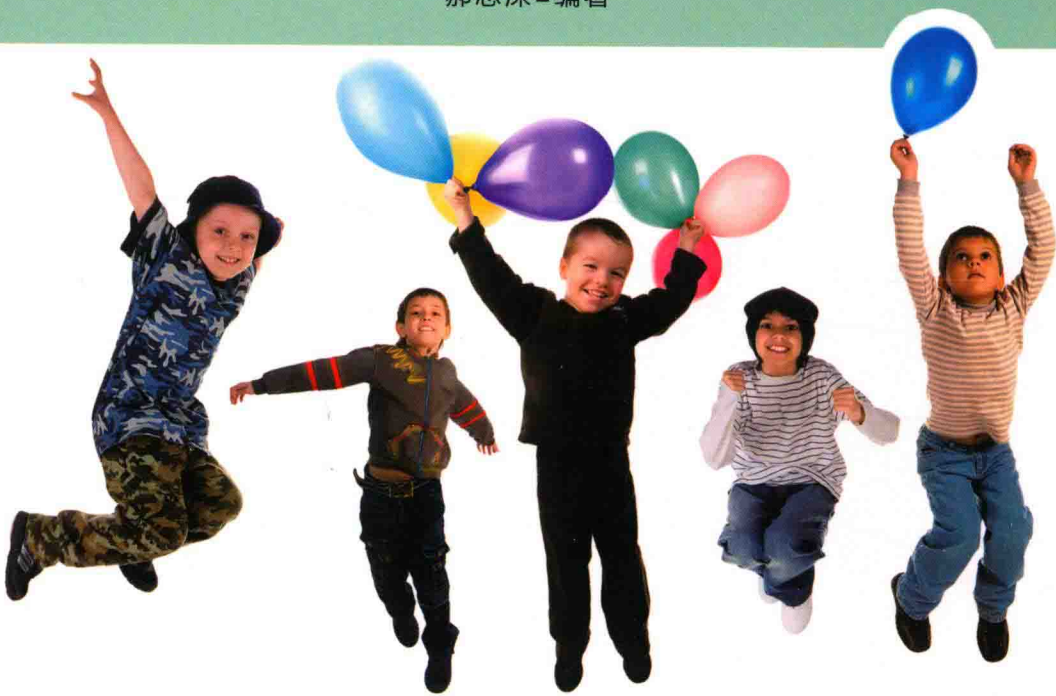


养育男孩的启蒙之书和培养指南

成就

内心强大的男孩

郝忠深■编著



培养积极、勇敢、内心强大的男孩

了解男孩不同成长阶段遇到的问题，培养他们坚强、乐观的品质
用恰当的方式去陪伴他、影响他，引领他成为了了不起的男孩

读懂男孩的成长轨迹和思维方式，助其成为真正的男子汉

中国妇女出版社

养育男孩的启蒙之书和培养指南

成就

内心强大的男孩

郝忠深 ■ 编著



中国妇女出版社

图书在版编目（CIP）数据

成就内心强大的男孩 / 郝忠深编著. —北京：
中国妇女出版社，2017.1
ISBN 978-7-5127-1386-4

I. ①成… II. ①郝… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 302687 号

成就内心强大的男孩

作 者：郝忠深 编著

责任编辑：魏 可

封面设计：秦墨函

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电 话：（010）65133160（发行部） 65133161（邮购）

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：三河市天润建兴印务有限公司

开 本：170×240 1/16

印 张：20

字 数：246千字

版 次：2017年1月第1版

印 次：2017年1月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-1386-4

定 价 36.00元

版权所有·侵权必究 （如有印装错误，请与发行部联系）

前言

PREFACE

父母都希望自己的孩子是最优秀、最聪明的，都希望孩子能拥有一个美好的未来。然而，有的孩子却并未像父母所期望的那样成长，总是会出现这样或那样的问题。对于男孩子来说，最明显的表现就是不够坚强，稍微遇到点儿挫折便会退缩，受到点儿打击后就萎靡不振……这一切的一切都会给孩子的成长以及未来带来严重的影响。像这样的男孩子长大之后，是很难适应千变万化、竞争残酷的现实社会的，就更不要说能取得骄人的成绩。

