

《超级老爸炼成书》

图书基本信息

书名：《超级老爸炼成书》

13位ISBN编号：9787303142118

10位ISBN编号：7303142118

出版时间：2012-6

出版社：北京师范大学出版社

作者：约翰·班的门德

页数：267

译者：左燕茹

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《超级老爸炼成书》

前言

25岁那年，尚未当爹的我走进爸爸的办公室来消除我们以往的误会——而他则以为我们要一起外出午餐。直到那一刻，我仍然没有勇气同老爸开诚布公地探讨我们的过去。然而，就在短短的十分分钟内，一切都发生了改变。我告诉爸爸实际上我们不用出去吃午饭，他应该坐下来听我说，对即将听到的一切也不必做出任何回应。在过去的这些年里，他有足够的时间讲话，而现在该轮到我来说了。我紧张得几乎喘不过气来，开始说：“作为一个父亲，你为我做了许多重要的事情……”在列举了几项诸如他支持我对篮球的热爱以及耐心教我开车后，我接着说：“然而……我想让你知道，和你共同成长也是非常非常不容易的。你不负责任，酗酒，还爱骂人。为此我曾努力想并且时至今日仍然努力想让自己感觉良好点。我不需要你再为我做什么。我已长大成人，可以独立解决事情了。”他张开嘴想说什么，我举手示意他停下来，对我来说这可是人生中的第一次。我知道如果我允许他开口说话的话，他肯定会试图解释、弱化或者干脆否认我所说的。就像多数忠于老爸的儿子一样，我也将会放弃说出我的真实感受。25岁时与爸爸的正面交锋是我人生中最艰难、感情上最稚嫩的一刻。孩提时期，我所接受的教育是软弱只能给你带来麻烦，因此我学会了痛恨软弱。在我们中上阶层的男孩子中流行的是扮酷、追女孩子和在运动中挥洒自我等等。如果你不入流的话，就会有遭到言语或肢体报复的危险。我花了好多时间和精力来避免被人欺负，避免犯错或者显得像个胆小鬼。毫无疑问，讨论感情或与周围其他男孩子的关系是绝对不允许的。那天离开爸爸的办公室时，我猜想我的离开肯定会为我们之间的关系画上一个句号，他肯定不想再与我有关系了。然而令人奇怪的是，在我找回了我自己的话语权并且大声说出我的内心感受时，尽管有点不安和胆战心惊，我们的关系实际上却变得更加牢固了。由于我们不用总待在一起，不用讲很多的话，也不用就任何事情(过去的或现在的)达成一致，所以我们之间的对话因此变得更加真诚起来。只有一种声音、一个真理和一个权威的日子一去不复返了。我们变成了两个成年人，而不只是父亲和儿子的关系。别误会，我爸爸并不喜欢直面自己过去的这段经历，但是，那次谈话的影响和后果的确是非常深远和持久的。由于多年来的糖尿病没有引起爸爸的重视，四年前，他终于一病不起。随着病情的恶化，爸爸很显然已不可能再活着走出医院了。我仍然记得有一天下午，我看着他的眼睛，说：“你放心走吧，爸爸。这里已没有什么可做的了。”他回头看着我，笑着，流着泪，点了点头。我们和解了。几天后，爸爸安静地走了。能有机会与爸爸和解我觉得很幸运，让父亲为自己所做的一切承担责任，如同每个新生代入必须要做的那样。与此同时，我也有些伤感，因为他的许多经历都被笼罩上一层神秘的气氛。我对他作为丈夫和父亲的经历所知甚少：作为丈夫和父亲，他都喜欢什么？作为父亲，他到底担忧什么？给他带来快乐的又是什么？身为人夫，他什么时候觉得自己做的事情是非常了不起的呢？婚姻和父亲的角色对他来说意味着什么？探求真理永远不会太迟。这就是为何我想提醒爸爸们，包括我自己在内，那个再平常不过的电影场景：爸爸躺在病床上，临终时终于向已经长大成人的孩子(通常是儿子)认错，这种人性的揭示展现了爱的最纯洁的、最有可能的表达形式。最终，随着生命之火的逐渐暗淡，爸爸的脆弱为孩子打开了寻回话语权的大门，和解了一生中的疏离、冲突、缺席或情感上的沉默。作为现代爸爸，我们必须为我们的孩子重写这个场景。他们不必等待如此之久。……

