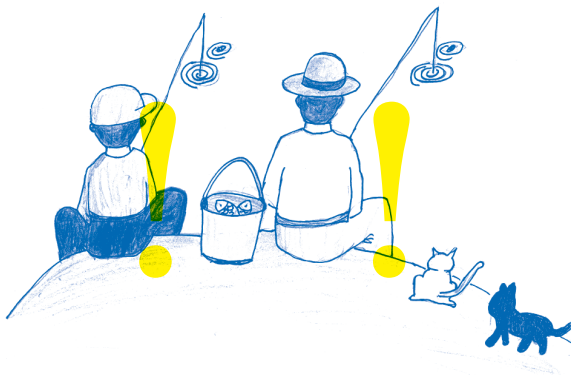


如何做個好父親

父教危機?!

李文道
孫雲曉
著



目錄

前言：八種品質成就好父親 001

第一章 父親，意味着什麼？ 019

1. 父教缺乏的嚴重後果 021

父教缺乏的孩子長大以後更容易違法犯罪 023

潑熊的清華大學生——一個從小就缺失父愛父教的孩子 024

孩子犯罪，父親更容易成為指責的對象 027

2. 父親是兒子的橋樑與榜樣 030

父親是男孩通往男子漢的橋樑 030

父親是兒子的「膽」 033

父親是兒子的教練和顧問 034

父親是男孩「自制力」之源 038

3. 父親是女兒的依戀與動力 042

父親，女兒內心深處的渴望 042

女孩的成長需要父親的引導 048

父女關係，女兒婚姻關係的範本 052

父親是女孩成功的動力 056

4. 好父親，對妻子意味着什麼？ 062

父教可以避免母親的溺愛 062

父教可以避免母教的偏狹與極端 065

妻子需要丈夫在關鍵時刻勇於擔當 074

5. 好父親，對男人意味着什麼？ 080

父親角色讓男人父性覺醒 084

父親角色讓男人重新體驗什麼是父愛 089

小時父親缺席，老時孩子缺席 092



1. 父親完全有能力勝任養育任務 097
2. 父教：慈愛與管教缺一不可 099
3. 認清父親的優勢 103
 - 父教是性別之育 103
 - 父教是規則之育 105
 - 父教是運動之育 107
4. 把父親的優勢轉化為孩子的優勢 111
 - 培養雙性化的孩子 111
 - 培養喜歡體育鍛煉的孩子 113
 - 引領孩子形成規則意識 117
 - 讓孩子認識更廣闊的世界 119
 - 放手讓孩子更獨立 124
5. 父親的不足 129
 - 醉心於工作 131
 - 沉默不語 135
 - 過於嚴厲 138
 - 太過專制 144
6. 彌補父親的不足 149
 - 事業重要，孩子更重要 149
 - 做智慧型父親，尊重孩子的獨立人格 154
 - 做寬容型父親，讓孩子在體驗中成長 157
 - 做體貼型父親，讓孩子感受到父愛 161
 - 做溝通型父親，學會與孩子溝通 166





