

好妈妈课堂

培养最棒男孩实用手册，即学即用

妈妈如何说 男孩才肯听

Mama Ruhe Shuo Nanhai Caikenting

妈妈如何教 男孩最优秀

Mama Ruhe Jiao Nanhai Zuiyouxiu



宁馨 编著

妈妈的观念，是孩子的起跑线！

妈妈应该如何和男孩沟通交流？

应该给男孩一个怎样的成长环境？

怎样才能培养自信自立、奋发图强的男子汉？

在这里，将会给您答案……

男孩的成长，99%靠妈妈

妈妈如何说 男孩才肯听

Mama Ruhe Shuo Nanhai Caikenting

妈妈如何教 男孩最优秀

Mama Ruhe Jiao Nanhai Zuiyouxiu



宁馨 编著



版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

妈妈如何说,男孩才肯听;妈妈如何教,男孩最优秀 / 宁馨编著. —北京:北京理工大学出版社, 2012. 4 (2012. 6 重印)

ISBN 978—7—5640—5576—9

I. ①妈… II. ①宁… III. ①男性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 016352 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http://www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

排 版 / 北京雅轩图文装帧设计

印 刷 / 保定市巾画美凯印刷有限公司

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 / 21

字 数 / 237 千字

版 次 / 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 6 月第 2 次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 32.00 元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换



妈妈的教育,决定男孩成败

教育专家指出,中国的男孩教育发生了前所未有的危机。

在中国的传统教育中,历来是“重男轻女”,男孩享有教育上的绝对优势。但随着社会的发展,由于受阴性化社会环境、重智轻德、重财轻才等浮躁偏颇观念的影响,以及妈妈对独生子女的娇宠溺爱,还有愈演愈烈的应试教育模式,男孩教育出现了令人担忧的危机状况。

教育心理学研究表明,男孩的个性如果长期受到压制,将导致男孩一生中最关键的创造能力、抽象思维能力、果敢和自信等的丧失,男子汉应该具备的血性和阳刚之气也会一并失去。

如何保证自己的男孩成为出类拔萃的男子汉,今后能担当起家庭、社会所赋予的责任呢?

我们认为,优秀男孩,要把握如下5个关键点:

男孩要穷养

“穷养儿子,富养女”是中国流传久远的一句教子格言,这句话之所以

能根深蒂固地流传几千年,无疑是每个父母都应该认真思量的事。很多父母以为“穷”养男孩,就是不娇惯男孩子,在金钱上尽量控制孩子的花销,不给他太多享受。这样理解比较片面。

老古话里的“穷”养男孩,是指父母在培养男孩时,应通过一些“穷困”和“艰苦”的训练,教会男孩日后怎么面对生活中的考验,让男孩的意志、品质、性格及心态得到磨砺和锻炼。

拒绝依赖,培养男孩的独立性

现在的孩子大多是家里的独生子女,父母对孩子总是百般呵护,父母的代替、包办极容易让孩子形成依赖思想。父母对孩子不要太娇生惯养,而是应该注重培养男孩的独立性。

在生活中,父母应该让男孩独立完成起居和打扫房间卫生等日常事务;在学习过程中,让男孩独立思考,独立完成作业。

教育男孩勇于承担责任

历来社会对男孩期许的责任都比较大。男孩长大后,除了要承担家庭的责任外,社会的责任和压力也会与日俱增。所以,对男孩来说,无论是成长还是成熟,都需要承担更多的责任,面对更大的困难。

父母应让男孩从小多历练,多明白生活的艰辛,这样男孩子将来才能够肩负重任,才能有作为有担当。

重视男孩的品质培养

对男孩子进行适当的吃苦教育,也是为了教男孩更好地做人。因为

男孩通过吃苦,才能体会到父母的不易和艰辛,才能自觉地努力学习和生活,从而也更加珍惜所拥有的一切。

父母让男孩子小时候体验一下吃苦的滋味,对培养男孩艰苦朴素、吃苦耐劳的作风和仁义孝道的思想都非常有帮助。

重视男孩的能力培养

现在人们生活富裕了,许多家庭的物质生活条件都大大提高,又因为大多数家里只有一个孩子,所以,父母总是想方设法地让孩子尽量过得舒服些,生怕孩子吃一点苦,在生活上把孩子照顾得无微不至。