《超级老爸炼成书》

内容概要

《超级老爸炼成书》

作者简介

《超级老爸炼成书》

书籍目录

Part 1 1

设计你的远景

请你展望二十年之后的未来，

想象你的孩子就你与他或她的关系接受采访。你会被要求设计“爸爸远景宣言”，该活动旨在帮助你描绘出你作为一个父亲所应承担的“使命宣言”。

Part 2 27

沟通过去和未来

你就要成为连接你的过去和未来的桥梁。该章为你提供了一个循序渐进的步骤，帮助你探讨你的过去如何影响了已为人父的你的现在的生活。

Part 3 67

成为新型赡养人

如何应对当今社会对父亲身份的期望和职责描述的急剧变化。

思考现代爸爸们所面临的一些问题。

Part 4 103

在程式中寻求平衡

提出解决方案，思考你优先要做的事情是什么，并且决定该如何进行重新安排，在爸爸的日常生活中创建程式性惯例的重要性，教你学会如何设计我所称之为的“爸爸程式时间”。

Part 5 135

了解你的孩子

为什么你有必要成为了解自己孩子内在和外在生活专家。培养倾听技巧，让你和孩子们始终保持协调。

Part 6 175

让孩子了解你

要建立情感上的联系，我们不仅要非常了解自己孩子的生活，而且我们还要有欣然乐意并勇敢地放下戒备之心，让他们来认识你和了解你。

要想与孩子建立健康的联系和沟通，让别人充分了解你是至关重要的。

结语227

附录233

《超级老爸炼成书》

章节摘录

“设想自现在起二十年后，你的孩子正在接受采访，以制作一部关于你的生活的纪录片。现在，请想象制片人请你的孩子来描述他或她与你之间的关系，”我对围成一圈坐在我前面的五个爸爸说，“你希望你的孩子在采访中会说什么呢？”他们的儿子或女儿围绕着我们环坐在椅子上，另外还有十五对父子(女)。他(她)们静静地坐着，而他(她)们的爸爸则在思考这个简单而又发人深省的问题。一个接一个地，环坐在我面前的五个爸爸都抬起头来做出了回答。“我希望我的女儿会说，‘爸爸总是花时间陪我’。”“我希望他说，‘爸爸教会我怎样尊重女性，怎样成为一个好丈夫’。—我希望他说，‘爸爸经常和我谈心；他是我可以完全信任的人’。”现在观众们完全被吸引住了，包括所有的孩子和爸爸们。所有在场的观众中，绝大多数人从未没见过一群成年男人如此开诚布公地谈话。接着我又问了一个问题：“孩子在就你们之间的关系接受采访时，你不希望他(她)们说什么？”又是短暂的沉默，不过这次有人微笑起来。“这个问题并不难，对吧？”我笑着说。我自己就是一个爸爸，我清楚地知道在抚养孩子时我是多么的担忧和不安。这时，爸爸们开始回答问题了：“我希望我儿子不会说，‘谢谢你，妈妈！爸爸从未出现在我的生活里。’”“我希望我的女儿不会说，‘爸爸不是那个我可以讲知心话的人。’”“我希望他不会说，爸爸管我太严了。”“我希望她不会说，‘爸爸从不认真听我讲话。’”五个爸爸都说完后，我邀请了一个志愿者杰里米。杰里米个子不高，身体结实，年龄接近四十岁，有一个八岁的儿子凯尔。杰里米同意成为我们的实验对象。他转过身，扫视了外面一圈的观众，找到了自己的儿子。凯尔的脸上闪过一个略带紧张的微笑，他朝着杰里米迅速地点了点头表示赞同。我解释说，最后这一环节，正是能够理论联系实际并发挥关键作用的部分。杰里米首先回答了第一个问题。从现在开始的二十年后，他希望他的儿子会说，“我觉得我和爸爸很亲近。他始终陪在我身边。”“那么，杰里米，”我问道，“你目前正在做什么以增加你的儿子在2030年会这么说的几率呢？”杰里米非常积极地讲述了他如何在凯尔学校的课堂上担任志愿者，他如何经常和凯尔一起做体育活动，以及他和凯尔共同度过的许多时光。……

《超级老爸炼成书》

编辑推荐

约翰·班的门德所著的《超级老爸炼成书：和孩子有效沟通》讲述了现代爸爸们的日常生活故事，还有一些实用技巧和活动方法来帮助你与孩子和伴侣保持紧密联系。它专门为有着不同年龄段孩子的所有爸爸们而写，无论你已婚还是单身，与孩子同住在一起还是不住在一起，无论你是继父，祖父或是家中主要的成年男性护理人员。根据你的实际情况，你可以选用不同的方式来使用这本书。

《超级老爸炼成书》

精彩短评

- 1、确实因人而异，毕竟是外国人写的东西，缺少中国人特色

《超级老爸炼成书》

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:www.tushu000.com