第三章 再忙也能做個好父親 171

1. 態度是第一位的 173

2. 愛的城堡是由時間築成的 177

孩子需要的是爸爸的時間 177

創造親子的「黃金時間」 180

3. 忙碌爸爸的方法和技巧 183

把孩子放進父親的日程表中 183

尋找時間陪伴孩子 185

帶孩子一起去出差 186

把運動、休閒、娛樂與陪伴孩子結合起來 187

用各種方式表達對孩子的愛 188



第四章 好父親，愛妻造 191

1. 孩子的成長，需要父母的合力 193

2. 母教難以替代父教，其他教育更是難以替代 198

3. 鼓勵丈夫參與孩子的教養 202

4. 學會欣賞丈夫，維護丈夫的正面形象 204

5. 敢於放手，主動「撤退」，為丈夫創造機會 210

1. 準爸爸，做好準備 215

當個好丈夫 215

作好準備當爸爸 219

2. 孩子出生前後，爸爸該做什麼？ 221

陪在妻子的身邊 221

參與分娩 222

克服焦慮 223

3. 孩子降生一刻起，爸爸正式上崗 224

當好「保姆」 224

成為孩子的「依戀對象」 226

擔當孩子的遊戲夥伴 227

培養孩子的自主品質 230

培養孩子的主動性 233

培養孩子的規則意識 233

對孩子進行性別教育 235

對孩子進行性教育 237

4. 孩子步入小學時期，父親該做什麼？ 241

培養孩子的自我管理 ability 241

培養孩子的獨立能力 244

培養孩子的責任感 248

培養孩子的勤奮感 250

培養孩子的運動興趣 253

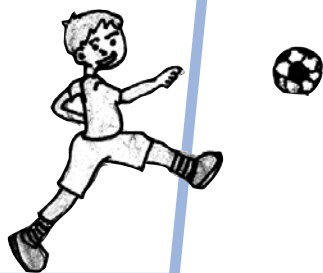
5. 孩子步入青少年時期，父親該做什麼？ 256

讓孩子走向獨立 257

讓孩子融入社會 260

磨煉孩子的「逆商」 264

引領孩子走出人生迷茫 267



前言： 八種品質成就好父親

孫雲曉

我完全相信，絕大多數男人在做了父親之後都會油然而生一種責任感。30年前，我有過這種強烈的體驗，緊緊抱着女兒柔弱的身體，無法不產生要保護孩子的天然衝動。可是，許多父親漸漸放棄了自己的責任，或者說，他們發現妻子帶孩子比自己更有愛心和耐心，他們覺得自己出去打拚掙錢是對家庭更大的貢獻。於是，父親與孩子關係日趨疏遠甚至陌生。

中國普遍存在 父教缺失的現象

有一天傍晚，我在北京的街頭等的士。的士司機是個中年人，圓臉，板寸頭，看樣子心情不錯。他問我是幹什麼的，我說是做兒童教育的。的士司機很驚訝地看我一眼，說：「老爺們還搞什麼兒童教育

啊？」聊天中我知道他有一個九歲的女兒，就反問他：「你不管孩子的教育嗎？」他不以為然地「嗨」了一聲：「教育孩子是他媽的事，我就管掙錢！」我想，這位的士司機父親或許就是父教缺失的受害者。

2009年3月23日，我們中國青少年研究中心發佈了《中日韓美四國高中生權益狀況比較研究報告》，其中一組中國父教缺失的數據引起社會的關注。

從四國比較的數據中可以看出，中國高中生覺得父母關心自己最多——中國 94.0%，美國 93.9%，韓國 91.7%，日本 88.4%，但中國高中生卻與父母聊天最少——中國 54.8%，韓國 70.1%，美國 73.8%，日本 82.0%。中國高中生覺得煩惱無處可訴的比例最高，高達 21.0%（日本 19.4%，韓國 17.2%，美國 8.4%）。

特別值得注意的是，當我們問四國的高中生：你如果有心事和煩惱找誰訴說呢？美日韓三國的高中生都把父親和母親放在前五位，而中國高中生只把母親放在前五位，父親前五位榜上無名，排在網友之後（我在各地講課時提到這一點總會引起哄笑，因為大家覺得太不可思議了）。

顯然，中國普遍存在父教缺失的現象。所以，當我們在寫作《男孩危機?!》一書的時候，就有一個強烈的願望，要寫這本《父教危機?!》的書。

那麼，父教缺失有什麼危害嗎？

家庭是個人健康成長的基石，也是社會和諧的基石。青少年的許

多社會問題，如暴力、犯罪、性問題、網絡成癮等往往源於家庭，而父教缺失就是其中一個非常嚴重的問題。父教缺失對孩子和社會的破壞性影響都是不容置疑的。有人認為父教缺失就像開啟了一條生產線，向社會批量輸送問題孩子，向監獄批量輸送罪犯。

在本書中，我們向讀者朋友提供了三組有些冷冰冰的數據。

第一組數據來自美國父道組織的調查：美國 70% 的少年犯出自單親家庭；60% 的強姦犯、72% 的少年兇殺犯、70% 的長期服役犯人來自無父家庭；90% 的無家可歸和離家出走的孩子來自無父家庭；戒毒中心有 75% 的青少年來自無父家庭；80% 的強姦犯的動機來源於無父家庭的憤怒。

第二組數據來自美國總統奧巴馬，在 2008 年父親節講演時他引用了這樣一組統計數據：生活中沒有父親的孩子將來落入貧困或犯罪的可能性比一般孩子高出五倍；他們將來棄學的可能性高出九倍；將來被關進監獄的可能性高出 20 倍。他們更有可能出現行為問題，更有可能離家出走，更有可能在未成年時就當上父母。

