

· 穷养，给男孩一种坚韧 ·

Best New

插图版

家教经典

男孩穷养

◎NanHaiQiongYang◎

张振鹏◎著

穷养的男孩才有出息。
穷养，给男孩的是一种坚韧。
一部把男孩穷养的科学理念与智慧传递
给新时代万千父母的教育专著。



中国城市出版社

· 北京 ·



男孩穷养

◎ NanHaiQiongYang ◎

张振鹏◎著



中国城市出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

男孩穷养:插图版 / 张振鹏著. —北京:中国城市出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5074-2460-7

I. ①男… II. ①张… III. ①男性—家庭教育 IV.
①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第082154号

责任编辑 宋 凯(booktaste@163.com)
封面设计 周 飞
责任技术编辑 张建军
出版发行 中国城市出版社
地 址 北京市海淀区太平路甲 40 号(邮编 100039)
网 址 www.citypress.cn
发行部电话 (010)63454857 63289949
发行部传真 (010)63421417 63400635
发行部信箱 zgcsfx@sina.com
编辑部电话 (010) 52732085 52732055 63421488(Fax)
投稿信箱 city_editor@sina.com
总编室电话 (010)52732057
总编室信箱 citypress@sina.com
经 销 新华书店
印 刷 北京集惠印刷有限责任公司
字 数 270 千字 印张17.75
开 本 787×1092(毫米) 1/16
版 次 2011 年 8 月第 1 版
印 次 2011 年 8 月第 1 次印刷
定 价 28.00 元

版权所有, 盗印必究。举报电话: (010)52732057

❖ 前言 ❖

“穷养儿子，富养女”的观念在中国早已深入千万父母的内心。之所以深入人心，就是因为这样的养育观念得到了父母们的认同。

事实证明，养育男孩与养育女孩的方法和侧重点是不同的。如果我们为人父母者不知道这其中的区别，就很难将自己的男孩或女孩培养好。所以，要想养育好我们的男孩或女孩，就需要我们了解男孩与女孩之间的差异，懂得对他们进行有针对性的培养。

自古就有这样的说法：“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男。”养育男孩，的确需要“穷养”，需要“苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行弗乱其所为”，这样，男孩才能“动心忍性，增益其所不能”，进而他才能有大的担当。

男孩只有经历坎坷与磨难，才能让自己具备坚韧的性格，才能让自己拥有面对困难的勇气和力量，他的人生才会更富有智慧。我们只有“穷养”男孩，男孩才能明白人生的可贵，才能知道幸福生活的来之不易，才知道如何去用自己的劳动创造物质与精神的财富。

其实，“穷养”，并不是不给男孩零花钱，不是让他一直过苦日子，不是让他穿破旧的衣服、吃难以下咽的食物，不是让他受不必要的折磨与痛苦，不是把他培养得小家子气……“穷养”，与金钱其实并没有太直接的关系。

那么，男孩“穷养”的真谛是什么呢？“穷养”，就是要从小让他经历挫折，敢于吃苦；就是锻炼他的各种能力；就是让他学会勇敢，有责任心；就是让他学会创造财富……当然，更重要的是，要让男孩学会爱与感恩，让他心胸宽广，拥有一种阳光心态。而对于我们父母来说，要认识到男孩的特别之处，还要懂得放手，让男孩去自己成长。

如果我们懂得了这些，并用心去培养的话，一个坚强勇敢、孝顺感恩、

奋发图强、勤俭节约、心胸宽广、自信勇敢、富于智慧、有领导力、阳光乐观的了不起男孩就会被我们锻造出来。“穷养”男孩其实是我们对男孩一生的投资，是男孩有所作为的有力保障。

我们了解了男孩“穷养”的真谛，也知道了“穷养”男孩的结果，但这中间，还需一个不可缺少的重要环节，那就是如何去“穷养”，也就是“穷养”的方法问题。其实，每一个男孩都能教得好，关键是对他的教育方法要得当。

