

# 青春期男孩父母最该掌握的 100 个引导技巧

青春期是男孩身体发育、心理成长、品质养成的关键时期。  
父母一定要从生活、情感、思想、学习等方面及时正确地引导男孩。

• 10~18 岁男孩的父母必读 •

穆阳 / 著



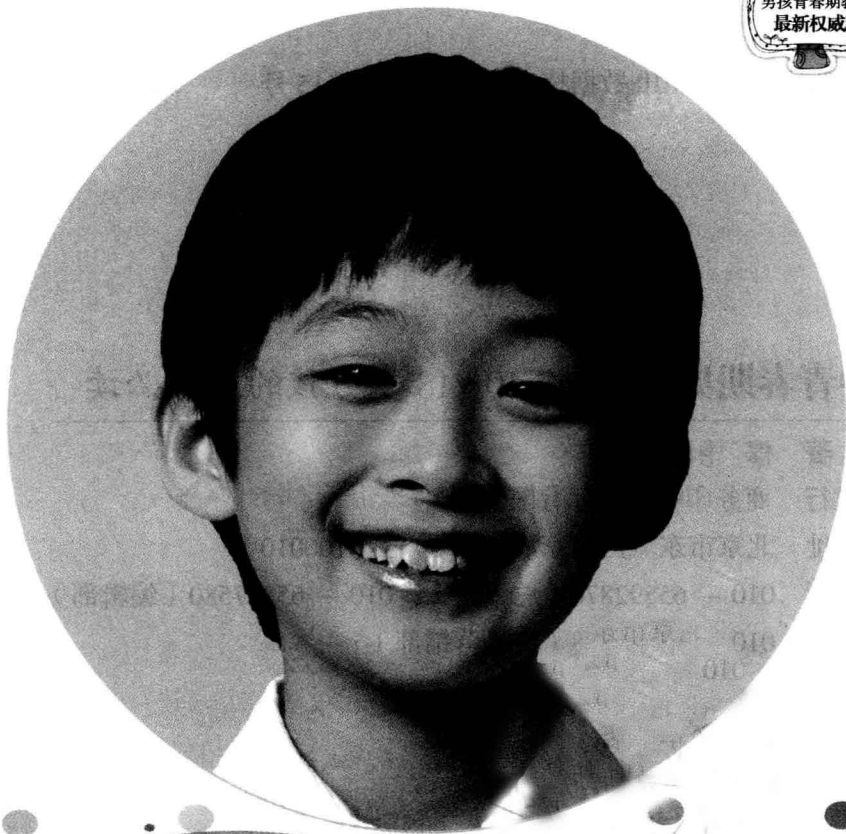
# 引导青春期男孩



商务印书馆国际有限公司

青春期男孩父母最该掌握的 100 个引导技巧

穆阳/著



# 引导青春期男孩

全书

商务印书馆国际有限公司

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

引导青春期男孩全书 : 10~18 岁男孩的父母必读 / 穆阳著 . — 北京 : 商务印书馆国际有限公司 , 2012.1 ( 2013.7 重印 )

ISBN 978-7-80103-829-6

I. ①引… II. ①穆… III. ①男性—青春期—家庭教育  
IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 241415 号

---

## 引导青春期男孩全书 : 10~18 岁男孩的父母必读

---

编 著 穆 阳

出版发行 商务印书馆国际有限公司

地 址 北京市东城区史家胡同甲 24 号 ( 100010 )

电 话 010 — 65592876 ( 总编室 ) 010 — 65227580 ( 编辑部 )  
010 — 65598498 ( 市场营销部 )

网 址 [www.cpi1993.com](http://www.cpi1993.com)

经 销 全国新华书店

印 刷 北京市通州鑫欣印刷厂

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 181 千字

印 张 21

版 次 2013 年 7 月第 1 版第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80103-829-6

