



中文版  
上市加印33次  
狂销1 000 000册  
全球销量  
突破400万册

Raising Boys (典藏版)

# 养育男孩

[澳] 史蒂夫·比达尔夫 (Steve Biddulph) 著 丰俊功 宋修华 译

**男孩父母必读养育指南**

培养积极、勇敢、有担当的男孩

孙云晓、林怡、粲然、十二诚意推荐




中信出版社·CHINACITICPRESS

 Raising Boys (典藏版)

# 养育男孩

[澳] 史蒂夫·比达尔夫 (Steve Biddulph) 著  
丰俊功 宋修华 译



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

养育男孩 ( 典藏版 ) / ( 澳 ) 比达尔夫著 ; 丰俊功 , 宋修华译 . — 3 版 . — 北京 : 中信出版社 , 2014.4

书名原文 : Raising Boys

ISBN 978-7-5086-4486-8

I. ①养… II. ①比… ②丰… ③宋… III. 男性-儿童教育-家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2014 ) 第 047818 号

Raising Boys by Steve Biddulph

Copyright © Stephen Biddulph and Shaaron Biddulph, 1998

Simplified Chinese translation copyright © 2014 by China CITIC Press

Published by arrangement with Finch Publishing Pty Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

## 养育男孩 ( 典藏版 )

著 者 : [ 澳 ] 史蒂夫 · 比达尔夫

译 者 : 丰俊功 宋修华

策划推广 : 中信出版社 ( China CITIC Press )

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

( 北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029 )

( CITIC Publishing Group )

承 印 者 : 北京京师印务有限公司

开 本 : 787mm × 1092mm 1/16

印 张 : 13 字 数 : 138 千字

版 次 : 2014 年 4 月第 3 版

印 次 : 2014 年 6 月第 2 次印刷

京权图字 : 01-2013-5246

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-4486-8 / G · 1091

定 价 : 32.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书 , 如有缺页、倒页、脱页 , 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849555 服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com

## 本书所受到的赞誉

男孩问题的本质是家庭与学校是否能够给予适合男孩成长需要的环境与教育，比如多一些运动、动手操作和生活体验，多一些理解、耐心、陪伴和帮助。我之所以推荐《养育男孩》，因为该书回答了父母与教师们最关心的问题。

——孙云晓 中国青少年研究中心研究员、副主任 著有《好好做父亲》

我碰巧养育了一个男孩。读这本《养育男孩》便有了很多会心的浅笑。从儿子出生到21周岁，他成长过程中的许多表现都暗合了书中的描述。读懂男孩，男孩的成长一样波澜不惊。

——林怡 著名早教专家 著有畅销书《别以为你会爱孩子》

作为3岁孩子的妈妈，《养育男孩》在一定程度上缓解了新妈妈面对“一个时刻在成长的男孩”的未知恐惧。善待男孩，理解男孩——这是最好的教养之道。

——梨然 著有畅销书《骑鲸之旅》

传统教育只是一味要求男孩要像个男孩，却不引导他们去体会这天性里的力量意味着什么。作为一个男孩的母亲，我觉得这本书是很好的启蒙之书，让母亲们在教育男孩时，知道如何更好地去爱、如何更好地去放手。

——十二 著有畅销书《不念过去，不畏将来》



以前，人们认为女孩不如男孩重要，女孩的能力也不及男孩。

一个家庭可以花费所有的积蓄供儿子受教育，并且坚信这种教育对女孩来说完全是“浪费”。男孩之所以会得到最好的食物和衣服，因为他是家庭未来的希望。如果家里添了男孩，会被认为是幸运的；如果是女孩，则被认为是不幸的。

即使到了今天，在一些国家，女孩仍是可以买卖的。这让我们非常震惊。然而，虽然我们迫切要求，但是实现女孩与男孩之间的平等，并让她们充分发挥潜力的奋斗之路却很漫长。我们仍然在努力奋斗。

写作这本有关男孩及其特殊需求的书，我绝没有贬低妇女和女孩发展的意思。但是我们忧心地看着（对于那些经常翻阅报纸的人来说），男孩也受到了伤害。一个世界是否更美好，取决于所有的人能否更加幸福和健康。如果我们希望世界上有更多的好男人，就必须从现在做起，少一分责备，多一点理解。

史蒂夫·比达尔夫

1997年冬



你还记得第一次知道未出生的宝宝是个男孩的时刻吗？你的脑海中是否涌现出了他的模样？或许你还会想象他在奔跑玩耍，甚至看到他长成了少年、青年。你又期待他成为什么样的人呢？

今天，我们对于孩子的期望在改变。关于成功与快乐的科学研究表明，财富上的成功并不是美好生活的关键。事实上，财富有时会让人变得痛苦和孤独。无论你的孩子未来会如何，如果他能够保持温暖的内心和快乐的天性，形成强壮的脊梁与积极的态度，他的成长之路便会更加顺利。在生活中取得成功需要情商，而不仅仅是具体的知识。与人为善是打开快乐之门的真正的钥匙。你可以这样教导你的孩子，而这本书则会告诉你如何去做。

