

谁说 男孩 不好养

付小平 著



千万家庭受益的
养育男孩实用指南

陪伴而非干涉，
关怀而非溺爱，
呵护男孩的本性，
做一个内心充盈而快乐的守望者！



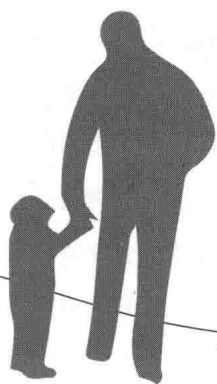
中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

付小平
著

谁说 男孩 不好养



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

谁说男孩不好养 / 付小平著. —北京: 电子工业出版社, 2018.4

ISBN 978-7-121-33865-6

I. ①谁… II. ①付… III. ①男性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第050435号

策划编辑: 任婷婷

责任编辑: 任婷婷 文字编辑: 杜 皎

营销编辑: 胡 晔

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

装 订: 三河市鑫金马印装有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 17.75 字数: 250千字

版 次: 2018年4月第1版

印 次: 2018年4月第1次印刷

定 价: 49.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: (010) 88254308, influence@phei.com.cn, 微信号: [yingxianglibook](https://www.yingxianglibook.com)。

自序

养育男孩，您一定要知道的秘密

我是两个孩子的爸爸。大宝小名伊伊，是个女儿，已经11岁；二宝小名小雨，是个儿子，今年5岁。您可要记住他们的名字，在我的书中，他们常常会作为主角现身。

还记得六年前的时候，恰逢微博兴盛之际，我就尝试在新浪微博、博客等自媒体平台分享自己养育孩子的心得和关于教育话题的评论。起初的想法很简单，就是希望记录大宝伊伊的成长经历，系统梳理自己对于家庭教育和学校教育领域的一些认识和看法。

没想到，自己的文章很快就在微博和博客上得到大量转发和分享，并认识和结交了很多志同道合的教育同行和家长朋友。不到半年，就有不少出版社找上门来，希望把我发表的文字整理成书出版，让更多的孩子和家长受益。

从此，我就步入了写书、讲课的生活轨道，忙碌而又充实。过去的几

年里，出版社帮我已经正式出版八本亲子家教作品。我的处女作《陪孩子一起上幼儿园》虽然已经出版五年，但一直很畅销，或许很多购买此书的朋友都曾读过我的这本书或者其他几本书。

五年前，我家又添了一个新成员，那就是二宝小雨。在他刚出生的时候，我自认为有了养育大宝伊伊的一些经验和教训，对付这个臭小子应该是不费吹灰之力的。可是，伴随儿子一路的成长，一个又一个意想不到的问题和困惑，屡屡让我被打脸，也让我一次又一次地体会到养育男孩和养育女孩确实是有很大差异的。

于是，在小雨一岁左右的时候，在夫人的鼓励下，我申请了一个专注于男孩成长的微信公众号——男孩部落，专门发布关于男孩养育的文章。这既可以促使自己研究如何养育儿子，又可以帮助到更多男孩和家長。

为此，在最近几年时间里，我几乎读遍了国内外所有关于男孩养育和成长的图书，获益匪浅。然而，这些书绝大部分是国外作者写的。不得不承认，西方国家在男孩养育的理论研究方面已经遥遥领先，我的写作也恰好可以站在这些巨人的肩上。

不过，由于东西方国家的文化基因终究差异很大，人们的思维方式也有很多不同，经济发展和生活背景都不尽相同，我在读这些国外作品的过程中，总感觉国外作者提出的很多具体建议，我们绝不能全盘照搬，甚至还有一些方法付诸实践时会水土不服。

因此，我才萌生了自己写作一本关于男孩养育图书的念头。在这本书中，我引用了大量国外作者的研究成果，详见附录中的参考书目。在此也向这些作者和出版社一并致谢。当然，本书的很多具体建议、方法和解决方案，跟我之前注重实用性的写作风格完全一样，大都是根据我自己养育孩子的亲身经历并总结而成。

