

轻工出版
亲子教育
CLASSIC BOOKS

杰出男孩 培养全书

著名家庭教育专家成墨初
最新男孩培养实战手记

成墨初◎编著

Bring Up
Outstanding
Boys



最畅销男孩培养读本之一
享誉国内的男孩培养“圣经”

和男孩一起成长，跟上他的脚步，用适合男孩
心理特征、成长规律的方式教育男孩，男孩就会成
为父母心目中理想的男子汉。

——男孩培养关键

《不打不骂教孩子60招》
单本销量突破
200000册
作者最新力作重磅来袭



 中国轻工业出版社



杰出男孩 培养全书

著名家庭教育专家成墨初
最新男孩培养实战手记

成墨初◎编著

Bring Up
Outstanding
Boys



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

杰出男孩培养全书/成墨初编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5019-8725-2

I. ①杰… II. ①成… III. ①男性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第043471号

责任编辑: 王 庆

策划编辑: 王 庆

版式设计: 一尘书装

责任终审: 滕炎福

责任校对: 晋 洁

封面设计: 奇文云海

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京民族印务有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年7月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 21

字 数: 320千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8725-2 定价: 35.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110875E3X101ZBW

自序 PREFACE

科学的教育方法是培养杰出男孩的根本

相信每个男孩的父母都对自己的孩子寄予了很高的期望，希望他们长大后能够成为出类拔萃的杰出人物。那么，什么样的男孩才算是杰出的男孩呢？作为父母，培养男孩具有什么样的品质和素养，才能使他们长大后成为杰出人物呢？

在大多数父母的心目中，理想的男孩应该是勇敢坚强、聪明好学、诚信正直、果断有控制力的。他们既有独立能力又有宽广的胸怀，既有远大的抱负又有绅士风度……这实际上也是现今社会对男人的角色期待，是父母对男孩的教育所要达到的目标。父母有这种“望子成龙”的愿望是可以理解的，然而光有美好的愿望，并不能保证自己的男孩将来就一定能够成为优秀、杰出的人物。父母有愿望，更要有培养男孩成才的行动才行。

和教育女孩相比，教育男孩可能需要父母付出更多的时间和精力，因为男孩天生喜欢挑战和冒险，富有攻击性，好胜心也较强。无论是在幼儿园，还是在小学，打架惹祸的大多数是男孩，爬高摔伤的也是男孩。男孩天生就不安分，这无疑给父母带来了更多的教育难题。其实，男孩的这些特性都是由他们体内分泌的旺盛睾酮素所决定的。这导致了男孩比女孩更加叛逆和好动，也正是为什么男孩比女孩难管的根本原因之一。所以，要想把男孩培养成杰出人物，除了要了解男孩的心理特点和成长规律外，还要掌握科学的教育方法。因为如果方法选择不得当，不仅会让男

孩变得更加难以管教，有时甚至会使男孩变成一个“问题孩子”。

培养杰出男孩并没有放之四海而皆准的法则，只有对男孩合适的教育方式，才是最有效的教育方法。“一把钥匙开一把锁”，父母只有根据男孩自身的具体条件和特点，有针对性地制定培养他们的计划，才能达到最好的教育效果。其实，每个男孩的身体里都潜藏着性别所赋予他们的巨大能量，只要采用科学合理的方法实行教育和引导，这种潜能就会被充分激发出来，男孩就有机会成为一个出类拔萃的人物。

本书就是针对目前家庭中男孩的特性和常见问题，用实际可操作的建议，为父母答疑解惑，帮助父母将男孩培养成为心目中的优秀男孩。本书不仅从深刻的理论角度剖析了教育男孩的正确理念，更从形象生动的家教个案中帮助父母找到适合男孩的教育方法，以正确地教育男孩。本书是在父母对男孩教育的需求中应运而生的，它从教男孩树立志向、培养信心、打造超强的能力、让男孩拥有良好的人际关系等 15 个方面，将培养杰出男孩的方法娓娓道来，相信父母会从中受益匪浅。