男孩们总是精力充沛。他们喜欢到处走动，尝试许多事情。同时，他们也非常坦率真诚。如果能够保持这些品质，我们的男孩便会成为很好的父亲、朋友，甚至是优秀的领导与合作伙伴。

《养育男孩》一书已经成为享誉全球的育儿手册，它教导我们如何培养出一个强大温暖、全面发展的青年。它教你如何做一个好母亲——无论你的儿子是婴儿、男孩、少年还是青年；它教你如何做一个好父亲——即使你的父亲冷漠而疏远，你还是可以成为一个与其不同的父亲，在自己的家庭中扮演

更好的角色。如果你是一名教师，或是研究最新男孩心理学的教授，这本书也将对你大有裨益。

在数字化时代，我们应当和自己的儿子多一些互动，而不是让他们沉迷于限制大脑发展和阻碍人际交往的电脑屏幕或是电子游戏。这是一个取得平衡的问题，而这本书则能够帮助你找到这种平衡。

男孩的成长过程会经历三个不同的阶段，父母需要根据不同阶段的特点区别应对。我们还需要知道，男孩和女孩的激素分泌以及发展轨迹也是不一样的。起初，男孩学习新事物的速度会比女孩慢得多，但很快会赶上来。对此，我们需要循循善诱，并且让学习变得有趣而积极，引发他们的兴趣。

请热爱你的家人。

史蒂夫·比达尔夫

墨尔本凯恩米勒研究院辅导及心理学副教授

塔斯马尼亚埃文代尔中心主任

作者的话 / XI

新版序言 / XIII

## 第 1 章 这就是男孩

“脆弱”的“酷小子” / 003

好消息 / 004

## 第 2 章 男孩成长的三个阶段

男孩成长的三个阶段 / 009

从出生到 6 岁：温柔岁月 / 011

6~13 岁：学着成为男人 / 014

14 岁：向男人转变 / 022

## 第 3 章 睾丸激素

睾丸激素周期 / 039

向往外面的世界 / 041





为什么男孩喜欢争吵和打架 / 042

男孩需要明确的指令 / 044

性别差异是如何产生的 / 046

性和攻击性 / 048

令人惊叹的睾丸激素 / 051

## 第4章 男孩和女孩在大脑结构上的差别

奇妙的成长过程 / 057

为什么会产生这种差别 / 058

为什么了解大脑结构很重要 / 063

危险！警惕性别思维定式 / 064

促进大脑发育 / 064

为什么男孩应该比女孩入学晚 / 065

男孩并不比女孩差——男女有别 / 067

新男性 / 068

## 第5章 父亲应该做些什么

努力做个好父亲 / 073

复兴失去的艺术 / 074

孩子会学习父亲的人生态度 / 075

孩子通过观察父亲的行为来学习如何爱别人 / 075

孩子通过观察父亲的行为来学习如何感受一切 / 076

不管婚姻出现什么问题，都不要抛弃孩子 / 078

打闹游戏 / 078

对男性意义重大的一课：知道什么时候应该结束 / 079

教育男孩学会尊重女性 / 084

- 长不大的爸爸 / 086
- 我必须知道所有的答案吗 / 087
- 不必强迫孩子 / 089
- 父亲的作用至关重要 / 090

## 第6章 母亲与儿子

- 妈妈的成长背景 / 096
- 怎样照顾男孩 / 097
- 妈妈帮助儿子了解异性 / 101
- 帮助孩子树立良好的自我形象 / 102
- 伴随着孩子的成长，不断调整你的养育方式 / 103
- 吸取经验，总结教训 / 105
- 单身母亲一定要避免与孩子发生冲突 / 108
- 和丈夫一起分担照顾孩子的重任 / 111
- 性别平等 / 116

## 第7章 培养健康的性

- 性的本质 / 125
- 为何性得不到尊重会使人受到伤害 / 127
- 男孩对女孩的感受 / 129
- 男孩如何压抑自己的身体 / 131
- 保持开放和积极的心态 / 132
- 真情是培养出来的 / 133
- 一些实例：手淫和情色书刊 / 134
- 如果儿子是同性恋 / 136

## 第8章 学校教育改革

- 比女孩晚一年入学 / 141
- 学校需要更多合格的男教师 / 142
- 纪律问题需要男教师的参与 / 143
- 打造充满活力的教育 / 144
- 校长发挥关键作用 / 145
- 在男孩的弱项上帮助他们 / 149
- 帮助孩子们，不管是男孩还是女孩 / 152
- 欺凌弱小者 / 156
- 行为榜样就是人们效仿的典范 / 159
- 什么是学习困难 / 163
- 父母使这一切变为现实 / 165

## 第9章 男孩与运动

- 圣诞节的板球活动 / 169
- 体育运动：一把双刃剑 / 170
- 帮助男人接近男孩 / 171
- 友爱的安全场所 / 171
- 生活的课堂 / 171
- 消极的行为榜样和“运动员”文化 / 173
- 完美的陷阱 / 175
- 偶像的作用 / 175
- 运动伤害 / 176
- 不擅长运动怎么办 / 177
- 把事情做好 / 178

