

好父母 幸福养育手记

男孩篇

帮你培养
阳光+勇敢+有担当
的男孩

黄河山 / 著

推动摇篮的那双手 也推动着整个世界

“ 让母亲学会放手
让父亲学会承担
让孩子学会独立 ”

SPM

南方出版传媒
广东经济出版社

好父母 幸福养育手记

男孩篇

黄河山 / 著

SPM

南方出版传媒

广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目（CIP）数据

好父母幸福养育手记．男孩篇 / 黄河山著．—广州：广东经济出版社，2017.2
ISBN 978-7-5454-4906-8

I. ①好… II. ①黄… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 260118 号

出版	广东经济出版社（广州市环市东路水荫路 11 号 11~12 楼）
发行	
经销	全国新华书店
印刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司（北京市大兴区黄鹅路西临 89 号）
开本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印张	14.75
字数	168 000
版次	2017 年 2 月第 1 版
印次	2017 年 2 月第 1 次
书号	ISBN 978-7-5454-4906-8
定价	39.80 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

广东经济出版社常年法律顾问：何剑桥律师

• 版权所有 翻版必究 •



目录

Part 1

男孩面临的四重困境

①

第一重困境：性别困境

002 | 缺乏阳刚之气，让男孩不够“男”

005 | 性别困境，困住的不仅仅是男孩

②

第二重困境：智商困境

007 | 从校园到职场，男孩全面处于劣势

009 | 智商困境，带来一生烦恼

③

第三重困境：情商困境

012 | 情商低，成为男孩的通病

018 | 情商困境，让男孩远离幸福快乐

04

第四重困境：体能困境

- | | |
|-----|-------------|
| 020 | 体能崩盘，男孩越来越弱 |
| 023 | 体能困境，危及男孩未来 |

Part 2

养育男孩，请先走进男孩的世界

01

了解男孩独有的生理结构

- | | |
|-----|---------------------|
| 028 | 男孩之所以是男孩，“Y 染色体”说了算 |
| 033 | 男孩调皮捣蛋的始作俑者：睾丸素 |
| 037 | 男孩与女孩，大脑结构有差异 |

02

认识男孩独特的心理特点

- | | |
|-----|------------|
| 042 | 关键词 1：好胜 |
| 046 | 关键词 2：英雄主义 |
| 051 | 关键词 3：淘气 |
| 055 | 关键词 4：冒险 |
| 060 | 关键词 5：独立 |

03

把握男孩成长的三个关键阶段

- | | |
|-----|------------------------|
| 064 | 0—6岁，妈妈的怀抱就是全世界 |
| 068 | 6—13岁，在爸爸的指引下拥有属于自己的世界 |
| 073 | 14岁至成年，从男孩到男人的快速发育期 |

Part 3

如何引导男孩走向卓越？

01

父母，请承担起自己的角色

- | | |
|-----|------------------|
| 080 | 父亲，为男孩树立一个男子汉的榜样 |
| 086 | 母亲，放手让男孩走自己的路 |
| 092 | 做孩子的父母，而不是保姆 |
| 097 | 教育男孩，要讲究方式方法 |

02

提升智商，让男孩扬长避短

- | | |
|-----|-----------------|
| 102 | 训练男孩的思维力，让男孩更聪明 |
| 110 | 用兴趣来激发男孩的学习动力 |

- 116 | 培养男孩阅读习惯，使其受益一生
- 122 | 发现男孩的天赋，让他的潜能得到发挥

03

情商训练，让男孩学会管理情绪

- 128 | 多沟通，了解男孩的心声
- 133 | 多赞美，帮助男孩树立自信心
- 139 | 多历练，提高男孩的逆商
- 145 | 多引导，帮助男孩控制自我情绪

04

关注健康，让男孩练就强壮身体

- 151 | 健康是生命之源，运动是保持健康的良药
- 155 | 睡得好，才能身体好
- 159 | 以身作则，鼓励男孩多锻炼

05

教男孩为人处世，提高其社会适应力

- 163 | 勇于承担责任，才是真正的男子汉
- 168 | 懂得宽容，让男孩更受欢迎
- 174 | 合作，让男孩变得更强大
- 179 | 引导男孩多与人交往，朋友多了路好走

Part 4

巧妙应对男孩成长中的常见问题

01

男孩沉迷网络，如何巧妙应对？

- | | |
|-----|------------------|
| 188 | 正确认识网络，找准男孩沉迷的根源 |
| 190 | 掌握科学方法，帮助男孩正确上网 |

