

Manly

一本影响千万父母教育理念的家教指南
一部促使无数男孩脱颖而出的智慧宝典

看爱因斯坦、李嘉诚等人的成长之路，获取他们成功背后的神奇理念与铃木、斯宾塞一同体验教育的巨大魅力，让您的男孩从此走向杰出。

培养了了不起的男子汉

邢群麟 | 编著
潘 静



Training a remarkable man

赋予男孩阳光个性
打造男孩阳刚气质



中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE



成长教育丛书

- ◆ 最新心理成长教育指南
- ◆ 塑造男子汉的健康人格
- ◆ 培养具有阳刚之气的男子汉

培养了不起的男子汉

邢群麟 潘 静 编著

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

培养了了不起的男子汉 / 邢群麟, 潘静编著. —北京: 中国广播电视出版社, 2008. 10

(成长教育丛书)

ISBN 978 - 7 - 5043 - 5691 - 8

I. 培… II. ①邢…②潘… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 133345 号

培养了了不起的男子汉

邢群麟 潘 静 编著

责任编辑 陈丹桦

插 图 郭运娟

封面设计 天之赋设计室

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010-86093580 010-86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条9号

邮 编 100045

网 址 www.cntp.com.cn

电子信箱 cntp8@sina.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 涿州市京南印刷厂

开 本 710 毫米×980 毫米 1/16

字 数 238 (千) 字

印 张 14.75

版 次 2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

印 数 8000 册

书 号 ISBN 978-7-5043-5691-8

定 价 27.00 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)



“怎么就不能老实一会儿？”

“你怎么搞的，总这么毛手毛脚的？”

“你怎么就不能小心点？”

“危险，下来！”

.....

面对三天两头就摔坏一个茶杯的儿子，面对穿着鞋在沙发上跳上跳下的儿子，面对有树就上、有架就打儿子，面对总喜欢把东西拆得七零八落的儿子，这几句话是不是经常挂在你的嘴边？

烦恼？生气？头疼？其实，何必呢，男孩本应如此。虽然每个男孩的成长方式各有不同，但都会表现出一些相同的倾向，就像上面的那些现象一样。男孩天性中的“内在机制”会驱使他去做那些在成年人看来不可思议的事情。难道你愿意看着你的男孩安安静静、温温柔柔得像个女孩？难道你想让你的男孩变得唯唯诺诺、没有主见？

不，你当然希望儿子成为顶天立地的男子汉——拥有高大强壮的体格，粗犷豪放的性格以及精明的头脑——你希望他成为中古时代的骑士，成为贵族般的绅士，因为只有那样，他才能在日益激烈的社会竞争中脱颖而出，才能在人生风雨中屹立不倒。

既然如此，我们就必须明白一个道理：从调皮的男孩到顶天立地的男子汉的转变就在他与你共同生活的这十几年的时间里。他的面前有数十条岔路，通向男子汉的那条应该他最终的选择。他需要在适当的时候有最合适的人陪伴他、影响他、引领他成长，否则，走上任何一条岔路他都会和目标渐行渐远。而引领他，则是作为家长的我们最重要的任务。正如一位学者指出的那样：没有什么比把儿子带到这个世界，然后把他一步步引上发展的道路，直至走向成熟和杰出更为辉煌的事业了。

然而，现在社会，“阴盛阳衰”成为各大媒体反复报道的主题。男孩们缺乏阳刚气质，中性化越发明显。据德国儿童行为学家的一项专题研究，大约6%的男孩在其上中小学，甚至进幼儿园时，即出现程度不等的“娘娘腔”，而且其中有一半在其成年后仍表现得“奶油味”十足。

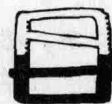
读到这里，许多人都在问：男孩到底有哪些特质？他与女孩的思考方式有哪些不同？我们在男孩的养育方式上出了什么差错？我们怎样才能让儿子身上培养出健康的个性和品质？怎样才能正确地引导他？

