


How to
raise boys wisely

廖康强 著

这样养育男孩最聪明
那样养育男孩最愚蠢

从这一刻起，不做愚蠢失败的父母。
从这一刻起，做个聪明高效的父母。
成为“聪明”父母，才能成就“优秀”孩子！
针对男孩性别特点，量身打造适用教育方法。

黑龙江教育出版社



这样养育男孩最聪明
那样养育男孩最愚蠢

廖康强 著

黑龙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样养育男孩最聪明, 那样养育男孩最愚蠢 / 廖康强著. -- 哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2011.7
ISBN 978-7-5316-6071-2

I. ①这… II. ①廖… III. ①男性-家庭教育 IV.
①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第154766号

这样养育男孩最聪明, 那样养育男孩最愚蠢

ZHEYANG YANGYU NANHAIZUICONGMING NAYANG YANGYU NANHAI ZUIYUCHUN

廖康强 著

选题策划 宋舒白
责任编辑 宋怡霏
封面设计 布克设计
责任校对 徐秀杰
出版发行 黑龙江教育出版社
地 址 哈尔滨市南岗区花园街158号
邮 编 150001
印 刷 北京市文林印务有限公司
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1月第1次印刷
开 本 787×1092毫米 1/16
印 张 16
字 数 220千
书 号 ISBN 978-7-5316-6071-2
定 价 29.80元

黑龙江教育出版社网址: www.hljep.com.cn

如需订购图书, 请与我社发行中心联系。联系电话: 0451-82529593 82534665

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。联系电话: 13520163333

如发现盗版图书, 请向我社举报。举报电话: 0451-82560814

前言

Preface

很多家有男孩的父母都有这个感受，相比乖巧懂事的女孩而言，养育男孩的难度要相对大多了，看着儿子一天天长大的确是种幸福，可烦恼也跟着来了，这些小家伙一刻也不让你安宁。

他们像猴子一样跳墙爬树，就算为此摔过跤、挨过打，对这些运动仍乐此不疲；他们喜欢玩土，喜欢去没去过的角落探险，刚换上的新衣服两个小时就面目全非了；他们是典型的破坏大王，经常把房间弄得一团乱，还喜欢把新买的玩具拆得一塌糊涂……

父母面对这样调皮的儿子时，可能会头疼，把这样一个“麻烦”塑造成才，是不是太难了？

其实，只要父母教导得好，方式合理，再加上比培育女孩更多的耐心和更高明的教育策略，把男孩培养成为一个英才并不是难事。

本书根据男孩的性别特征，从10个不同的角度出发，为家长朋友们提供了成功教育男孩的方案。

(1)健康方面。身体是革命的本钱，如果男孩没有健康的身体，就无法更好地学习和生活。所以，父母要把呵护男孩的健康放在首位。

(2)心态方面。有什么样的心态，就有什么样的人生，心态决定着一个人的命运，所以培养男孩的好心态是父母不能忽视的问题，让男孩拥有良好的心态，长大后才能够获得事业上的成功，也更容易拥有好人缘。

(3)品格方面。人生最重要的是品格，品格教育在家庭教育中也应该始终放在重要位置，无论父母对男孩寄予多么高的期望，无论他的志向多么远大，父母都

要首先教育他成为一个堂堂正正的人，这是男孩能够更快更好成长的根本。

(4)气质方面。男孩内在的气质体现了家庭教育的优劣。如果男孩为人处世缺乏气质，不仅会失去成功的砝码，也说明了家庭教育的失败。所以，父母一定要从男孩小时候起，注重培养他的气质，让他具有男子汉的博大胸怀和谦谦风度。这样，你的儿子才会成为一个真正受欢迎的人！

(5)学习辅导方面。对于成长中的男孩来说，学习当然是第一任务。所以，父母要尽好自己的责任，培养男孩良好的学习习惯和兴趣，这样才能帮助男孩提高学习成绩，使他爱上学习。

