

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《忙碌爸爸也能做好爸爸》

内容概要

《忙碌爸爸也能做好爸爸》内容简介：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。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，让孩子知道你永远不会离开他们，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，说我是多么宝贵，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

《忙碌爸爸也能做好爸爸》

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孩子他爱他们，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。——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，我知道自己是该放手了，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。——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，她在哪些方面是聪慧、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

《忙碌爸爸也能做好爸爸》

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积极效应，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》

精彩短评

- 1、听了读书会，觉得是本好书，先打四星看完再来改
- 2、图书的品相很差
- 3、爸爸在忙也要抽空陪宝宝，给宝宝的爱不能缺少父爱
- 4、书不错，很有启发有帮助
- 5、挺好。给未来的爸爸看
- 6、给连襟买的，希望他能做个好爸爸！
- 7、孩子爸爸表示要好好的，仔细的阅读
- 8、20161231，樊登解读版
- 9、帮同事买的,据说还不错,有时间可以看看
- 10、一直觉得做爸爸的应该多担当点，这次可以学了
- 11、【听樊登】爸爸能无法替代地带给孩子安全感、无条件的爱、生活的意义和价值、对学习的喜爱。高质量的陪伴离不开黄金时间。
- 12、比较尴尬的一件事情是，在工作上成功的人，往往家庭生活也比较和睦。而输者则是双输，因为从本质上来说，在工作中的沟通与在家庭的沟通用的是同一种方法
- 13、竟然有种想当爸的感觉是怎么回事
- 14、读书会
- 15、~~~~~·~~~~ 买给她爹看哦

《忙碌爸爸也能做好爸爸》

章节试读

1、《忙碌爸爸也能做好爸爸》的笔记-0

荐语

早想给我们的书友推荐一本关于讨论爸爸育儿的书，我们总在批评爸爸们做得不够，却没能给出一个正面的建设性的建议，特别是负责家庭经济大计的那些忙碌的爸爸们到底应该如何做。

关于爸爸们育儿的书要比理财的书少了不止一个数量级，因此，当我们拿到了这本《忙碌爸爸也能做好爸爸》时，就如同挖到了一个宝贝，虽然本书再理论和结构化的稍有欠缺，但这本书胜在那些感同身受的案例、经验、建议，这不正是爸爸们需要的吗？

作者布鲁斯·罗宾森，他的职业是西澳大学医学院医学系教授、胸腔科医师。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平衡，无疑，他是一位好爸爸，2004年，他带领西澳大学推动“好爸爸养成计划”，制作一系列DVD。此书出版后即成为澳洲畅销书。

这本书来自作者对75位忙碌的爸爸和他们的家人的采访，这些爸爸们来自社会各阶层，有水电修理工、白领职员、企业经理、体育明星、宗教人士、国家领导人，看看他们是如何做或者是如何反思的。

无论你是不是自认为是一个称职的爸爸或者相反，你都能从中找到更好的办法！

为什么爸爸那么重要

简单说来，缺乏爸爸关爱和陪伴的孩子，容易出现学业不佳、青少年犯罪、婚姻失败、甚至吸毒的问题。近2/3的自杀青少年，70%的未成年怀孕和滥用药物的青少年，他们家庭中父亲基本是缺席的。这些没有得到爸爸很好陪伴的孩子，情感表达方面有所欠缺，性别意识弱，缺乏对异性应有的尊重，这些孩子成年后也普遍会遭受到缺乏自信、焦虑、孤独等心理问题的困扰。

一项统计显示，如果澳洲所有的爸爸每天多陪孩子玩5分钟，那么政府就可以少花50亿澳元的预算，要知道这些钱都花在了青少年犯罪、药物使用、专项教育（提高学习兴趣和避免分心）等领域。

对于忙碌的爸爸们来说，当一个好爸爸难不难？难！没有时间，似乎要想有所成就，就有加不完的班，开不完的会，出不完的差；没有精力，工作忙了一天已经精疲力尽，实在是对付不了孩子的折腾了。但是你就是再忙，恐怕也忙不过本书的几位被采访者吧，他们能做到的，对你一定有启示，比如说让孩子参与到你的工作中来；让你的陪伴提高质量。