我们要想让自己的孩子变得更为优秀，让他们拥有一个美好的未来，最为重要的是让孩子的内心变得强大起来，让他们变得坚强、独立，并且拥有敢于面对困难与挫折的勇气。唯有如此，他们才能应付生活中所面临的困难与阻碍，并经受住生活中的各种考验，进而成就自我不凡的人生。没有谁的人生会一帆风顺，总是会充满许许多多的意外，倘若没有足够强大的内心，又怎么能勇敢地面对呢？

那么，就从现在起让你的孩子内心变得强大起来吧！提升孩子的素质，磨砺孩子的心志，使孩子在对人生有一定了解的同时，逐步让内心变得强大起来，成为一个真正自立、自强和勇敢的小男子汉。

第1章 成就内心强大的男孩从家庭开始

家庭是孩子成长的土壤，父母以及家庭环境时刻对孩子的成长发挥着潜移默化的影响作用。现实生活中，不少男孩缺乏应有的阳刚之气，不够坚强，多多少少跟所受的家庭教育有关。作为父母，如果你想让自己的孩子尤其是男孩子变成小男子汉，就必须注重家庭教育，给男孩一片肥沃的成长土壤，才会使他们的内心逐渐变得强大。

良好的品德是孩子内心强大的根 / 002

要让孩子变强大，家长就要跟孩子一起成长 / 005

用耐心呵护孩子脆弱的心灵 / 009

放开双手，让男孩子自己走 / 013

男孩子更需要有选择和发展自己的自由 / 016

在家中给小男子汉一个展示自我的平台 / 020

平心静气对待男孩子犯的错 / 023

给予男孩子更为宽广的个人空间 / 027

自学能力等于男孩的成长力 / 030

赞赏是孩子自信心的源泉 / 033

第2章

用爱在男孩内心播下强大的种子

内心的强大不等于蛮横不讲道理，更不是莽撞无所顾忌，而是在于有一颗感恩之心，懂得爱并且去爱自己的父母和身边的人。爱才是世界上最强大的力量，心中充满了爱的男孩才是内心真正强大的男孩。用爱在男孩的内心播散下强大的种子吧！没有谁喜欢外强中干、经不住任何挫折与打击的“小霸王”。

让孝心成为孩子内心的坚守 / 038

不要对男孩子有求必应 / 041

别让“辱骂”伤了男孩的自尊 / 045

真诚地对你家的小男子汉说“你真棒” / 049

鼓励孩子尝试，让孩子正确面对失败 / 054

从点滴开始克服孩子的依赖性 / 058

男孩子的成长需要父母的信赖 / 062

没有天生的“笨小孩” / 065

抽出时间和你的小男子汉单独相处 / 068

在了解孩子的同时，让孩子了解你 / 071

让孩子拥有一颗感恩的心 / 075

第3章

男孩强大在于不断学习积累

你要让男孩变得自信、坚强，就应该赋予他们相应的能力，而要想达到这一目的就要想办法引导他们不断地学习，为他们的将来积蓄能量，才能够让他们有信心、有勇气面对来自生活的各种变故。

让孩子认识到时间的珍贵 / 080

跟你家的小男子汉一起制订学习计划 / 084

男孩子多动，更需要培养注意力 / 087

善于激发男孩子强盛的求知欲 / 090

在培养男孩自觉性的同时予以适当督促 / 093

循循诱导，帮孩子选择合适的学习方法 / 096

让孩子养成勤于读书、逸于作文的习惯 / 099

在孩子遇到难题时让他自己先想想 / 102

帮助孩子养成晨读的好习惯 / 104

在学习中磨炼孩子“越挫越勇”的意志 / 107

第4章

内心强大的男孩需要智慧作为底蕴

男孩的内心强大不是不懂变通的坚持，也不是明知失败而不放弃的固执，而是在于他们拥有着厚实的智慧底蕴，能够灵活地运用自我的智慧，轻松地化解所面临的各种难题。他们的强大不仅仅在于内心，更在于他们拥有着强大的大脑。

