

<<忙碌爸爸也能做好爸爸>>

图书基本信息

书名：<<忙碌爸爸也能做好爸爸>>

13位ISBN编号：9787534394317

10位ISBN编号：7534394317

出版时间：2009-12

出版时间：江苏教育出版社

作者：布鲁斯·罗宾森

页数：195

译者：徐立

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<忙碌爸爸也能做好爸爸>>

### 内容概要

如今，摆在爸爸们面前的除了繁忙的工作外，更令他们头疼的是与自己孩子的“关系危机”。他们每日被繁杂的工作事务所包围，参加孩子的家长会，与孩子节假日一起出游，陪孩子一起过生日……这些对孩子而言重要而美好的事情，爸爸们经常由于“工作忙、没时间”等种种原因缺席。久而久之，“爸爸”一词在孩子的心目中成了一个虚幻的符号，而“忙碌爸爸”在孩子眼里也变成一个熟悉的陌生人。

在爸爸们眼里，工作与孩子似乎是一对不可调和的矛盾。

《忙碌爸爸也能做好爸爸》就是写给这些忙碌而无奈的爸爸们看的，更是写给有工作的家长看的——不管是爸爸还是妈妈。

为写此书，作者以作研究的严谨态度，访问了超过75位一位碌的爸爸及其家人，这些爸爸来自社会各阶层，包括水电修理工、白领职员、企业经理、体育明星、宗教人士、国家领导人等。

他们与你一起分享如何照顾孩子、如何在家庭与工作间找到平衡、如何与妻子互相协助、如何与孩子建立起全新的关系……世界是丰富多彩的，孩子的单纯总会要和复杂交汇。莫让“忙碌爸爸”从孩子的心中消失，还孩子一份温暖的父爱。