如何做父母，是一项复杂的课题。没有出色的家庭教育，就不会有杰出的男孩。因此，父母具备科学的教子方法，是培养优秀男孩的前提。希望那些“望子成龙”的父母能够从本书中悟出一些道理，得到一些启示，理清教育男孩的思路，找到教育男孩最切实可行的方法。希望翻阅此书的父母，将来都能为自己拥有一个杰出的男孩而骄傲。

成墨初

2011 年冬于北京

目 录

CONTENTS

第1章

解析男孩成长密码，了解男孩内心世界

- 了解男孩身体发育的过程和特点 ◎ 002
- 从性格特征上认识男孩与女孩之间的区别 ◎ 006
- 了解男孩情绪表达的方式和特点 ◎ 010
- 正确引导男孩的英雄情结 ◎ 013
- 正确引导男孩的争强好胜心 ◎ 016
- 认识男孩的探索心理，疏导小“破坏王” ◎ 019
- 男孩都是精力旺盛的“小淘气” ◎ 022
- 男孩的自尊心其实很脆弱，父母要小心呵护 ◎ 026

第2章

养育男孩，父母必须掌握的教育艺术

- 有效的教育从尊重男孩开始 ◎ 030
- 能说会听，做最了解男孩的人 ◎ 033
- 为男孩的成长提供良好的环境 ◎ 036
- 以身垂范，用自己的行动给男孩做榜样 ◎ 039
- 因材施教，根据男孩的特点对其进行教育 ◎ 042
- 赏识男孩，赞美男孩 ◎ 045
- 每天都要抽出一定的时间陪伴男孩 ◎ 048