定 价 35.00 元

---

版权所有 · 违者必究

如有印刷质量问题, 请与我公司联系调换。

## 10 ~ 18 岁，决定男孩一生的关键期

10~18岁，是人生中最美好的青春期，也是决定男孩一生的关键期。青春的岁月如钻石般珍贵，如鲜花般美丽，然而，青春的岁月里也同样有狂风扬沙，甚至乌云暴雨。青春期的男孩令不少父母感到迷惘，甚至找不到教育的方向——原来贴心的儿子与自己的距离越来越远，一天说不上几句话；原来一门心思扑在学习上的男孩，竟然迷恋上了网络游戏；原来一向讲文明懂礼貌的男孩，忽然冒出了脏话……面对青春期男孩的变化，父母感到不知所措，他们很想拉一把儿子，却发现无处下手。

其实，引导男孩并不难，只要父母们学习并掌握有关青春期教育的知识，并对男孩认真加以引导，就可以避免男孩误入歧途，早日成材。如果父母还把男孩当孩子看待，用昔日的教育方法对待青春期的男孩，那么男孩不但不会接受，还会用反叛、固执、粗鲁、执拗、孤僻等极端的情绪来对抗。

那么，何为青春期？青春期男孩的身心又有怎样的特点？归纳起来，大致有以下几个方面：

### 一生中的危险期

许多西方心理学家把青春期看作个体发展的“危险期”。他们认为，男孩到了这一时期，身心发展充满着矛盾。他们的儿童心理模式被打破，成人心理模式尚未完全建立。他们既有热情的渴望、交往的扩张和个性的开放，又有自己独处、孤芳自赏的闭锁。

这个时期，是塑造男孩的黄金时期，同时也是极易形成不良品质的危险阶段。



如果父母不能正确对待男孩心理独立的需求，男孩就会产生反抗情绪，并逐渐演变成逆反性格，阻碍其日后的发展。因此，作为青春期男孩的父母，应学会理解和宽容男孩的过失，尊重和保护男孩的独立性，珍视男孩渴望独立自主的心理倾向，支持他们的愿望、想法，鼓励男孩自主处理自己的事情，不约束，不包办，那么，就可以引导男孩的自我感、独立性沿着健康的方向发展，化“危险期”为“安全期”。

### 身体发育的过渡期

男孩进入青春期，最明显的变化出现在身体上。他们的声音变“坏”了，个头突然蹿得很高，脸上开始长毛，偶尔还有性的冲动……很多男孩急切地想知道身体究竟发生了怎样的变化，却因羞于开口而把所有困惑藏在心中。

父母想要引导男孩走出青春期的困惑，就要及时对男孩讲清青春发育的常识，尤为必不可少的就是性教育。在这个问题上，男孩一般希望得到来自父亲的帮助。对此，父亲需要通过观察和关心男孩的发育状态，用自己的经验为男孩解答属于正常发育现象的问题。当男孩的好奇心得到满足，便不再觉得性是个神秘的问题。

### 心理成长的关键期

青春期是从儿童走向成人的过渡期，意味着男孩将离开父母、家庭的监护，摆脱对成人的依赖，成为独立的个体，是心理“断乳”的关键时期。在这个时期，男孩的精神生活充满矛盾和冲突，处在一种非常不稳定、不平衡的状态中，具有多种情绪问题：有的男孩情绪波动极大，时而热情豪放，时而郁郁寡欢；有的男孩孤独寂寞，意志消沉，情感脆弱；有的男孩自卑烦恼，多思多虑；有的男孩嫉贤妒能，难以自控；有的男孩过分焦虑，造成学习困难……

一个合格的父母，至少是一个能够理解孩子感情的父母。对于青春期男孩而言，他们往往对生活很迷茫，不懂得控制自己的情绪。这就需要做父母的在关心男孩身体、学习的同时，给男孩的情感成长以指导和疏解，让男孩快乐健康地成长。