身为父亲，我们应该时刻自我警醒：忙碌爸爸也能做好爸爸！

## <<忙碌爸爸也能做好爸爸>>

### 作者简介

布鲁斯·罗宾森，西澳大学医学院医学系教授、胸腔科医师。

2004年，他带领西澳大学推动“好爸爸养成计划”，制作一系列DVD供各级学校索取。

作为三个孩子的爸爸，他必须要在家庭生活、肺部疾病专家、带领大型团队研究特定癌症、教授医学院学生以及参与国际会议等种种压力中取得

## <<忙碌爸爸也能做好爸爸>>

### 书籍目录

- 作者序 勇敢去做好爸爸前言 好爸爸的实用指南
- 指导 1 孩子，你想要的是 一、让孩子感到安全与安心 二、让孩子知道你是无条件地爱他们 三、爱，要懂得“包容” 四、孩子希望受到喜爱与尊重 五、帮助孩子建立生活意义与价值观 六、孩子需要对未来充满希望 七、孩子需要自信 八、让孩子喜欢学习 九、爸爸应该满足孩子的需求
- 指导 2 挤出时间与孩子在一起 一、爸爸们应该花多少时间陪伴孩子？ 二、孩子排在第几位？ 三、没有时间陪孩子会有什么后果？ 四、把办公室设在家里是可行之道吗？
- 指导 3 爸爸上班，找出陪伴孩子的时间 一、挤出更多的“工作之余” 二、一日之计在于“晨” 三、在工作的时候不要做“被动的爸爸” 四、把孩子的重要活动安排进你的工作行程 五、邀请孩子以创造性的方法参与你的工作 六、妈妈做的事你也可以做
- 指导 4 爸爸，下班后让孩子感受到你的存在 一、与家人共进晚餐 二、煮一份特别的晚餐 三、创造更多有趣的惊喜 四、把注意力转移到孩子身上，而不只是工作 五、弹性改变时间状态
- 指导 5 如何成为一个积极爸爸 一、做积极的爸爸 二、人们并没有把“积极爸爸”的角色列入成功男人的范畴 三、设定目标—我希望我的孩子成为什么样的人
- 指导 6 好爸爸角色对你的工作有帮助 一、爸爸当得好，工作更出色，爸爸角色为工作带来意外收获 二、让你获得人生的意外收获 三、你可以试着计算当好爸爸的成本 四、让工作环境中营造好爸爸氛围
- 指导 7 爸爸出差，给孩子更多有益的影响 一、如何让出差变成孩子的正面经验？ 二、出发前，别忘了安抚孩子，一定要向孩子说明出差的理由 三、出差中，别忘了与孩子分享旅程中的事 四、回家后，不能先休息然后补偿家人 五、补充几点注意事项
- 指导 8 孩子飞快成长的秘籍：和爸爸一起出差 一、快乐时光从本地旅行开始吧 二、与孩子一起的回忆 三、我们需要把握的一些事项 四、短暂离开校园是有益的 五、对孩子的影响 六、把不工作的时间利用起来 七、住哪里都不是问题 八、如果有同事对我带孩子同行表示不满怎么办？
- 指导 9 现代爸爸的挑战 一、如何定义坏爸爸 二、如何定义好爸爸 三、今日的好爸爸比较难当？ 四、好爸爸真是越来越难当吗？
- 指导 10 不断学习当好爸爸的技巧 一、能靠直觉当爸爸吗？ 二、你想过学习当爸爸吗？ 三、有些爸爸不愿意学习当爸爸的技巧 四、影响爸爸养育孩子的各种情况 五、从书籍中学习养育孩子 六、参加养育孩子的课程
- 指导 11 评估你是不是个好爸爸 一、孩子的感受最直接？ 二、孩子的妈妈有什么意见？ 三、如何评判自己的表现？ 四、孩子的转变只是参考值之指导 12 不要以为永远来得及 一、什么样分寸的“度”才刚刚好？ 二、意外随时可能发生 三、孩子很快就长大了 四、除了工作，真的别无选择吗？ 五、做个好父亲

## <<忙碌爸爸也能做好爸爸>>

### 章节摘录

指导1 孩子，你想要的是... (1) 好爸爸按钮·了解孩子的需求·从孩子的角度思考他们的需要·孩子到底需要从爸爸身上获得什么？

孩子真正想从父亲那里得到什么？

如果我们知道，我们就能够判断出我们是否跟上了孩子的脚步。

孩子对父母双方都有需要，但我们这里重点讨论“孩子对爸爸的需求”，简单来说就是让忙碌的爸爸能把心思放在孩子身上，爸爸在与孩子互动时，能将孩子的需求排在优先事项中，而不是希望孩子的妈妈包办一切。