第3章

跟男孩零障碍沟通，打造良好的亲子关系

和男孩一起分享喜怒哀乐◎ 052

放下家长架子，蹲下来跟男孩说话◎ 055

鼓励男孩主动说出心里的想法◎ 058

学习沟通技巧，和男孩保持心灵互动◎ 061

做宽容的家长，不苛求男孩十全十美◎ 064

家长做错了，也要敢于向男孩道歉◎ 067

跟男孩讲道理，用说服改变他◎ 070

第4章

进行理想教育，帮助男孩树立远大志向

父母是引导男孩立志的最佳人选◎ 074

帮男孩早立志、立大志、立长志◎ 077

通过言传身教，潜移默化中使男孩树立梦想◎ 080

从优势和兴趣中帮男孩确立人生目标◎ 083

教育男孩将个人理想与社会理想结合起来◎ 086

别把自己的梦想强加在男孩身上◎ 089

第5章

独立的男孩有出息，培养男孩的独立性

拒绝溺爱，让男孩自己去体验生活◎ 094

要舍得让男孩去吃点儿苦◎ 097

从小事做起，磨炼男孩的坚强意志◎ 101

提高男孩的动手实践能力◎ 105

培养劳动技能，让男孩爱上劳动◎ 108

引导男孩自己做事，而不要事事代替他◎ 111

给男孩留出自由空间和时间◎ 114

第6章

挫折教育，让男孩变得刚强、坚韧

为男孩创设适度的挫折情境◎ 118

教男孩面对挫折，保持乐观◎ 121

教男孩掌握应对挫折的方法◎ 124

鼓励男孩面对挫折要坚持◎ 128

增强男孩的心理承受能力◎ 131

教男孩学会自我激励◎ 134

第7章

注重品格塑造，培养男孩的优秀品格

让善良的人性之花在男孩心中绽放◎ 138

大爱无敌，激发男孩的仁爱之心◎ 141

让男孩拥有大海一样宽广的心胸◎ 144

培养勇于负责、敢作敢当的男子汉◎ 147

诚信，男孩成功人生的立身之本◎ 150

尊敬父母，男孩的孝心最无价◎ 153

学会分享，让男孩懂得“独乐乐不如众乐乐”◎ 157

第8章

良好的习惯会让男孩终身受益

帮男孩养成规律作息的习惯◎ 162

督促男孩养成讲卫生、勤洗漱的习惯◎ 165

锻炼身体，引导男孩爱上体育运动◎ 168

让男孩学会爱护眼睛、科学用眼◎ 171

科学饮食，改变男孩挑食、偏食的毛病◎ 174

戒除网瘾，引导男孩正确使用网络◎ 177

第9章

塑造优秀个性，打造男孩的完美性格

让男孩勇敢起来：大胆尝试，往往就能成功◎ 182

让男孩自信起来：成为未来人生的“铁脊梁”◎ 185

让男孩勤奋起来：与成功一路相伴的“伴侣”◎ 188

让男孩乐观起来：做个心灵充满阳光的乐天派◎ 190

让男孩宽容起来：海纳百川，有容乃大◎ 193

让男孩谦虚起来：把骄傲的“尾巴”放下◎ 196

第10章

进行理财教育，高财商男孩将来最有出息

帮助男孩正确认识金钱◎ 200

培养男孩正确的理财观念◎ 203

让男孩从管理零花钱开始练习管理钱财◎ 205

教男孩掌握花钱的艺术◎ 208

培养男孩储蓄的习惯◎ 211

培养男孩节俭的习惯◎ 214

第11章

成功能力训练，让男孩出类拔萃

领导能力决定男孩的人生高度◎ 218

实践能力决定男孩的生存力◎ 221

能迅速地适应环境，男孩才能活得更好◎ 224

沟通能力强，男孩才能获取优势信息◎ 227

懂得双赢合作，才能加速男孩的成功◎ 230

学会自我保护，让男孩穿上“防弹衫”◎ 233

创新能力——男孩未来成功的有力保障◎ 236

第12章

塑造好心态，打造男孩一级棒的心理素质

教男孩学会战胜悲观情绪◎ 240

帮男孩克服自卑心理，重新点燃自信◎ 243

引导男孩释放心理压力◎ 246

做和气的家长，帮男孩改变暴躁脾气◎ 249

引导男孩走出焦虑的阴影◎ 252

教会男孩正确对待虚荣心◎ 255

拔掉男孩心中嫉妒的“毒刺”◎ 258

第13章

培养交际能力，让男孩更好地融入社会

做高素质父母，培养男孩文明礼貌的习惯◎ 262

让男孩学会择友和交友◎ 265

传授男孩社交的基本技巧◎ 268

在生活中让男孩学会待人接物◎ 271

教男孩学会如何处理伙伴之间的矛盾◎ 274

引导男孩学会和异性正确交往◎ 277

帮男孩克服社交恐惧，勇敢地走出家门◎ 280

第14章

学会学习，让男孩的成绩名列前茅

激发男孩的学习兴趣◎ 284

为男孩营造一个好的学习环境◎ 287

让男孩掌握高效率的学习方法◎ 290

让男孩学会高效率预习◎ 293

让男孩重视课堂 45 分钟◎ 296

重视复习，让男孩把知识掌握得更牢◎ 299

帮男孩克服偏科的毛病◎ 302

第 15 章

解密男孩禁区，走出培养男孩的误区

别过多干涉男孩的自由◎ 306

别整天对着男孩唠叨◎ 309

别偷窥男孩的个人隐私◎ 312

禁止对男孩实施语言暴力◎ 315

考分不是唯一，别用分数来衡量男孩的优劣◎ 318

不要强迫男孩报各种特长班◎ 321

关心男孩，别让他们放任自流◎ 324

第1章

解析男孩成长密码， 了解男孩内心世界





了解男孩身体发育的过程和特点

一〇 亲子案例

坤坤今年11岁，个子突然长高了，饭量也增加了。爸爸看到儿子吃饭时狼吞虎咽的样子，笑着说：“又没人和你抢，别噎着啊。”每天放学回家，坤坤说的第一句话就是：“妈，饭做好了吗？我好饿啊。”

坤坤还发现，自己的“小鸡鸡”明显长大了。他感觉到了自己身体的变化，可是不好意思跟父母说，就只好跟男同学讨论。他发现大家的情况和他差不多，心想：这是不是说明我快要变成大人了？

