

好爸爸写给男孩的成长物语

好有 好话 说

杨先放



HAOBABAXIEGEINANHAIDE

CHENGZHANGWUYU



清华大学出版社

Let's talk.

好好有话说

好爸爸写给男孩的成长物语

杨先放 著



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书主要介绍爸爸在家庭生活中正面管教孩子的理论与方法，旨在帮助每一位父亲营造和善的氛围，实现父子、父女间的心灵沟通，以培养乐观、合作、自立的孩子。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。
版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目 (C I P) 数据

有话好好说——好爸爸写给男孩的成长物语 / 杨先放著. —北京：清华大学出版社，2017
ISBN 978-7-302-46422-8

I . ①有… II . ①杨… III . ①男性 - 儿童教育 - 家庭教育 IV . ① G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 023664 号

责任编辑：周 华
封面设计：汉风唐韵
责任校对：王 荣 静
责任印制：刘 海 龙

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：北京泽宇印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 印 张：10.5 字 数：180千字

版 次：2017年4月第1版 印 次：2017年4月第1次印刷

定 价：28.00元

产品编号：071763-01



前言

孩子是什么？孩子是爸爸妈妈生命的延续，也是一个家庭幸福的源泉和未来的希望。在爸爸妈妈心里，都希望孩子能够幸福快乐地健康成长，但是在生活中，并不是每一位爸爸妈妈都能真正了解孩子成长过程中到底需要什么，有哪些变化，他们的心理是怎样的等等一系列的问题，导致爸爸妈妈和孩子不能够有效地沟通交流，也不能够为孩子的生理、心理的健康发育提供最大的帮助，进行正确而有效的辅导和帮助，使得有些孩子在成长的轨迹中，尤其是从儿童阶段进入青春期阶段，出现了一些成长障碍和心理发育不成熟不完善等问题。这些对孩子今后的人生道路，有着不容忽视的影响。

那么如何让爸爸妈妈能够与自己孩子进行有效沟通，在孩子的成长过程中需要了解些什么，注意些什么，如何进入孩子的内心世界，让孩子能够和爸爸妈妈说出自己的心里话、私密话呢？同时，爸爸妈妈如何能够及时地发现孩子会缺些什么东西，该指导些什么呢？这就需要彼此双方的了解，在真正了解孩子的生活、成长的基础上来指导孩子。要走进孩子的天空里，看到孩子在他们的那块天地中的好与坏、苦与乐、哭和笑……这样，就会对孩子多一分理解。另外，“知己知彼，百战不殆”，当爸爸妈妈能真正读懂他们，充分了解他们生活的秘密时，就更便于爸爸妈妈去帮助他们。对孩子成长的关注是一个漫长而反复的过程，尤其是对“叛逆孩子”的关注，花费的时间和精力就更多。爸爸妈妈需要在孩子的心理方面多下些功夫，在孩子心理上找到孩子问题的症结和源头，这样才能对症下药，对于孩子的指导和指引才会事半功倍。

十年树木，百年树人。为了能够让更多的爸爸妈妈和孩子在一起进行有效的沟通，让爸爸妈妈掌握孩子成长过程中需要指导哪些关注点，本人编写了《有话好好说——好爸爸写给男孩的成长物语》一书，希望能够为广大的爸爸妈妈提供帮助，了解孩子的心理世界，帮助孩子健康快乐地成长。



目 录

第一章 好爸爸该告诉孩子哪些青春变化

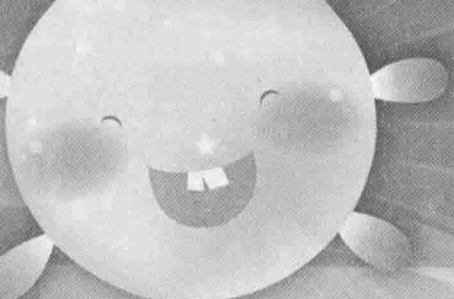
- 我的喉咙是不是长“瘤”了 / 2
- 我是不是要变成猴子了 / 5
- 脸上的痘痘 / 8
- 内裤上的“豆浆” / 11
- 怎么变成了“公鸭嗓” / 13
- “小弟弟”怎么突然长毛了 / 16
- 怎么做了那样的梦 / 19
- 为什么总是想她 / 22
- 怎么哪里感觉都不适 / 25