在写作过程中，我始终不断提醒自己一件事，绝不能夸大男孩和女孩

之间的性别差异，千万不要把男孩当作外星人看待，只需要实事求是地揭示男孩的成长特点和养育规律即可。不过，虽然男孩和女孩的差异并非大家想象的那么大，但源自生物学上的先天差异却是永远存在的，这也是需要我们顺应男孩的身心发展规律，选择适合男孩的教养方式的根本依据。

如今，“男孩比女孩更难养”，似乎已经成为大多数男孩家长的共识。从某种角度来看，这样的说法也是站得住脚的，比如，高活动力就是男孩的一个显著特征。单单这一点，就足够令很多家长头疼，因为不懂男孩这一特点的人动不动就会给他们贴上“多动症”的标签。而社会上时不时出现的所谓“熊孩子”，绝大多数非男孩莫属。所以，男孩的父母往往更焦虑、更无助，当然也就需要得到更多的帮助。

作为男孩父母，我们经常会遇到这样的困惑：为什么孩子有时候乖得让人意外，有时候却调皮得让人火冒三丈。如果不了解男孩的发展特点和成长规律，我们往往看到的就是男孩成长之路上的诸多“问题”。而当我们纠结于这些“问题”时，自然就容易把男孩的养育当作负担甚至是累赘，当然也不可能享受陪伴和养育的乐趣。只有了解男孩的心，我们才能给孩子更有智慧的爱，才能在育儿之路上走得更加从容。

其实，男孩成长过程中遇到的每一个问题都是一次成长的机会，对幼儿阶段的孩子来说尤其如此。如果每一位父母都能做到用心了解和观察自己的孩子，用心陪伴孩子成长，那些在养育之路上所遭遇过的挫败感，完全可以转化为一种成就感；那些曾令我们束手无策的“捣蛋鬼”，可能一夜之间就会变成人见人爱的“天使”。

相信很多男孩父母，在养育的过程中，经常会遇到抓狂、搞不定的时候。最近几年，曾经向我咨询和求助过的家长数以千计。而在这些咨询问题和案例中，男孩的问题往往出现频率更高。

那些令男孩父母头痛和焦虑的问题，大致可以归为以下四个方面：

第一，因为我们不了解男孩相比女孩的一些显著的性别差异，男孩的一些正常行为却成了父母眼中的严重问题。比如，因男孩天性好动而导致课堂上坐不住，因男孩攻击性强而导致喜欢动手打人，因男孩竞争意识强而导致争强好胜，因男孩不善表达情绪而导致易怒、发脾气等问题。

第二，因为男孩不同于女孩的身心发展规律和特点，导致男孩在自控力、生活习惯、语言发展和阅读等方面的表现不如女孩。比如，男孩的个人英雄主义，使得他们喜欢单打独斗，不愿团队合作；内心不想做个“听话”的孩子，使得他们喜欢随心所欲，不愿顺从别人，更不愿遵守规则；语言发展比女孩晚、语言能力不及女孩，使得他们常常“金口难开”，甚至出现语迟现象。

第三，由于妈妈是育儿主力军，不了解男性自身的一些关键特点，从而忽视了对男孩的男性特质培养，比如敢于担当的责任心、坚持不懈的意志力、脚踏实地的执行力等。

第四，因为父母的教养方式不当或不对男孩的路，从而在养育男孩之路上屡受打击。比如，受“黄荆棍下出好汉”的传统观念影响，认为男孩不打不成器，殊不知，越打却越难管；妈妈喜欢成天对着儿子唠叨、居高临下地批评指责儿子，却不愿意坐下来多倾听儿子的心声，蹲下来跟儿子做朋友。

如何才能帮助男孩父母把每个问题，都转变成一次孩子成长和父母自我成长的机会呢？这是我在写作这本书的过程中思考最多的一个问题。对于每个养育难题，我都会采用问题导向、理论联系实际、实战为主的写作方法。