我们做父母的，是孩子最好的老师，那么，男孩成长的这个阶段，我们应该从哪些方面对他进行培养呢？这正是《男孩穷养》这本书所要回答的。身教、榜样都是方法；每一个要点里的参考建议也是方法；方法无处不在，关键是我们能否相信？能否重视？能否用心落实？能否把“教育男孩无小事”真正放在心上？是否能真正为了男孩而研究男孩？我们用心，并用对方法，就等于给男孩的幸福播撒下优秀的种子，不怕“收获”不到好男孩。

当我们都做到了这些，“妈妈”、“爸爸”的角色就是成功的，我们就是称职的父母，因为到那时，男孩将是优秀的，我们将是快乐的。毋庸置疑，我们一定能改变男孩一生，一定能够在最大程度上影响男孩的前途命运。一句话，“穷养”，给男孩的是坚韧。

张振鹏

2011年春于北京



❄ 目 录 ❄

第一章 穷养，认识男孩的特别之处

当孩子降生时，我们是喜悦的，对于我们的男孩，我们都想让他有所作为，成就一番事业，成为国家需要的栋梁之才。不过，男孩有着不同于女孩的独到之处，有他自己独有的个性特点。所以，我们要想将男孩养育成才，首先就要认识到他的特别之处。

Y染色体——了解男孩独有的秘密	002
睾丸素——影响男孩整个生命的历程	005
脑发育——认识男孩的优势与劣势	008
英雄情结——伴随男孩一生的特征	011
哭泣——男孩有情绪表达的权利	014
0~18岁——认识男孩的3个成长阶段	017
争吵与打架——男孩喜欢的“表达”	020

第二章 穷养，放手让男孩自己成长

一些父母常常在抱怨“我的儿子都6岁了还不会穿衣服”、“我的儿子很没主见，别人说什么就是什么”……可是在我们抱怨的同时，可曾想过造成男孩独立性差的真正原因是什么？其实，就是因为害怕他受挫而对他的事处处包办、代替，结果使他失去了自主探索、尝试的欲望和自信。可见，要想让男孩真正成长起来，我们必须学会放手。

要充分尊重男孩的发言权	024
放手让男孩打理自己的生活	027
有意识地让男孩吃一些苦	030
培养男孩适应环境的能力	033

教男孩学会自我激励，挑战自己	036
锻炼男孩钢铁般的坚强意志	039
坚决不让男孩“坐享其成”	042
培养男孩独立解决问题的能力	045
教男孩积极行动，拒绝拖拉	048

第三章 穷养，适当让男孩经历挫折

《易经》中有句话：“天行健，君子以自强不息。”这句话的意思是君子应该像天宇一样运行不息，即使遇到挫折磨难，也要不屈不挠。其实，我们就应该教男孩有这样自强不息的精神，要让他能够抵抗各种挫折、承受各种压力，这样他将来才能有所成就！

挫折是男孩成长的里程碑	052
鼓励男孩勇敢地战胜挫折	055
让男孩勇敢地接受失败的结果	058
增强男孩的挫折心理承受力	061
提高男孩受挫后的恢复能力	064
鼓励男孩勇于与困难作斗争	067
让男孩以平常心面对人生坎坷	070
教男孩学会在逆境中保持微笑	073

第四章 穷养，锻造男孩的各种能力

男孩成长的过程中，不仅需要学习各种各样的知识，更需要培养各种各样的能力。能力是一个人生存的根本，更是一个人取得成功的关键所在。我们让男孩健康成长的同时，也要让他能智慧成长，要他成长为一个能独立于世、尽其所能的男子汉。

自我管理——管好自己才能掌握人生方向	078
与人交往——帮助男孩建立强大的人际关系	081
自我反省——让男孩学会“吾日三省吾身”	084
善于决断——教男孩远离优柔寡断	087