第二章 爸爸如何开发孩子的智力

- 让孩子学会观察 / 30
- 满足孩子的好奇心 / 34
- 让孩子对事物充满兴趣 / 37
- 加强孩子的记忆力 / 40
- 多给孩子一些赞美 / 43
- 沿着孩子的喜好引导孩子 / 47
- 不敷衍孩子的提问 / 50
- 发掘孩子身上的潜质 / 53
- 激发出孩子的天赋 / 56

第三章 培养孩子独立的能力

- 强化孩子的自理能力 / 60
- 让孩子学会面对困境 / 63
- 让孩子确立正确的是非观 / 66
- 让孩子从容应对危险的事 / 69
- 让孩子远离校园暴力 / 72
- 让孩子吃一些苦头 / 76



培养孩子的耐心 / 79

让孩子学会坚强 / 82

培养孩子自信的语音 / 85

让孩子学会与人交往 / 89

锻炼孩子对待挫折的能力 / 92

第四章 好爸爸如何培养孩子的积极心态

消除孩子的懒惰心 / 96

让孩子更勇敢 / 99

培养孩子的进取精神 / 102

确立有效目标的心理 / 105

让孩子有一颗诚实的心 / 108

鼓励孩子自由发挥想象力 / 111

培养孩子创新的能力 / 114

顺着孩子的梦想 / 117

让孩子学会主动帮助他人 / 120

让孩子的胸怀宽广些 / 123

不要让孩子产生偏见的心态 / 126

第五章 爸爸如何让孩子有个好习惯

克服拖沓的习惯 / 130

遏制孩子乱花钱要讲方法 / 133

养成储蓄的习惯 / 137

培养孩子阅读的习惯 / 140

