

# 让男孩爱上运动的秘密

好爸爸是男孩最好的  
运动教练

鲁鹏程 / 著



爱运动的男孩更健康、更自信、更有活力！

运动习惯  
改变！  
孩子一生

儿子，爸爸陪你一起跑步、一起踢球……  
我们是最好的朋友，也是最好的运动伙伴！  
一起做运动场上那道最美的风景！

北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

# 让男孩爱上运动的秘密

好爸爸是男孩最好的  
运动教练

鲁鹏程 / 著



版权专有 侵权必究

---

图书在版编目(CIP)数据

让男孩爱上运动的秘密/鲁鹏程著. —北京:北京理工大学出版社,  
2016.1

ISBN 978-7-5682-1378-3

I.①让… II.①鲁… III.①男性-家庭教育 IV.①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第241116号

---

---

出版发行/北京理工大学出版社有限责任公司

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010) 68914775(总编室)

(010) 82562903(教材售后服务热线)

(010) 68948351(其他图书服务热线)

网 址/<http://www.bitpress.com.cn>

经 销/全国各地新华书店

印 刷/保定市中华美凯印刷有限公司

开 本/880毫米×1230毫米 1/32

印 张/6.25

字 数/133千字

版 次/2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

定 价/25.00元

责任编辑/刘娟

文案编辑/刘娟

责任校对/周瑞红

责任印制/马振武

---

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

# 前言

男孩一般都喜爱运动，因为爱运动是男孩的天性，但如今很多男孩却喜欢“宅”在家里，“大门不出，二门不迈”，整天跟动画片、漫画书、电子游戏、网络等黏在一起。久而久之，男孩的体质就会下降，抵抗疾病的能力也会降低。更严重的是，男孩会变得不像男孩，没有阳刚之气，不再有典型的男子汉的特征与气概，这是非常危险的。

权威部门有关调查显示：今天的男孩正在经历体质危机，其体质状况令人担忧；男孩“典型男子汉”的形象正在一步步“瓦解”；男孩的生理脆弱，情感也脆弱……之所以会这样，跟男孩缺乏有效的运动有很大的关系。所以，男孩要“动”起来。只有这样，男孩才能有男子汉的气质，才能更强壮、更有耐力、更具韧性，才能有健康的身体，心态才会更积极向上，也才具备对集体与社会的适应能力……一句话，运动会让男孩更出色。

但男孩很难自动自发地“动”起来，他需要一个领路人，

需要一个教练。研究表明，能担负这个伟大使命的人就是男孩的爸爸，爸爸是男孩天生的领路人，是男孩天生的运动教练。所以，在男孩的成长过程中，爸爸的角色一定不能缺失，一定要保护好男孩的运动天性，还要真正地跟他一起运动，要做一个运动的领路人，而不是做一个旁观者。

爸爸与男孩如果能一起“动”起来，双方就一定可以建立起亲密而稳固的亲子关系，而借助运动这个平台，爸爸也会把男孩培养好，教育好！

不可否认，爸爸的角色对男孩的健康成长影响重大。有爸爸的陪伴，男孩才有可以学习模仿的“好男人”的榜样；而缺乏爸爸的陪伴，男孩只能自己“摸索着”成长，身心健康程度自然会比有爸爸陪伴的同龄人差很多。所以，在陪伴和教育男孩这件事上，爸爸不能退居“二线”，要走到“前台”来，跟妈妈一起，担负起教育男孩的重大责任。

为了男孩的身心健康，为了自己家族的兴旺，也为了社会国家的未来，爸爸一定要参与到男孩的成长中来。

爸爸陪伴男孩运动，一方面会让男孩的身心变得健康起来，另一方面也能让自己放松下来，达到给自己的生活、工作减压的效果，真是一举多得的好事！

那么，好爸爸该怎样让男孩动起来呢？该怎样跟男孩一起运动呢？在这个过程中，又应该对男孩施以怎样的教育呢？这本《让男孩爱上运动的秘密》就能很好地解决这些问题。

本书从“爱运动的男孩更出色、好爸爸是男孩最好的运动

教练、保护好男孩的运动天性、好爸爸要跟男孩一起运动、好爸爸的‘运动教育’”五个方面，全面阐述了男孩为什么要运动、怎样运动、可以做哪些运动以及好爸爸的作用等关键细节和有效方法，是好爸爸引导男孩运动时不可多得的运动教育和家庭教育参考书。

最后，衷心希望天下的爸爸都能领着自己的男孩“动”起来，做最好的爸爸；希望天下的男孩都能真正“动”起来，做最棒的男孩！

# 目 录

## 第一章 爱运动的男孩更出色

法国思想家伏尔泰提出了“生命在于运动”这一格言,通俗来理解的话,就是每个人都该好好运动,以保证自己身心健康。男孩正在长身体,其生活中更加少不了运动,运动会让他具备强健的体魄与健康的心理,爱运动的男孩在各方面的表现也将更出色。