第三組數據來自內地，北京軍區總醫院青少年成長基地近些年研究發現：孩子成長過程中出現的行為問題和成癮性的人格特點，其首要責任在父親。該基地對所收治的網絡成癮病例的統計發現，排名第一的傷害是父愛缺失，佔 87%。

為什麼會是這樣呢？

美國父親角色研究的專家羅斯·派克教授研究發現，人的發展有

兩個方向，一是親密性，如慈愛、寬容、合作等等；二是獨立性，如勇敢、堅強、責任等等。兩性的個性差異是相輔相成的，母親在培養孩子親密性方面具有天然優勢，父親在培養孩子獨立性方面具有天然優勢。關於這一點，大家觀察一下父母抱孩子和帶孩子外出遊玩顯著差異的風格，可以看得非常清楚。所以，最好的家庭教育一定是父母密切合作的。

父親意味着規則與監督，也意味着權威與可信賴。在沒有父親參與的情況下，孩子往往缺乏規則教育與必要監督，當遇到難題需要幫助時，孩子往往會缺乏一個可以信賴與參照的權威與榜樣，這可能正是青少年的許多社會問題的根源所在。

父愛對孩子的發展 具有獨特的價值

眾多研究表明，父親在孩子發展的許多方面發揮着巨大的作用，父愛對孩子的發展具有獨特的價值：

一、孩子智力發展的特殊催化劑

研究證實：父親較多地參與嬰兒的交往，將有助於提高嬰兒的認知技能、成就動機和自信心。還有研究指出，孩子在家裡和父親在一起的機會越多，時間越長，智力也就越發達。美國耶魯大學一項連續進行了 12 年的研究表明，從小由爸爸帶大的孩子智商高、精力旺盛、善交際、學習成績好。

二、幫助孩子形成積極的個性品質

母親在與孩子互動時，往往比較溫柔，活動強度較低，有過度保護的傾向，而父親往往跟孩子做一些活動量大的活動，如踢球、游泳、爬攀等活動，經常變換活動的內容和方式。專家們發現：由父母共同承擔養育責任的孩子，在面對新環境（如初次去托兒所）時的焦慮感較低。

三、提高孩子的交往能力

心理學家們發現，五個月大的嬰兒如果與父親有較多的接觸，當他被陌生人圍繞時會有較好的適應性。比起那些與父親接觸不多的嬰兒，他們更不怕生，對陌生人會有更多的動作回應，也比較願意讓陌生人抱。一項跟蹤研究指出，那些五歲時有父親陪伴、且受到父親照料的小孩，比五歲時就缺乏父愛的孩子，長大後更具同情心，有更好的社交關係。父親與孩子接觸越多，孩子的交往能力越強。

正因為父親教育的獨特價值，教育孩子，絕對不只是母親的事情，父親同樣承擔着巨大的責任。養不教，父之過，在教育孩子的問題上，父親絕不應該缺席。

怎樣做才是一個好父親呢？

2012年6月，我擔任青島市好父親頒獎典禮嘉賓的時候，請十位山東漢子用最簡練的語言說出什麼是好父親？結果，他們用「山」、「海」、「傘」、「燈塔」等回答了我。也就是說，這些獲獎者認為，

好父親要像山一樣意志堅強、像海一樣胸懷寬廣、像傘一樣為家人遮風避雨、像燈塔一樣為孩子指引成長的方向……

同年 10 月，我在新浪微博（<http://weibo.com/sunyunxiao>）發表的一段教育感悟被上千博友轉發，其內容是：「父親的特殊使命是培養孩子的獨立性，因此，好父親應具備八個品質，並以此為孩子做出榜樣：一、認真負責；二、意志堅定；三、勇敢獨立；四、目光遠大，影響孩子做出積極的人生選擇；五、是非分明；六、胸懷寬廣，富有包容精神；七、勤勞自律；八、愛好運動，父親是孩子最好的教練。」

面對種種挑戰和壓力，許多有責任感的父母朋友希望得到一些具體建議。在這裡，我願意稍微展開說明一下，結合八位好父親的故事，來回答到底怎樣做才是一個好父親。

首先，好父親是認真負責、勇於擔當的。

一個人長大的標誌就是獨立，而獨立就意味着獨立承擔責任。曾經有位年輕的女記者問我為什麼強調父親的責任？我笑了笑反問道：如果您在談戀愛，知道這個男人沒有責任心，您會接受他嗎？那個姑娘馬上連連搖頭。