让孩子不再逃学 / 143

不要让孩子养成脆弱心理 / 146

不要让孩子过分爱打扮 / 149

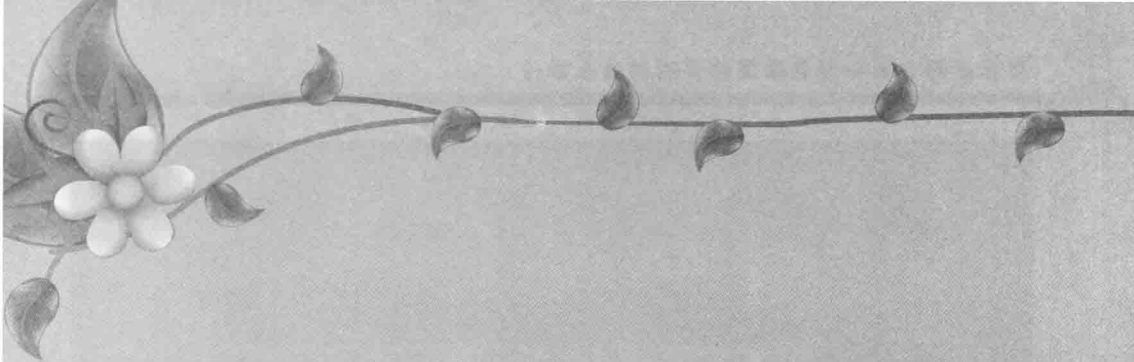
不要让孩子养成爱面子的习惯 / 152

让孩子养成节俭的习惯 / 155

让孩子养成注重小事的习惯 / 158

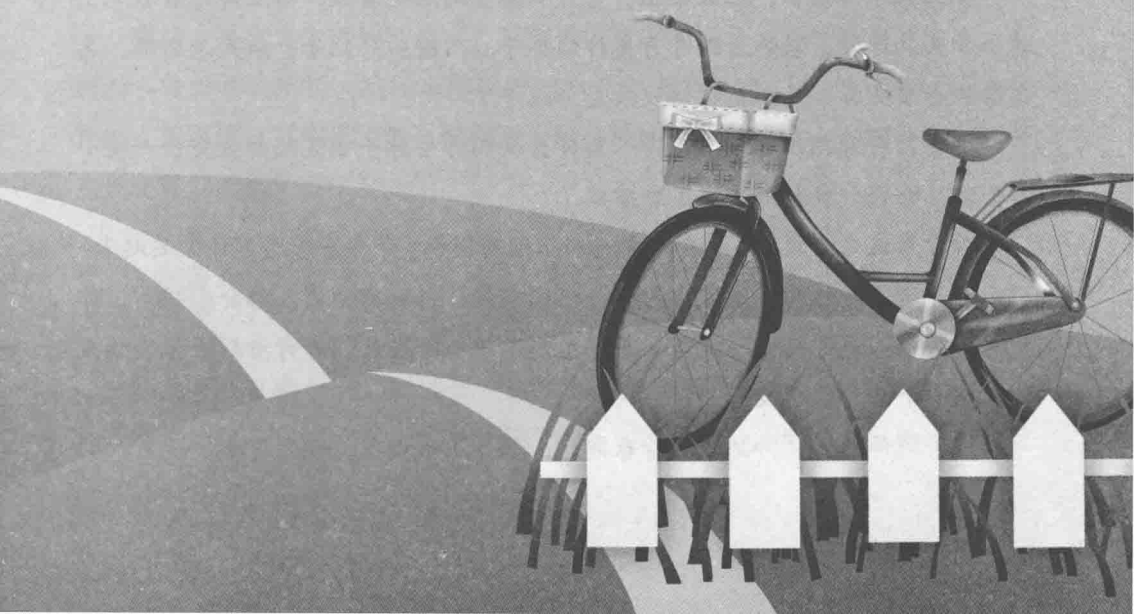
写在最后的话 / 162





第一章

好爸爸该告诉孩子哪些青春变化





我的喉咙是不是长“瘤”了

奇奇今年刚上小学六年级，最近他总是感觉自己的喉咙处有点儿别扭，用手摸一摸，似乎有点鼓鼓的，虽然不痛也不痒，但是感觉总是有点儿不舒服。

一段时间后，奇奇发现喉咙处的“鼓包”越长越大，而且越来越硬，有点儿像骨头的模样，奇奇的心里开始担心起来，这“鼓包”到底是什么呀？会不会是得了什么肿瘤？

这天下午，奇奇把心中的心事说给了同桌乐乐，没想到乐乐也在为同样一件事情而烦心呢。奇奇用手摸了摸乐乐的喉咙处，发现也有一个奇怪的“鼓包”向外凸起。奇奇有点儿纳闷了，难道是得了同一种传染病。

于是，奇奇在课间进行了观察，结果发现班里面大部分男生的脖子上都长出了一块小骨头，于是，奇奇和乐乐暗中分析起来，最后得出了一个统一的结论：“班上的同学们都得了一种‘肿瘤病’”。

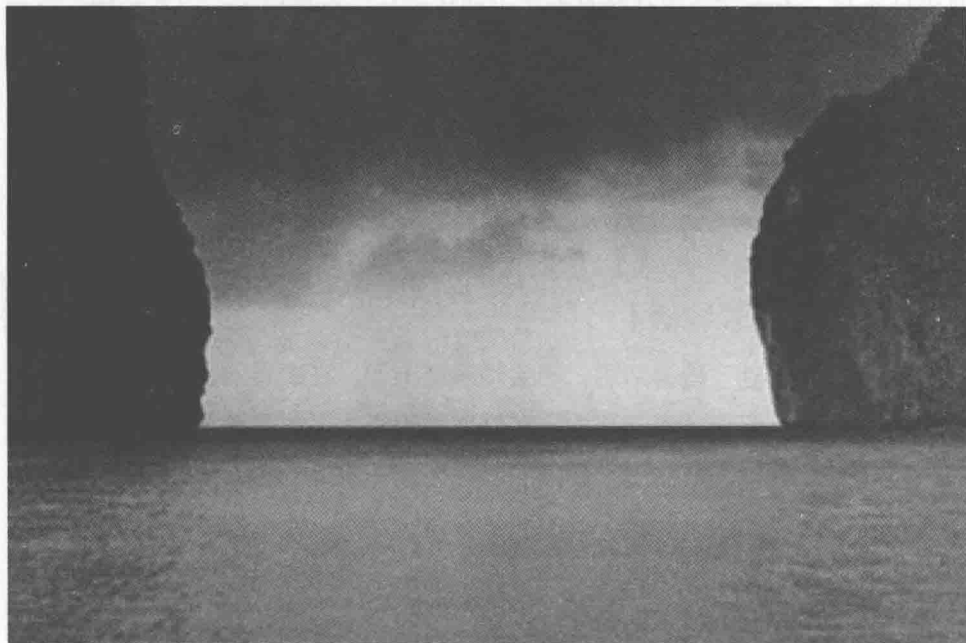
令奇奇感到不解的是，为什么班上的女生喉咙处却没有长出这样的“鼓包”，难道女生有天生的抗病功能？