为什么不能单靠母亲来满足孩子所有的需求？

当父母都在同一屋檐下，或是父母一起分担照顾孩子的职责时，孩子们会不断从父母身上获得各种讯息。

孩子能明显感受到妈妈的爱，却觉得爸爸不爱他们，那孩子会觉得自己受到关爱吗？

假如孩子的妈妈包容他们、相信他们，然而爸爸却并非如此，那孩子会觉得自己被接纳、拥有自信吗？

当父母两人都在孩子身边时，照顾孩子就是两个人的工作，如果你没在力所能及的范围内做好爸爸应做的事，无法满足孩子的基本需要，那就很难找到其他可以弥补的人。

当然，若一个爸爸能成功养育孩子，能满足孩子的需求、丰富他们的人生，也需仰赖其他许多条件，例如个性、生活环境和社会环境的影响等。

一、让孩子感到安全与安心如果我们不知道孩子真正的需要，即使花再多时间与孩子相处，终究无法得到养育孩子的最好的效果。

这段说明源自最早进行相关研究的亚伯拉罕·马斯洛 (Abraham H. Maslow) 的说法。

让我们从满足孩子的需求开始吧！

孩子最需要拥有的重要元素是安全感。

做到这点的最佳方法，就是向孩子诉说你的爱，让孩子明白他在你的生命中排在第一位。

——约翰·霍华德 (澳洲首相) 爸爸是值得信赖的。

孩子要知道爸爸在何时何地都会提供身心方面的任何帮助。

——雷·阿瑟 (牧师) 孩子与成人一样，都需要感到安全和安心。

安全的环境可以让孩子尽兴玩耍，可以勇敢尝试一切，可以学习与成长。

缺乏安全感会造成压力、持续紧张，破坏大脑神经传导介质的释放平衡，特别是儿茶酚胺 (例如肾上腺素) 与脑内啡 (身体自行制造的如同吗啡的分子) 释放的失衡。

压力会导致引起生理上的变化，包括血压上升、心跳加速、肌肉紧绷、情绪易怒等。

指导1 孩子，你想要的是... (2) 换言之，缺乏安全感会使大脑的化学分子释放失调，这些化学分子都与轻松愉快、行之有效的健康身心状态息息相关。

在许多情境中都可清楚证明上述情况，最突出的例子就是战区儿童所表现出的创伤心灵。

另外，不要认为有钱就有安全感。

经济上的充裕并不是孩子在意的重点。

孩子最需要的是安全感，是身体和心理的安全。

父母与孩子之间的和睦相处是孩子感知安全感的重要因素之一。

我在一个农场长大，我的爸爸总是批评我奚落我。

他总是离我远远的。

我觉得我不能够相信他，他使我认为我永远都不够好，我非常害怕他。

现在我能够理解当年爸爸对我所做的事情，我已经原谅他了。

这些认识对于我培养我自己的女儿很重要。

我只要回想起往事，就能感到害怕和紧张，我在15岁的时候离家出走，远离了我的父亲。

——彼得·布鲁特我在爸爸身边总觉得很安心。

小时候我去朋友的家里玩耍，我可以感受到朋友的爸爸令人害怕。

## <<忙碌爸爸也能做好爸爸>>

孩子身上有着这种“感应器”，我在自己孩子的身上看到过。

——提姆·温顿（作家）你要清楚地知道安全感的重点是，让孩子知道你不会离开他们，你永远不会让他们感到难受，你永远会在他们身边支持他们。

更重要的是，大部分的受访者都告诉我，爸爸对妈妈的爱，是让孩子拥有安全感的关键因素。你是否是一个好丈夫好爸爸，在此就得到了充分的体现。

孩子需要看到父母间的爱。

皮塔常对我说：“如果我们开心，孩子也会开心。

”我想这是非常正确的。

——尼勒·冯恩孩子需要知道他的父亲非常爱他的母亲。

这种感知让孩子产生强烈的安全感。

当然，我也会当面告知孩子们，我非常爱他们，我也非常爱他们的母亲。

——卡尼西卡·瑞福丈夫应该要鼓励、赞美妻子作为母亲所作出的一切工作，同时妻子也应该要支持鼓舞丈夫所做的工作。

我丈夫在这方面就做得很棒，他会不断告诉我，说我有多么宝贵，他是多么感谢我能在家当妈妈细心地照料孩子。

——茱莉亚·安德森（政治人物的妻子）二、让孩子知道你是无条件地爱他们无条件的爱就是不管你说了什么话、做了什么事，都一样拥有对方的爱。

万一我的孩子触犯法律、未婚怀孕，甚至染上毒瘾、从事色情性交易等可怕行为时，我希望他们能够知道我对他们的爱会持续不变。

爸爸所带来的关爱，温暖并充满趣味，一直以来都是将我们两个家庭结为一体的力量，而不是将两个家庭拆散。

