

“孩子怎么才能更优秀？”爸爸做到这三点，孩子想不优秀都难！

当父母的人，看着自家娃，死活想不通一个问题：孩子长大后有没有出息？该怎么培养才会更优秀？

俗话说：“三岁看大，七岁看老。”这句老话非常有道理。

但是，在孩子的成长过程中，爸爸与妈妈的爱，才是他未来是否优秀的奠基石。

妈妈的爱，温暖细腻，如一股清泉，滋润着孩子的内心；爸爸的爱，宽厚伟岸，如海上灯塔，指引孩子前进方向。

拥有什么样的父亲，决定了孩子将来成为什么样的人。

贾平凹曾说：“作为男人的一生，是孩子也是父亲。前半生孩子是父亲的影子，后半生父亲是孩子的影子。”

父爱不缺位，孩子的成长道路才会少一些荆棘，多一些坦途。

父亲做到这三点，孩子想不优秀都难。

01
爸爸爱妈妈，孩子懂得爱

幸福的家庭，需要把夫妻关系放在第一位。好的夫妻关系，是家庭幸福的基石。

有了牢固的夫妻关系，才有了牢固的家庭，有了牢固的家庭，孩子才会有一个正常、良好的成长环境。

我在餐厅吃饭的时候，曾经碰到这样一组家庭。

旁边坐的是一个幸福的三口之家，妈妈带着一次性手套剥虾，并不时地往女孩和老公嘴里送剥好的虾仁。

爸爸拿着筷子夹了食物往妈妈嘴里送，隐隐听到他们的窃窃私语，都是爸爸赞美妈妈的话。

其中一点我记得非常深刻，爸爸拿着饮料喂妈妈，并打趣说：“我要把我的老婆当女儿养。”

男孩做了个怪脸，打趣的说道：“好酸呀！都这么大人了，还不知道害羞……”

妈妈脸上泛起一丝微红，整个进餐过程，一家三口脸上都洋溢着幸福，无不让人羡慕。

有句话叫：爸爸爱妈妈，是给孩子最好的教育。

男孩如何与人相处，看爸爸如何对待妈妈就知道了。

妈妈被呵护的家庭，爱从不会缺席。男孩也会在父亲的引导下，学会尊重别人，尊重女性。

在这样家庭氛围长大的孩子，自然心中充满了阳光，充满了爱。

被爱滋养的孩子，未来一定不会差。

02

爸爸多陪伴，孩子更阳光

心理学家格尔迪说，父亲是一种独特的存在，对培养孩子有一种特别的力量。

再完美的母爱，都取代不了父亲。

其实，在许多孩子眼中，都渴望得到爸爸的陪伴，而现实却是残酷的。

曾有人调查过2000位3-6岁的幼儿父亲：结果80%的父亲都认为自己工作忙，没时间照顾孩子。

《中国家庭亲子陪伴白皮书》令人深思，55.8%的家庭，都是由妈妈担当孩子的主力军。

爸爸的比例只占12.6%，还没爷爷奶奶陪伴的多。

这些数据，无不揭示着，父亲的陪伴是现在家庭教育的稀缺品。

可陪伴孩子，不但能让他快乐，也能让你们放下肩上的所有担子，放下身段，像孩子一般玩耍，就算时间很短，也会觉得很幸福。

比如，去年在微博上一位爸爸。

他给孩子做了许多手工玩具：酷炫的小轿车、时髦的摩托车、可爱的小恐龙、漂亮的小滑梯……

每一次做玩具的时候，都不忘带上孩子，爸爸专心致志，孩子也乐在其中。

我隔着屏幕，都能感受到父子之间浓得化不开的爱意。

那种爱意来自于爸爸倾听孩子心声，点亮孩子的心灯。

想要男孩变得阳光大气，父亲的陪伴是最好的滋养，男孩会在父亲的陪伴中，变得更阳光。

所以，我希望爸爸们能够珍惜这段时间相处的时光，因为一切还来得及，只要开始行动！

现在，你抬头，就会看到孩子渴望你陪伴的眼眸。

你走过去对孩子说：“爸爸陪你玩！”时，就能看到欣喜和闪烁星光的眼神。

03

父亲有格局，孩子更有勇气

我们常说，爸爸的格局决定孩子的眼界，爸爸的格局决定孩子的未来。

有远见的父母，不会将孩子束缚在条条框框之中。更不会折断孩子的翅膀，再逼孩子飞翔。

世间风险万千，作为父母，除了教会孩子用长远的眼光看待世界，更会尊重孩子的选择。

今年八月份，湖南农村留守女孩钟芙蓉频频上热搜。

这不仅因为她以676分夺得文科状元身份，更是因为她选择了一个冷门专业，“考古”。

父母外出打工，钟芙蓉从小与爷爷奶奶

生活，还有个弟弟。

虽然家境一般，但她没有选择大热专业，而是相对冷门的考古。

很多人惑不解，甚至开启了群嘲模式：

“白瞎了这个分数。”