激发男孩的“自学”能量 / 112

在孩子心中种下终身学习的种子 / 115

培养男孩子的创新能力 / 119

教导孩子把握学习的重心 / 122

兼顾好细节才能强化孩子的学习效果 / 126

会玩、会休息的孩子才会学习好 / 130

让孩子在学习中找到快乐 / 133

帮助孩子翻越“中考”“高考”两座大山 / 136

勤能补拙是良训 / 140

第5章

真正懂得生活的男孩才会内心强大

如果让一个不懂得生活，不知道生活是什么样的人去面对生活，那么他必然手足无措不知道该怎么面对。因此，要想成就内心强大的男孩，父母就不要为孩子的生活安排太多，而是应该让他们自己在生活中去体会、去成长。唯有如此，他们才会真正地体会到生活中的酸甜苦辣，内心才会一步步变得强大。

养成良好的文明习惯 / 144

不要让孩子盲目跟随“流行风” / 149

男孩追星应当追“心” / 152

让城市孩子去农村感受生活 / 155

同孩子一起感受大自然的美丽 / 158

让孩子成为“环保志愿者” / 161

摆正家庭教育中母亲的位置 / 165

让孩子明白幸福的真正含义 / 168

让孩子成为具有责任感的小男子汉 / 172

“大方”的孩子有人缘 / 175

能独立自主生活的孩子更坚强 / 178

第6章

经历过磨砺，男孩子才会越变越强

放开双手，让孩子自己去体会人生，体验生存的苦难与艰辛。因为有了深刻的体验他们才会珍惜生命，同样也会因为经历过而学会怎样才能让自己坚强。

让孩子明白生命的珍贵 / 182

培养孩子的劳动习惯 / 185

教会孩子一些必要的生活常识 / 188

多跟孩子参加一些野外活动 / 192

帮助孩子走出青涩的感情困扰 / 195

提升孩子的遇险应变能力 / 198

帮助孩子戒掉网瘾 / 202

培养孩子的自我保护能力 / 206

第7章

不要让金钱腐蚀男孩的心灵

人生中充满各种各样的诱惑，而最大的诱惑来自于金钱。但是父母要让孩子明白一点：“钱不是万能的。”更要从小想办法培养孩子正确的金钱观，教会孩子相应的理财知识。否则，就有可能让金钱腐蚀孩子幼小的心灵，让他们成为金钱与物质的俘虏，被金钱奴役。

培养孩子正确的理财意识 / 210

帮助孩子理财 / 213

让孩子有“借钱”的机会 / 216

让孩子学会怎样花钱 / 219

鼓励孩子做点“小生意” / 222

给孩子真正的财富 / 225

正确培养孩子的财商 / 228

要“会”给孩子零花钱 / 231

用故事引导孩子的金钱观 / 234

价值观决定孩子一生 / 237

注意理财时的“小错” / 241

第8章

无法融入人群的男孩是温室的花

不要担心孩子在与人接触的时候会受到伤害；更不要害怕孩子在跟人交往的时候会受到不公平的待遇与打击。你要想让自己家中的男孩真正成长为男子汉，就应该积极鼓励他们走出去跟更多的人交往。因为没有谁能够完全脱离人群而生存，更为重要的是，他们也只有不断地跟人接触后，才能不断地成长，内心变得更为坚强。

因为快乐，所以坚强 / 246

让孩子学会尊重他人 / 250

帮助孩子走出多疑和敏感的误区 / 253

让孩子做一个诚实守信的人 / 257

学会帮助他人 / 260

积极培养孩子与他人合作的意识 / 263

让孩子学会说话的艺术 / 266

让孩子学会倾听 / 269

让孩子知道择友要谨慎 / 273

家庭不能永远是孩子的避风港 / 276

让孩子懂得朋友之间交往的尺度 / 279

第9章

强大的内心需要强健的体魄

“健全的心灵寓于健康的身体。”这句格言可追溯到罗马时代，而且历久弥新，到今天仍然适用。健康是可以经营的，而主宰者就是自己。拥有健康不代表拥有一切，但失去健康就会失去一切。在强大孩子内心世界的时候，关注孩子的健康，让孩子的体魄跟着强壮起来吧！否则，男孩内心也会因为身体的羸弱而柔弱。