——洁西卡·比兹里能了解爸爸有多爱我们，真的可以带来很特别的感受。

——洁西卡·安德森爱需要说出口我们建议年轻的父亲应该告诉他们的孩子，爸爸爱你。

——玛莉萨·马许告诉你的孩子你非常爱他们是一件非常重要的事情。

我以前很难开口对我的孩子说。

直到有一天，参加完詹姆斯的婚礼后，我的儿子从教堂中走出来热情地拥抱我，并说“我爱你，爸爸”，我泪眼潸潸。

我的父亲从来没有对我说“我爱你”，我也没有对我的孩子表达过我的爱，但这次经历后，我发现我可以很轻松但真诚地对我的孩子表达我爱他们。

——依恩·布列萧在我结婚的那个早晨我爸爸第一次对我说“我爱你”的时候，我23岁。

当听他这么说时，我的心情澎湃，我激动得泪流满面。

爸爸们需要在孩子们小时候就告诉他们他爱他们，而且要经常地说。

指导1 孩子，你想要的是...（3）——乔安·开普林哈我一直都很疼爱孩子，会在儿子出门时拥抱他。

儿子也会在出门时亲我一下，即使在朋友面前也无所谓。

我很喜欢这种感觉，他现在已经17岁了，是个高大的篮球运动员，我们还是一样这么做。

——丹尼斯·康米提（电视记者）无条件的爱应该要针对个人。

你的每个孩子都需要知道自己会受到疼爱是因为他自己。

嘴上说“我爱我的孩子，这一点他们是知道的”，这远远不够，爱需要直接表达。

孩子一转眼就长大成人，却依然不确定你是否爱他们。

为了要确定每个孩子的心中都没有疑惑，你要想办法向他们每个人表达你对他们的爱是没有条件的。

爱是父母与孩子之间的纽带沉默是最可怕的事情。

孩子们会逐渐把情感锁在心里，强迫自己不跟爸爸聊天。

爸爸必须让自己与孩子之间的沟通渠道保持畅通。

这是最基本的事。

——加斯·诺索（医学研究中心主管）如果孩子不想与你沟通，那你就需要向他们踏出沟通的第一步。

## <<忙碌爸爸也能做好爸爸>>

——葛拉汉·史密斯（石匠）无条件地关爱你的孩子，可以为成功的生活打下稳固基石从小我就一直深信自己是受到疼爱的。

爱所产生的安全感使我受益终身。

我拥有足够的信心，我对事情感到兴趣满满，而不是野心勃勃。

野心通常来自某种愤怒或创伤，想要做出某种表现给自己的父母看。

有许多人的动力都来自这种感觉。

即使已届中年，还是试图博取父母的注意和赞美。

我感觉这种行为像一场充满挑衅的拉锯战，而我跟我的父母没有进行这场战斗，我亲爱的父母是我可亲的朋友，是我的联盟。

——提姆·温顿（作家）三、爱，要懂得“包容” 父母应该主动传达疼爱孩子的感情，而不是靠孩子来发起的。

孩子要知道，父母的爱并不是因为给予了孩子生命，有了生物关联性就简单地产生爱。

孩子必须知道你接受他们这个“人”，即使你不喜欢他们听的音乐，不喜欢他们穿的装扮，不喜欢他们结交的朋友，不喜欢他们拥有的兴趣，或是是否跟你有一样的信念。

他们需要你以相信一个人的态度去相信他们。

我花了很长时间才发现女儿们需要的是爸爸的支持，而不是一堆指引。

从此之后，我知道最佳的做法就是倾听，常问“我可以如何帮忙？”

”，而不是告诉她们该怎么做。

现在我和我的妻子朱迪都将女儿看成我们最好的朋友。

这种关系很棒。

——肯·麦奥雷爸爸在访谈时不会跟你说他有多么支持我们喜欢的事，不管是社交、学习或情感方面都一样。

他只会审慎地提供意见，这样也让我们比较轻松。

他一直是生命中很重要的支持者。

——洁西卡·比兹里接受，也代表着要给孩子能犯错的自由。

成为父亲，意味着有责任带领整个家庭渡过人生的种种难关。

孩子需要从父亲身上汲取生命的力量，当然难免的失败也是成功的开始。

——约翰·安德森（政治人物）孩子们需要有适当范围内的自由。

就像隧道一样，边界是坚固强硬的墙体，但中间是空旷的前行空间。

——丹尼·希尔（计算机工程师）我给爸爸们的建议是：给孩子适当的自由，根据孩子们的个性，给予不同程度的自由。

——苏西·安那斯我曾经很难放手。

当女儿21岁的时候，我知道自己是该松手了，让她自己从犯错中学习。

指导1孩子，你想要的是...（4）——哈利·海华德接受孩子原本的样子，代表孩子不用在他人期望中成长爸爸照顾孩子的首要条件，就是要确定孩子知道无论他们表现如何，你都接受他们。