这本书分为四个板块，每个板块又细化为数量不等的专题。对于每个养育难题，我都会先从典型问题入手，并结合儿童教育和心理学的相关理论和最新研究成果，深入分析每个问题背后的真正原因，最后再给出一些

原则性的建议和操作性较强的具体解决方案，包括亲子活动、亲子游戏、亲子阅读书目推荐等。

比如，在讲到“男孩也有哭的权利”这个专题时，我会先从男孩和女孩的大脑结构入手，对比男孩和女孩在情绪发展方面的差异，让大家深入理解男孩为什么容易愤怒、乱发脾气，并告诉男孩父母不要用“男儿有泪不轻弹”的传统观念压抑孩子的情绪，要允许男孩哭，哭也是一种情绪表达。更重要的是，我会给大家分享一个“情绪控制六步法”，让大家学会如何引导孩子控制自己的情绪，最终提升孩子的情绪控制能力。

总之，在这本书里，我将为您揭开男孩养育的秘密，为您提供专业、实用的男孩养育知识和方法。

希望看完这本书的男孩父母们，最终能够深入理解男孩的身心发展规律和特点，并因循男孩的成长规律进行教育和引导，减轻大家养育男孩的焦虑，帮助每个男孩健康快乐地成长为一个顶天立地的大男人。

在育儿之路上，您不是一个人在“战斗”。我会用自己十多年的潜心研究、十来年的育儿经验、五年多的男孩养育经历，陪伴您的养育男孩之路，助力您的孩子快乐成长。

目 录 CONTENTS

PART I

请把我当男孩养!

1

男孩就是男孩，与女孩有着天然的不同。他们坐不住，冲动好斗，事事喜欢争第一；但他们也拥有很强的好奇心，喜欢天马行空，无拘无束……这就需要我们顺应男孩的身心发展规律，真正认识他们作为男孩的一面，选择适合男孩的教养方式。

坐不住，不是我的错!	3
当我怒不可遏时，别动不动就拦我!	9
我也有哭的权利!	16
我就喜欢争强好胜!	24
请鼓励我胆大!	30
我是天生的“科学家”!	37
我需要通过身体进行学习!	44
请呵护我的天马行空!	52
我有很强的空间感!	60

PART II

我比女孩更难养!

67

“男孩比女孩更难养”，已经成为大多数人的共识。作为男孩父母，我们经常会遇到这样的困惑：他们不听话，性子急，自控力差，爱磨蹭，爱偷懒，爱玩电子产品，不喜欢阅读……这些都是他们的天性使然。其实，男孩成长过程中的每个问题就是一次机会，只要父母用心了解和观察自己的儿子，用心陪伴孩子的成长，男孩真的不难养!

我是妈妈的“小情人”!	69
喜欢一个人“战斗”!	78

不想做个“听话”的乖孩子!	86
总是等不及!	94
真的不喜欢规则!	102
就爱磨蹭,催我也没用!	109
一次只做一件事,“非诚勿扰”!	116
喜欢偷懒,请你“认真”对待!	125
自己的事情自己做,我真的能做到?	132
电子产品,可是我的最爱!	140
我“金口难开”,请你耐心点!	147
不爱阅读,逼也没用!	153

PART III

我要顶天立地! 161

一个小男孩,如何才能成长为真正的男子汉? 以下这些男性的关键特质就不可或缺: 有担当、高自尊、换位思考、有韧劲、敢创新、有远见、脚踏实地。父母需要做的就是尽力呵护他们的男性本色,培养他们的男性特质,帮助儿子健康快乐地成长为一个顶天立地的大男人。

有担当,才是真男人!	163
高自尊,才能成大事!	169
换位思考,才能感同身受!	176
韧劲十足,才能坚持不懈!	182
敢于创新,才能“脑洞”大开!	189
有远见,才能洞若观火!	196
脚踏实地,才能顶天立地!	203