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 当今男孩的体质状况令人担忧·····       | 2  |
| 您的男孩是否拥有“典型男子汉”的形象·····  | 8  |
| 在敏感期挖掘男孩的体育运动潜能·····     | 13 |
| 好体质,贵在坚持锻炼·····          | 17 |
| 男孩生理脆弱,情感脆弱,怎么办·····     | 22 |
| 不剥夺男孩做家务的权利,培养他的行动力····· | 26 |
| 运动,会带给男孩怎样的“利益”·····     | 30 |

## 第二章 好爸爸是男孩最好的运动教练

每个男孩的成长过程中,都会有一个最佳参照样本——爸爸。爸爸的言行举止,都将对男孩的人生产生深远的影响。而显然,爸爸健康阳光有魄力的形象,也将成为男孩憧憬的对象。其实,爸爸就是男孩最好的运动教练,何不将这样的一种形象展现给男孩呢?

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 在男孩成长的过程中，爸爸的角色不能缺席····· | 36 |
| 爸爸一定要做好男孩的领路人·····       | 40 |
| 爸爸的关怀一定会让男孩更加出色·····     | 44 |
| 与男孩建立亲密而稳固的关系·····       | 48 |
| 爸爸可以更好地给面临压力的男孩以支持·····  | 52 |
| 也要鼓励男孩跟其他男孩一起运动·····     | 56 |

### 第三章 保护好男孩的运动天性

运动是男孩的天性，这种天性会促使男孩与运动建立起密不可分的关系。而且运动也是男孩成长过程中必不可少的一环，为了能让他具备良好的身体素质，我们应该把运动时间还给他，也就是要保护好他的运动天性，让他的天性能自由发挥。

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 运动其实是男孩的天性·····          | 62 |
| 男孩如果不喜欢运动，爸爸应该怎么办·····   | 65 |
| 男孩如果不擅长运动，要引导，不要强迫·····  | 68 |
| 怎样避免男孩在运动中受到伤害·····      | 72 |
| 让男孩记得劳逸结合、运动有度·····      | 76 |
| 保证睡眠充足，让男孩处于最佳状态·····    | 80 |
| 不要剥夺男孩在运动中的乐趣·····       | 84 |
| 教男孩制定合适的运动目标·····        | 88 |
| 男孩暂时不进步，如何想办法鼓舞他的士气····· | 92 |



## 第四章 好爸爸要和男孩一起运动

虽说我们正在做的事情是培养男孩的运动好习惯,使他能通过主动运动而让身体得到锻炼,但是负责任的爸爸不会只是在一旁鼓励鼓励就算了,他一般都会跟男孩一起运动,因为一起运动不仅会让男孩的身体变强壮,也会让父子之间的感情变得更亲密。

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 父子“一起运动”更容易增加男孩的动力·····      | 98  |
| 要让男孩至少有一个自己拿手的体育运动项目·····    | 102 |
| 打篮球、踢足球——男人与男人之间的对抗·····     | 106 |
| 打乒乓球、网球、羽毛球——小球蕴含大能量·····    | 110 |
| 学习轮滑、溜冰、滑雪——好运动“滑”出来·····    | 114 |
| 学游泳,学划船——水上运动乐趣多·····        | 118 |
| 学攀岩、蹦极——胆识与毅力的结合·····        | 121 |
| 跳高、跳远、蹲起跳、单腿跳——好运动“跳”起来····· | 125 |
| 竞走、长跑、往返跑——好运动“跑”出来·····     | 128 |
| 引体向上、俯卧撑、哑铃——锻炼臂力的好方法·····   | 132 |
| 爬山——让亲子融洽度进一步“攀升”·····       | 136 |
| 运动也可以不那么累——跟男孩一起做些“轻运动”····· | 140 |

## 第五章 好爸爸的“运动教育”

总有人很偏激地认为,运动就是“四肢发达、头脑简单”的表现,其实不然。运动中也富含教育意义,关键就看我们是不是能好好把握住教育的机会,能不能在运动进行的过程中顺势开展教育。所以,做一个善于将家庭教育糅进运动中的好爸爸,是我们的目标。