你能给孩子的是别人无法替代的

你能让孩子感到安全与安心

孩子最需要的是安全感，包括心理与生理的安全，让孩子知道你永远爱他们，支持他们，父母孩子三者之间的和睦相处是孩子安全感的最重要的因素，特别是爸爸妈妈之间的相亲相爱。如果爸爸不作为，妈妈一个人是很难给予孩子安全感的。

《忙碌爸爸也能做好爸爸》

让孩子知道你是无条件的爱他们、尊重他们

假如你的孩子干了犯法、未婚先孕、吸毒这些事，你还会爱他们吗？你别着急得吹胡子瞪眼睛，真正着急的是如果你的孩子知道你无条件爱他们，他们根本就不会这样做。而且爱就要说出口，让他们知道，无论你是否喜欢他们的音乐、衣服打扮或者他们的朋友，你都是爱他们的；无论你的孩子表现如何，100分、60分，你都是爱他们的；无论你的孩子是否听从你的意见，走上你建议的道路，你都是爱他们的。

帮助孩子建立生活意义和价值观

父亲是孩子人生的导师，孩子需要了解我们的价值观，他们应该清楚是非的边界，什么可以做，什么不可以做，当他们靠近边界时，我们就要提醒他们。帮助他们建立乐观、自信的品格。

帮助孩子喜欢上学习

爸爸们如果能够带着孩子一起探索自然世界、做手工、组装机器，那么他们就会拥有较好的好奇心和学习热情。相反，如果从来没有人过问或者鼓励，那么孩子很可能屈服于困难或者遇到困难就后退。

你真的没有时间给孩子吗？

也许这个故事大家在网上、手机上都看到过，但重新读来，还是让人唏嘘不已。

大明下班回到家时已经疲惫不堪，他只想吃口热饭赶紧睡觉。但5岁的儿子小明怯生生地走过来问他：

“爸爸，你工作一小时赚多少钱？”

大明强压住了不高兴：“你问这个干什么吗？快去玩去吧！”

小明坚持说：“我就是想知道嘛！”

“好吧好吧，我一小时能赚30元。”

“爸爸，那你能借给我10元钱吗？”

大明有点烦躁，他让小明赶紧自个玩玩就洗澡睡去，不要再缠爸爸了，他很累，想休息一会。小明一脸无奈地回到自己房间去了，过了会，大明觉得自己对儿子的态度有点过了，就赶紧拿了10元钱给儿子。小明很开心的接过钱，从自己的被子下面抽出一叠皱巴巴的零钞。大明一下子又火了，责问道：“你不是有钱吗，干嘛还要钱呢？”

“刚才……我还差10块钱呢，爸爸”，小男孩怯生生地回答，“噢，这里有30块钱，爸爸，我可以买你1个小时，你陪我玩好吗？”

故事里的大明肯定会被儿子感动的，毕竟，这只是个故事，大量孩子们只会眼巴巴地被爸爸们拒绝，或者是心不在焉的陪伴。

《忙碌爸爸也能做好爸爸》

你有多少时间来陪孩子？

看看一些研究吧，在澳洲，75%的男性每周工作的时间都比以前高出5-10小时，在亚洲更是如此。而且雪上加霜的是，当你在工作中精疲力尽时，你回到家更是会应付孩子，研究表明，孩子在爸爸身上获得关注的时间不足15分钟。爸爸们很少陪孩子一起进晚餐，更有甚者，孩子睡觉了，爸爸还没回家，孩子还没醒来，爸爸已经出门了。你的时间珍贵，但对正在快速成长的孩子们来说，时间何尝不珍贵呢，而且越小的孩子，需要你关注和陪伴的越多，所有试图期望等到孩子长大一点再多陪伴的爸爸们，你陪伴孩子最珍贵的时间已经一去不复返了。