(6)天赋、特长方面。特长是需要培养的。天才是教育的结果！每个男孩都是潜在的天才，在男孩身上，都蕴藏着巨大的、不可估量的潜力，只要教育得法，每个男孩都是可造之材。

(7)人际交往方面。作为社会的一分子，无论是未成年还是已成年，男孩都需与人打交道，都得独立地待人接物，独立地处理各种事情。所以，培养男孩掌握一些必要的社交技巧，如勇敢地表达自己、学会与人分享和合作等，都需要父母的提醒与教导。

(8)青春期方面。青春期的男孩是父母眼中的“危险人群”。他们因为身体迅速发育而渴望变成一个男人，又因为心理发展缓慢而始终保持儿童心态，在这种矛盾的心理状态下，便会出现叛逆心理以及一些不良行为。作为男孩的父母，应该给男孩更多的尊重、理解和赞扬，他才会变得更加稳健和成熟。

(9)习惯方面。在某种程度上讲，男孩未来的发展是由其养成的习惯决定的，好习惯可以在未来成就男孩，坏习惯却会影响男孩的一生，甚至导致他失败。这就要求父母从生活的点滴中有意识地引导男孩去养成良好的行为习惯。

(10)父母自身方面。父母是男孩的第一任老师，甚至是男孩的终身老师，要想培养出有出息的男孩，父母首先要了解自己所要扮演的角色，要了解自己是不是合格的父母，在批评男孩之前，要先反省自己是不是正确的，能否以身作则，如果父母本身不合格，是很难教育出优秀的男孩的。

培育男孩是一个长期的过程，实际上也是父母重新认识自己、塑造自己的过程，不是一朝一夕就能完成的，父母一定要有信心，要相信自己，也要相信自己的儿子。

期盼本书的出版，能让家长们在培养优秀男孩的路上不再惆怅，也期盼全天下男孩的父母，都能为自己的儿子创造一个美好的未来，将他们培养成优秀、杰出的男子汉！



目录

contents

前言	1
第一章 让男孩拥有健康的资本	1
* 1. 保护男孩的视力	3
* 2. 为男孩打造优质睡眠	6
* 3. 让男孩爱上运动	9
* 4. 关注男孩的心理健康	12
* 5. 为男孩的心灵减负	16
* 6. 让男孩营养均衡	18
第二章 好心态决定男孩好未来	21
* 1. 树立男孩的自信心	23
* 2. 让男孩懂得感恩	27
* 3. 让男孩拥有乐观的心态	31
* 4. 拥有自尊	35
* 5. 让男孩懂得谦虚	38
* 6. 让男孩懂得宽容	41
* 7. 成功贵在坚持	45

第三章 好品格让男孩更高贵	49
* 1. 诚信是赢得他人信任的基石	51
* 2. 让男孩懂得谦让	55
* 3. 让男孩勇敢起来	59
* 4. 让男孩学会坚强	62
* 5. 教男孩处事果断	66
* 6. 让男孩拥有自制力	69
* 7. 培养男孩勤劳的品质	73
第四章 懂礼仪的男孩更绅士	77
* 1. 能控制情绪的人才能控制人生	79
* 2. 接听电话的礼仪	84
* 3. 日常生活礼仪	88
* 4. 修养是男孩的第二身份	91
* 5. 幽默的男孩更有风度	94
* 6. 培养有主见的男孩	96
第五章 学习辅导也要讲方法	101
* 1. 激发男孩的学习兴趣	103
* 2. 让男孩爱上读书	107
* 3. 找到适合男孩的学习方法	110
* 4. 引导男孩主动学习	114
* 5. 教男孩把握考试拿高分的技巧	118