时间管理——男孩珍惜时间才能成大事	090
自主选择——让男孩变得有主见	093
组织协调——教男孩增长自身的领导力	096
团队合作——让男孩体验集体的力量	099
控制自己——男孩必须学会掌控情绪与行为	102
抵御诱惑——让男孩保持心灵的坚定与纯洁	105

第五章 穷养，教男孩学会爱与感恩

我们也许会有一种普遍的认知，认为男孩就应该去做大事业，至于表达爱、表达感恩这些细腻的事情，并不符合男孩的个性。可事实上，男孩也必须要学会表达爱，学会感恩，这样他才能成为一个有责任心的、有使命感，能成大事的男子汉。

教男孩学会及时对父母尽孝	110
不让男孩忘记老师的教诲	113
培养男孩感恩世间一切的心	116
让男孩学会给予，而不是索取	119
重视培养男孩的同情之心	122
教男孩做一个正直的人	125
培养男孩的仁爱、良善之心	128
教男孩学会与人分享，远离自私	131

第六章 穷养，让男孩拥有宽广胸怀

宽容是一个男孩最应该具备的品质之一。如果男孩总是对小事斤斤计较，常常看不惯他人的缺点，而且对伤害过自己的人心存恨意，并经常嫉妒比自己有能力的人的话，生活对他而言，不是快乐和幸福的，而是痛苦和充满矛盾的。只有让男孩拥有宽广的心胸，他才能包容整个世界，才能成就自己的事业。

积极鼓励男孩包容他人的缺点	136
不让男孩追求物质享受，淡化物质欲望	139
教男孩学会谦让，但不是无原则地退让	142

让男孩善待对自己不好的人，不计前嫌	145
不让男孩对小事斤斤计较，学会豁达大度	148
让男孩远离嫉妒的心理，不心胸狭隘	151

第七章 穷养，激发男孩的勇敢精神

勇敢应该是男孩天生就具备的性格特征。如果一个男孩总是畏畏缩缩地怕这怕那，表现出很胆小的样子，那他的身上就会缺少一种男子汉气概。更重要的是，他也缺乏突破困难和战胜挫折的勇气，这样的男孩到最后恐怕也很难取得成功。因此，要想培养出一个了不起的男孩，培养他具备勇敢的精神是非常重要的。

要把男孩当成“强者”去看待	156
培养男孩迎难而上的进取精神	159
教男孩遇到“突发事件”镇定自若	162
培养男孩分辨是非的能力	165
培养男子汉，父爱不要缺失	168
教男孩敢于拒绝，敢于说“不”	171
要给男孩犯错误的权利	174
教男孩勇敢并不等于让他去冒险	177

第八章 穷养，要培养男孩的责任感

一个人在做任何一件事情的时候，都需要承担相应的责任。一个男孩将来会在人生中拥有多个角色，也会承担多种责任。他不但要承担家庭责任，还要承担社会责任、工作责任等各种责任。拥有责任感对于男孩来说非常重要，有责任感的男孩才能胜任人生中的每一个角色，尽到每一项应尽的义务。

责任意识是男孩成长的开始	182
让男孩为自己的过失“买单”	185
教男孩克服找借口的坏习惯	188
从小培养男孩的责任感	191
让男孩从小就热衷于慈善	194



支持男孩参与社会实践活动	197
尽快解除男孩的“依赖意识”	200
给男孩一个机会，让他持家	203
引导男孩树立远大的理想	206

第九章 穷养，不让男孩成为败家子

男孩是否会败家，完全看我们对他的教育是否正确。如果我们帮助他养成勤俭节约的习惯，并创造机会让他体会生活的艰辛，而且还把管理和使用钱财的方法教给他，最后再让他明白保有财富的真正道理，相信这样，我们的男孩就一定不会成为败家子。