“毕业就会后悔了。”

就在网上吵得沸沸扬扬时，小钟的爸爸出面回应了。

他专门问了村里的大学生，知道这个专业冷门，就业面窄，挣钱少。

但他依然尊重女儿的选择：“她金钱看得比较淡，我也认为孩子做自己喜欢的事会更开心！”

一句话就暴露了这个小学毕业的爸爸，眼界格局远在许多之上。

他知道女儿并非任性，而是基于一贯的梦想和兴趣。

西班牙作家塞万提斯曾说：父亲的格局，是孩子最好的遗产。

好的父母，不会要求孩子为了所谓的现实利益，熄灭热情的种子，而是给她勇敢前行的勇气

所以，如果你的孩子幸运地找到了火种，请不要嘲讽他的天马行空，不要用所谓现实给他压力。

心理学家弗洛姆说：“父亲是教育孩子、向孩子指出通往世界之路的人。”

相对于母亲给予孩子的温暖，父亲更能在孩子成长的过程中给予他们积极上进的力量，甚至对其一生起到决定性的影响。

父爱是不可衡量的，他更像孩子生命一块拼图，一旦缺失了这部分，孩子的“人生”就不完整了。

毕竟，父亲不是一个职业，而是孩子的“未来”。

孩子最需要的生命营养，你提供了多少

现在各种育儿书籍汗牛充栋，各种理论也是满天飞，过不了多长时间，新鲜的理论出炉，之前的理论被迭代，我们在各种育儿理念的冲击带动下晕头转向，不知道如何是好！

再看看自己的孩子，越来越出现很多的问题：学习障碍；人际交往问题；幼稚化；抗压能力不足；辍学；沉迷游戏；跟老师对抗，那门学科成绩也一落千丈；成绩好的孩子，焦虑自己会掉下来；一向优秀的孩子开始出现无法控制的下滑和波动……

总之，每一款神兽都让父母不省心，每一个孩子父母陪伴起来都如履薄冰，就没有一劳永逸的法宝，可以让孩子身心健康发育成长吗？

有的！

真的。

我们的身体需要营养供给，比如鸡鸭鱼肉，比如青菜牛奶，营养学家和健康管理专家给了我们很多好的建议，甚至东西方的专家们给我们都开出了早餐午餐晚餐的食谱。

我们在身体营养上特别关注，因为事关身体健康大事。

还有运动专家给我们提出很多的运动建议：早上适宜什么运动，晚上锻炼什么项目？锻炼时长，运动项目等等都有很多。

我们对锻炼也非常关注，毕竟事关身体健康和长寿问题。

按照身体发育和锻炼规律，那些食谱和运动建议都非常好，很多人就能身体健康和精力充沛，少病少灾。

可是对于一个生命内在的营养供给和生命训练，这事关生命活得好不好，生命成长成熟得好不好，和物质没多少关联，和外在境遇也没有关系，只是单纯和生命相关多少，而这些营养我们又知道多少？每天坚持得怎样？

恐怕没有多少人能答上来。

昨晚参与者朋友全程对话，我一直在想这个问题：一个孩子的成长成熟到底需要什么？或者对于一个生命而言，什么对TA才是最重要的？

九岁的孩子，稚嫩的声音，讲述着她和妈妈之间的悲喜日常。

从她的讲述里，分明听出来她需要妈妈给她：聆听、尊重、交流、宽容、和爱。

这些东西都是虚的，看不见摸不着，你在菜市场无法去购买半斤爱，一斤宽容，八两接纳……你更无法规定早餐清炒半斤慈悲，凉拌一斤爱，再熬两斤快乐，打开流质的三两幸福一饮而尽。

人们对于看不见摸不着的，特别容易发

懵，一想起来脑瓜子就嗡嗡的，然后就抓瞎，不知道怎么办，也不知道怎么弄。

对于有形的总有办法，对于无形的总没办法，这是对于认同了相的人们来说，是再正常不过的事情。

可是爱接纳允许慈悲宽容等它们都是存在的，虽然看不见摸不到，但是我们都知他们就在那里，在我们的内在，很多时候我们能感觉到有时候他们如溪流，清静浅浅出现，有时候如溪流，清澈又欢快，有时候如波涛，汹涌澎湃，有时候又如平静的湖水，安静如镜。