第六章 培养天才男孩有方法	123
* 1. 不要把自己的理想强加给男孩	125
* 2. 让男孩凭兴趣和天赋适当参加培训班	129
* 3. 不要扼杀男孩的艺术潜能	132
* 4. 保护男孩的好奇心	135
* 5. 懂得如何开发男孩的智力潜能	138
第七章 交际是男孩未来成功的基石	141
* 1. 让男孩拥有好口才	143
* 2. 让男孩学会与人分享	146
* 3. 学会与他人合作	149
* 4. 教男孩交朋友	152
* 5. 让男孩懂得拒绝	157
* 6. 尊重他人	162
* 7. 培养男孩的领导力	166
* 8. 让男孩学会正当竞争	169
第八章 让男孩的青春洒满阳光	173
* 1. 与男孩这样谈“性”	175
* 2. 正确面对男孩的“早恋”	178
* 3. 别让网络游戏毁了男孩的未来	181
* 4. 尊重男孩的隐私	184
* 5. 满足男孩的英雄情结	189
* 6. 寻找与男孩的共同语言	192

第九章 让男孩养成的几个习惯.....195

- ✿ 1. 让男孩学会为自己的行为负责任.....197
- ✿ 2. 树立男孩正确的金钱观.....200
- ✿ 3. 让男孩养成写日记的好习惯.....204
- ✿ 4. 让男孩养成储蓄的好习惯.....207
- ✿ 5. 让男孩学会有计划地消费.....211
- ✿ 6. 让男孩爱上讲卫生.....216
- ✿ 7. 让男孩懂得节俭.....218
- ✿ 8. 自己的事情自己做.....222

第十章 父母必须谨记的几条忠告.....227

- ✿ 1. 对男孩说话多商量少命令.....229
- ✿ 2. 为男孩营造良好的家庭环境.....231
- ✿ 3. 不要把男孩当女孩养.....234
- ✿ 4. 和男孩耐心沟通.....237
- ✿ 5. 摒弃打骂式的教育.....240
- ✿ 6. 父母要树立好榜样.....244

第一章

让男孩拥有健康的资本



1. 保护男孩的视力

父母有责任引导男孩保护自己的视力，使他从小养成良好的用眼习惯，避免男孩出现近视，影响他今后的生活。



智慧父母：

一天晚上，小林刚刚躺下准备睡觉，爸爸就走过来对他说：“闭上眼睛，转眼球，左边5下，右边5下。”小林不解地看着爸爸问道：“为什么要这样做呢？”

“这样做能保护你的眼睛，让你的眼睛更加明亮，不用像爸爸这样戴着眼镜，你看，爸爸每天戴着眼镜多不方便啊！还记得上次去游泳的时候，我为什么要问你挂在我不远处的时钟几点了吗？”

“为什么？”

“因为爸爸没有戴眼镜，什么都看不清，就算钟表离我很近，我还是看不清，你肯定不愿像爸爸这样吧！”

小林用力地点点头。



“所以，从现在开始，你要积极地保护自己的眼睛，晚上不能睡得太晚，每天睡前都要做一遍我刚才教你的护眼方法。”

“爸爸，你在看书、写字时要保持一定的距离，这是老师告诉我们的。”小林笑着补充道。

“是啊，我的坐姿不正确。好的，明天起，我就按照你的方法做。”

在爸爸的督促下，小林渐渐知道了保护视力的重要性，也知道了如何保护自己的视力。

专家点评：

爸爸用自己亲身的实例让小林懂得了保护视力的重要性，让小林自觉地保护自己的视力。

愚蠢父母：

陈军的爸爸妈妈平时非常不注意对自己的视力保护，在家里经常躺着看书、看电视，陈军看到爸爸妈妈的样子后，也跟着模仿，当他看到爸爸把腿搭在茶几上，躺在沙发上看杂志时，就会模仿爸爸的样子看书，当妈妈批评他的姿势不对时，他还会反驳说：“爸爸也那样，你怎么不管他呢？”

陈军对爸爸妈妈错误坐姿的长期地模仿，最后终于导致了视力障碍。

专家点评：

陈军的爸爸妈妈没有以身作则，给陈军做好保护视力的榜样。陈军对他们错误行为的模仿，造成了视力障碍。

行动指南：

父母如何来保护男孩的视力呢？

(1)告诉男孩保护眼睛的重要性。

小山的妈妈很重视对儿子视力的保护，在生活中经常对他进行护眼知识的普及：每次小山做作业时，小山妈妈都会要求他严格执行眼睛和书本距离一尺远的规定；在他上初二的时候，市面上推出了新款的背背佳矫正带，小山的