关注孩子的身体健康 / 284

注意保护孩子的视力 / 287

注意保持孩子的身体机能健康 / 290

注重孩子的膳食搭配 / 293

保证孩子睡眠时间的充足 / 296

培养孩子热爱运动的习惯 / 299

让孩子远离香烟 / 302

教给孩子紧急救护方法 / 305

第1章

成就内心强大的男孩从家庭开始

家庭是孩子成长的土壤，父母以及家庭环境时刻对孩子的成长发挥着潜移默化的影响作用。现实生活中，不少男孩缺乏应有的阳刚之气，不够坚强，多多少少跟所受的家庭教育有关。作为父母，如果你想让自己的孩子尤其是男孩子变成小男子汉，就必须注重家庭教育，给男孩一片肥沃的成长土壤，才会使他们的内心逐渐变得强大。



良好的品德是孩子内心强大的根

人无德不立，父母要想让自己的孩子变成小男子汉，坚强起来，首先要做的便是注重孩子品德方面的培养。如何培养孩子优良的品德呢？毫无疑问要注重家庭教育，从家庭教育开始做起。家庭是孩子成长的土壤，父母、家庭环境对于孩子的道德品质形成有着无法估量的意义。物质条件和环境气氛在孩子的成长过程中起到至关重要的作用，会潜移默化地影响孩子，直接关系到孩子是否能够健康成长，以及如何去看待、面对生活中的人和事。

那么，作为父母应该怎么做，才能让自己家中的小男子汉具有优良的品德，内心逐步变得强大呢？这就要求父母在日常生活中注意生活的小细节，善于发现孩子的优点，并且积极加以引导。

某省文科高考状元林某的母亲说，孩子的学习时间可早可晚，素质教育却要抓住时机。“成绩不好不要紧，我们家庭教育的重点是培养孩子的道德品行。”

的确如此，一个孩子道德品行和能力的培养应当趁早抓。林某的童年是在尽情享受稚趣中度过的，他的父母从不刻意教他背诗、识字、写书法、

算数，也不让他耍小聪明，去讨别人的欢心。他们比较注意对孩子的行为习惯、道德品质、性格修养等方面的教育，也确实花费了一些心血。

其实生活中有很多细节可以培养孩子优良的品德，塑造孩子良好的个性，关键是父母要做个有心人，去发现它，利用它。“人之初，性本善。”父母应该注意去发现孩子自身的优秀品质，保护和发扬它，让这些成为孩子的一种行为习惯，进而形成好的道德品质。

道德品质在家庭教育中有重要的作用，是孩子成长的基石。抓好道德教育，就要从道德形成的起步点开始，从一开始就在孩子的大脑中留下非常牢固的、良好的、深刻的痕迹。起始性教育主要体现在家庭教育上。孩子出生后，第一次喜、怒、哀、乐，第一次学说话，第一次学走路，懂得第一个道理等都发生在家里。不论父母是有意识还是无意识地进行教育，孩子都在父母身边接受最初的起步教育。起始道德教育对孩子将产生终生的影响。

一般认为，家庭道德教育的最佳开始时间是2~7岁，这时是孩子品德、个性形成的重要时期。在此阶段，孩子的大脑神经活动具有高度的可塑性，容易接受外界的各种刺激，形成暂时性的神经联系。这时形成的一切都非常牢固，并将作为孩子的“第二天性”。实践证明，对一种不良个性及品德的改造，往往比培养一种优良的品德困难得多。所以父母对孩子的品德培养既要抓早，又要抓严，讲究方法，才能取得良好的效果。承认品德的可塑性，关键在于教育。父母要启发孩子认识自己，树立模仿的榜样，加强集体观念，养成文明礼貌。

培养孩子的品德主要有以下几个方面：诚信、善良、孝心和爱心。而对孩子进行这些方面的教育不应该是抽象的，而应该体现在日常生活和学习之中，通过具体的人和事，让他们懂得这么做的道理。父母要重视对孩