为了解答这些疑问，我们编写了这本《培养了了不起的男子汉》。本书精心选取了许多教育专家研究成果的精华，结合诸多世界名人成功的家庭教育案例，涵盖了读书、修养、社交、气质、能力等方面，内容丰富、简洁生动、新颖别致，阐释了最新的、最科学的教育理念。

与其他介绍家庭教育的书籍不同，本书主要针对男孩的特性、气质以及心理特点，结合中国家庭教育的现状，在调查研究的基础上，指出了许多家长头脑中客观存在的误区，揭示其不合理性，提出相关建议，并帮助寻求解决之道，是一本培育男孩的实用指南。

我们衷心地希望中国千千万万为人父母者或即将为人父母者能从《培养了了不起的男子汉》一书中汲取培养男子汉的智慧，让它帮助你培养出一个真正的男子汉。





第一章	全社会都在呼唤阳刚之气.....	1
	男孩特质	2
	让孩子远离娘娘腔，做回男子汉	3
	培养男孩气质的敏感期不容小觑	5
	让强健之风吹拂男儿	7
第二章	请放下那副“教育孩子”的架子.....	11
	向伟人们的父亲致敬	12
	父亲应该为男孩的成长擎大旗	14
	“慈母败子”与“严父毁子”	16
	请放下那副“教育孩子”的架子	17
第三章	潜移默化：不教之教.....	21
	孩子是成人道德行为最敏锐的观察者	22
	身教重于言教	23
	以身作则，身体力行	25
第四章	要教育他，首先要了解他.....	29
	为什么我一心为他着想，他却嫌啰唆	30
	冷对孩子的“牛脾气”	31
	孩子为什么喜欢和你对着干	32
	亲子关系错位的症结：忽视沟通	34
	狄德罗所受家庭教育给父母的启示	36
	从决策人到交流者：父母应怎样与孩子沟通	38



男孩需要明确的指令	40
第五章 赏识：换一种方式爱孩子	43
“最坏的孩子？不，他是全家最聪明的孩子”	44
“鼓励，再鼓励”几乎成了名人父母的“葵花宝典”	46
鼓励赞扬他，让他大胆地说话	48
第六章 所有的爱都不能代替他精神的独立	51
脆弱的“酷小子”	52
所有的爱都不能代替他精神的独立	54
培养孩子的自尊和自信	56
孩子年幼不是家长越俎代庖的理由	58
第七章 每个孩子都蕴藏着自己的特长，关键是发现它	61
铃木的教育之道：兴趣与特长是成长的牵引力	62
每个孩子都蕴藏着自己的特长，关键是发现它	64
瓦拉赫：从“艺术方面不可造就的人”到“化学方面的高才生”	66
一把钥匙开一把锁：傅聪和弟弟走上了不同的发展道路	69
知道男孩的兴趣和天分，然后给他自由	71
第八章 发现特长仅仅是开始，关键在于引导和培养	73
错误不在于兴趣，而在于家长的态度	74
面对孩子的兴趣，请把你的喜好放在一边	76
“三分钟热度”的应对方案	78
营造氛围，把你的愿望变成孩子自觉的行为	80
第九章 做孩子的“生存教练”	83
现代社会充满竞争，但竞争的内容绝不仅仅限于考试分数	84
生活质量的好坏全凭自己打理，你最多只能送他沧桑的智慧	85
让他选择：是要披荆斩棘，还是向动物妥协	87
让他知道你不可能帮他做所有的事	89
一次实干胜过空谈万句真理	91
巴甫洛夫之父：给孩子一双勤劳的手	93
敢于放手	96



教孩子与人相处的本事 98

第十章 爱孩子，从规则开始..... 101

- 黄炎培的教育宗旨：金的人格，铁的纪律 102
- 严而有格，严而有度——矛盾母亲的教子方法 103
- 要求服从，不如传递价值观 106
- 纪律的三个领域：鼓励、允许、禁止 108