妈妈就赶紧给他买了一个，让小山每天都戴上……就这样，在小山妈妈长期的“制约”下，小山养成了良好的坐姿习惯。上高中后，班里很多男生都成了“小近视”，但他的视力依旧很好。

眼睛是心灵的窗口，细心的父母一定要教育男孩重视对视力的保护。此外，父母还要掌握一些预防近视的知识，并告诉给你的男孩。

(2)让男孩养成健康的生活习惯。

保证男孩每天有足够的睡眠时间，一般不少于9个小时；尤其是对于已经上初中的男孩来说，很多父母常常只会让男孩每天学习，而忽视了对男孩视力的保护。此外，父母还应督促男孩每天必须保证有1个小时的户外活动时间。同时，要给予男孩合理的营养，保证男孩愉快进餐。

父母还要为男孩提供一个符合标准照明的生活空间，比如：看电视的时候室内要有一定的照明，最好开一盏小灯；眼睛和荧光屏的距离至少为屏面对角线的五倍，屏面应略低于眼高；晚上在家看书、画画时最好用40瓦的灯泡照明，并安上灯罩，悬挂的高度以视野内看不到灯泡为宜。

另外，父母还应严格控制男孩的学习姿势，在一般的情况下，应该教育男孩懂得，眼到书本的距离应该保持在三四十厘米之间，不能少于二十五厘米，还要教育男孩不要在公交车上看书、不要躺着看书、不要在照明不足的房间看书，因为这些环境容易造成视觉疲劳，严重危害男孩的视力。

(3)带男孩定期检查视力。

父母还要定期带男孩去医院检查视力，这样就可以清楚地了解男孩视力变化的情况。如果发现男孩的视力有下降的趋势，或是患上了轻微近视，就要及时进行治疗，以免因为延误加重男孩近视眼的程度。

实践证明，眼保健操和良好的用眼生活习惯二者相结合，可以有效地降低近视眼的发病率，起到保护视力、预防近视眼的作用。所以，父母还要让男孩养成每天做眼保健操的习惯。通过对眼部周围穴位的按摩，使男孩眼内的气血通畅，以达到保护男孩视力的目的。



2. 为男孩打造优质睡眠

在生活中，父母不仅要让男孩养成早睡早起的好习惯，还要让他们保持良好的睡眠，把握好男孩身体发育的最佳契机。



智慧父母：

小飞今年13岁了，已经迈入初中门槛的他却始终没有养成规律的睡眠习惯，常常一到周末和假期就玩到很晚才睡，然后一直睡到第二天中午才起床，这很让他的爸爸妈妈担心。于是，爸爸就找儿子谈话，希望儿子以后能够早睡早起。爸爸先是为小飞讲清了睡眠不好的危害性，最后和颜悦色地对小飞说：“儿子，我们来个约定吧！以后我们一起睡觉、一起起床，如果谁没有坚持下来，就要请对方吃麦当劳，你看怎么样？”

小飞笑着看着爸爸说：“没问题，不过你不许赖账！”

从那以后，小飞就像上了发条一样准时睡觉、定点起床。同时，小飞的爸爸为了给儿子做表率，也养成了早睡早起的习惯。



专家点评：

男孩的好胜心很强，小飞的爸爸借助这种心理，与小飞制订了计划，并设立奖惩制度，从而与小飞一起养成了良好的作息习惯。



愚蠢父母:

小志今年14岁，学习非常上进，记忆力也很强。儿子的优秀让爸爸引以为荣，每当学校里举办一些学科竞赛，爸爸妈妈都会支持小志参加，这让他产生了非常大的精神压力。其实，小志本人对这些竞赛并不感兴趣，但为了给爸爸妈妈争得荣誉，不辜负爸爸妈妈对自己的期望，也只好硬着头皮参加。