晚上放学回到家，在饭桌上，奇奇心不在焉地吃着饭，心里却想着喉咙上的小骨头。这时，爸爸看到奇奇走神的样子，问道：“儿子，今天怎么啦，怎么老皱着眉头呀，是不是在学校被老师批评了？”

这时，奇奇指指脖子问道：“为什么我们男生脖子喉咙处都会突出一块小骨头呀？爸爸，我是不是得了肿瘤病了？”

听奇奇这么一说，再看看奇奇一本正经的模样，奇奇爸爸忍不住大笑起来：“儿子，这不是肿瘤，这突出的骨头叫‘喉结’，所有的男人都会长喉结，你看看爸爸是不是也有！”说着，爸爸抬起了下巴。果然，奇奇看到爸爸的喉咙处也有一个大大的“鼓包”。

爸爸解释道：“男孩进入青春期后，都会长出喉结，喉结突出，是男人的



性征之一，说明你现在已经开始是一个小男子汉了，这个不用担心，儿子，赶紧吃饭！”

“这原来是喉结啊！”奇奇终于如释重负，听了爸爸的解释，心里还挺高兴！



什么是喉结

喉结，是男人生理特征之一，男孩进入青春期后，由于雄激素的作用，会刺激喉软骨继续生长，呈现不同程度地向前突出的现象。人的喉咙由11块软骨做支架组成，其中最主要、体积最大的一块叫甲状软骨，左右两块甲状软骨生长交界处就是“喉结”。



为什么青春期会长喉结

新生儿在2个月时，喉软骨开始发育，当男孩长到5、6岁时，喉软骨生长基本停止，然而到了青春发育期后，由于雄激素的分泌增多，促使了甲状软

骨继续生长，左右两块甲状软骨在正中的连接处，就形成了一个凸状物，这就是长出了喉结。它在人体上是对喉腔起到保护作用，由于受到激素水平和不同体质因素的制约，喉结的大小也会因人而异。

【好爸爸成长物语】

男孩子到了青春期后，都会有喉结出现。在青春期前，喉结发育并不明显，但到了青春期后，在雄激素的作用下迅速增大，位于颈部的甲状软骨向前方突出，使喉的前后径增加将近一倍，形成了喉结。喉结的大小会因人而异，有的男孩在青春期时，喉结发育并不十分明显，不易察觉，而有的男孩在青春期喉结发育迅速，向外凸起，孩子往往会认为自己是不是得了什么病，这时爸爸要主动站出来，给儿子进行答疑解惑，消除孩子的恐惧心理。

写给爸爸的悄悄话





我是不是要变成猴子了

小胖自从新学期开学后，就一直很苦恼，也不知道是怎么回事，这段时间的身体的毛发生长特别旺盛，腿上、腋下、嘴唇都长毛了，而且呈现出欣欣向荣的状态，就连自己下面的“小弟弟”的周围也冒出黑黑的毛发。

虽然小胖知道，自己会慢慢长大，会和爸爸一样长出黑黑的胡子，但是小胖还是很担心，因为和班上的同学们相比，自己有点儿“不正常”了。因为自己和同学们站在一起，小胖就像一个“小毛孩”一样，一圈浓浓的胡须，就连胳膊手臂上都是一层黑黑的毛发。