### 个性、品格、习惯的形成期

青春期处在竭力摆脱童年时期的幼稚状态，向着成熟社会化的人迅速发展过

渡的时期。在这个时期里,男孩的意志、个性、能力、品质等人格因素得到充分发展,其发展结构会对男孩将来的学业、事业、婚姻、家庭等方面造成重大影响。因此,这时父母的教育和引导很关键。千万不可强压,否则男孩容易粗暴顽蛮,也不可纵容,否则男孩容易懦弱骄横。父母要学会在爱与管中寻找教育的平衡点。

在这一时期内,父母应注意男孩发展中可能出现的各种问题,并采取积极措施,给男孩未来的成功奠定坚实的基础。如果男孩身上出现一些不良征兆,对于这些征兆,一定要彻底根除。

### 学习能力的爆发期

青春期不仅仅是身体疯长的时期,更是男孩学习能力的爆发期,男孩的注意力、记忆力、思维能力都在此时爆发。青春期男孩注意力的持续时间在45分钟左右,注意力集中的孩子,学习效率高,学习轻松,成绩好;青春期男孩的记忆力不仅明显地高于小学生,也高于大学生,甚至超过了成人短时的记忆容量;在这个年龄段男孩的逻辑思维能力逐渐提高并趋向成熟,成熟的逻辑思维会使青春期的孩子在学习数学、物理、化学等理科方面游刃有余。因此青春期是孩子学习的黄金期。

学习固然重要,但父母们不能给男孩太大压力。要为男孩的学习减压,让他们卸下学习的包袱,这样才能提高他们的学习效率。请记住,为了男孩的健康成长,父母们千万不要被分数锁住思想。

最后,希望每位阅读此书的家长,能够用自己的爱心,搭筑起男孩登上巅峰的桥梁;用我们的双手,铺就男孩走向成功的宽阔大道!

## 第一章

### 别说你懂男孩的心

解读青春期男孩内心成长的秘密

- 第 1 招 “我的事不用你管！”——为何儿子越来越叛逆…2
- 第 2 招 “你们不要拦着我！”——如何引导爱冲动的男孩…6
- 第 3 招 “我真是没用！”——青春期男孩自卑感强，怎么办…9
- 第 4 招 “你能不能快点”——儿子浮躁、没耐心，如何引导…12
- 第 5 招 “气死我了！”——为什么青春期的男孩容易愤怒…15
- 第 6 招 “他们有的我也要有”——如何让男孩告别虚荣、攀比心理…18
- 第 7 招 “我就喜欢非主流”——为何青春期男孩喜欢追求个性…21
- 第 8 招 “我不需要朋友！”——如何让孤独的男孩敞开心扉…24
- 第 9 招 “我现在不想说话”——男孩抑郁了，父母怎么办…27
- 第 10 招 “我的身体怎么了”——如何解除男孩的成长疑惑…30
- 第 11 招 “压力真是太大啦！”——如何为男孩的心灵减负…33

## 第二章

### 不要和男孩做对

改变男孩，不如改变自己

- 第 12 招 男孩素质的决定者——母亲在教育中扮演的重要角色…38
- 第 13 招 一个父亲胜过一百个校长——父亲在教育中扮演的重要角色…41
- 第 14 招 暴躁母亲和倔犟儿子的“战争”——应对更年期遭遇青春期…44
- 第 15 招 打骂孩子只能证明父母的无能——不要动手打骂你的儿子…47
- 第 16 招 寻找和孩子的共同语言——怎样走近男孩内心，消除“代沟”…50
- 第 17 招 家庭的温暖比汽车洋房更重要——家庭环境对男孩有哪些影响…53
- 第 18 招 男孩最烦“爱告状”的父母——如何才能做到“家校合一”…56



