

关于成为好爸爸的清单

原创：「得到」 罗辑思维 2017-06-18

引言

今天是父亲节，科学育儿专家Dr. 魏给有孩子的家庭，准备了11条好爸爸秘诀。

妈妈可以把这份清单转发给孩子他爸，让爸爸成为你的育儿好伙伴；转发到朋友圈，让更多爸爸看到，参与到育儿中来。



1. 爸爸是孩子最好的玩伴。应该发挥自身体能好、爱运动的优势，带孩子多做体育运动。运动影响孩子的时间感知、动作预测以及抽象思维能力的发展。家有小宝宝，可以多玩抛高高、荡秋千、滑滑梯之类的游戏。孩子大一些，可以带他跑步、打球、游泳、户外登山。养成孩子运动习惯的同时，锻炼他的冒险精神。

2. 转变心态，把自己当成育儿合伙人，而不是妈妈的小助手。多跟孩子妈妈沟通，争取更多自主权，别让妈妈在养孩子的道路上孤军奋战。可以从承担起一部分固定的养娃任务开始，小到给孩子讲睡前故事、大到接送孩子上下学。

3. 给孩子探索空间，鼓励他勇敢尝试。爸爸带娃能弥补妈妈带娃的过度保护，让孩子愿意迈出尝试的第一步。比如，在孩子骑自行车时，妈妈们会担心，“摔下来怎么办”？爸爸们不会太干涉，还会在旁边喊：“加油，再快点！”这样的爸爸带出来的

孩子，胆子更大、运动能力更强。

4. 跟孩子聊天时，多用成人语言。妈妈倾向用“娃娃语”，比如“吃完饭饭，我们去睡觉觉”；爸爸要多说成人语言，比如：“快来吃饭，然后去睡觉。”起初孩子可能难理解，但这个方法鼓励了他们开动脑筋分析、猜测，恰恰多了一个掌握复杂句子和更多词汇的机会，对提高语言能力有帮助。

5. 也许你很忙，但不要因为愧疚，给孩子太多物质补偿，陪伴质量比时间更重要。多和孩子玩耍，每次陪伴加倍用心，不要掺进其他事情，比如接电话、看手机、回邮件等，要在轻松愉快的互动中拉近距离。

6. 出差频繁也没关系，多跟孩子打电话、聊视频。担心对孩子的情况了解少、没话说？记得提前求助另一半，了解孩子的近况。给孩子传达这样一个想法：虽然我不在你身边，但你的一切我都关心。

7. 在游戏中关注孩子的需求和反馈，积极倾听孩子的建议。这种方式下长大的孩子，会表现出更少的攻击性，更受他人欢迎。

8. 定制专属父子阅读时间，给孩子讲故事、读绘本。哈佛大学研究显示，孩子跟爸爸读书受益会更多。在阅读过程中，男性更容易引发发散性思维，以及更有想象力的讨论，对孩子的语言发育有帮助。

9. 要用成长型心智养孩子。表扬孩子，应谨记以下三招：表扬努力，而非聪明；表扬过程，而非结果；表扬成长，而非表现。

10. 爸爸常带娃，越带越会带。人的大脑发展符合“用进废退”原则，指的是经常使用的脑网络神经元突触会越来越发达，不经常使用的会逐渐退化。在养孩子这件事上，这个原则同样适用，爸爸放心大胆带娃，不仅心态上越来越愿意，能力上也越

来越适合做“超级奶爸”。

11. 如果因为其他原因，孩子的家庭教育中缺失了“父亲”这个角色，千万不要对孩子隐瞒“爸爸缺位”这个事实。因为对待单亲家庭的态度，比单亲家庭本身更重要，可以借助家族、朋友、媒体中的“父亲”榜样，讲给孩子听，让他感知到什么是父亲。

Dr. 魏在专栏中，每天给你一个科学妙招，破除育儿难题，提升育儿效率。遇到问题，各种实用的科学方法信手拈来，从容应对育儿中的各种状况，原来养孩子可以很轻松。 [戳此>>>购买电子礼品卡，送给未来好爸妈](#)

Dr. 魏将与5万订阅《Dr. 魏的家庭教育宝典》的聪明爸妈一起，成为你的育儿智囊团。

[戳此↓↓↓查看脑科学育儿手册](#)



Dr. 魏的家庭教育宝典
用最新脑科学研究成果养孩子

¥0.5/天

[戳此下单](#)

推荐阅读

[关于防止孩子沉迷手机的清单](#)

[关于成为受孩子尊敬的母亲的清单](#)

[>>> 戳此查看更多「罗辑思维」原创清单](#)

Q: 关于爸爸带娃，你还有什么高招推荐？

欢迎留言和大家分享。

请把这篇清单，转发给身边有孩子的朋友

转载 / 投稿请联系：ljsw@luojilab.com