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 运动时，帮男孩建立规则意识·····       | 146 |
| 在运动的过程中，应恰当地对男孩加以赞赏····· | 149 |
| 把选择哪种运动的权利交给男孩·····      | 153 |
| 思想也需要“运动”，要培养好的运动精神····· | 157 |
| 男孩需要榜样，不需要“批评家”·····     | 161 |
| 积极正面地评价男孩·····           | 165 |
| 清理掉男孩运动时的各种消极心理因素·····   | 169 |
| 运动中适当允许男孩犯错·····         | 173 |
| 锻炼毅力，培养男孩坚韧不拔的精神·····    | 176 |
| 要暂时失败的男孩反省自己的不足·····     | 179 |
| 给男孩示范，教他学会管理自己的情绪·····   | 183 |
| 任何时候都不给男孩“挫败感”·····      | 187 |

## ◆ 第一章 ◆

# 爱运动的男孩更出色



法国思想家伏尔泰提出了“生命在于运动”这一格言,通俗来理解的话,就是每个人都该好好运动,以保证自己身心健康。男孩正在长身体,其生活中更加少不了运动,运动会让他具备强健的体魄与健康心理,爱运动的男孩在各方面的表现也将更出色。

## 当今男孩的体质状况令人担忧

男孩从小就被称为“小男子汉”，可这些“小男子汉”真能担得起这样的称呼吗？他们的体质真的很好吗？当然不是。

我们经常看到或听到这样的议论：

男孩长得更高了，也更重了，但体质却更差了，心理素质方面也更脆弱了。

男孩跳得更近了，跑得更慢了，力量更小了，耐力更差了，视力也下降了。

男孩营养不良、营养过剩的状况更严重了，“豆芽菜”男孩更多了，超重肥胖男孩更多了。

.....

这不是危言耸听，看看周围的男孩就能知道，这样的说法是事实。

《中国青年报》曾报道说，有一位全国政协委员曾到某普通中学，对初三年级一个班的30名男生进行1 500米跑测试。结果让他瞠目结舌：这些学生跑完1 500米，大约需要10分钟。其中，有6名同学中

途放弃，另有20名学生跑到一半就捂着肚子喘不上气来。而剩下的学生在跑完全程后也都痛苦倒地。

这位委员算了笔账：跑完1 500米用10分钟，学生们每秒只跑2.2米，也就比走路的速度稍快一点。学生跑完1 500米后，心率根本就不该超过140次/分钟，而实际测量值却高达160~180次/分钟。

该委员指出，近20年来，我们的经济水平上去了，可国民身体素质却在下降，尤其是青少年的体质水平更是以惊人的速度在下降。他说，眼下各个学校到处都是戴眼镜的学生。升国旗的时候，竟然有学生因为体质差而晕倒。

而2011年发布的国民体质监测结果也充分表明，我国学生体质总体状况依然令人担忧。其中，中小学生超重与肥胖率继续增加，视力不良检出率持续增高并出现低龄化倾向。

不光是正在读中小学的男孩体质差，就连读大学的男生也是如此。

有报道称，近年来大学生体质下降问题越来越凸显。全国大学生体能测试数据显示，目前大学生的体质与十年前相比大幅下降，甚至比起高中生来也未见优势。每年新生入学时的军训是对大学生体质最大的考验之一。很明显，大多数大学生体质都不达标。比如，北京大学有一年学生军训期间，近3 500名学生，累计看病者超过6 000人次，特别是第一周，晕倒者众多。

2015年2月6日，江苏省教育厅公布了江苏省部分高校2014级大一新生身体素质测试情况。参与测试的大一新生来自江苏省13个省辖市的14所高校的非体育专业。

测试分男女两个组别进行，测试项目分为3类：耐力素质类，力

量、柔韧素质类，速度、灵敏素质类。对于男生来说，就是50米跑、引体向上、立定跳远和1 000米跑。男生所有的测试项目中，引体向上这一项测试的合格率仅为2.9%，这就意味着男生的上肢、肩背部力量素质不容乐观。

这项测试还涉及问卷调查，其结果显示：只有63.9%的学生可以做到每天锻炼1小时，还有8.6%的学生主观地认为父母从来都不关心自己的体育锻炼。

这些体质不达标的大一男生，他们的体质绝对不会是在刚上大学时变差的。体质的变化是一个积累的过程，如果男孩从小就没有好好培养身体素质的意识，也没有经历过长年累月的锻炼，他的身体当然就不可能壮实起来，而出现这样的测试结果也就不足为奇了。

所以，男孩（中小学生、大学生）应该加强体育锻炼。但当可以增强体质体育锻炼“撞上”能提高考试成绩的伏案学习时，做父母的是怎么看的呢？

《中国青年报》和全国亿万学生阳光体育运动领导小组办公室通过民意中国网对3 144人进行的“阳光体育公众调查”显示，87.1%的家长愿意让自己的孩子参加阳光体育运动。其中64.9%的家长表示“非常愿意”，仅1.7%的家长表示“不愿意”或“不太愿意”。尽管许多家长希望孩子能通过参加阳光体育运动锻炼出好身体，但令人遗憾的是，一旦体育锻炼和学习发生冲突，65.5%的家长还是会要求孩子以学习为重，把学习放在第一位。