第十一章 培养孩子的责任感..... 111

- 罗纳德·里根的成长经历告诉我们什么 112
- 允许孩子犯错，但不能允许孩子推卸责任 113
- 为自己的行为负责 115
- 那是他的书包，让他自己背 116
- 让孩子对自己的责任心引以为荣 118

第十二章 修养才是至高至善的教育..... 121

- 人品学问，需自幼奠基——林则徐父亲教子方法 122
- 宽容不等于窝囊 124
- 孩子，说“对不起”真的很有用 126
- 告诉他，可以不高兴但不能随便发脾气 128
- 给孩子提供练习分享行为的机会 130
- 爱心，修养的重要组成部分 132
- 礼仪教育不是可有可无 134
- 不诚实比缺乏学识更危险 135

第十三章 错误的奖惩方法会把孩子推向深渊..... 139

- 批评是为了成就而不是伤害 140
- 鼓励不是简单地说“好好干”而已 142
- 防微杜渐是严格要求孩子的关键所在 144
- 让说教变得易于接受 146

第十四章 学习是成就大业的基础..... 149

- 叶圣陶的远见：考试不及格不是最重要的 150
- 急功近利的方法只能毁了孩子 152



我们严重低估了孩子的学习能力	153
知识教育还是智力教育	154
“瞎玩”与“有准备的环境”	156
别急着告诉他答案	158
培养孩子的创造能力	160

第十五章 塑造孩子的健康人格..... 165

尊重孩子的身心发展规律，不要揠苗助长	166
尊重孩子，不当众揭孩子的短	168
让他知道没有理所当然，他不是当然的占有者	170
不管婚姻出现什么问题，都不要抛弃孩子	173
妈妈帮助儿子了解性知识	174
单身母亲一定要避免与孩子发生冲突	177
谢绝孩子的好心，是对孩子心灵的伤害	178

第十六章 丰富孩子的精神世界..... 181

是什么造就了童话大王安徒生的成就	182
同孩子一起读书	185

第十七章 给孩子尝试错误的机会..... 189

过度的保护导致无能	190
多湘辉的“体验失败”训练	191
给他尝试错误的机会	193
爬树对男孩来说是有价值的危险	194

第十八章 发展孩子的成就欲..... 197

福特汽车的产生要感谢谁	198
不要告诉他欲望是陷阱之类的鬼话	200
斯宾塞的育子绝招：激发孩子健康的好胜心	202
让孩子当一次家	204

附录

走向成功——哈佛名人录	207
伴你成长——总统家训	211
世界经典教育法集萃	218

后记..... 227

第一章

全社会都在呼唤阳刚之气

德国儿

童行为学家的一

项专题研究发现，大约6%的

男孩在其上中小学，甚至进幼儿园时，即

会出现程度不等的“娘娘腔”，而且其中有一半在其

成年后仍表现得“奶油味”十足。他们特别脆弱，多愁

善感，穿着打扮甚至走路说话都和女孩一模一样。面对

这种情况，我们不禁担忧，现在的男孩子是怎么了？



男孩特质

三成左右的男孩缺乏阳刚之气

近几年，“阴盛阳衰”、“中性化”现象备受关注。内向腼腆的男孩子随处可见，男孩身上的男子汉气概在明显地日益减少。

一项调查结果显示，在当今的中小学校中，至少有三成左右的男生不同程度地缺乏阳刚之气，他们的打扮花里胡哨，说话细声细气，动作扭扭捏捏，性格文静柔弱，心理脆弱……

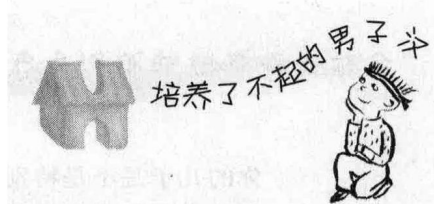
很多老师也都发现了一个奇怪的现象，班上的大部分女孩个性张扬，男孩子倒成了温顺的羔羊。甚至有的男生平日里穿的衣服也越来越接近女生，说起话来细声细气，比划动作时还喜欢跷着小手指，一条小蛇都能吓着他！