子进行文明礼貌行为的培养，教育孩子关心集体，为集体做好事，参加力所能及的班集体活动。同时，要培养孩子从事能力范围内的自我服务性劳动，增强自我管理的能力。诚实善良是美好心灵的基础，善良是美好心灵的核心，孝心是对父母的责任，爱心是对需要帮助的人的奉献精神。要对孩子进行爱的教育，让孩子把对父母的爱、对家庭的爱扩大到爱同伴、爱集体、爱社会。让孩子从小体会到为别人做好事所带来的快乐。

根据孩子自身的心理特点，在家庭中开展品德教育时应注意以下几点：

首先，寓教育于游戏、故事之中。孩子心理上具有容易接受暗示和具体形象的特性，既好奇又爱模仿。他们对道德行为的认识，是从肤浅的表面现象开始，逐步过渡到比较深入的对本质的理解，并且常以成人的认可为标准。因此，通过讲故事、看电影、做游戏等方式来进行品德教育是最为有效的，但要注意形象性、榜样性和针对性，以身作则，做孩子的表率。父母的言行对孩子的成长、对孩子选择人生道路起着关键性的作用。有很多父母很重视自身的品德和文化修养，因此，子女可以从父母的模范行为中受到潜移默化的影响，吸取有益的营养。

其次，创造良好的教育气氛。孩子主要的生活环境是家庭，家里环境和气氛的好坏对孩子道德品质、性格、兴趣爱好的形成，起着潜移默化的作用。为了陶冶孩子的好情操，让他逐步形成良好的品德，家庭要形成尊老爱幼、民主活泼、勤奋好学和勤俭朴素的好风气。

总之，家庭教育在孩子品德形成的进程中是第一位的，父母应该从对社会负责、对民族负责、对历史负责的高度，重视并加强对孩子品德的培养。

要让孩子变强大，家长就要跟孩子一起成长

爱默生曾说过：“被了解是件奢侈品。”孩子需要被了解，并且是朋友般的了解。父母只有把孩子当作自己的朋友，才会为他们所接受。只有朋友，才会彼此之间充满信任感地进行沟通。

了解孩子的世界，即使它跟你所想象的相距十万八千里。用孩子的眼光看问题，可以帮助你了解孩子，让孩子更信任你，更主动配合你。这样，在遇到问题时，你们就有共同的立场。

当孩子感到父母了解他的世界，他就会更加信任父母，并愿意照父母的要求去做。因此，不管你有多忙，都要花些时间去了解孩子的世界。如果你要提出一个要求或批评，要先考虑哪些是你该坚持的，哪些不是。

当然，如果别的孩子都在做你反对的事，你就要考虑你的立场了。要好好地审视孩子所面临的事，想办法增加他“配合”的可能性，从而使他能听从并尊重你订下的规矩。

孩子不喜欢与别人不同的感觉，尤其是在青春期，这种情形表现得特别强烈。身为父母，你要表达你对这种需求的理解，否则，你就无法和孩子建立起彼此之间的信任感。



孩子总是不断地想离开父母,但同时又很矛盾。他们想要长大,但又想维持幼时的样子。他们想要出去独自拼搏一番,却又想继续得到家的庇护。这时,无法了解孩子内心世界的父母,就会被淘汰。孩子会认为:“父母就是不懂。”这会让孩子对父母更加不信任。如此一来,孩子会失去父母的保护,

同时也得不到父母的指导和支持。

与此同时,父母也会毁了已有的信赖关系。想让孩子信任你,你就要说话算话,能够开诚布公地沟通是相当重要的。需要让孩子感受到他可以要求做某些事,若可以的话,你会允许他的要求。这对他而言是很必要的,只有这样他才会避免“不被允许的事”。也需要让孩子明白你能跟他分享感受,而你的期望也不会超出他的能力和年龄。

为了让孩子接受你的指示和引导,并愿和你分担他成长中所面临的难题,你要尽量实际客观地分析发生在他身边的事。当然,如果有同学考试时偷看他的试卷,他就该报告老师。但这么做会不会影响他的社交关系呢?你只给他吃有机健康饼干,而让他拒绝朋友家招待的巧克力蛋糕,公平吗?你可能认为水蓝色法兰绒衬衫很好看,但若是所有的孩子都穿花格子呢衬衫,你会让他继续穿你挑的衬衫,否则就没点心吃吗?