由于小胖身体的毛发比班里的男生们都要旺盛和浓密，于是大家给小胖起了一个小外号“黑猩猩”。这让小胖在同学们面前抬不起头了，小胖也不知道自己是怎么回事，为什么和其他男生不一样呢。难道自己真的和同学们说的那样：“是发生了病变了吗？”

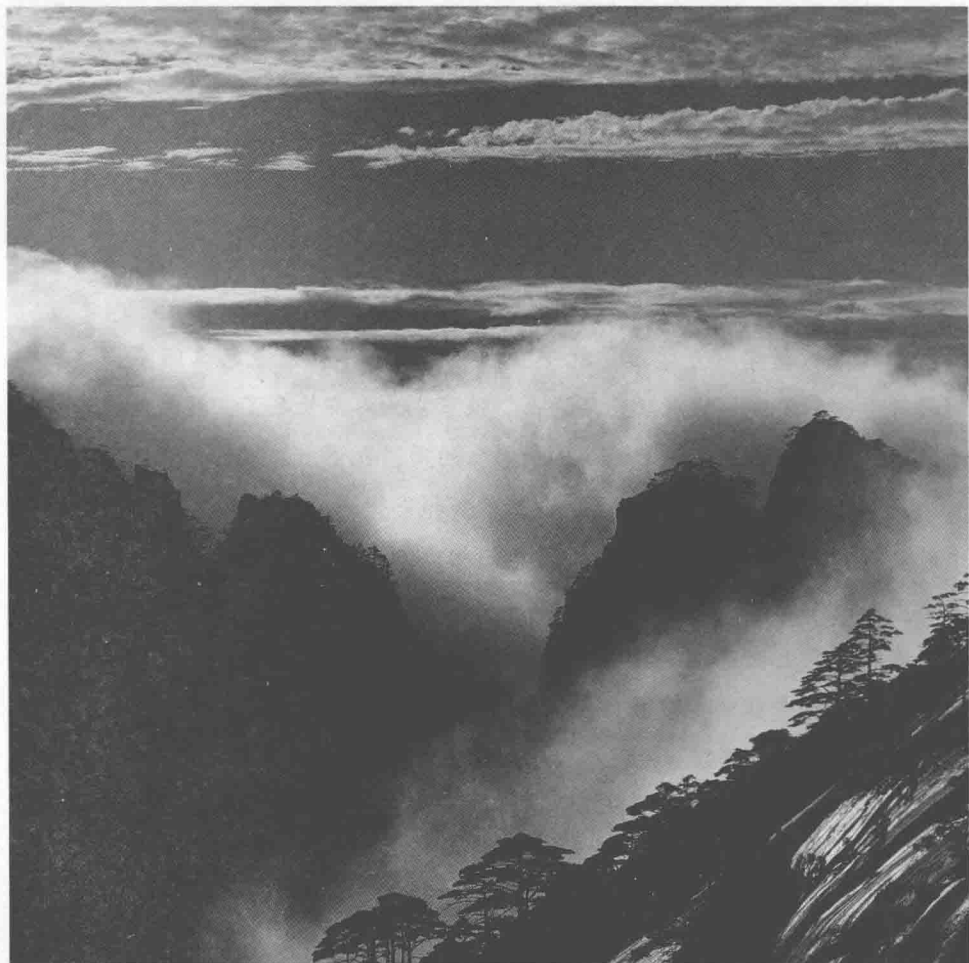
小胖从自然科学书本上知道，人类都是从猴子、猩猩进化来的，难道自己是要变回猴子吗？小胖想到这里，心里有点紧张起来。

放学回家路上，小胖一个人边走边想，突然想到了一个主意。回到家里，小胖找到了爸爸平时用的剃须刀，在胳膊和大腿上不停地刮起来。

这时，正好爸爸下班回来，看到小胖正在用剃须刀刮自己身上的毛，急忙制止道：“儿子，你在干嘛呢？你怎么能用剃须刀刮身上的毛呢！”

小胖一脸委屈道：“爸爸，你看看我身上长了这么多黑黑的毛发，同学们都叫我大猩猩了！”