培养男孩勤俭节约的优秀品质	210
溺爱会百分之百地伤害男孩	213
要坚决拒绝男孩的不合理要求	216
让男孩从小懂得生活的艰辛	219
从小就培养男孩的忧患意识	222
让男孩知道自己家的“家底”	225
教男孩养成储蓄的良好习惯	228
培养男孩的正确消费观念	231
教男孩做金钱的主人而不做奴隶	234
向男孩传授保有财富的真正道理	237
舍得让自己的男孩去打工挣钱	240

第十章 穷养，给男孩一个阳光心态

一个人只有内心充满阳光，他的生活才会充满快乐。男孩总是会背负着很多人的厚望，也会因此而产生很大的压力，压力又会让他的心理出现各种各样的问题，所以我们需要格外关注他的心理健康，让他能以阳光的心态去面对生活中的一切事情。

让男孩积极乐观地应对任何事	244
教男孩学会化消极心态为积极心态	247

帮男孩走出冷漠的心灵	250
尽早让男孩走出抑郁的状态	253
让男孩有“天生我材必有用”的信念	256
别让男孩物质富足，精神空虚	259
帮助男孩跨越猜疑、多疑的藩篱	262
重视培养男孩的幽默细胞	265
给男孩创造一个快乐的家庭氛围	268



第一章

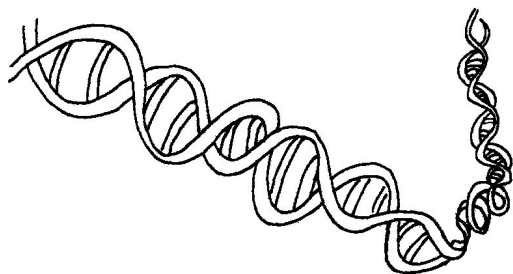
穷养，认识男孩的特别之处

当孩子降生时，我们是喜悦的，对于我们的男孩，我们都想让他有所作为，成就一番事业，成为国家需要的栋梁之才。不过，男孩有着不同于女孩的独到之处，有他自己独有的个性特点。所以，我们要想将男孩养育成才，首先就要认识到他的特别之处。



Y染色体——了解男孩独有的秘密

说到人的性别，我们就不能不提染色体。对于染色体我们可能都不陌生，它是人体遗传物质的载体。我们正常人的体细胞染色体一共是23对，其中22对常染色体，1对性染色体，性染色体具有一定的形态和结构。



对于女性来说，两条性染色体均为X，而男性的染色体则为X和Y。这也就是说，孩子是男孩还是女孩，主要取决于爸爸精子中的性染色体，因为妈妈体内的性染色体都是相同的。假如含有X染色体的精子与妈妈的卵子结合，那么生出来的就是女孩；如果是含有Y染色体的精子与妈妈的卵子结合，那么生出来的就是男孩。

所以，尽管我们经常听到有的怀孕的妈妈说“我希望生出来的是个女孩”，或者“我想要个男孩”，但这些只能是我们内心的愿望罢了。因为在妈妈受孕的那一刻，孩子的性别就已经确定了。

Y染色体的存在，使得男孩变得更加具有攻击性，他更富有冒险和挑战的精神，更加愿意参与竞争。也可以说，Y染色体是造就男子汉的根本原因所在，也是男孩生长蓝图的重要规划者。

不过，我们可能也会发现，并不是所有的男孩都表现得那么勇武，或者说有一部分男孩并没有Y染色体所有者应该有的表现。



一位妈妈就曾经很烦恼地说：

我儿子今年5岁了，本来这个年龄的小男孩应该是乱跑乱闹折腾成一团，让人头疼的。可我儿子不是，他安静得让我惊讶。平时拿东西也翘着小手指，说话也细声细气，从来不和别的小男孩玩打仗游戏，却偏爱和小女孩玩“过家家”，而且还总争着在游戏里当妈妈。一点小事就哭，让他干点什么的也扭扭捏捏……看到他这个样子，我愁死了！