- 第 19 招 任何情况下都让孩子把话讲完——做一位合格的“倾听者”…59
- 第 20 招 不要用“老子”的身份压“小子”——如何做到与男孩平等交流…62
- 第 21 招 有话一定好好说——如何批评男孩的错误才最有效…65
- 第 22 招 表扬男孩要恰到好处——面对青春期男孩，父母应该怎样表扬…68
- 第 23 招 惩罚是不良行为的自然后果——如何应对男孩做错事…71
- 第 24 招 亲昵的动作比语言更有效——如何把握非语言沟通的技巧…74
- 第 25 招 把想说的话写在纸上——如何与男孩进行多渠道沟通…77

### 第三章

## 网络并非洪水猛兽

### 让网络陪伴儿子健康成长

- 第 26 招 “我真的离不开网络”——为什么男孩会上网成瘾…82
- 第 27 招 “别耽误我升级！”——如何引导男孩远离网络游戏…85
- 第 28 招 “我再玩一小会儿”——如何把握男孩玩电脑的“度”…88
- 第 29 招 “伊莎贝尔，我们见面吧！”——儿子要见网友，该不该管…91
- 第 30 招 “我也想下载成人片”——怎样让孩子摆脱“黄色诱惑”…94
- 第 31 招 “偶稀饭 KFC，带偶去 7”——网络语言会影响男孩的语文基础吗…97
- 第 32 招 “我想找真人 PK”——如何阻止儿子把游戏中的暴力带入现实…100
- 第 33 招 “网络让我收获很多”——如何引导孩子正确上网…103

### 第四章

## 学习一定有方法

### 怎么做，才能让男孩拿高分

- 第 34 招 “学习原来这么好玩！”——怎样培养男孩的学习兴趣…108
- 第 35 招 “我得了健忘症吗”——如何提高男孩的记忆力…111
- 第 36 招 “我收获了许多知识”——如何引导男孩阅读，扩大知识面…114
- 第 37 招 “学习有秘诀吗”——协助男孩制订学习计划…117



- 第 38 招 “哎，这次外语没及格”——如何引导男孩学好文科…120
- 第 39 招 “考试，让我紧张”——如何消除男孩的“考前焦虑”…123
- 第 40 招 “我就是马大哈”——男孩粗心马虎，怎样引导…126
- 第 41 招 “为什么我学习没效率”——如何让男孩拥有管理时间的能力…129

## 第五章

# 受欢迎的男孩最优秀

## 教给男孩必须掌握的交往之道

- 第 42 招 宽容是一种伟大的力量——如何让爱计较的男孩学会宽容…134
- 第 43 招 举止文雅胜于外表华丽——如何提高男孩的修养…137
- 第 44 招 “要想吃好饭，先要说好话！”——如何提高男孩表达能力…140
- 第 45 招 君子一言，驷马难追——如何引导男孩守时、守信、守约…142
- 第 46 招 分享会让你获得更多——如何让自私的儿子懂得分享…145
- 第 47 招 学会拒绝才能活得更轻松——男孩不懂得拒绝，怎么办…148
- 第 48 招 倾听是褒奖对方的一种方式——让孩子养成耐心倾听的习惯…152
- 第 49 招 幽默是生活的润滑剂——如何增强男孩的幽默感…155

## 第六章

# 男孩的成功始于十几岁

## 青春期男孩必备的情商教育

- 第 50 招 “这次比赛我输了，真丢人”——男孩经不起挫折怎么办…160
- 第 51 招 “世上根本没有好人”——如何让消极的男孩变得乐观…163
- 第 52 招 “我能行吗？”——男孩的自信是如何炼成的…166
- 第 53 招 “不！我不敢”——怎样才能让怯懦的男孩勇敢起来…169
- 第 54 招 “活着真没意思”——怎样才能让男孩的生活充满激情…172
- 第 55 招 “谁都没我优秀！”——如何帮助自负的儿子学会谦虚…175