作為父親，自然要對家庭負責，這就包括對妻子對孩子和對長輩負責；作為從業者，要對工作負責；作為社會成員，要對社會負責等等。也許可以說，是否有責任心是評價父親的最重要標準。如果有責任心，父親自然會把教育孩子作為大事放在心上，千方百計關心孩子的健康成長。

1922 年 7 月 4 日美國國慶日前夕，一個 11 歲的美國男孩搞到了一些禁用的煙花炮竹，其中包括一種威力巨大的「魚雷」。

一天下午，他走近一座橋邊，朝橋邊的磚牆放了一個「魚雷」。一聲巨響，讓男孩神采飛揚。可就在這時，警察來了，把他帶到了警局。

警長儘管認識這個男孩以及他的父親，依然嚴肅地執行對煙火的禁令，判定男孩要交 14.5 美元的罰金。這在當時可算是一筆大錢。這個男孩自然交不起，只好由父親代交。

讓人感慨的是，這位名叫傑克的父親雖然沒說太多的話，卻讓 11 歲的兒子打工掙錢，一年內還清罰金。

後來，這個名叫列根的男孩成了美國的總統，他在回憶錄中寫到：「我做了許多零工活才還清了我欠爸爸的那筆罰金。」

孩子是在體驗中長大的，當孩子發生過失或者犯了錯誤時，父母不一定給孩子過多的口頭批評，而是讓孩子自己承受因行為過失或者錯誤直接造成的後果，使孩子在承受後果的同時感受到不愉快甚至是痛苦的心理懲罰，從而引起孩子的自我反省，自覺要彌補過失，糾正錯誤。這是法國教育家盧梭提出的一種教育方法，即自然後果法。盧梭說：「我們不能為了懲罰孩子而懲罰孩子，應當使他們覺得這些懲罰正是他們不良行為的自然後果。」顯然，列根的父親之所以如此嚴格，其目的是讓孩子從小懂得什麼叫責任，一個人一定要對自己的過失承擔責任。

第二，好父親是意志堅定、百折不撓的。

任何家庭都會遇到困難，任何一個孩子的成長都會碰到障礙，在各種挑戰面前，他們最需要父親的堅定意志。只有小學文化程度的新疆長途汽車司機陳有政師傅，就用實際行動證明了這一點。

作為長途汽車司機經常不在家，陳師傅創造了一種獨特的教育方式，利用寒暑假，帶着三個孩子跑長途。

有一年寒假大雪紛飛，他帶孩子們從烏魯木齊去伊犁，氣溫降到零下二十多度。他駕駛的老式大客車四處漏風，冷風夾着雪花從車縫裡鑽進來。他卻鼓勵孩子們：「別看天氣現在這麼冷，可是壞天氣過後就是好天氣。生活也是一樣，總有不順心的時候，重要的是堅定地走下去。」父親甚至還結合開車講人生的道理，如「在上坡時，車不能熄火，再困難也得咬着牙往前開。學習也是這個道理，當困難被克服之後，你會感到快樂無比」。

有一個冬夜，雪下了三十多公分厚。陳師傅的車出了毛病，他堅持一個多小時修車，眉毛鬍子都掛上了霜，手也被凍裂了口。母親和孩子們挑着燈陪在一邊，還唱父親最愛聽的歌來打氣。

父親堅毅不拔的好榜樣給孩子們極大的激勵。三個孩子不僅都讀到博士，而且讀研讀博期間，知道家庭生活困難，不要父母一分錢，靠自己打工和獎學金完成學業。

第三，好父親是勇敢獨立、不怕風險的。

俗話說，疾風知勁草。在面對困難和挫折的時候，是最考驗人的意志和智慧的。在孩子成長的關鍵時刻，同樣需要父親的鼎力相助。

2001年4月的一天，北京市昌平縣陽坊鎮四家莊村，15歲的初三學生趙博俊沮喪地把一個籃球扔到牆角，愁眉苦臉地對父親趙宏喜說：

「爸，一模成績下來了，我的成績不太理想，現在我面臨着考高中還是上中專的問題。」父親問兒子的打算，兒子低聲回答想讀中專。儘管母親不同意，但是父親支持了兒子，並且建議兒子學汽車修理專業。