**第10章 社会的挑战**

失败、胜利与风度 / 182

工作的男人 / 183

启蒙 / 183

附 录 / 187

致 谢 / 189



*Raising  
Boys*



第 1 章

**这就是男孩**

---

## Raising Boys



---

在我们生活的今天，女孩更能把握自己，她们积极向上，努力工作。但是，男孩在生活中却经常不思进取：学习成绩不佳，与同学关系不融洽，容易暴躁，容易染上酗酒、吸毒等恶习。男孩和女孩在行为上的这种差别很早就产生了，不信你可以到幼儿园亲眼看看。女孩会聚在一起玩，非常快乐；男孩们却只知道疯跑，就像印第安人围着野牛疯跑一样。他们故意惹女孩生气，还和同伴打架。

---

昨天晚上，我为了参加一个聚会驱车赶往城里时，太平洋公路上的车堵得水泄不通。一个17岁的男孩开着一辆轿车，车里坐着他的四个朋友。男孩试图摆脱困境，继续前行，但是他没看到从后面开过来的卡车。卡车几乎把轿车撞成两截，而且还拖着它行驶了将近50米。当我看到这一幕时，已经聚集了七辆事故处理车，其中有消防车、救援车、警车和救护车。人们通力合作，井井有条地处理着这起事故。

救援者把年轻的司机慢慢拖出汽车残骸时，他已经失去了知觉。车里的另外四个男孩也受了伤，伤势轻重不一。一个上了年纪的妇女从附近农场赶过来，她或许是其中一个男孩的母亲。警察正在轻声地安慰着她。

“男子汉”特征无处不在：一方面，他们缺乏经验，喜欢冒险；另一方面，他们有能力，富有同情心，性格坚强。

我对男人的秉性稍微总结了一下。当他们表现良好时，一切是那么美好；但是年轻气盛时他们又是那么脆弱，那么容易犯错。近来，看着男孩的降生，我们不禁在想：长大以后他们会怎样呢？

## “脆弱”的“酷小子”

在我们生活的今天，女孩更能把握自己，她们积极向上，努力工作。但



是，男孩在生活中却经常不思进取：学习成绩不佳，与同学关系不融洽，容易暴躁，容易染上酗酒、吸毒等恶习。男孩和女孩在行为上的这种差别很早就产生了，不信你可以到幼儿园亲眼看看。女孩会聚在一起玩，非常快乐；男孩们却只知道疯跑，就像印第安人围着野牛疯跑一样。他们故意惹女孩生气，还和同伴打架。

上小学时，男孩的作业写得潦草不说，还错误百出。到三年级时，绝大多数男孩不再愿意看书。到了中学，他们不参加辩论赛、音乐会、讨论会或其他非运动类的活动。他们假装对任何事都漠不关心，在他们看来，“无知就是酷”。

十来岁的男孩根本不懂男女之间的感情，也不知道怎样讨女孩的欢心。当有女孩在身边时，有些男孩盛气凌人；但是也有些男孩过于腼腆，不喜欢有女孩在身边。他们有的甚至不懂最基本的谈话技巧。

当然，最重要的是安全问题。15岁及15岁以下男孩的死亡率几乎是女孩的3倍，死亡原因主要是意外事故、暴力和自杀。

## 好消息

我们最希望看到的是年轻人精力充沛、勇于突破、快乐善良。我们需要把男孩培养成为关心他人、能为21世纪的发展出谋划策的人。同时，他们也应该学会洗碗扫地，收拾自己的房间。

在过去的5年中，我对男孩的性格有了更多、更深入的了解。其中一些体会可能令人惊讶，也有一些令人高兴。我们认为，这本书会给人以莫大的安慰。30年来，一直存在着这样一种倾向：否定男孩的男子气概，认为男孩和女孩在本质上是相同的。但是当父母和老师反复告诉我他们的困惑时，就





已经证明这个观点是不对的。新的研究成果表明，男孩和女孩在性格上是不一样的，这进一步证明了父母的直觉是对的。我们开始懂得怎样欣赏男孩的阳刚之气，不管它以何种形式表现出来，我们都不再压制它。

在本书中，我们努力从不同的角度来理解男孩。首先，我们将阐述男孩成长过程中的三个显著阶段。接下来，我们将检验激素对男孩心理状态的影响，以及如何帮助他们驾驭成长过程中出现的问题。我们将告诉你一些关于男孩大脑结构的新发现——他们的大脑很容易受到损伤。可以说，这些发现意义重大。同时我们将告诉你如何帮助他们更好地与人沟通。另外，本书中还引用了一些故事和观点，有些是关于母子之间的重要关系，有些是关于父亲在儿子心中至关重要的地位，还有一些是教父母如何促进孩子学习。我们将分析运动对男孩造成的影响，虽然运动有利于男孩的成长，但是也会造成