- 第56招 “我该怎么办”——男孩遇事优柔寡断，怎么办…178
- 第57招 “我为什么总是失败？”——如何引导男孩学会自我激励…181

### 第七章

## 培养最出众的男孩

### 男孩一生最关键的能力向导

- 第58招 把要事放在“黄金时段”——如何引导男孩提升做事效率…186
- 第59招 一切按“规矩”行事——男孩自控能力很差，父母如何教育…189
- 第60招 做任何事都要坚持——帮助男孩克服做事虎头蛇尾的习惯…192
- 第61招 “勤能补拙，省能补贫”——怎样纠正男孩奢侈浪费的不良行为…195
- 第62招 别把男孩变成“冷血动物”——如何让男孩远离“爱心缺乏”的危机…197
- 第63招 感恩的心需要生活滋养——儿子不懂得感恩，要怎么教育…200
- 第64招 有责任感的人才能立足社会——引导男孩建立责任感…203
- 第65招 孝顺是为人处世的根本——男孩缺乏孝心，对长辈冷漠，怎么办…206
- 第66招 没有人天生就是领导者——如何引导男孩告别平庸，走向不凡…209
- 第67招 用积极的心态反思错误——如何引导男孩学会自我反省…212
- 第68招 应变能力让男孩临危不乱——如何培养男孩紧急应变的能力…215
- 第69招 自己的事情自己做主——如何培养男孩自主选择的能力…218
- 第70招 会记账的孩子最会理财——男孩不会理财，父母该怎么做…221

### 第八章

## 让被爱的男孩更懂爱

### 做好青春期男孩的情感向导

- 第71招 “我爸根本不关心我！”——男孩不理解父亲，怎么办…226
- 第72招 “我妈真是太啰唆了”——如何让儿子明白母亲的苦心…229
- 第73招 “你们凭什么离婚”——如何与男孩谈离婚…232

- 第 74 招 “我接受不了这个现实”——亲人离世，如何劝慰儿子…235
- 第 75 招 “做我好哥们儿吧！”——如何引导男孩选择朋友…238
- 第 76 招 “我要为朋友两肋插刀”——让男孩理解“义气”的真正涵义…241
- 第 77 招 “我朋友经常借钱不还”——指导男孩妥善处理友谊与金钱的关系…244
- 第 78 招 “好朋友欺骗了我”——教男孩如何处理死党的“背叛”…247
- 第 79 招 “我好像爱上她了”——怎样帮男孩区别爱与喜欢…250
- 第 80 招 “偷偷把你藏心里”——男孩陷入单相思，父母如何引导…253
- 第 81 招 “恋爱自由，你们不要管！”——儿子恋爱了，怎么办…256

## 第九章

### 陪男孩共度叛逆期

#### 防范男孩走上“人生歪路”

- 第 82 招 “妈！我不愿意去学校！”——如何帮助男孩克服厌学情绪…262
- 第 83 招 “我不想待在这个家里”——为什么男孩会离家出走…265
- 第 84 招 “我要修理那小子”——男孩喜欢打架、骂人，怎么办…268
- 第 85 招 “男人就该有点男人样！”——儿子为什么突然学会抽烟、喝酒了…271
- 第 86 招 “相信我吧，我说的是真的”——男孩爱说谎，父母如何引导…274
- 第 87 招 “我出去玩一会儿”——如何对待贪玩的男孩…277
- 第 88 招 “我就抄了两道题”——儿子作弊，父母应该如何教育…280
- 第 89 招 “吸毒一定很刺激”——怎样对孩子进行反毒品教育…283
- 第 90 招 “我喜欢偷窥别人的隐私”——如何引导有“偷窥癖”的男孩…286
- 第 91 招 “我要成为赌神”——如何让男孩避开“赌”的诱惑…289
- 第 92 招 “我想要伤害自己”——如何引导青春期男孩远离自残行为…292
- 第 93 招 “我们同学自杀了”——怎样教男孩认识生命的意义…295
- 第 94 招 “我也想吃禁果”——如何疏导男孩的性冲动，开展性教育…298