其实这位妈妈的担心并不是个别现象。曾经有一位心理学家对一所小学的男生做了一次调查，结果发现，在这所小学中，竟然有1/10的男孩子表现得并不像男子汉，他们普遍被人称为“娘娘腔”。

我们也许会问，难道是男孩子的Y染色体出问题了吗？虽然我们不能排除由于其他原因导致的基因突变或者由于孩子本身的疾病造成男孩女性化，但是我们也该好好想一想，这与我们对孩子的教育方式以及男孩的生长环境有没有关系呢？

心理学研究表明，孩子在出生后18个月到3岁之间，是他性别确认的关键时期。所以在这一阶段，我们的教育将会帮助他形成正确的性别意识。可是，我们看看周围的人，在男孩的这个阶段总是会有意无意地向他灌输一些错误的性别意识。

比如，也许是出于好玩的心理，我们会给男孩梳起小辫子、穿上花裙子；还比如，我们会因为溺爱孩子，而阻止他探索世界，不让他多动手，更不愿意他去“冒险”，等等。这些教育模式下，孩子并不认为男孩与女孩有什么区别，他有可能就会发生性别混乱。而如果他发现爸爸妈妈对他女孩子的打扮感到很开心，他也许认为只有这样爸爸妈妈才会喜欢他；当他感觉他什么都不需要做爸爸妈妈反而更疼他时，他也就不会有要成为真正的男子汉的愿望了。

而且，现在很多家庭中，孩子与妈妈在一起的时间要远多于和爸爸在一起的时间，他的身边缺少男性榜样。而孩子是善于模仿的，他可能就会模仿妈妈或家庭中其他女性成员的所作所为。如果在性别确认阶段，男孩是在这样的环境中成长的，那么他很容易就会变得“娘娘腔”。

有“娘娘腔”倾向的男孩，往往很容易陷入孤独之中。因为无论他在哪里，都是不受人欢迎的群体，女孩子认为他是男孩却做女孩才做的事，觉得

他很怪异，而不愿意接触他；而男孩子则更不愿意和“不像男孩”的孩子一起玩耍。如此一来，这样的男孩一直生活在孤独与痛苦之中，他的内心会变得越来越压抑，甚至出现扭曲。

因此，我们要了解孩子的性别认同发展阶段，要帮助他建立起基本的性别意识。尤其是在他两岁时，一定要注意让他很好地感受并认同自己的性别，这样他才能在未来形成一种稳定而持久的性别认同。

同时，我们也要注意自己的教育方式，切记不要根据自己的喜好去混淆孩子的性别意识。在对男孩的教育中，父亲一定要负起责任来，并要给孩子做一个好榜样。

另外，我们可以学着给事物加上性别的“帽子”，比如，告诉孩子这是一本“男孩看的书”，或者说“你是男孩子，所以要多照顾妈妈，多帮她做些事”，等等。这样就能强化男孩的性别意识，鼓励他培养男子汉气概。

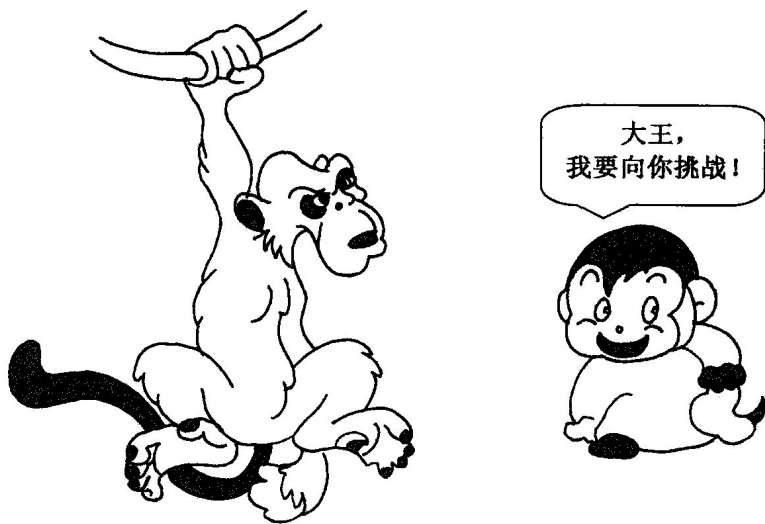
总之，我们应该多了解Y染色体送给我们的这个男孩子，对于这样一个特别的存在。我们要端正自己的态度，用正确的教育让我们的男孩成长为真正的男子汉。