PART IV**我的爸妈不好当!**

211

柏拉图曾说:“在所有的动物中,男孩是最难以管束的。”由于深受传统养育观念的影响,很多男孩父母的养育方式容易走向极端,采用简单粗暴的棍棒式教育。男孩父母确实不那么好当,在养育儿子的过程中,管教之中需要有智慧的爱相伴,规则之中需要有适度的自由并行。

你越“虎妈狼爸”,我越“熊孩子”!	213
黄荆棍下出好汉?你太天真了!	220
你要多倾听,千万别唠叨!	227
你不愿放手,我怎能长大?	233
你就是“灯塔”,引领我前行!	240
我要学做好男人,爸爸千万别缺席!	248

附录

写给男孩的两首诗	256
20部适合男孩看的冒险动画电影	261
参考书目	269

PART

I

请把我当男孩养！

男孩就是男孩，与女孩有着天然的不同。他们坐不住，冲动好斗，事事喜欢争第一；但他们也拥有很强的好奇心，喜欢天马行空，无拘无束……这就需要我们顺应男孩的身心发展规律，真正认识他们作为男孩的一面，选择适合男孩的教养方式。

教养贴士：男孩之所以容易出现类似坐不住或其他方面的多动行为，一方面源于他们的自我控制能力欠缺，另一方面也受到性别差异的很大影响，因为他们天生就好动。男孩有别于女孩，其中最重要的一个表现就是男孩的高活动力。

坐不住，不是我的错！

我家儿子刚上小学，老师经常反映他在课堂上总是坐不住，喜欢动来动去，搞得周围的同学也不能专心听课。他以前上幼儿园也是这样。老师怀疑他有多动症，让我带孩子去医院做个诊断，最好通过药物治疗减轻孩子的多动行为。我很郁闷，也在犹豫要不要去医院检查。我该怎么办才好呢？

每到开学季，我总会收到很多类似的问题，而主角大都是刚从幼儿园步入小学的男生，当然也有一些刚入园或已经上幼儿园的男孩。而在数百位曾经向我咨询过类似情况的家长中，几乎很少有女孩的父母。

写到这里，我自己作为一个曾经“坐不住”的男孩，真心要为全天下的男孩们说句公道话，坐不住，真的不是我们的错。

男孩之所以容易出现类似坐不住或其他方面的多动行为，一方面源于他们的自我控制能力欠缺，另一方面也受到性别差异的很大影响，因为他

们天生就好动。男孩和女孩，除了生物遗传方面的性别差异，还有很多其他方面的差异。不过在我看来，男孩有别于女孩，其中最重要的一个表现就是男孩的高活动力。

这种差异甚至在出生之前就已经出现，当胎儿还在子宫里面的时候，男孩的身体活动就比女孩多。对于既生育过男孩又生育过女孩的妈妈来说，当她们经历过两次十月怀胎的心路历程之后，应该最有体会。因此，生男孩的妈妈从怀孕阶段开始就会比生女孩的妈妈经受更多的“折磨”。

出生后，这种性别差异在婴儿期就更加明显了，并随着孩子的逐渐成长而日益明显。从统计学的角度来说，刚出生时，男孩一般都要比女孩长得更高和更重。与女孩相比，男孩的脂肪少一些，肌肉多一些，心脏和肺也更大，这种差异会持续一生。因此，还在趴着的阶段，男孩抬头时就比女孩显得更有力气；当掌握抓握、踢腿等运动技能时，男孩的力气就比女孩显得更大。

我家二宝小雨是个男孩，在他不到一岁的时候，我就深刻感受到男孩、女孩之间的差异较大，甚至比我想象中的要大很多。举个简单的例子，我家大宝和二宝从小到大，只要我在家，尿布基本上都是我来负责换。当二宝八九个月大时，我给他换尿布的时候，就明显感觉很困难，经常需要别人帮忙才能搞定。因为这个阶段他已经开始展现男孩本色了，无论何时何地，他总喜欢手舞足蹈，换尿布时同样如此，他的手和脚总是动来动去，所以就很难换，很多时候就需要其他人帮忙按住他的手脚。而这情景，从未在我给大宝换尿布的时候遇到过。