第十章

## 和儿子谈谈人生

让男孩更有思想、更有智慧

- 第 95 招 开阔的眼界让男孩如虎添翼——如何让男孩拓宽自己的视野…304
- 第 96 招 有理想才有努力的方向——如何引导男孩树立远大理想…307
- 第 97 招 “你是为了自己而学习！”——让男孩明白，他在为谁读书…310
- 第 98 招 用爱感化固执的儿子——如何让儿子放弃辍学打工的打算…313
- 第 99 招 钱也有办不到的事——如何正确引导男孩的价值观…316
- 第 100 招 及早绘制人生蓝图——如何引导男孩进行职业选择…319



## 第一章

# 别说你懂男孩的心

## 解读青春期男孩内心成长的秘密

在青春发育期的男孩，身体和心理会发生很多变化，面对这些变化的时候，他们往往会出现一些困惑，而这些困惑有些是不方便跟人交流的，于是他们就变成了男孩的秘密，这些秘密如果久而久之得不到排解的话，就会影响男孩健康的成长。

无论在学校里还是家庭中，男孩出问题的比例远远高于女孩。进入青春期，男孩的叛逆和心理问题也居多。男孩表达方式也不像女孩那么温婉，对别人不满或者自己的心情不好，他就摔门、砸东西、喊叫。因此，养育孩子也要因性别而异，要想养出优秀的男孩，家长首先要读懂男孩身上的成长“密码”。



## “我的事不用你管！”

——为何儿子越来越叛逆

### 男孩的困惑



我真是想不通，我已经长大了，父母为何还要管我？回家晚一点他们就会唠叨个没完，和什么人出去玩他们都要再三确认，平时穿什么衣服、剪什么发型，他们也要挑三拣四地提意见。为了我的自由和尊严，我只好反抗到底，可这又在他们眼里成了难以理解的叛逆，做他们的儿子真难！

俗话说：“半大小子，气死老子。”一提到青春期，很多男孩父母可能都会这样无奈地叹息：

“哎，青春期的男孩实在太难管了，学习成绩不见长，和父母对着干的能耐却见长了！”

“我刚上初二的儿子去年在我强硬的要求下把长发剪短了，但这孩子却把一头黑发给我染黄了，后来竟又在我不知道的情况下，烫了一个非主流的爆炸头回来。他这不是故意惹我生气吗？”

“10岁之前儿子还算比较乖巧听话，可是一进入青春期，他就突然莫名其妙地给你来了一个大反转，你要是让他往东，他就偏偏往西！整天像个刺猬似的，

瞅谁不顺眼就扎谁！”

……

青春期的男孩的确是像上述父母们所讲的那样：越是父母明令禁止的事情，如早恋、逃课、打架、上网等等，他们越是要去尝试一下。那么为什么往日听话懂事的小男孩变得越来越叛逆了呢？对此，教育专家们通过对青春期男孩的接触与研究，得出了他们青春期叛逆的主要原因大概有以下几点：

第一，男孩进入青春期，体内雄性激素分泌过剩。10~18岁时，男孩体内的雄性激素会迅速增多，此时因为激素过剩而得不到合理宣泄，男孩们就会变得情绪起伏不定，进而产生一些叛逆行为。从这一点上来说，青春期男孩的叛逆是不可避免的。

第二，男孩在青春期生理与心理发展出现失衡的问题。男孩在青春期时，内心冲突表现得比较明显。这是因为在身体上已经和成人无异的“小伙子们”，开始渴望独立，渴望自己有可支配生活、学习、交友等方面的权利，但由于他们初入社会，阅历尚浅，所以在很多方面他们又必须依赖成人。因此，这种矛盾使男孩内心深处冲突频现，自然而然便引发了一系列的叛逆行为。

第三，父母错误的引导方式导致男孩叛逆。中国父母教育不听话的儿子，习惯性的引导方式是“母亲唠叨”、“父亲打骂”，这种引导方式必然会引起青春期男孩的反感，因为在他们自己心中一直想给成人传递的是这样的信号，即“我长大了”、“我需要尊重”、“我有强烈的自尊心”、“我渴望理解和信任”、“我也要面子”……但是父母批评式的引导方式只会激活青春期男孩体内的叛逆因子。