听了小胖的委屈，爸爸好气又好笑地说道：“笨小子，长点儿毛发算什么，男人就是要长点儿毛发，这说明你生长发育良好，营养充足。爸爸还告诉你，你这毛发越刮长得越厉害，所以小孩子现在还不能刮毛。同学们叫你‘黑猩猩’，其实是大家忌妒你呢，他们过一段时间后，也会跟你一样的，那时大家都成了



‘黑猩猩’，你就成为了猩猩之王了。”

“呵呵”，听了爸爸的解释，小胖豁然开朗，丢下了爸爸的剃须刀，说道：“对，我要成为猩猩之王！”



什么是体毛

所谓体毛就是指身体上的毛发，头发、胡须、腋毛、胸毛、阴毛、腿毛等，都是体毛的一种，只是不同的是，这些体毛在人体的不同的时期才会出现。青春期体毛主要指的是胡须、腋毛和阴毛的生长，当儿童进入青春期后，激素水平升高，促进毛发生长，尤其是促使胡须和阴毛的出现。



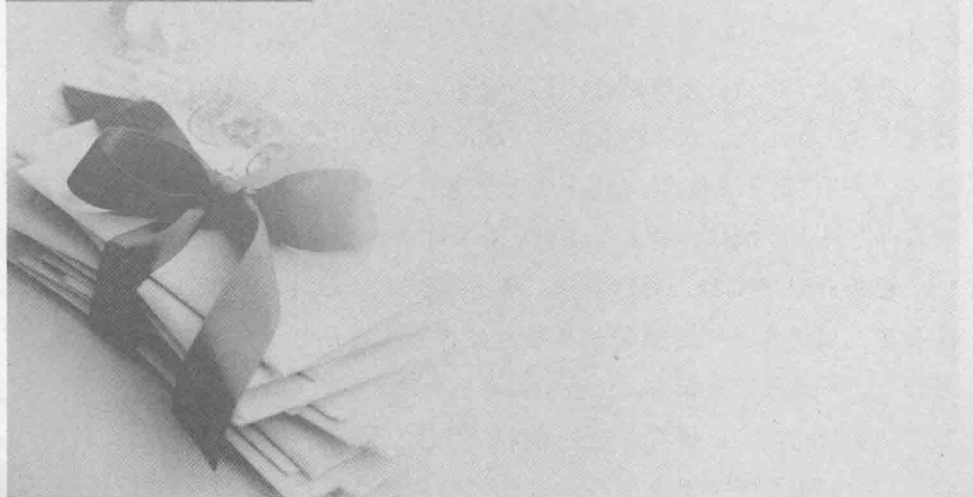
为什么体毛会增多

青春期时期的体毛突然旺盛生长，主要是受体内雄性激素的作用。男孩进入青春期后，体内的雄性激素大幅度上升，促使毛囊新陈代谢旺盛，毛发快速生长，尤其是在腋窝和阴茎上方长出体毛，开始时可能只有零星的几根，但很快就增多了，同时你会发现腿上和手背上也长出更多的毛，面部的毛通常要等到身体上的毛增多后才开始长起来，嘴唇的周围会出现胡须。

【好爸爸成长物语】

青春期体毛旺盛增长是正常现象，尤其对于体内雄性激素分泌较高的孩子，体毛的生长会更加浓密，这对于刚进入青春期的孩子来说，是一种困扰。这时，作为爸爸，平时要多观察孩子的成长发育情况，对孩子这一时期的心理加以辅导，帮助孩子正确看待体毛的增长。

写给爸爸的悄悄话





脸上的痘痘

斌斌是一个非常爱美的男孩，平时总喜欢穿漂亮的衣服，梳着时尚的发型，虽然今年才15岁，已然有了一个“小大人”的模样。每当斌斌听到有人夸自己：“斌斌的衣服真好看！斌斌今年真帅气！……”斌斌心里会像吃了蜜一样，甜甜的。

可是，这几天斌斌有点儿不耐烦了，最近照镜子发现自己的脸上，出现了很多的红点点。开始斌斌以为是皮肤上发了炎症或者身体上火了，也没在意，可是这些小红点点不仅没有消退，而且似乎有了星星之火可以燎原的态势，在脸上肆意地蔓延开来。