拥有阳刚之气，才能真正成为男子汉

随着娱乐业和广告业的蓬勃发展，我们突然发现自己进入了一个“男色消费”的时代。从日韩偶像到港台小生，中性化打扮的男性受到越来越多的关注和欢迎，那些长相俊俏、气质柔美的男性几乎霸占了电视荧屏和娱乐期刊。在这一波波的视觉冲击下，我们赫然发现，自己家的男孩子早被类似的价值观传染。他们蓄起了长发，学会了优雅，却独独缺少了男子汉特有的气质和意志，如自信、坚韧、勇敢、果断、大方等性格和品质。

汉武帝时期，因为西汉的士兵们在与北方匈奴族的战斗中表现得相当勇敢，匈奴人都称汉朝的士兵为“汉儿”或“好汉”。由于“男子”这个称谓早已出现，人们渐渐地把“男子”和“好汉”联系起来，组成“男子汉”一词。“男子汉”是对男子的一种褒义称谓，其显著特点就是具有阳刚之气。“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”是对阳刚之气最精辟的诠释。

具有阳刚之气的人大度宽容，不沉湎于琐屑小事之中，不斤斤计较；他们的内心深处潜藏着一股让人不容小觑的爆发力；他们说话行事从不优柔寡断，总是雷厉风行。有阳刚之气的人总是让人不由自主地敬畏与仰慕。



社会需要阳刚之气

现代社会是一个竞争日益激烈的社会，没有阳刚之气的男孩得不到社会的认可，其发展也会受到阻碍。正因为这样，《集结号》、《士兵突击》、《闯关东》、《亮剑》等诠释男子气概的影视作品一进入市场就抢得先机，受到大家的热烈追捧，而其中的主人公谷子地、袁朗、朱开山、李云龙等人更是成为大家心目中的偶像。从某种意义上说，他们代表着整个社会对男性气概的要求和向往，他们的名字和责任、担当、冒险、独立、自信、勇敢等词汇紧密地联系在一起。

与此相应的，缺乏阳刚之气的男孩非但不想承担责任，反而总是强调社会和其他人的责任。

很多有识之士和媒体也在不断发出疑问：“中国人的血性在哪里？”路见不平、拔刀相助的情景似乎已然成为天方夜谭。

很多人把现在的男孩缺少阳刚之气归咎为中小学教师队伍中男女比例的“阴盛阳衰”，呼吁更多的男性加入教室的队伍，这样的想法固然没有错，但毕竟不能从根本上使问题得到解决。有研究数字表明，在美国、英国、日本等发达国家的小学校里，女教师的比例也占了三分之二左右。一个值得注意的现象是，中外教师的性别结构差异并不大，但是国外的学生却具备更强的男子汉气魄和意识。

看来，谁在教育并不是最重要的，重要的是教育方法是否得当。为了培养男孩的阳刚之气，家长就应该及早地对男孩进行男子汉教育，并让孩子在健康自然的环境下成长。一个拥有阳刚之气的男孩，才是一个真正受人尊崇的男子汉！