一次数学竞赛的头天晚上，小志复习了整整一夜。结果导致第二天考试时脑子很乱，原本复习过的内容怎么也想不起来了。小志急得浑身出汗、心慌意乱，勉强交了试卷……很显然，小志的考试成绩非常不理想。从此以后，他就出现了睡眠障碍，夜里翻来覆去就是睡不着……

专家点评:

爸爸妈妈对小志的期望，增加了小志的负担，给小志带来了巨大的心理压力，从而影响了健康的睡眠。

行动指南:

对于已经入学的男孩来说，父母不要让他们晚上学习得太晚，要保证他们充足的睡眠，只有休息好，才能学习好，但是男孩子通常都是很顽皮，要让他们乖乖地早睡早起，父母着实要费些心思的。

莎士比亚这样说过：“人生第一道美餐就是睡眠！”的确是这样，睡眠是一个人需要关注的头等大事。高质量的睡眠能让人的精神和体能得到极大的恢复，而低质量的睡眠会削弱人的免疫系统，让人容易患病，还会使人注意力不集中，产生烦躁和疲倦的感觉。正在发育期的男孩更需要高质量的睡眠来保证他们身体的健康和精力的充沛。父母如果忽视了这个问题，无论从精神还是身体方面，对男孩都会产生不良的影响。

在改善男孩的睡眠质量之前，父母首先要弄清引发男孩睡眠障碍的原因，一般来说，男孩睡不好觉主要是因为以下几种原因：

- (1)睡眠不足。男孩如果经常入睡过晚，就会造成睡眠时间不足。
- (2)睡眠不安稳。有些男孩在入睡后会有踢被子、磨牙等行为，对他们的这



些行为父母要多加留意，看是不是因为睡眠环境的因素而干扰了男孩的睡眠质量。

(3)噩梦的干扰。男孩难免都会做噩梦，这在很大方面是由于担心和害怕等心理压力引起的。

在掌握了这些原因后，父母就可以对症下药地提高男孩的睡眠质量了。

(1)男孩睡眠不足，要让他养成规律的就寝时间。

我们体内有一个机制，会告诉我们什么时候应该睡觉，什么时候应该清醒，这就是“生物钟”。当你的男孩经常出现睡眠不足时，你就要留意了，是不是他的“生物钟”出现了问题，如果是的话，你就应该帮他重建健康的睡眠习惯。

人体的生物钟非常脆弱，所以父母不要让男孩轻易打破它的节律。父母要规定男孩每天固定入睡和醒来的时间，就算周末也不要例外。只有这样，生物钟才不会受到干扰。

早睡早起，最重要的是坚持。父母不仅要给男孩做出好榜样，改正自己身上的一些不良睡眠习惯，还要合理安排好自己的时间，尽量不要因为自己的工作打扰男孩的休息，更不能因为自己的不良生活方式影响男孩的睡眠。

(2)男孩睡眠不好，要留心他的睡眠环境。

专家通过研究发现，很多睡眠出现问题的男孩，他的睡眠环境都不好。那么，良好的睡眠环境都包括哪些呢？主要有三点：光线、噪声和寝具。

首先，父母要在男孩睡觉前为他拉好窗帘，尽量把室内的光线调到适合睡眠的程度。孩子在这样的环境下肢体才会产生疲乏的感觉，慢慢地，睡意就会出现。

其次，要减少室内的噪声。父母要尽量把说话声放低一些，把脚步声放轻，把电视的音量关小一些……各种噪声减少了，男孩的睡眠质量也就提高了。

最后，父母要科学地为男孩选择寝具，包括枕头、床单、被罩等，男孩每晚躺在干净、舒适的环境中，准会夜夜美梦。

(3)减轻男孩的心理压力。

繁重的学习和老师、父母对男孩不切实际的期望，很容易给男孩带来巨大的心理压力，有的父母让男孩每天课内课外学很多东西，常常让男孩到晚上十一二点钟才睡觉。父母应当尽可能减轻男孩的学习和生活负担，适当安排男孩休息，这样不仅可以保障男孩健康的睡眠，也能让男孩的学习更有效率。