但当今社会竞争激烈,这种在父母呵护下养大的孩子,长大后根本无法立足于社会。所以,父母应让男孩从小吃点苦,受点穷,同时,还应有意地给男孩设置一些难题,让男孩学会在挫折和逆境中生存的能力。这样,男孩将来才有能力为自己打拼出富裕的生活。

本书正是针对“男孩教育危机”中存在的普遍问题所编著,是国内教育图书市场上第一本明确从“女性教育者如何教育好男孩”的角度,来阐述教育理念和技巧的著作。

全书总结了教育男孩应掌握的实效方法,提出男孩日常生活中的普遍、典型的问题,综合了目前市场上《好妈妈胜过好老师》等同类畅销书的核心元素,既通俗生动,又具备很高的实用性和可操作性,是妈妈培养男孩不可缺少的家庭教育枕边书。

妈妈决定着男孩的成长和成才。每个妈妈都应该有意识、有目的地去提升自我素质,学习教育男孩的科学方法。教育实践证明,妈妈1%的改变,将带给男孩99%的成功。

目录

CONTENTS



第一章 了解男孩,解读男孩的成长密码

了解男孩身体发育各阶段及特点	2
了解男孩的心理特征和成长规律	7
了解男孩情绪表达特点,有针对性地进行教育	11
男孩都有英雄情结,要正确引导	15
正确认识和引导男孩的冒险心理	19
巧妙利用竞争心理,激发男孩不断上进	23

第二章 妈妈必须掌握的教育艺术

为男孩营造最佳的成长环境	28
尊重男孩意愿,尊重男孩想法	33
理解你的男孩,宽容你的男孩	37

对你的男孩多一份鼓励,多一份赏识	42
放下架子,学会跟你的男孩做朋友	47
了解男孩的性格,按照性格来培养	52
第三章 跟男孩零障碍沟通,打造和谐亲子关系	
鼓励男孩主动说出他的想法	58
不用命令的口气跟男孩讲话	62
不强迫不惩罚,学会跟男孩讲道理	66
如果你错了,你也要向孩子道歉	70
第四章 给男孩成长的自由,促使男孩自强自立	
培养男孩自强自立的精神	76
提高自我管理能力,让男孩自己照顾自己	80
莫让男孩依赖,自己的问题自己解决	84
掌握劳动技能,让男孩知道劳动光荣	88
学做主人翁,让你的男孩当一天家	93
给男孩自主的时间,给男孩自主的空间	98
第五章 学会做人,塑造男孩优秀的品质	
教男孩擦亮自己的诚信招牌	104
培育仁爱之心,激发男孩的无我、无私精神	108
激发男孩的善良之心	112
以身作则,引导男孩对妈妈的孝心	116

妈妈懂得分享,男孩才会不自私	121
----------------------	-----

培养男孩的爱国主义精神	126
-------------------	-----

第六章 培养优秀个性,成就男孩未来辉煌人生

自信,支撑男孩辉煌人生的“铁脊梁”	132
-------------------------	-----

乐观向上,让男孩一生充满阳光	136
----------------------	-----

坚韧顽强,男孩获得成功的基础	140
----------------------	-----

宽容大度,培养男孩“海纳百川”的心胸	144
--------------------------	-----

谦虚好学,男孩不断进步的动力之源	149
------------------------	-----

第七章 培养男孩良好的心态,训练男孩过硬的心理素质

引导男孩学会合理宣泄负面情绪	154
----------------------	-----

教会男孩接纳自我,悦纳自己	158
---------------------	-----

不以自我为中心,让男孩远离孤独	163
-----------------------	-----

不攀比,让男孩远离虚荣心的干扰	168
-----------------------	-----

警惕嫉妒,别让男孩在攀比中迷失自我	172
-------------------------	-----

指导男孩战胜焦虑的侵袭	176
-------------------	-----

第八章 引导男孩走入社会,是妈妈不可推卸的责任

教男孩掌握基本的社交技巧	182
--------------------	-----

进行礼貌教育,把男孩变成“小绅士”	186
-------------------------	-----

让男孩学会择友和交友	190
------------------	-----

从日常生活中训练男孩学会待人接物	194
------------------------	-----

帮助男孩克服社交恐惧	198
------------------	-----

第九章 实施金钱教育,帮男孩驾驭金钱和财富

培养男孩正确的理财观念	204
合理消费,让男孩学会量入为出	209
培养男孩储蓄的习惯	213
要把零花钱的支配权交给男孩	217
给男孩一个记账本,教他学做财务收支账	222
培养节俭观念,让男孩给钱罩上“防漏套”	227