从一个九岁孩子的嘴里，我再次听到了这些呼唤：妈妈，我需要你的尊重，聆听，懂得，爱和接纳，我也在尽力给出我的爱接纳和宽容懂得。

而回想我做过的很多亲子个案，孩子们在不同的场合，不同的情境里，都在跟父母表达着同样的需要。

有个六年级的小女孩，她姐姐特别优秀，不怎么搞学习，可是成绩总是全年级前几名，她也非常不错，在班级也是前几名，可是跟姐姐比，相对差一点，我问她：如果感觉一下，你在什么时候会觉得需要家人的支持？她回到说半年后。然后她看到大家疑惑的眼神，补充说：半年后就是小升初考试，那时候我需要父母的理解和支持。

既没有提我考上给我买什么，需要什么愿望，更没有说到其他物质上的要求——人在压力最大的时候，需要的反而是这些看不见摸不着的东西，诸如女孩说到的理解和支持，理解和支持无法量化，也无法去购买，可是它们就是孩子需要的生命营养啊。

还有一个男孩很调皮，在亲子课上很活泼，跑进跑出，面对自己的妈妈说：你脾气很暴躁，常常情绪失控，一开始很害怕，后来习惯了你的情绪多变，如果硬要说我的需要，就是我想你情绪平和一点，好好跟我说话，我需要妈妈你心情平静。

平和安静，同样是看不见的东西，也无法定制和销售，可是它们是如此重要！尤其在一个看起来很调皮的男孩嘴里说出来，格外打动在场的家长，他们也是很多孩子最缺乏的生命营养。

还有一个女孩，读高中，压力特别大，在亲子课上，对着父亲说：我知道你对我的期望很大，所以常常对我的成绩和钢琴水平不满意，可是在我真的很想你对我多鼓励一下，多肯定一点，否则我就总是在被否定和打击中咬牙坚持，我常常觉得一方面你说的很对，按照你的标准我很差，可是我常常觉



得自己也是可以的，我就总是在怀疑自己和这几个自己鼓劲的过程里反复，这叫做煎熬，我就在煎熬里面。

肯定和鼓励，同样无法购买和烹饪，可是多少孩子的生命那里严重匮乏？

很多孩子都被家长带到医院去检查过微量元素的检查检测，缺什么补什么，家长就按图索骥去购买一些维生素或者其他营养液，或者食补，总之父母都会很努力去满足孩子身体的发育所需，可是那些看不见的部分，你的孩子所需要的生命营养，没有一个地方可以去检测——因为它无法量化，所以无法检测！

所幸的是这些东西不用去检测，而是你只管提供就好。

接纳，常常在还在达不到要求，也无法一下子满足外界的时候，或者常常犯错的时候，需要父母去看到孩子真实的状况，给予接纳。

允许，只要是不违法不犯罪不伤害自己和不伤害他人，遵守这四不原则，就允许孩子去做去尝试吧！

宽容，对于孩子出现了不当甚至错误的言行，及时处理后，不要穷追猛打，让孩子不敢尝试，不敢选择，不敢行动，而是看得到孩子从中学到了应该学习的部分，就提供宽容。

聆听，当孩子需要的时候及时提供，遇到有事，处理后再及时聆听。

沟通，我们很多父母只是在教训，恐吓，威胁，讲道理，说要求……真正懂得沟通的父母，比大家以为的要少很多很多，可以说比

例极小！

尊重，特别是尊重孩子的情绪情感，可以和孩子对表面言行诸如选择，行为进行商量探讨，但是需要尊重孩子的立场态度和看法，尊重不代表完全认同。

理解，即使有些言行不能理解，但是理解孩子的角度和情感诉求，特别是言行背后的需要和渴望，去理解和尊重。

懂得，懂得一个生命的需要渴望期待，也去懂得那个生命当时当下的想法需要等，即使你不同意孩子的做法。

爱，无论孩子成绩好坏，表现如何，去爱那个生命，而不是根据孩子表面言行去爱。

慈悲，基于以上的体验，你对于生命的理解是深邃而富有弹性的，于是慈悲会出来。

……

以上生命一样，是需要每天充足供应才对！

就我这么多年从事生命成长的训练，我还没有遇到一个以上都被父母很好满足营养而成长起来的生命，多少都会在以上部分缺少、匮乏，甚至有的部分严重匮乏，形成生命黑洞，生命就此出现各种非常大的困境——深究下去都是我们在陪伴孩子的过程中，以上生命营养都提供不足！

父母们，当我们在红尘世界蝇营狗苟去获得更多事业上的成功和物质上的富足，千万别忘了检查一下自己的生命内在以上的营养储存生产提供地道到孩子那里的生命营养有多少呢？