如果整个脸上都长了红点点，那么自己还怎么出去见人呢。这一天早晨，爸爸做好了早饭，迟迟不见斌斌出房间门。爸爸认为斌斌早晨肯定睡过头了，忘记了起床的时间，于是敲了敲斌斌的门：“斌斌，怎么还起床，赶紧吃早饭，再不起来，上学就要迟到了！”

“爸爸，我今天不想去上学！”斌斌在房间里回答，语气里带着一百个不愿意！

爸爸听了斌斌说无缘无故不想去上学，于是推开了房间的门，问个究竟。只见斌斌坐在床上，双手捂着脸。“斌斌，你怎么了，为什么不想去上学？”

“爸爸，你看我的脸，还怎么去上学呀！”说着，斌斌放开了捂着双手的脸。原来一个晚上，斌斌的脸上又多出了好多红点点。

爸爸看到斌斌脸上的红点点，笑着说：“我还以为是什么大事呢！不就是长了几颗青春痘吗？你爸爸年轻时候脸上长得痘痘比你现在多了去了，不用担心，等你过了青春期，这些痘痘自然会消失得无影无踪的。”

“真的吗？”斌斌有点不太相信！

“当然啦！爸爸什么时候骗过你呢！不过你要记住，千万不能用手去挤

它，还有要注意个人卫生，你看你到现在都还没洗脸呢。”

听了爸爸这么一说，斌斌赶紧起床洗脸，吃完早饭上学去了。



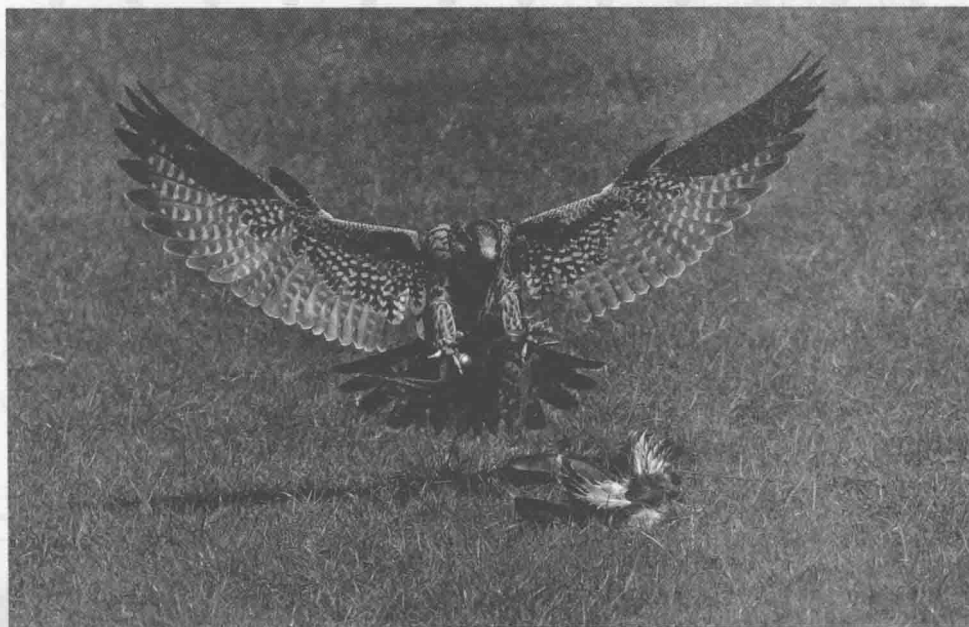
什么是青春痘

所谓青春痘，顾名思义就是青春期长出的一种皮肤痤疮，它是一种毛囊、皮脂腺处发炎所引起的慢性炎症，主要发生在颜面及胸背等多脂区，轻微时以粉刺的形式出现，里面有一个白色的小米粒状物，严重时呈丘疹、脓疱、结节出现。



为什么青春会长痘

儿童到了青春期，体内的内分泌系统处于最旺盛的阶段，尤其是大量激素的分泌，刺激了皮脂腺的分泌，由于皮肤上的细菌感染或者毛囊处的皮脂腺分泌过多，均可形成青春痘。青春期的孩子容易受到生理因素、营养因素、情绪因素和环境因素的影响，导致自身的内分泌系统发生紊乱，从而造成了内分泌失调，一般会在脸上和脖颈处长出青春痘，也有长在后背和胸部等部位。