第十章 唤醒求知欲,提升男孩的学习能力

唤醒求知欲,培养男孩的学习兴趣	234
学习方法棒,男孩才能“轻松”学	239
预习,让男孩先“学”一步	244
学会听讲,把握好课堂 45 分钟	248
重视复习,让男孩把知识掌握得更牢	252
教男孩掌握考取高分的技巧	256
巧妙引导,让逃学的男孩重返课堂	261
别让偏科拖男孩的后腿	265

第十一章 解析男孩成长中的典型常见问题及对策

温和化解,让你的男孩不再逆反	270
多管齐下,纠正男孩的挑食、偏食	275

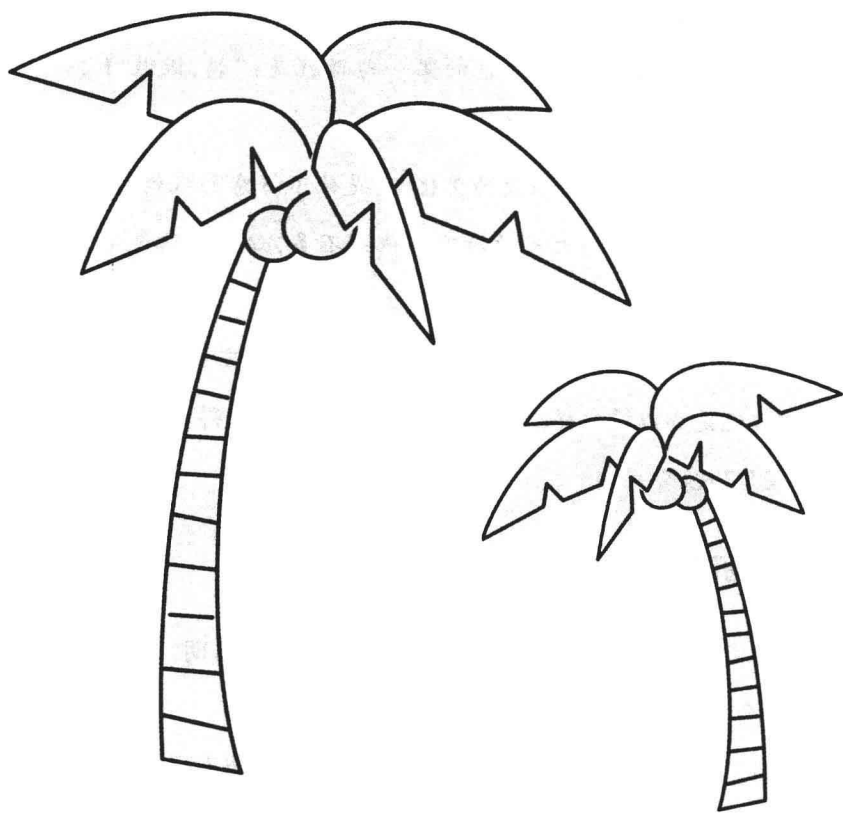
放手锻炼,不让男孩过度依赖父母	280
端正心态,有效改变男孩的磨蹭拖拉习惯	285
男孩很贪玩,妈妈应该这样办	290
平心静气,应对男孩的乱发脾气	295

第十二章 帮助孩子平稳地度过青春期

帮助男孩了解和认识自己的身体	302
告诉男孩“性”知识,对男孩进行性教育	305
不要和青春期逆反的男孩较劲	308
指导男孩学会如何跟异性交往	312
早恋不可怕,和男孩一起直面早恋	316
告诉你的男孩这样应对性骚扰	320

第一章

了解男孩，解读男孩的成长密码





妈妈如何说，男孩才肯听
妈妈如何教，男孩最优秀

了解男孩身体发育各阶段及特点

【家教现场】

孙斌今年上小学五年级，他的个子突然长高了，饭量也增加了。妈妈看儿子在饭桌前狼吞虎咽的样子，笑着说：“又没人和你抢，别噎着啊。”孙斌也顾不了那么多。每天放学后，他说的第一句话就是：“妈，饭做好了没？我好饿啊。”

孙斌发现自己的身体发生了很大的变化，可是他不好意思跟妈妈说，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啦。”

妈妈发现，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，怎么这男孩吃得多了，反而长得像‘豆芽菜’了呢？”