父母发现，儿子个子长高了，体重却没怎么增加，身体变得瘦长。妈妈迷惑地想：我还是和以前一样准备饭菜啊，怎么这孩子吃得多了，反而长得像“豆芽菜”了呢？

一〇 深度解析

男孩的身体发育会经历三个阶段：朦胧期、青春期、成熟期。经过这三个阶段，男孩就变成了男子汉。

一般情况下，男孩的身体发育要比女孩晚，在11岁之前处于朦胧期，生殖器官的发育处于停滞状态。此时，男孩的身高、体重、耐力等方面和同龄女孩差不多。

11~18岁这段时间是男孩的青春期，此时男孩的第二性征开始发育。男孩的睾丸明显增大，开始分泌雄性激素，在其作用下，男孩的身体发生一系列变化：外

表出现喉结、腋毛，长出胡子，开始变声，身高猛增；阴囊、阴茎增大，长出阴毛，出现遗精现象等。

一般到22岁左右，男孩青春期的发育基本完成，成为一个真正的男子汉。此后，男孩进入身体发育的成熟期，第二性征发育完毕，骨骼闭合，生长渐停。

男孩的身体发育与生活环境、遗传因素有关，但个体差异不会太大，基本上遵循上述规律。如果出现异常现象，如性早熟和性晚熟，都应该及时就医。

男孩青春期心理变化很大，他们对自己身体的形态、生理变化都会产生疑惑，迫切地想弄明白，并产生紧张心理，害怕身体出现异常，可是又不敢告诉父母。这时，如果男孩从同学、影视作品、黄色书籍等渠道了解一鳞半爪的相关信息，常会获得被歪曲了的性知识，这将造成不良的后果，影响到男孩身心的正常、健康发育。

男孩的身体发育，是父母应该关心和了解的事情。了解男孩身体发育的三部曲，使男孩轻松、安全地度过青春期，是父母的责任和义务。

一〇成老师教子妙方

妙方一：朦胧期，让小男孩得到更好的呵护

男孩的朦胧期也就是儿童期，是身体和大脑飞速发育的时期，身体机能日益完善，新陈代谢旺盛，身高、体重一天一个样。但是，由于身体的生物机能发育还不成熟，对外界环境的适应能力、对疾病的抵抗能力较弱，因此父母要给予这个时期的男孩特别的呵护。

这个阶段，男孩的骨骼硬度较小，但是弹性大，可塑性强。因此，一些舞蹈、体操、武术等项目的训练，从这个阶段就应该开始了。

这个阶段，男孩长期姿势不正确或受到外伤，就会引起骨骼变形或骨折，父母要帮助男孩养成正确的坐姿，更要防止骨折事故的发生。

这个阶段，男孩肌肉的发育还处于不平衡阶段，肌肉的力量较差，容易受损伤，父母要注意不要让男孩进行高强度的运动。

这个阶段，男孩手脚还很笨拙，一些比较精细的动作还不能够成功地完成，但是跑跳已经很熟练，父母可以有针对性地进行引导。

这个阶段，男孩的心肺功能还不完善，心脏的收缩力差，平均每分钟心跳

90 ~ 110 次，肺的弹性较差，对空气的交换量较少。所以，父母要阻止男孩做高强度的运动，因为这会使他们的心肺负担加重，影响身体健康。

特别需要注意的是，在这个阶段，父母要预防男孩铅中毒。铅会严重影响男孩身体的正常发育，导致男孩神经行为障碍和智力发育障碍。

有关权威机构曾对中国 15 个城市 0 ~ 6 岁儿童的血铅水平进行了监测，结果显示：儿童的铅中毒概率随着年龄增长而上升，男孩明显高于女孩。

铅中毒的主要来源是：吃过多含铅食物，如爆米花、松花蛋、易拉罐饮料等；学习用品和玩具污染，其中学习用品中以课桌油漆层、教科书封面及彩页、深色铅笔漆层的可溶性铅含量最高。另外，住房楼层较低或离主干道较近、家长抽烟等，也是导致男孩铅中毒的危险因素。