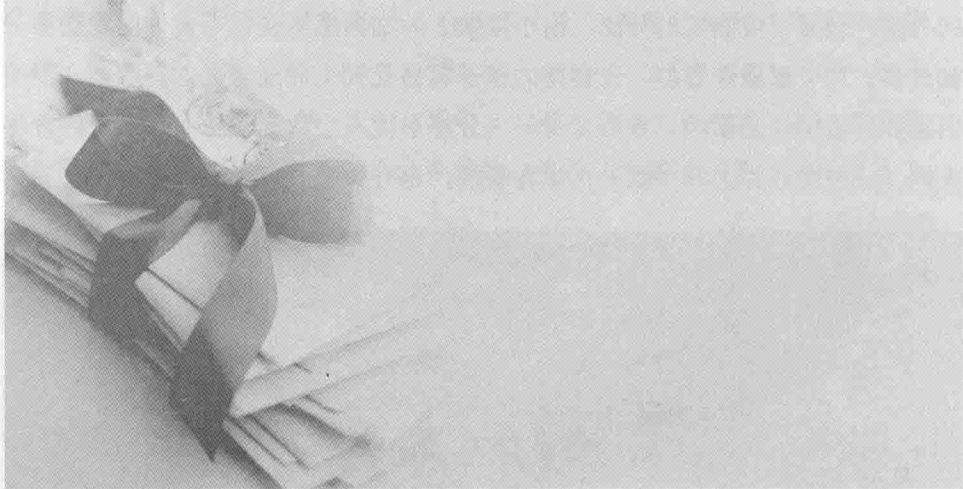




【好爸爸成长物语】

青春期的孩子处在了内分泌系统最旺盛的阶段，同时也是内分泌系统最不稳定的阶段，容易受到各种因素导致的内分泌的紊乱，所以爸爸要关注孩子，在营养上不要让孩子吃太多辛辣的食物，让孩子注意卫生，保证充足睡眠。即便孩子出现了青春痘，也是一种正常现象，对于比较严重的青春痘炎症，爸爸应带着孩子去医院加以治疗。

写给爸爸的悄悄话





内裤上的“豆浆”

“豆豆，怎么还不起床啊，都几点了，再不起来就迟到了！”爸爸一边在厨房里忙活，一边朝着豆豆的房间大喊。

当爸爸把早饭做好了，端上了桌子，豆豆的房间门还没打开。爸爸心里有点儿嘀咕，儿子平时最害怕迟到了，今天怎么了，到现在还没出来。于是，三步跨作两步，推开了豆豆的房门。

就在房门推开的刹那间，爸爸看到豆豆手里拿着一条内裤，光着屁股坐在床上。就在这电光火石之间，豆豆慌忙地把内裤塞进了被窝里，一脸通红的样子。

爸爸看到豆豆的举动，立即明白了什么，原来儿子长大了，从橱柜里拿出了一条干净的内裤放在了床上，说：“赶紧起床！”

晚上豆豆睡觉的时候，发现床头上放着一本书《男孩子的青春期》，其中有一节专门讲的就是男孩子到了青春期，身体发育成熟后，会“精满自溢”，发生“梦遗”的现象。豆豆看完了，终于明白了昨晚到底在自己身上发生了什么，原来是自己“遗精”了。豆豆轻轻地合上书，心里对爸爸充满了感激之情，脸上洋溢着幸福，带着这种幸福感，豆豆甜美地进入了梦乡。



什么是遗精

遗精是儿童到了青春期后，随着青春期的发育，储存的精液越来越多，在没有性生活时发生，会在睡梦中发生自溢出来的现象。

遗精一般发生于青春期性成熟后，大多发生在12~20岁，时间早晚与孩子的体质发育情况而异。遗精次数过少或过多都会引起年轻人烦恼，健康未经历过性生活的孩子，每月遗精1~2次属正常现象。正常情况下，精力旺盛的孩子一个月遗精4~5次是常有的事。若孩子遗精太频繁，一周数次或一夜数次，