看！知道归知道，做归做，正所谓“知易行难”。理想就是理想，现实就是现实。理想与现实之间因为种种原因，总会有一段距离存在。

如果说前面看到的都是“冷冰冰”的数字，那下面就来点“活生生”的故事吧：

早晨6点45分，10岁男孩乐维被爸爸从床上哄着起来，他懒懒地揉着眼睛，并在爸爸的连声催促下穿衣服、叠被子、洗漱。

妈妈早就准备好了早餐，爸爸又催促乐维尽快把饭吃完，接着开车将他送到了学校，乐维刚好赶上预备铃，还好今天他没有因为睡懒觉而迟到。

乐维早上的这番经历其实也是很多男孩早上的“主题曲”，他们的早晨，有的只是睡懒觉、吃饭、以车代步、进校门，却唯独少了原本应该有的一项非常重要的内容：晨练。

早起锻炼身体，是增强体质的一个不错的方法。不管是跑两圈步，还是做做体操，又或者是打打羽毛球，就算只有半个小时，也会让身体快速地从睡梦中清醒，身体中的每个细胞也都会逐渐活跃起来，为这一天的活动带来一个良好的开端。

可是很多男孩的生活里似乎压根儿就没有“锻炼”这两个字，更多男孩的生活中塞满了学习。从幼儿园开始，有相当一部分孩子甚至从婴儿时起，就已经在学习知识、能力、才艺技能的道路上蹒跚前行了。于是我们可以看到很多“神童”：计算神童、背诵神童、识字神童……但显然，我们似乎一直都没看到“体能神童”。

事实上，现如今的男孩每天的生活模式都是这样的：

很晚起床，骑自行车，或者乘公交车，或者坐私家车去学校，在学校里上一天课，只是在早上上课前或者大课间的时段懒懒地做做操。放学的时候再被各种车接回家，回了家就在电脑前一坐，或者抱

着手提电脑、iPad等电子产品往沙发上一靠，除了吃饭喝水上厕所就是不停地吃零食，困了就睡觉（当然，该做的作业还是会做的，至于作业质量就另当别论了）。

如此日复一日，如此年复一年，男孩们甚至连走路的时间都很少，更别提其他的运动了。学校里的体育课也不是天天都有，就算上了体育课，很多男孩也没有认真对待。因为他们并没有将体育课看作锻炼身体的必需课程，而是将它看作一个终于可以放松玩的时段——男孩们聚集在一起的时候，并不是商量着来一场生动的体能对抗，他们口中说的几乎全都是电子游戏。

这样的生活看似惬意，可实际上却在毫不留情地“蚕食”着男孩的健康。我们印象中壮壮实实的男孩们，在生活中着实已不多见，取而代之的是一群“小胖墩”，一群“瘦麻秆”，一群“病态白”，以及一群“常年假”。

但在有些爸爸看来，自己的男孩长得也挺高，身体也不瘦弱，怎么能说他身体素质不好呢？要知道，身体素质不单单取决于体重和身高，男孩可不能只是看着“高又壮”就可以了，他在未来是要投入到自己的生活和工作中去的，他需要面对真实的社会，也需要一肩挑起自己的大家庭，他也同样要抚养教育下一代，而良好的身体素质才是做好这一切的根本之根本。

事实上，男孩的生活应该是两部分：一部分用于积累内在，另一部分就该用于锻炼外在。他的身体该是一个平衡的跷跷板，内在的知识与外在的体质只有均衡发展，才能保证他的生活平稳前行，否则，外在体质的发展如果跟不上内在知识的进步，他即便再有雄图大略，



恐怕也难以靠瘦弱的身体去完成。

身为爸爸，身为男孩的榜样，想好该怎么做了吗？乐维的爸爸似乎是想到了。

下午4点，爸爸把乐维接回了家，得知乐维已经写完了作业，爸爸笑着点点头。接着，他拿出了一大一小两双运动鞋，又准备好了羽毛球拍和羽毛球放在门口。

爸爸说：“有时间了，就和孩子出去跑跑步、打打羽毛球。既然早上起不来，那咱们就下午锻炼。等他喜欢运动了，自然会有好的身体。如果我没时间，孩子的妈妈也会和他一起去。全家总动员吧，男孩子嘛，就该壮实得跟头小牛犊一样才好，这样他才有精力去做更多的事。”

乐维和爸爸欢笑着，争着先跑出了家门……

您呢？您家里的运动鞋，有没有摆出来？