02

男孩玩游戏上瘾，如何巧妙应对？

- | | |
|-----|----------------|
| 195 | 沉迷游戏，正确引导是关键 |
| 196 | 科学认识，要“疏”不要“堵” |

03

男孩吸烟，如何巧妙应对？

- | | |
|-----|--------------|
| 203 | 男孩吸烟，多是心理有偏差 |
| 206 | 改变心理，才能改变行为 |

04

男孩沉迷手淫，如何巧妙应对？

- | | |
|-----|-----------------|
| 209 | 帮男孩“戒撻”，父母要端正态度 |
| 213 | 父母多陪伴，帮男孩早日摆脱手淫 |

05

男孩有暴力倾向，如何巧妙应对？

215 | 暴力倾向，让父母伤透脑筋

217 | 父母要牢记，你就是孩子的榜样

06

男孩早恋，如何巧妙应对？

221 | 谁的青春不迷茫

225 | 帮男孩走出“美丽的误区”



Part 1



男孩面临的
四重困境

好父母幸福养育手记
(男孩篇)



01



第一重困境：性别困境

缺乏阳刚之气，让男孩不够“男”



男孩的性别困境主要体现在：

- 性格过于文静柔弱
- 行为举止女性化
- 心理承受能力差

现在，到各个中小学校里随便转转，就能看到很多“男孩不够男”的现象。一些男孩打扮花里胡哨，说话细声细气，动作扭扭捏捏，性格文静柔弱，心理承受能力弱……种种迹象都表明，如今的很多男孩陷入了性别困境之中，他们不但缺乏阳刚之气，还十分女性化。

早在2010年，郑州的一所小学就为学校里“阴盛阳衰”的现象担忧不已。为了改变这种现象，这所学校想了很多办法，比如把男生们召集起来，让他们昂头、挺胸，大声宣读《男子汉宣言》：“我是男子汉，身体壮如钢……我是男子汉，真正纯爷们……”

学校希望通过这样的活动，让男孩从小就意识到，自己是一

个男子汉。虽然这样的举动曾经遭到很多人的质疑，不过，也确实折射出如今的男孩是多么缺乏男子汉气质。

男孩的性别困境主要体现在以下三个方面。

1. 性格过于文静柔弱

在北京的一所小学门口，每天早上都会上演这样一幕：一个小学一年级的男孩，每到校门口的时候，就会紧紧抱住妈妈的腰，哭着不让妈妈离开。当其他孩子们都蹦蹦跳跳地走进学校的时候，他却眼里含着泪，把头靠在妈妈身上，看上去委屈极了。妈妈劝说了他好长时间，也没有效果，最后，只能采用开学一个多月来的“惯用手法”，由老师将这个男孩强行抱去教室。就是这样，男孩仍然在哭着喊着：“我不去，我不离开妈妈！我不离开妈妈！”

性格过于文静柔弱，是现在很多男孩的真实写照。他们依赖性很强，缺少同龄男孩应有的顽皮、勇敢，令人担忧。

2. 行为举止女性化

如今，男孩女性化的倾向越来越明显。男孩原本应该跑跑跳跳、打打闹闹，但现在很多男孩却喜欢穿一些女孩子的衣服，玩女孩爱玩的游戏，写的作文也是多愁善感，伤春悲秋。

有一位老师曾经讲述过在他的班里发生的一件事：

教室里，一个男孩的衣服不小心掉到了地上，坐在他后座的另一个男孩看到了，不但没有帮他捡起来，反而调皮地在衣服上踩来踩去。

男孩回头看到这一幕，生气极了。看着自己被踩得黑乎乎的羽绒服，男孩的第一反应是大哭起来，边哭边说这件衣服他不要了。

男孩的反应让这位老师很惊讶，通常来说，男孩之间发生矛盾，往往会通过争吵或打架的方式来解决。但这个男孩的行为却有点反常。

事后，这位老师向班里的其他同学了解情况，发现同学们对这个男孩的表现并不意外，因为他平时的行为举止就非常女性化。因为他擅长拉小提琴，同学们给他起了一个外号叫“蝴蝶夫人”。

3. 心理承受能力差

有一位校长曾经提到一件非常值得关注的事情，学校每年期末考试的时候，都会有很多小学一年级的男生因为成绩不佳而大哭，以前这样做的通常都是女生，但这几年来，男生这样的行为越来越多。