趙博俊學習汽車修理很辛苦。一天，他 1.82 米的身高被某服裝公司看中，簽約當模特，幾次模特表演也很成功，收入也挺誘人。因此，他想改行做模特，卻被父親堅決拒絕，寧肯賠服裝公司 3000 元損失費，也要兒子退出。



結果，兒子迷途知返，苦心學習汽車修理技術，2005年成為北京市汽車修理公司三廠的正式職工。在央視2007年和2009年兩次舉辦的《狀元360》汽車維修工技能大賽中，均獲得第一名。

一個親戚碩士畢業後找不到工作，感慨地誇趙博後的父親英明，說博後的選擇和發展比學士、碩士都強。

第四，好父親是目光遠大、積極選擇的。

父親的眼光往往影響孩子的選擇。美國的一項研究表明，那些成為全國公認的大公司總裁或分公司總裁的婦女們，在某種程度上與她們的父親有着非常緊密的聯繫。

2006年，深圳外國語學校高三女生檀馨，在高考模擬考試中成績排全年級第36名，獲得保送浙江大學或北京外國語大學等名校的資格。檀馨有意讀浙大的國際金融專業或北外的英語專業。

可是，父親檀士華卻認為，英語只是語言工具，能掌握和運用就行了，要她學一門實實在在的專業。雖然家人開始不解和反對，他仍堅持建議女兒學習高爾夫管理。理由是：與其和一百個人去競爭五個熱門職業，不如跟一個人競爭一個職位。況且，高爾夫運動是新興產業，十年後，中國的高爾夫運動將不會落後於美國。為了說服女兒，父親專門帶女兒去高爾夫球場體驗。

檀馨接受了父親的建議，以優異成績考取暨南大學深圳旅遊學院高爾夫專業。經過專業的學習和球場的汗水，她成為中國最年輕的高爾夫國際級裁判，也是中國高爾夫國際級裁判中唯一的在校學生，從

大三開始執裁重大賽事，自己賺取學費。

第五，好父親是是非分明、堅持原則的。

現代的兒童教育是自由與規則平衡的教育。早在孩子二歲至四歲階段，也是語言能力發展最快的階段，父母就需要敢於說「不」，即對孩子的不良言行給予拒絕和糾正，否則難以培養孩子的規則意識。在這個方面，父親負有特殊的責任。

新東方的董事長俞敏洪正是意識到父親和母親之間的責任差別，主動承擔起責任，有意識地從家規開始培養孩子的規則意識。

因為我平時工作太忙，兩個孩子都是我太太帶大的。我太太對待孩子原則性不太強，所以我們的兩個孩子做事的原則性也不是很強。比如，我在家的時候，會監督兩個孩子睡覺前要刷牙，而我不在家時，我太太就經常順着孩子的意思。我女兒比較自覺，每天刷完牙才睡覺，但我兒子比較調皮，如果沒人監督，他就不刷牙。

我太太看得不緊，發現兒子沒刷牙後也不堅持，她總是心疼孩子，覺得孩子困了，或者已經躺下了，一次不刷就算了。如果我在家，就會堅持讓兒子刷完牙再去睡，如果發現他沒刷牙，就算躺到床上了，我也要把他拉起來，讓他刷完牙再睡。因為我小時候，如果哪天早上起來不掃地，我母親就不讓我去上學，我必須要把地掃乾淨了。直到現在，我打掃衛生的水平也挺高的。所以說，孩子的好習慣是要在父母幫助下養成的。

我兒子小時候特別喜歡吃冰淇淋，甚至一度到了酷愛的程



「子不教，父之過」，不管多忙都要努力做個好父親！

做父親才是男人最重要的事業！

教育專家孫雲曉和李文道博士從多年親子教育的研究成果入手，通過喬布斯、奧普拉、希拉莉等名人，以及眾多中國孩子與他們父親之間的真實故事，告訴讀者：父親在孩子性格培養與人格塑造上起到決定性作用。

全書以「一個觀點+一個案例+案例分析+理論支持」的形式，理論與實用結合，為父親提供了一整套教育孩子、陪伴孩子的最直接有效的方法，也指出了每一個階段父親應該扮演的角色和起到的關鍵作用。

HK\$88.00



三聯書店(香港)有限公司
Joint Publishing (H.K.) Co., Ltd.



聯合出版集團