让孩子远离娘娘腔，做回男子汉



男孩女性化征兆

你的儿子是不是特别胆小，是不是特别怕黑暗，怕生人，怕一个人待在屋子里？

你的儿子是不是特别怕羞？

你的儿子是不是特别爱生闷气，爱哭哭啼啼？

你的儿子是不是特别爱撒娇，喜欢受人娇宠？

你的儿子是不是特别依恋父母，在可能的范围之内动也不敢动？

你的儿子是不是特别爱照镜子？

你的儿子是否对女孩子的用品情有独钟？

你的儿子是不是特别爱化妆品？

你的儿子是不是性格特别孤僻，不愿、而且不敢和小朋友交往？

你的儿子是不是特别脆弱，特别多愁善感……

为什么会出现这些征兆？是什么让男孩子出现女性化的倾向？

“娘娘腔”的苦恼

据德国儿童行为学家的一项专题研究，大约6%的男孩在其上中小学，甚至进幼儿园时，即出现程度不等的“娘娘腔”，而且其中有一半在其成年后仍表现得“奶油味”十足。

所谓“娘娘腔”，指的是男孩行为上一定程度的女性化，表现也因人而异，不尽相同，其中较典型的有：说话爱发嗲，走路踩“碎步”，举手投足动作扭捏，爱跟女孩子玩等等。一般来说，“娘娘腔”并不一定会像有些人想的那样导致同性恋，但可能给男孩心理上的健康成长带来某种程度的负面影响。

曾经有一位网友写过这样的一篇帖子，或许能给我们一些警示：

我的外表和身材和女的一模一样，走路也是，从小到大都被别人取笑“娘娘腔”，“人妖”之类的，身边没有一个朋友，也没人愿意和我交朋友。到现在毕业了，尽管我很努力地改变自己，刻意把自己打扮得MAN点，虽然动作改变了，但是外表和身材却改变不了。出来工作后，天天被一些老女人在背后议论。我很烦、很郁闷、很不开心。我恨她们为什么这样对待我，又不是我想这样的。我天生外貌就那样，叫我怎么办？所以我很痛恨她们，她们说我的时候我也会还击她们，骂她们死老太婆……为什么我的命运这么惨，为什么我不能像其他男生那样过正常的生活，为什么我的父母要把我生成这样？

之所以会出现这种现象，原因是多方面的。最常见的原因就是父母搭建的温柔陷阱，长辈的过度关照和温柔软化了孩子成长应有的个性和棱角。有些父母喜欢把男孩当女孩养，如扎小辫、戴小花帽、穿裙子。此外，许多男孩都是在母亲、奶奶和姥姥的怀抱中度过学龄前时光的，等到上了幼儿园、小学也都以女性老师为多，这种从女性怀抱中走出来的男孩，大都不自觉地以女性形象规范自己，性格也在潜移默化中向女性靠拢……



一些家庭中存在的父爱不足,小家庭亲情关系向母性群倾斜的趋势,也是导致男孩不像男子汉的重要因素。

家长莫要大惊小怪

对待有“娘娘腔”倾向的男孩,家长千万不要大惊小怪,因为这样只会加深孩子对自己的“异样感”,进而发展成为自卑感和内疚感,时间长了就更难克服。家长在帮助孩子克服“娘娘腔”时,务必循循善诱,而不是责备呵斥,最好做到不留痕迹。“女孩多好”、“真希望有个女儿”这样的话语也应尽量在儿子面前少说。在引导时,父母要给孩子树立榜样,尤其是父亲,要多和孩子交流,在日常生活中让孩子多接触有阳刚之气的游戏和故事,鼓励孩子多和男孩玩耍,特别应鼓励孩子与男子气较足的大男孩玩耍,而不要过多地与“脂粉气”较重的男孩纠缠在一起,以免相互之间产生更多的负面影响。

总之,我们要做的就是防止“娘娘腔”这种倾向向更严重的方向发展,想尽办法引导男孩朝着男子汉的方向前行。



培养男孩气质的敏感期不容小觑



蒙台梭利的敏感期理论

蒙台梭利认为,自然赋予正在发育成长中的生命特有的力量。一个“人”或其他有知觉的生命个体在生命的发展过程中,会对外在环境的某些刺激产生特别敏锐的感受力,以及影响其心智的动作或生理反应,而出现特殊的好恶或感受。这种力量的强弱,我们称之为“敏感力”。