那么在了解了以上青春期男孩叛逆的原因后，我们应该采用哪种正确的引导方式来应对青春期男孩的叛逆行为呢？下面就给因为儿子叛逆而头疼的父母们提供一些行之有效的方法：

### **方法一：理解和宽容儿子的叛逆行为**

父母们总是说“儿子越大越不听话”，尤其在男孩进入青春期后，他们开始变得喜怒无常、行为出格，难道真是“翅膀硬了”，不把父母放在眼里了？事实并非如此。男孩每种情绪背后都有一个正当的理由。例如儿子回到家之后，一直板着脸，可能是在学校挨了批评或者是因为和同学发生了不愉快……



所以，当你的儿子突然出现一些叛逆行为时，不要急着去批评和指责他，而是以理解和宽容的态度对待他，并引导他说出是什么原因导致了他这样的情绪。下面这位母亲对青春期男孩的引导方法的转变，十分值得其他父母借鉴：

一天，上初一的儿子放学后很晚才回到家，我非常着急。所以，儿子一进家门，我就生气地说：“我告诉过你多少次了，一放学就回家，你怎么就把我的话当成耳旁风呢？整天就知道在外边瞎逛……”儿子看着我一愣，然后低下头什么话也没说，就走进了自己的房间，而且“哐当”一下把房门狠狠地关上了。

晚饭的时候，儿子没有出来，我以为他在写作业，也就没有叫他。可是等到晚上快10点了，这孩子房间里的灯还在亮着，他也一直没出来。我觉得可能是我之前的话伤害了儿子，如果我心平气和地询问，也许事情就不会这么僵。所以，打算道歉的我轻轻敲响了儿子的房门。

儿子没有给我开门，而是闷闷地说：“如果你还要继续批评我，就在门外说话，我听得见！”

我语气柔和地说：“儿子，对不起！你回家晚一定有自己的原因，是妈妈不该不分青红皂白地指责你。饭我已经给你热了两遍，你别忘了吃！”

后来，儿子给我打开了房门，并且告诉我他回家晚的真正原因——路上堵车。了解了这些之后，我向儿子保证以后一定控制自己的情绪，这才重新赢回了儿子的信任。

其实，大多数青春期的男孩都像上述事例中的男孩一样，当他们对父母的教育方式产生抵触情绪时，只会闷在自己心里或者找其他发泄渠道，进而产生更多的叛逆行为，尤其是父母无端的批评和指责，更会让它们选择和父母对着干或惹是生非。

因此，面对青春期男孩的叛逆，作为父母，我们最应该给予理解和宽容，允许他们叛逆，但也要正确引导他们从叛逆的行为中解脱出来，以合理正确的渠道和方式来发泄心中的不良情绪，做一个真正快乐、向上的青春少年。

### 方法二：面对叛逆男孩，引导比抱怨更有效

生活中，我们听到最多的就是父母对青春期男孩的抱怨，诸如：

“我们家儿子无可救药，就知道顶嘴！”



“儿子上初高中最难管，他不是上网、打架，就是早恋，根本不知道学习！”

“我儿子就是一个‘小暴君’，脾气太坏，经常对我们怒吼！”

……

青春期的男孩的确会存在各种各样的问题和叛逆行为，但父母的抱怨不但不会消减男孩的叛逆行为，还会起到负面效果，让男孩对父母的抱怨产生厌烦，进而变得消极起来。

因此，男孩父母们不要总是抱怨自己的儿子如何不听话、如何叛逆，而是应该多引导他们看到自己哪里做错了、哪里需要改正以及如何完善自己，这样，叛逆的男孩们才会朝着父母期望的方向前进，也才会变得积极努力起来。