每个人临终想着的都是能多陪陪家人，而不是继续工作。但对于在职场打拼的人来说，孩子还真的没有成为第一选择，要想改变这个状况，你就得意识到你必须要有孩子第一、家人第一的理念。想想我们前面所说的那些父亲缺席的后果，我们奉劝你还是别抱有也许你家的孩子是幸运的少数的侥幸心理了。要记得育儿路上没有时光机器。

黄金时间

亲子陪伴中，有一个重要的概念叫黄金时间，即高质量的陪伴。黄金时间一定是对孩子需求的关注，爸爸要有读懂孩子的需要的洞察力，而这需要时间、耐心和精力的付出，你要让孩子知道，你享受与他们在一起的时刻，而不是表现出浪费你的时间。黄金时间很难营造，你需要守在孩子身边，等待那灵光闪现的一刻。而你与孩子相处越久，这样的时间出现的可能性也就越大。

建议一：永远不要在娱乐和孩子之间选择前者，孩子具有天生的情感评判能力，如果你选择了玩手机、打球、看电视，而不是陪伴他们，他很容易产生情绪低下和自卑的问题，即使你一天说我爱你，他也会认为那是谎言。

建议二：如果你的工作时间自由，比如写作、电子商务、程序猿，那就把办公室设在家里，这在互联网时代已经成为可能。但需要你和孩子做好智慧的约定，避免出现工作和照顾孩子无法兼顾的局面，比如你可以和孩子约定一个固定的嬉戏时间。

上班族，你陪孩子的时间从哪儿来

错时上下班：与公司协商，或在孩子甜睡时就去上班，晚上早点下班就可以带孩子做做户外运动；或晚点上班，亲自送孩子上学。我们不是奉劝你偷懒或不遵守工作制度，但当你已为人父后，你应该想法设法挤出更多陪伴孩子的时间。

提高你的工作效率，避免拖延和闲聊，也就不会有更多的加班加点。

推掉那些不必要的应酬和娱乐，时刻记得家中的孩子更需要你。

尽量要参加孩子们的重要时刻，如运动会、比赛、表演、班级活动，这些活动对孩子们异常重要，你的参与对他们来说是爱、尊重、重视和面子。

早起做功课：记得孩子们最活跃和心情最好的时间是早上，如果爸爸们能够在早晨与孩子们一起吃早餐，送他们上学，一起聊天，将会事半功倍。

《忙碌爸爸也能做好爸爸》

不要刻意地把工作和生活分开：有人甚至不让家人在工作时间找他，事实上，除了一些特殊的工作，你完全可以找出时间跟家人特别是孩子打个电话。《财神当家》电影中有一个镜头，瑞奇给他爸爸打电话时，他爸爸正在和总统谈话，但他爸爸接了电话，并且专心聆听了他的电话，这是一位非常了不起的爸爸。

把孩子的重要活动放进你的日程表：澳洲前首相霍华德有这样一个例子，在一个重要视察活动的当天，他的小儿子有个辩论赛，霍首相一下飞机就赶往学校，可想而知他的孩子有多么开心。首相尚能如此，我辈自当努力。把孩子那些重要的活动放到你的日程表里，想办法调开时间参加吧。

邀请孩子参与你的工作：在一些可能的时机，邀请孩子参与你的工作，到办公室作客，这都会给孩子不一样的感受，他们可以感受到你的工作环境、工作方式，从而更了解你，还可以交到很多朋友。有一个医生的孩子会经常跟着爸爸查房，他爸爸精湛的医术也让他与很多患者都成为了朋友。

当回妈妈也不错：在全职主妇的家庭里，每周可以给妈妈放假一天，叫妈妈日，让妈妈出门享受一下，购物、娱乐、美容、会友都可以。有一篇文章的统计表明，爸爸们分担家务较多的家庭，他们的女儿在职业选择上就更会选择挑战性较高的工作，如高管、科学家，而那些基本不做家务的爸爸们，他们的女儿更倾向于选择安稳的服务性工作。