当敏感力产生时,孩子的内心会有一股无法抑制的动力,驱使孩子对他所感兴趣的特定事物产生尝试或学习的狂热,直到满足需求或敏感力减弱,这股力量才会消逝。这段时期,蒙台梭利将它称为“敏感期”。敏感期内的孩子具有极高的敏感性,在这一时期,他们能轻松地学会每件事情,对一切都充满活力和激情。因此,敏感期的存在对家长的教育来说是天赐良机,可对孩子进行各种感觉训练和智力潜能的开发,最重要的就是要尊重孩子成长的步调,根据

不同年龄段的关键期和敏感期挖掘潜能,进行不同的训练。

要培养男孩的气质,我们就要抓住这个敏感期。男孩的敏感期主要分为两个阶段:一个阶段是六岁到十二岁;另一个阶段则是青春期,一般在十二岁到十六岁。

第一个阶段,男孩对自己的性别开始敏感,他开始愿意学习成为一个男人。他突然变得吵闹、爱打斗,喜欢超人和宝剑。而青春期是人的第二次诞生,也是培养男孩气质最关键的时期。

对于第一个阶段,家长不应对孩子过于溺爱,如果在生活上照顾得无微不至,怕孩子外出不安全,从小就不让孩子去同学家或单独外出,或者禁止孩子吵闹打斗,这些都会影响男孩的正常心理发展,势必会影响男孩气质的培养。

抓住培养男孩气质的关键期

男孩进入青春期,心理比较复杂,他们会用自己的眼睛观察周围的世界,如果男孩的学习成绩不理想,家长又只关注孩子的学习,势必会使男孩形成自卑心理。因此,除了学习,家长还要关注孩子的其他方面。

具体来说,主要是有以下几个方面:

1. 进行男子汉的独立性训练与培养。在家里,要将男孩当作真正的男子汉,给他独立做事的机会,让他独立思考自己面临的问题。

父母不要替男孩安排他学习和生活的细节,不应要求男孩唯唯诺诺,而应尽量教他学会自己拿主意、做决定。锻炼男孩的果断决策、组织和指挥别人的能力比什么都重要。

2. 父母应对青春少男给予尊重和理解。如果父母从不考虑男孩的感受,男孩就会感到在家里没有话语权,无处发泄心中的不满,久而久之,男孩就会成为窝窝囊囊、沉默寡言的“闷葫芦”。

3. 男孩应有自己的朋友圈。父母也应该尊重男孩的朋友,如果男孩带朋友回家,父母应该给予热情周到的欢迎,否则,男孩会感到自己在朋友中很没面子,渐渐地变得不善交际。

4. 要注意保护孩子的隐私。在这个阶段,男孩总喜欢有一些自己的小秘密,家长不应该偷看男孩的日记或其他私人物品。

5. 在这个阶段,男孩子的成长不能没有男性的教育,男孩喜欢模仿父亲的行为,他需要父亲的关注和爱护。

杜布森在十六岁时,很多时候父亲都不在家,杜布森开始向母亲发脾气。他永远忘不了那个晚上,妈妈给爸爸打电话,妈妈大声说:“我需要你。”使他



惊奇的是，爸爸很快就把他们住的房子卖了，搬到南方的一个地方去当牧师，这样爸爸就可以和家人住在一起，一直到杜布森中学毕业。这对爸爸来说是个巨大的牺牲，他在事业上从此一直没有更大的发展，但是他和妈妈都觉得，杜布森的健康成长比起他们眼前的工作来更为重要。在那几年里，杜布森本来有可能遇到更严重的麻烦，但是由于父母都在他身边，在他走向崩溃的边缘时，他们给了他最大的关心。如果父亲的时间实在太少，至少可以找一些孩子喜欢的运动项目，并且拜托一些有爱心的男教练。