【案例剖析】

男孩的身体发育会经历三个阶段：朦胧期、青春期、成熟期。经由这三个阶段，男孩会由一个男孩变成一个男子汉。

一般情况下，男孩的身体发育要比女孩晚，在11岁前处于朦胧期，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岁是男孩的青春期，此时男孩的第二性特征开始发育。18~25岁是青年期，或叫青春后期。从广义上说，青春期和青春后期都可以叫青春期。

此时，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：出现喉结，长出腋毛、胡子，开始变声，身高猛增，同时阴囊、阴茎增大，长出阴毛，出现遗精等。

一般到22岁左右，男孩的青春期发育基本完成，在生理上成为了一个成年男子汉。此后，男孩进入身体发育的成熟期，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，基本遵循上述规律。如果出现异常现象，如“性早熟”或“性晚熟”，都应该及时就医。

男孩青春期在心理上的变化也很大。他们对自己身体的形态、生理变化会产生疑惑，迫切地想弄明白，并产生紧张心理，害怕身体出现异常，可是又不敢告诉妈妈。

这时，如果男孩从同学、影视作品、黄色书籍等渠道了解一知半解的相关信息，常会获得歪曲的性知识，这将使男孩不能得到及时、正确的引导，会产生影响男孩身心健康发育的恶果。

了解男孩身体发育的三部曲，使男孩轻松、安全地走过青春期，是妈妈应尽的责任和义务。



🌸【专家给妈妈的建议】

建议一：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。这时他的身体机能日益完善，新陈代谢旺盛，身高、体重一天一个样。

但是由于这时男孩身体的生物机体发育还不成熟，对外界环境的适应能力以及对疾病的抵抗能力较弱，因此，妈妈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、武术等项目的训练可以开始了。也正因如此，如果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。

男孩此时肌肉的发育还处于不平衡阶段，力量差，容易受损伤。男孩的跑、跳已经很熟练，但是手的动作还很笨拙，一些比较精细的动作还不能成功完成。

这时男孩的心肺功能还不完善，心肺体积比例大，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，所以妈妈要阻止男孩做大幅度的运动，因为这会使他的心肺负担加重，影响身体健康。

特别需要注意的是，妈妈要预防男孩铅中毒。铅在人体内无任何生理功能，理想的血铅水平应为零。铅中毒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监测，结果显示，儿童的铅中毒率随着年龄增大而上升，男孩明显高于女孩。



在饮食上,男孩吃过多含铅食物,如爆米花、松花蛋、易拉罐饮料等,在学习上,男孩接触的玩具和学习用品的污染(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),都会造成男孩铅中毒。

防止铅中毒应该从男孩的饮食、生活习惯等方面入手。如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,以防吸收残留农药中的铅成分。不要采用含铅油漆装饰家居;不要在汽车往来多的道路附近散步;常吃奶制品和补充钙锌铁等元素;膳食中有足够的优质蛋白质、维生素,适量补充维生素C等。妈妈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;经常清洗男孩的玩具和用品;避免食用过分油腻的食品,因为脂肪促进铅吸收。

建议二:青春期,为男孩提供足够的营养

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强烈。这期间,他们对热量、蛋白质等营养素的需要量是一生中最高的。这个时期男孩的基础代谢增高,体力活动增加,也需要较多的热量维持。因而在每日供给的食物中,妈妈要保证男孩有足够的热量及蛋白质。

妈妈在安排膳食时,应以平衡膳食、全面营养为原则,考虑男孩所需热量、蛋白质、碳水化合物及各种维生素、矿物质的摄入,选择食物要广泛,主、副食搭配。

要避免经常食用快餐食品,如油炸食品、三明治、冰淇淋等,因为这些食品对身体有害无益,是形成肥胖和增加成年患心血管疾病的重要因素。



妈妈如何说，男孩才肯听
妈妈如何教，男孩最优秀

因此，要想给男孩的身体打下良好的基础，就应重视青春期的营养，科学、合理又全面。

建议三：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，会同时在心理上产生一系列复杂而微妙的变化。一般来说，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，往往产生一种惊惶不安的情绪。

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

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，并对具体的目标发生兴趣、有一定交往之后，往往就有表现为性兴奋的产生和性欲望的增强，因此，男孩在两性关系上表现比较主动。

青少年时期，能否用理智克服自己的性欲望，也是男孩性心理成熟与否的标志。