提高你在家时间的质量

保证孩子需要你的时间：在孩子幼小的时候，有些爸爸们愁于应对家里混乱的局面，不自觉地在下班前磨磨蹭蹭，下班了加紧干活，这是非常自私的行为。

与家人一起共进晚餐：共进晚餐是一种仪式，象征着我们是一个家庭，互相关爱。在餐桌上你要把时间更多地给孩子们，而不是讨论你自己的工作，仔细倾听他们一天中发生的事情。把手机调成静音，让晚餐时间成为不被打扰的仪式时刻。

经常为孩子举行庆祝仪式：许多家长都会为孩子取得成就时举行一些庆祝仪式，比如考得好成绩，拿到了游泳证书，参加学校乐队演出等。这可以帮助孩子们体验到成功后的开心、愉悦，也可以让孩子们学会致辞、描述和赞美。

创造一些小惊喜：在规律的家庭生活中时不时地营造一些小惊喜，创造快乐的家庭气氛，比如看电影、野餐、打水仗、郊游等，或者在家庭里创造你自己的独特的游戏，比如角色扮演、抢食物、诗歌朗诵等。

全家要有度假时刻：在你忙完一段时间后，比如写博士论文，集中进修学习，年底财务核算，这些时候你很难保证陪伴家人的时间，当这些艰苦的任务结束后，你应该带着家人去度假，完全休憩一下。

做个积极的有计划的好老爸

做个积极的好爸爸：爸爸这个职业，也如同建筑师和医生一样，也需要帮助孩子做规划，预防问题的发生，深入了解你的孩子，包括个性、特长、兴趣、爱好，帮他设一些目标，让他们独自学会处理问题，而不只是简单的陪伴。你应该将做一个好爸爸列入自己的职业目标。

《忙碌爸爸也能做好爸爸》

帮助孩子建立正确的价值观：作者列了一些如豪车、别墅、财富、学位、好工作等让爸爸选四项他们最希望孩子拥有的，结果这四项是：诚实与仁慈的价值观、喜悦与快乐、健康、热爱学习，这个结果值得我们谨记。如果你同意，就要学会传授这些理念给你的孩子。

当好爸爸也能帮你提升工作业绩

你认为这个标题可能吗？在时间、精力固定的前提下，家庭和工作是零和博弈，你多我少，你有我没。当然时间和精力是硬约束，但你在工作上投入的不仅是这些资源，还有你的智慧和经验，这可以从好爸爸的经历获得。美国有一个超过40年的研究证实，与工作狂爸爸相比，好爸爸们的工作成就可能会来得晚一点，但随着时间的增加，爸爸的角色使得他们更成熟，更有耐力，在育儿的过程中，他们也得到了很大的成长和进步。

好爸爸会成为好的管理者：管孩子的经验与管理员工的经验可以共享，一个好爸爸在育儿中磨炼出的耐心和爱心是强大的职场品格。他会拥有更好的人际处理技巧，因为他连缠人的小孩都搞得定，大人就更不在话下；处理问题更灵活，懂得让步，不钻牛角尖，心胸会更开阔；在社交中的话题更丰富；如果在育儿中不觉得苦，那么工作的倦怠感就更少；能够帮助年轻的同事处理好复杂的家庭关系。这么多的好处，所以奉劝老板们不要老是拿要家庭还是要工作来威胁你的员工，一位好爸爸就是一个高素质的好员工。

在工作中也要营造好爸爸的环境：在你的公司中营造出一个重视家庭、关心孩子的工作环境来，比如在办公室座位上放置孩子的照片和作品，奉劝那些工作狂爸爸回归家庭，在公司中为孩子们创造一个图书吧、手工区之类的小环境，欢迎孩子们来公司做客，这对提高员工忠诚度的作用毋庸置疑。中国的公司目前还很难做到，但在一些开明、前沿的公司里已经出现了。