防止铅中毒应该从男孩的饮食、生活习惯等方面入手。

不能用报纸等印刷品包装食品；蔬菜水果食用前要洗净，能去皮的尽量去皮，以防食用残留农药中的铅成分；不要用含铅油漆装饰房子；不要在汽车往来较多的道路附近散步。

在饮食上，要常吃奶制品，及时补充钙、锌、铁等元素；膳食中要有足够的优质蛋白、维生素，尤其是维生素 C；还要避免食用过分油腻的食品，因为脂肪能促进人体对铅的吸收。

在生活习惯上，父母要教育男孩养成勤洗手的好习惯，特别是饭前洗手十分重要，注意个人卫生，勤剪指甲。另外，家长要经常清洗男孩的玩具和用品。

妙方二：青春期，为男孩提供足够的营养

处于青春期的男孩，每年身高可增长 7 ~ 9 厘米，最多可达 10 ~ 12 厘米，骨骼和肌肉迅速发育。由于生长发育迅猛，男孩对营养的需求十分重要。

这个时期，男孩的基础代谢增长，体力活动增加，热量、蛋白质的需求量是一生中最高的时期，因而每日供给的食物要保证他们摄取足够的热量及蛋白质。

父母在安排膳食时，应以平衡膳食、全面营养为原则，考虑男孩所需热量、蛋白质、碳水化合物，也应安排好各种维生素、矿物质的摄入，选择食物要广泛，主副食合理搭配。

有些男孩偏爱快餐店的肉类炸制食品，如炸鸡等，经常食用这些快餐食品，对

身体有百害而无一利。因此，父母一定要改掉孩子对这类食品的偏爱。

要想给男孩的身体打下良好的基础，父母就应重视男孩青春期的营养，既要合理，又要全面。

妙方三：正确应对青春期男孩的心理及情感变化

当男孩首次遗精及在体态方面出现性别特征时，会在其心理上产生一系列复杂而微妙的变化。一般说来，他们对自身的变化缺乏足够的思想准备，因此一时较难适应，往往会产生一种惊惶不安的情绪。

男孩在青春期产生了接近异性的情感需要。他们对女性普遍好奇，希望了解她们，包括生理和心理，对漂亮的、学习成绩突出的女生比较关注。

他们想在女性面前展示自己的才能，吸引异性的注意，希望在异性心目中成为英雄、崇拜对象。但有时自信不足，常常在异性面前心理紧张。

男孩性意识的发展与女孩不同。男孩的性成熟比女孩晚，但发展比较剧烈，一旦有了接近异性的欲望，并对具体的目标产生兴趣，有一定的交往之后，往往就有性兴奋产生和性欲望增强的表现。因此，男孩在两性关系上比较主动。

在青少年时期，能否用理智克服自己的性欲望，是男孩性心理成熟与否的重要标志。父母要了解这个阶段男孩的心理及情感变化，在尊重男孩的前提下，对男孩进行悉心引导，多关心男孩，与男孩多沟通，帮助男孩平稳度过青春期。



从性格特征上认识男孩与女孩之间的区别

一〇 亲子案例

远远的妈妈最近迷上了恐怖电影，经常在家看。她惊奇地发现，儿子竟然也喜欢看，而且胆子比她还大。当看到很多恐怖场景时，她被吓得发抖，远远却面不改色。妈妈问他：“这么吓人，你不害怕吗？”远远却说：“我是男子汉，怎么会怕这些呢？”

远远爱打抱不平，看到有人欺负小同学，他就会冲上去。有几次，他为了帮别人自己却受了伤，被爸爸批评。爸爸问他：“我知道你讲义气，可是因为打架害得自己受伤，是不是不值得呢？”远远说：“爸爸，我实在看不过去了，就是想帮弱者出口恶气，我觉得很值。”

父母听着远远对上述问题的回答，心想：儿子对许多事情的观点都和我们不一致，但挺爷们儿的，像个男子汉。

一〇 深度解析

男孩独特的性格特征，让他有别于女孩。男孩更好动、好斗、好冒险，喜欢搞破坏，崇拜英雄，喜欢用身体和动作来发泄情绪；男孩勇敢、大气、豪迈，比女孩更淘气。

男孩淘气是因为他们容易被好奇心激发，迷上冒险、探索类的活动；男孩喜欢争斗，是因为他们心里有挥之不去的英雄情结，想做一名追求正义、打抱不平的侠客。