当然，随着年龄的不断增加，男孩的高活动力会更加明显。在整个儿童期，大部分男孩都比女孩好动，都保持更高频率的活动，特别是在与同伴交往的过程中。这也是男孩比女孩更具有攻击性、男孩更喜欢暴力游戏的一个重要原因。跟女孩相比，一群男孩在一起的时候会有更多的

争执和打闹。当男孩生气的时候，他们不仅会大发雷霆，甚至还会大打出手。他们这样做只是因为他们无法控制自己的冲动，大多数时候都是为了通过这样的行为来释放自身的高活动力。其实，很多情况下大人眼中的攻击行为就是一个男孩正常的、活跃的、展示力量的、冲动的、独立自主的游戏或活动。

如果说在幼儿园阶段，由于不涉及学习上的太大压力，只要孩子的行为并不过分，大部分老师都能宽容男孩们的“坐不住”行为。一旦进入小学，老师对课堂秩序和纪律的要求就会比较严格，为了确保课堂教学的正常开展，往往就无法容忍孩子们在课堂上东倒西歪、左顾右盼。我家大宝伊伊刚上小学的那段时间，回家经常跟我们提到的一个话题就是，老师今天又表扬了班上的所有女生，批评了大多数男生，因为他们总是不像女生那样认真听课。

如何应对孩子的好动，对于家有男孩的父母来说，这确实是一个很大的挑战。如果我们对男孩的身心发展特征有更多了解，就能更加从容地面对这些挑战；如果我们根据男孩的性别差异因势利导，就能不断增强他们的自控力。

读到这里，大家可能会问：你说的这些特点确实比较符合我家儿子的情况，那么我们究竟应该怎么去做，才能帮助儿子释放他的高活动力，让他在课堂上能够坐得住呢？

鼓励户外活动，唤醒男孩的野性

作为高等动物的人类，虽然是被数千年来积累的社会文明所驯化的社会人，但同时仍然保留了部分动物的野性。对于幼儿阶段的男孩来说，这种野性尤为明显。男孩天生就是行动派，从小就喜欢用身体“思考”。如

果到了一个开放的空间，他就喜欢奔跑、攀爬，以此来体验自己的力量和“野性”，同时锻炼自己的平衡性。

不过，大部分学龄前的孩子都还没有达到可以参加有组织的运动项目的阶段，跟小伙伴们一起在户外活动，对他们来说就已经足够了。因为这个阶段的孩子大都还无法专注地进行运动训练，也不能很好地接受挫折和失败，这些恰恰是正规运动训练的重要前提。

这个阶段，经常带孩子到户外活动，鼓励孩子与同龄小伙伴一起“疯玩”，同样可以让孩子回归野性、展示力量、释放高活动力。这一点对于男孩的成长来说，更为重要。

除了鼓励孩子跟小朋友一起活动外，父母也要经常陪孩子参加户外活动，比如：经常陪孩子一起散步或跑步，一次达到半小时至一小时；周末和节假日，经常陪孩子到周边的公园、植物园、动物园去玩；每年安排几次到周边旅游景点或国内外著名景区旅行，以自然景区为主；根据季节的不同，带孩子采采花、捉捉虫、种种树。除此以外，当然还有很多其他活动，我们可以根据自己孩子的情况进行选择。

鼓励体育运动，释放孩子的活力

脑科学已有研究表明，大脑很多部位的发育都跟身体很多部位的运动相关，这里所说的运动含义很广，既包括手脚等肢体运动，也包括嘴和面部等肌肉运动。心理学也有研究指出，运动不但有利于生理的发育，还有利于智力的发育。

对于学龄期的男孩来说，经常参加体育运动还有一个更重要的目的，那就是通过高强度的运动来充分释放自身的高活动力。如果男孩的精力和活力没有通过其他途径得到消耗，那么就很有可能在正式的课堂上通过故