让强健之风吹拂男儿



有健康的身体，才有健康的精神

2006年和2007年，世界上跑得最快的两个飞人，男子百米纪录保持者鲍威尔和男子110米栏纪录保持者分别获邀签约安利，成为安利的全球“形象大使”。毫无疑问，健康的体魄也易使人们的精神保持在一个相对健康的状态，使人周身都透露出一种活力和美，这就是为什么一直以来广告商们都会对体育明星情有独钟的原因了。身心健康是人最基本的，也是最重要的条件，更是从事任何行业的最大本钱。强健的心理、情绪与精神，都来自健壮的身体。

英国唯物主义哲学家J. 洛克在其教育代表作《教育漫话》中曾对人生幸福做过这样的描述：“有健康的身体，才有健康的精神。”“我们要能工作，要有幸福，必须先有健康。”

拥有身体和精神双方面的健康，就可以拥有一切；而如果身体和精神有一方面不健康，就算得到了一切也没有用。在精神方面不够健全的人肯定无法找到完美的途径把事情做得漂亮；而如果天生体质不尽如人意，再有能力也注定做起事来会心有余而力不足。要想使男孩有一个健康的体魄，就应该从襁褓时开始训练。关于这一点，很多家长有一种错误的认识，就是人们常常以为，健身是成人的事情，襁褓中的婴儿还太小，他们连爬都不会，怎么能锻炼他们的体能？还有人认为婴儿骨骼脆弱，容易受伤，因此也不适合进行体能训练。如果进行锻炼，对他们的健康也没有什么好处。

但事实上并不是这样。

不良的健康状况对孩子的祸害

不良的健康状况对于个人、对于世界所产生的祸害到底有多大，有谁能够计算得出呢？

从反面来看，只勤奋读书而不注意体育锻炼把身体弄垮的实例也不在少数。仅以俄国作家为例：杜勃各留波夫死时二十六岁，别林斯基死时三十五岁，果戈理死时四十三岁，契诃夫死时四十四岁，这是多么可惜啊！现在很多青少年只顾学习，早晨不做早操，课外也不锻炼，家长并不觉得这有多大的危害，相反还以为这样可以节约时间用于学习。其实这是得不偿失，这样下去，孩子们就会由于脑子不听使唤而降低学习效率，长此下去，甚至造成身体素质越来越差，神经衰弱越来越严重，视力不断减退。

世界上最强烈和最细微敏锐的感觉，就是感到自己有战胜困难的勇气和决心。男孩生命中最重要、最重要的奖赏则是健康、坚强和健壮。人并不是必须有很大的块头和威武的外表，但应该具有旺盛的生命力和巨大的精神力量。这些体现在布瑞汉姆领主连续工作 176 个小时的狂热中；体现在拿破仑 24 小时不离马鞍的精神中；体现在富兰克林七十岁高龄还露营野外的执著中；体现在格莱斯顿以八十四岁的高龄还能紧握船舵，还能每天行走数公里，到了八十五岁时还能砍倒大树的状态中。尽管身体虚弱的人有时也能成就流芳百世的丰功伟绩，但毕竟是极其罕见的。

有什么成就能与健康相提并论呢？“不管是整块的黄金还是数百万的财产，与健康相比又算得了什么呢？”卡莱尔曾这样问爱丁堡的学生。这正是他由自己糟糕的健康状态引发的对残缺生活的一种痛苦感，也正是他无力完成自己膨胀的雄心催促他去做许多事情，才使他大声呼喊出这样的句子。

不健康的身体，衰弱的精神，真不知造成了多少悲剧，破坏了天下多少家庭！

让强健之风吹拂男儿

那么怎样锻炼孩子的身体呢？在孩子不同的成长阶段，我们可以寻求不同的方法。下面几个办法可以尝试一下：

1. 不需要把孩子包得太紧

注意不要把刚出生的孩子包得太紧，以免妨碍他手脚自由活动。如果孩子从小就穿着紧紧的衣服，对身体百般约束，长大后就很难拥有健美的身材。另外，孩子刚刚生下来的时候，脸部的耐寒能力并不比身体的其他部分更强，后来脸之所以比其他部分更能耐寒，只是因为老是露在外面而习惯了温度的