心理承受能力差，也是男孩不够“男”的一个表现。这样的男孩，长大了怎么能够“风雨一肩挑”，承担起男人的社会和家庭责任？

养育男孩小贴士

造成男孩缺乏阳刚之气的原因：

1. 家教“性别缺失”（家长会八成是妈妈参加）。
2. 学校教师“性别缺失”（中小学男老师太少）。
3. 传统的学校教育评价方式过于重女轻男。

性别困境，困住的不仅仅是男孩



家长们这样做，可以帮助孩子摆脱性别困境：

- “富养气质，穷养志气”
- 放手让男孩经历挫折
- 用榜样的故事对男孩进行潜移默化的影响

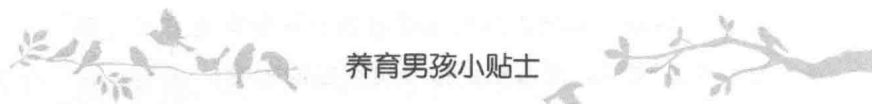
男孩陷入性别困境，过于女性化，就会缺少男人所应有的刚强和闯劲，缺少进取精神和远大志向。如果放任这种情况继续发展，最终受害的不只是我们的孩子，还会导致整个社会都缺少阳刚之气和前进的动力。

对此，家长们应该及时重视起来，尽早行动，适时为男孩性格的形成提供一些引导。

首先，“富养气质，穷养志气”。家长们在对男孩的教育上，不应该过度关注、过于溺爱，如果整天关心孩子吃得太多或太少，穿得太暖或太薄，身体是不是不舒服……不敢放手让他们自己去管理自己，孩子就不会具备自我管理的能力，渐渐地就会变得脆弱，无法适应外界的变化。或许他们身体健康，但内心却缺乏力量。此外，也不能养成孩子大手大脚花钱的习惯，这也会使他们变得娇气、任性。

其次，在家庭教育中，适当地让男孩经受一些挫折，培养孩子的独立意识和责任意识，是至关重要的。

最后，在男孩性格培养的关键时期，家长们应该多给男孩讲一些坚持不懈、努力拼搏的榜样故事，让他们在潜移默化中，培养奋发向上的性格。



养育男孩小贴士

一味满足不是爱，适时索取也有积极作用

很多家长总是对孩子有求必应，其实，有的时候，家长也要学会向孩子提要求，适时、适度地索取，这样可以让孩子意识到自身肩负的责任，培养他们的担当意识。

第二重困境：智商困境

从校园到职场，男孩全面处于劣势

男孩的智商困境主要体现在：

- 
- 小学，女强男弱是惯例
 - 中学，逐渐成为弱势群体
 - 大学，男孩“短板”日益突出
 - 职场，优势不再明显

早在 2011 年，有一家报纸曾经报道过这样一件事：某所省内知名的中学，一共有 26 个班长，其中只有 3 个是男生。很多人感慨，长此以往，“女人也顶半边天”的口号要改成“男人也顶半边天”了。

这事其实并不鲜见，在学校教育上，“阴盛阳衰”已经越来越明显了。过去，学校可以说是男孩的天下，无论是小学、中学还是大学，男孩在智商上都拥有各种压倒性的优势，与女孩相比，男孩的学习成绩尤其是理科成绩要强很多。但现在，这种情况已经发生了逆转，女生的成绩越来越优异，而男生的成绩却令人担忧。



从小学到大学，都呈现出了女强男弱的趋势。以高考状元为例，最近十多年，高考状元中女生的比例逐渐上升，已经从1999年的34.78%上升到2008年的60.00%，上升了将近一倍。而男生的比例却逐年下降，从1999年的65.22%下降到了2008年的40%。按照这个趋势发展下去，有一天女状元可能会独霸高考！

如今，我们随便翻看一所小学、中学的成绩单，会发现，前十名的学生中，女孩明显多于男孩，而在后十名的学生中，男孩却明显多于女孩。不仅如此，班干部和三好学生中，女孩的数量也远大于男孩。

到了大学，男孩与女孩之间的差距不但没有缩短，反而还越拉越大。

2006年，在复旦大学录取的3871名新生中，一共有1847名男生、2024名女生，女生比男生多了将近二百名。2007年，中国人民大学录取的新生中，女生约占55%。2011年杭州市妇联和市统计局联合发布的通报也揭示了这一点：杭州全日制高校在校女生有44.67万人，占在校生的50.3%，女大学生数量第一次超过了男生。而有关机构对浙江大学最高级别的奖学金“竺可桢奖学金”获得者的性别进行统计后，也发现，2010年获“竺可桢奖学金”的12人中，女生有9名，男生则只有3名。

毕业求职时，男孩的表现依然令人忧虑。在浙江省一家事业单位举行的一次招考中，为了能够让更多的男生进入到面试环节，这家单位不得不降低对男生的录取分数线。然而，令他们失望的是，最后进入面试环节的40多人里只有6名男生。其他人连笔试环节都没有通过。