出差也要做个好爸爸

出差历来都是好爸爸的最大敌人，不过还是有一些办法的。作者为我们分享了以下做法：

出差前要告诉孩子出差的原因：这样做会让孩子们更了解你的工作，觉得你很尊重他，同时也让他知道你是不得不出差的，你多么想和他们在一起，同时也要让他们对你差旅产生兴趣，你告诉他们出差会做些什么事，对人们有什么影响，解决什么问题，这样他们会理解你出差这件事。

用字条来表达：在电子产品时代，字条几乎已经绝迹，但实际上字条因为你独有的字体，便利的阅读条件，能够很好地传播你的爱意。有位家长甚至和孩子玩了一个藏宝游戏，预先藏好一些孩子喜欢的礼物，然后将藏宝图一封一封寄回家，他的孩子觉得这是一个很酷的体验。

出差途中要随时和孩子沟通、分享：出差途中，记得要随时和你的家人，特别是孩子聊聊天，内容并不重要，天南海北地聊你们喜欢的事情就可以。网络如此发达，你可以视频、写邮件、网络电话、电子贺卡都可以。要记得写明信片是个不错的选择。

带着孩子一起出差吧

这是个好主意吗？听起来似乎有点不靠谱，但你要知道如果你的孩子能够独自占用你的时间，对他来

《忙碌爸爸也能做好爸爸》

说是件非常开心的事，只要你能解决好你的工作与陪伴的问题，没有什么不可能的。想想白俄罗斯总统卢卡申科带着他的小儿子参加中国盛大的阅兵仪式，你就知道带着孩子出个差没什么大不了的。

短途出差：开车带着你的孩子一起出差吧，这会是一个超酷的体验，你们可以在途中开心的聊天，到市郊体验一下别样的生活，说不定能发现一些野生动物，这对孩子来说何其有趣。

做好长途或者出国旅行的准备：作者曾经带着9岁的大儿子做了一个月的全球出差游，虽然在开始时非常担心时差、飞机误点问题，担心孩子会生病，但最终这变成了一个父子俩非常难忘的体验，11年过后了，他的儿子依然记忆犹新。而且这次旅行对他的实验、会议等工作几乎没有什么影响。

注意事项：长途的旅程最好带7岁以上的孩子，他们已经有一定的生活能力；一次只带一个孩子，否则还是各玩各的；在你工作时，你可以请不忙的同事帮忙带一下，给他们带书和纸笔，他可以学习，总之只要你想，你肯定能找出办法来。

做个学习型的好爸爸

你为你的职业学习了很多，上大学、接受各种培训、经验交流，但对你的另一个职业——为人父亲却很少学习，甚至从不学习。有很多人就认为当爸爸靠直觉和本能就够了；当爸爸很简单，用不着学习；孩子有问题教育就成了，难道我们还不知道什么是好的。这些理念对我们已经接受过熏陶的会员来说几乎不值反驳，请你记住不是生了孩子就是爸爸，好爸爸需要学习。

树立学习心态：要知道育儿会涉及到心理学、教育学的许多知识，这同你从事的职业需要的专业知识是一样多的，你要知道那些积极向上的孩子和那些有着各种问题的孩子有很多问题都是跟你的教育方式有关，你如果想最终有一个好产品，就必须得让你生产过程专业化。

从书籍中学习：学习并不是现代爸爸们的才有的任务，《古兰经》就要求父亲要表达对孩子的情感；基督教也有类似的教义，告诫爸爸们要疼爱孩子、教育孩子。反而是我们现代很多爸爸从不看书，或者看不进这样的书，有一个办法是类似读书会的形式聚在一起读，相互讨论交流。

参加育儿课程：参加一些优秀的育儿课程班，如父母效能训练（PET）、家长教养技能培训课程（STEP），不仅可以学习到系统性知识，而且还可以与同学交流。

结语

父亲是一座山，山本来应是充满力量感的、温暖的、坚强的，而大量的山们却成为了外面的山，工作的山，留给孩子们的只是山的背影，转身过来吧，把你阳光的一面给你的孩子，温暖他们，只有你，才能照亮他们的前程！

《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：www.tushu000.com