 / 164
 - 给你的儿子自尊 / 166
 - 无 礼 / 166
 - 尊重女性 / 168
 - 尊重权威 / 169
 - 界 限 / 173
- 10 性 / 175
 - 雷 区 / 177
 - 责 任 / 179
 - 性教育 / 181
 - 色 情 / 183
 - 自 慰 / 187
 - 约 会 / 188

	性纯洁 / 191
11	榜样和导师 / 194
	复兴爸爸 / 198
	自信的榜样 / 200
	教 导 / 202
	英 雄 / 211
	电 影 / 211
	阅 读 / 214
	英雄们经历过什么? / 217
12	留下遗产 / 220
	行动计划 / 222
	持续学习 / 223
	为你儿子制定一个愿景 / 224
	祈 祷 / 227
	结 论 / 229
	资 源 / 232
	注 释 / 237

引 言

男人的救赎

上帝在以神秘的方式影响着人们。

我成长在一个酗酒的家庭。我清楚地记得，小时候，深夜里我躺在床上，弟弟和妹妹害怕地蜷缩在我身边。我用枕头紧紧地堵住耳朵，拼命地向上帝哭喊，请求他让隔壁房间里的打闹、尖叫和撞击声停止。我诚挚地祈祷，但是上帝并没有回应这些祷告。

然后我长大了，开始吸毒、嗜酒，靠其他物质麻痹自己精神上的痛苦，自己还不承认。我与许多女人发生过关系，但却从未意识到我真正要寻找的其实是爱，而不是性。

在二十五岁的时候，我遇到了现在的妻子，并与她结婚。而她不知不觉地跟随了我的男性领导变得堕落而绝望。终于在我

三十岁的时候，我的儿子降生了。我认识到自己的愚蠢并戒了毒——这是我重生的第一步。尽管我的成长中缺少积极的榜样形象，但在后面的几年我参加了相关的辅导课程，尝试去领导一个“正常”的生活，并努力成为一个好丈夫和好父亲。后来，我用工作和成就（社会合法的“麻醉品”）代替了毒品。

四十岁的时候，我拥有了世人所说的我应该为之感到幸福和满足的东西。我拥有了相对成功的生意，娶到了一位美丽的妻子，生育了两个宝贝，有了一所好房子、几辆新车子和一堆可以挥霍的钞票。我们算不上富豪，但相比大多数人，我们的生活已经是相当不错了。那时的我就是世人眼里的成功人士。

然而，我很痛苦。成就越大，我对成功的满足就越少。我固执地接受了“我与整个世界作对”的观点，打算要不计成本地成功。我相信，是“我”控制着自己的命运，而我所需要做的就是更努力更聪明地去实现自己的梦想和目标。

但是，我的努力在被慢慢地侵蚀掉，尽管我一直回避，但这是事实。我违心地向那么多自己做主的原则作出了妥协，以至于在有段艰难的日子里，当清晨洗漱时我看着镜子里那个人的眼睛，心里鄙视自己变成的这个人。这并不是说我是个坏蛋，事实上用世人的标准来衡量的话，我被认为是一个绝世好男人。但是不论我怎么做，精神上的空虚始终不能被填满。

我怎么会 在拥有了世间那些让人幸福满足的东西后，仍然还是觉得这么不满意呢？

记得曾经有无数次在高速公路上驱车时，我想，只要把方向盘稍微往右转那么一点点，我的车就可以撞上路边的电话亭。也

许这样，我就得到了自己一直苦苦寻求的解脱，就可以结束内心的绝望。

后来我没有轻生多亏了上帝庇佑，尽管当时我仍看不起他。我告诉自己，我拒绝自杀是因为我不能让妻子和孩子受苦，但事实却是因为我实在太胆小了，下不了手。

终于，我决定清点自己的人生，看看究竟是哪里出了问题，还能不能修正。毕竟以前在面对其他窘境时，我也是这么做的。既然在我的成长过程中没有值得尊敬的男性榜样，我索性参考历史上那些让人敬仰的人物，看看哪些东西是他们拥有而我缺少的。

我研究了一些拥有辉煌成就的历史人物，诸如列奥纳多·达·芬奇、乔治·华盛顿、约翰·亚当斯（以及几乎所有我们国家的开国元勋）、亚伯拉罕·林肯和其他许多像他那个年纪的人。随着研究的深入，我发现这些人有一个共同的特点，就是他们都是基督信徒。我震惊了。因为从小接受的家庭教育告诉我：宗教是给弱势群体的精神支撑，而基督徒就是一群伪君子。

这个意外的发现，让我开始搜寻证据企图证明基督教义是虚假的。我相信《圣经》是某个没受过教育、迷信不开化的人编写的，其基本的观点是让人相信一个虚构的耶稣，这是一种无知。我曾经极度嘲笑它。确切地说，我曾鄙视那些轻而易举就被忽悠得团团转的人——我觉得他们就像是被驯服的、鼻子上带环的牛一样。

经过一年的调查和研究，我最终不得不承认自己无法推翻基督教义。我曾经认为那些教义不合逻辑，但是《圣经》上的话却深深进入了我的内心。一段时间后，我开始相信耶稣不仅存在，而且确实是上帝的儿子，他被派来人间是为了拯救我们人类的罪