我们的世界是以人的表现来评价价值的。

孩子要在学校努力表现，要在运动场上努力表现，要在女孩面前好好表现。

只有表现好的人，才会被表扬被喜欢。

这从人的本性来说是不能被接受的。

所以我要弯下身对小孩子说，父亲对于孩子的感情不是建立在孩子的表现上的。

某天儿子对我说的话让我很难过，他说：“爸，假如我表现不好，你还会爱我吗？”

”就是这种心结，因此我在照顾孩子的时候，必须给他一个清楚而明确的答案，帮他解开心结。

——约翰·狄克森（作家）不要在孩子身上投注你个人的梦想我对待孩子的教育方式，向来是给他们所有尝试的机会，但绝不会逼迫他们，或从他们的个人表现中去寻求我自己的虚荣。

——依恩·布列萧忙碌爸爸也能做好爸爸指导1孩子，你想要的是.....请不要逼孩子过你想要的生活。

他们有自己的生活，你要做的是鼓励他们。

## <<忙碌爸爸也能做好爸爸>>

——提姆·威乐比（股票经纪人）不要担心在公众前丢脸当孩子还小的时候，在公开场合做错事时，我比较担心自己丢脸。

如果能重来一次，我就不会担心这么多了。

——雷·阿瑟（牧师）对成就较高的父母来说，接受在智力、生理或心理方面有问题的孩子，是一种挑战对我来说，人生中最大的挑战之一，就是第一个孩子上学的时候。

我们夫妻都拥有大学学历，所以我一直觉得她会是很聪明的学生。

每次听老师们说女儿念书念得多么辛苦时，我很难过。

听到其他家长或亲戚吹捧自己孩子的成就时，我更是感到痛苦，我沉默地听他人表述。

但我后来发现她是我独一无二的女儿，我懂得发现她身上的闪光点，学会说出她值得赞许的表现、哪些方面表现杰出、哪些又做得不好，她在哪些方面是智慧、特别的……想到这，我就已经满足得热泪盈眶了。

——匿名（经济学者）四、孩子希望受到喜爱与尊重这种感受与受到疼爱与接受是不一样的。

“接受”有中立的一面，而“喜爱”与“尊重”是更高情感层次的表达。

例如某些爸爸在对孩子表达“爱”或“喜爱”时会有所差异。

他们会询问青少年孩子对某些事情的意见，倾听其话语，并与之进行讨论。

爸爸在说“我爱你”这句话时，可以用对不同词语语气的强调来表达不同的意思，下面加以简单说明。

?“我”爱你。

（看看我为你做的一切——你应该要感谢我才对，突出的是说话者本人的重要性）?我“爱”你。

（爱是我的感受，真实的感受）?我爱“你”。

（你是独一无二的）一般认为，当人们有被爱的感觉时，可以强化大脑神经传导的正面积效应，多种分子参与发挥作用。

分子失调可能导致忧郁、自杀。

值得一提的是，其中一种化学成分——5-羟色胺，这是大脑中某种用来传递讯息的化学传导物质。

分析显示，当此物质分泌过少时，会出现与忧郁症相同的症状，例如记忆力衰退、食欲降低、思考混乱、失眠及荷尔蒙改变等。

抗抑郁的药物就是要提高5-羟色胺的血清水平。

现在社会中青少年自杀的比例高得惊人，其中一个原因是因为他们感到绝望，同时觉得似乎没有人重视他们、站在他们这边。

在自杀遗书中最常看到的话语就是：“没有人站在我这边。

” 照顾孩子首先要关爱孩子，与孩子沟通，鼓励他们有自己的想法。

——葛拉汉·史密斯（石匠）我老公总是把孩子当成大人对待。

他从未以命令的口吻跟他们说话，也不会嘲弄他们。

他总是清楚地表示出自己对孩子意见的尊重。

他重视孩子说的每一句话。

……

<<忙碌爸爸也能做好爸爸>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>