睾丸素——影响男孩整个生命的历程

一位生物学家曾经用猴子做过一个试验。在猴子的世界中，有着等级之分，猴子们经常会凭借力气、健康程度以及是否有智慧来分成三六九等。

这位生物学家找来了一只瘦小、衰弱的猴子，按照猴子等级来看，它不过是最为弱小的一只。而在生物学家给这只小猴子注射了一小滴睾丸素之后，他发现了一个奇怪的现象：这只小猴子竟然跑去向猴王挑战，要与之决斗以争夺王位。



面对那样健壮魁梧的猴王，这只小猴子竟然毫不畏惧。最后的决斗结果也出乎人们的意料：那只体弱多病、地位卑微的猴子取得了最终的胜利，顺利当上了新的猴王。

不过，这只小猴子并没有风光太久。一段时间之后，它体内的睾丸素慢慢失去了作用，它又变成了那个瘦弱、胆小的猴子，很快它就被赶下了王位。

通过这个试验，生物学家得出了这样一个结论：睾丸素有着令人难以置

信的力量。

睾丸素是促使男孩表现出雄性特征的一种激素，它不仅对男孩的生长发育有着至关重要的作用，而且也是男孩活泼好动、喜好竞争、敢于冒险的重要原因。正是因为它的存在，所以男孩才会渴望自己成为最强壮、最勇敢、最坚强的男子汉。

在妈妈怀孕7~12周时，Y染色体开始在细胞内进行移动，睾丸激素开始形成。在它的作用下，胎儿的男性特征开始发育。胎儿出生后，睾丸激素会刺激男孩的身体继续发育。4岁时，它会让男孩开始变得淘气、好动；13岁时，它会让男孩进入快速成长期；到了14岁，它让男孩开始进入成年期的早期阶段……不仅是在小时候，可以说在男人的整个生命历程中，睾丸素都发挥着重要的作用。

对于男孩来说，睾丸素的存在不仅帮助他发育，同时也会让他出现各种各样的“问题”。

比如精力过剩。男孩永远坐不住，他似乎总是有用不完的精力，永远都不累，登高、爬树、来回追跑……这些越是有难度的、复杂的、需要手脑并用才能完成的游戏，越能激发他的好奇心。而且，他小动作不断，尤其是上课时，不是在座位上扭来扭去，就是故意逗弄周围的同学。

还比如喜欢冒险，即便是走路他也愿意从不好走的地方走过去，宁愿从高高的台阶上蹦下去；如果地上有小沟，他就会尝试跳过去。而且他对于一切东西都好奇，甚至想要用金属小棒去插插座的孔……

再有，就是颇具破坏性。男孩会将到手的东西能拆则拆，能卸就卸。想必有男孩的家庭中，有完整玩具的并不多；他更具有攻击性，一切拿在他手里的东西都会变成手枪、利剑，他会挥舞着这些东西去“攻击”别人；还有好胜心理，男孩总是想要与别人“争权夺势”，总是希望自己能成为主宰……

我们将男孩的这些行为表现，称为“让我们头疼的问题”。不过，对于男孩的这些举动，如果我们能够加以合理指导，这些问题也会让我们不再头疼。不仅如此，男孩还能在我们的教育之下健康成长，并取得引人注目的成绩。

曾经有科学家在8天之内，对英国金融城“伦敦城”的17位商人进行睾丸激素和皮质醇的检测。结果发现，如果一个商人在造成体内含有较多的睾