恶。他牺牲了自己的性命，然后复生，以此给那些选择相信并接受上帝馈赠的人以永恒的生命。

于是，我相信了，我接受了上帝的馈赠。这个决定并不是一时冲动或听从了某人的教导，而是基于逻辑推理和我的亲身调查。

来谈一下我的转变吧！我整个世界观都被动摇和颠覆了。我想，“既然上帝找到了我、拯救了我，我应该怎么往下走呢？”有人告诉我，我需要开始祈祷了。我不知道怎么祈祷，坦白说，那有点吓人。我小的时候曾经祈祷过，可是上帝没有理睬。但我觉得，如果真的信了那个上帝，我将会变成一个伪君子，表面假装虔诚实际却不服从他的教导。我之前受到的家庭教育认为变成伪君子可远比成为基督徒更糟糕。所以，我开始真正地祈祷。

的确，一开始我真没理由相信祈祷的事情能够实现。我每天都祈祷两件事。一是请上帝让我喜欢我自己。因为我根本没办法爱自己，即便只是让自己喜欢自己也行啊，起码，我不再去想自杀的事了。二是我祈求上帝能给我些朋友。我太孤独了，我有许多熟人但却没有真正的朋友。几年之后的现在，上帝在这两方面赐予我的远超我最初的期盼。关于这个故事，我会在书的后面说到。

很快，我意识到上帝已经赐予了我许多个人天赋和品质，但这些只被用作了自我满足。我需要开始用它们来服务上帝。接下来，我花了一年的时间尝试了不同的服务方式——从在教堂作引导，到纠察诊所里的流产手术——希望能发现上帝是如何需要我为他服务的。

我尤其关心周围的文化。我们的文化怎么会离那些我最近得

知的不言而喻的事实如此遥远？我们的国家仿佛在加速衰退。但是我不知道一个男人怎样才能影响、改变这个混乱的世界。这个似乎是一个不可能完成的任务。同时，我也在一直寻找答案：一个男人，怎样在没有好父亲做榜样，或者在一个糟糕榜样的抚养下，成长为一个好父亲呢？这些问题深深地困扰着我，似乎没有人能回答。

2000年8月，我和儿子参加了一个叫作“承诺守护者”的活动。在活动现场闲逛时，我发现了角落里国家父亲中心（National Center for Fathering）的摊位。就像飞蛾发现火光一样，我立刻被它吸引过去。我发现这个组织能为小团体提供为期一天的课程，培训男人们如何成为好父亲。就像脸上挨了一记耳光，我突然意识到：一个男人能够改变世界！帮助男人们成为好父亲会改变他们的一生以及他们家人的一生。这就是我改变世界的方法。

我立即报名参加了这门课程。几天之后我接到了来自NCF的电话，电话中工作人员说很可惜，当天到场的一万五千人之中只有五个人报名了这个课程。他们不可能为了给这寥寥几个人培



National Center for Fathering 是美国一个非盈利性的教育组织，旨在通过向人们提供基于调查研究的培训和资源让男人们学会做孩子们的好父亲。这个组织的目标是改变美国的“无父”文化，让每个爸爸都成为好父亲。

训就把一个人派到俄勒冈州来。然而，他们力邀我去堪萨斯市参加一个为期三天的强化训练，学习如何领导一个小组，以及如何给一大帮男人作四小时的培训演说。就在那时那地，上帝向我指明了使用他赐予我的天赋去服务他的方法。

NCF 的目的是希望所有接受过这项培训的人能在他们的家乡建立自己的组织。于是我发起了一个名叫“好爸爸”的牧师活动，意在启示和武装男人，让他们参与到他们孩子的生活中。我开始在教堂和学校里为男士团体进行诸如主题为“好父亲的七个秘密”、“真正的男人，真正的父亲”的演讲。此后不久，一个学区的指导老师找到我说：“在我们的社区，有许多单身妈妈在独自抚养儿子。她们对养育儿子有很多困惑。你能为她们也做一个项目吗？”起初我拒绝了，因为我从没想过要跟女人们一起工作。但当这个指导老师指出“养育一个儿子比改变一个男人更容易”的时候，我勉强同意了，并作了一篇题为“英勇的妈妈：将儿子养育成好男人”的演说。这个项目立即变得流行起来，我开始给西北部的大批女性作演说。

上帝以我们并不总是很理解的方式影响着我们的生活。在开始单身妈妈项目之前的几年，我正在一个地方大学学习，努力完成学业，而要拿到学位我还需要一个写作学分。因为不想花十周的时间上课，于是我决定上网络写作课程。当时我是以写技术报告为主，我想加点花样，就上了一门小说写作课程。令我意外的是这门课的讲师鼓励我继续写作。之后，在一个作家会议上有一位编辑问及我的职业，我向她解释了自己所从事的关于“好爸爸”的牧师活动以及这个项目后来如何扩展到单亲妈妈养育儿子的事

情上。听完我的介绍，她非常兴奋并邀请我写一本这方面的书。书很快面世了，接着我就收到了这本书的写作邀请。

这就是我如何在 48 岁的时候发现上帝对我的期望——传递他给我的恩赐，让其他人能够从我的经验教训中获益并找到希望。我不是一个完美的父亲，因为如果我的孩子看到这些内容会轻而易举地举出相关证明。事实上，我甚至不确定自己能不能算一个好父亲。跟其他我认识的男人们相比，我仍然惭愧于自己缺少做父亲的技巧。也许正因为这样，我们中永远没有人可以成为完美的父亲。但是我们不能让这些原因成为阻止自己学习的理由。我们要用毕生的时间持续努力地学习如何成为一个上帝期望我们成为的好父亲。

随我一起吧，一起来分享我在学习成为真正的男人和父亲的这一路上的崎岖坎坷。父亲的工作永远不会停止，你的儿子还指望你呢。