

自尊男孩手册

培养快乐自信男孩的
100个建议



〔英〕伊丽莎白·哈特利-布鲁尔·著
田科武·译

SELF-ESTEEM FOR BOYS:

100 TIPS FOR RAISING HAPPY
AND CONFIDENT CHILDREN

畅销欧美的
男孩
养育书

卢勤 | 陆士桢 | 孙云晓 倾情推荐

中国妇女出版社

自尊男孩手册

培养快乐自信男孩的
100个建议

〔英〕伊丽莎白·哈特利-布鲁尔·著
田科武·译

SELF-ESTEEM FOR BOYS:

100 TIPS FOR RAISING HAPPY
AND CONFIDENT CHILDREN

中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自尊男孩手册：培养快乐自信男孩的100个建议 /
(英) 伊丽莎白·哈特利-布鲁尔著；田科武译. -- 北京：
中国妇女出版社，2017.2

书名原文：Self-Esteem for Boys:100 Tips for
Raising Happy and Confident Children
ISBN 978-7-5127-1398-7

I. ①自… II. ①伊… ②田… III. ①男性—自尊—
青少年教育 IV. ①B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第284369号

Self-Esteem for Boys: 100 Tips for Raising Happy and Confident Children
Copyright © Elizabeth Hartley-Brewer, 2001

First published as SELF ESTEEM FOR BOYS by Ebury Press, an imprint of
Ebury Publishing. Ebury Publishing is a part of the Penguin Random House group
of companies.

Elizabeth Hartley-Brewer has asserted her right to be identified as the author of
the Work.

版权代理：Antong Consulting Agent, UK
著作权合同登记号 图字：01-2016-8857

自尊男孩手册——培养快乐自信男孩的100个建议

作者：〔英〕伊丽莎白·哈特利-布鲁尔 著 田科武 译

责任编辑：宋文 李一之

封面设计：尚世视觉

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：北京中科印刷有限公司

开本：165 × 235 1/16

印张：15.5

字数：150千字

版次：2017年2月第1版

印次：2017年2月第1次

书号：ISBN 978-7-5127-1398-7

定价：35.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

献 给

我的儿子斯蒂芬，以及他忠实的朋友丹尼、约翰尼、皮特、戴夫、格雷格、理查德和保罗。多年来，斯蒂芬和他们同悲喜，共成长。

致 谢

ACKNOWLEDGEMENTS

很显然，我没有任何作为男性的直接经验，因而，不得不就许多事情向一些男孩、男性朋友和同事求证。我也得到了一些教师朋友的帮助，他们工作在教育一线，与孩子们密切相处和合作，让其感受到意义、尊重和满足。

我要感谢德克斯特·赫特，伯明翰市莱恩斯戴尔斯学校的校长；加里·威尔孙，赫德斯菲尔德城纽萨姆中学的英语课程主任。他们曾抽出很多宝贵时间与我交谈，阅读我的书稿。也要感谢他们的孩子们，在那段时间里，由于没有他们的关注，孩子们只得自己应付一切。我还要感谢“大家一起来加油”计划（C'mon Everybody Project）的杰夫·埃文斯；乔治·霍斯金，他帮助脾气暴戾的年轻男性了解并平和自己的内心；艾德里安娜·凯茨，她发起成立了研究机构“青年之声”（Young

Voice)，成长中的男孩和女孩得以通过这个中心表达自己的想法，并为他人所知晓；塞巴斯蒂安·克雷莫博士，他的论文《脆弱的男性》中的深刻见解给了我启示，并感谢他迅速回复我的电子邮件；还有乔安妮·艾德曼，两个爱闹腾的、正快速成长的男孩的朋友和母亲。

写作本书的想法，源自我的编辑杰奎琳·伯恩斯。倘若不是因为和她在一起工作那么有意思，我可能不会写作这本书。我对她充满感激，因为在写作过程中，我学到了许多新东西。最后，我要感谢我的儿子斯蒂芬。能做他的母亲，我不胜荣幸。我祝愿他快乐地告别青春期，步入成人期。

| | |
|---------------------|-----|
| 开 篇 认识男孩面临的机遇和挑战 | /01 |
| CHAPTER 1 满足男孩的各种需求 | /05 |
| 01 男孩也需要爱 | /08 |
| 02 让他知道你理解他 | /10 |
| 03 认可他，即使你不喜欢他的所作所为 | /12 |
| 04 多赞赏孩子 | /14 |
| 05 抽时间陪伴他 | /16 |
| 06 多使用身体接触方式交流 | /18 |
| 07 尊重他的知情权 | /20 |
| 08 男性的关怀会让男孩更加出色 | /22 |
| 09 做他最后的庇护者 | /24 |
| 10 让他产生归属感 | /26 |
| 11 给他的隐私留点空间 | /28 |
| 12 鼓励关爱他人的男性气概 | /30 |
| 13 给面临压力的孩子以支持 | /32 |

| | | |
|------------------|-----------------------|------------|
| CHAPTER 2 | 提升男孩的自我认识和自我觉察 | /35 |
| 14 | 给他提供选择 | /38 |
| 15 | 管理选择 | /40 |
| 16 | 不要把你的观点强加于人 | /42 |
| 17 | 在你的世界里为他的情绪留下一席之地 | /44 |
| 18 | 给他讲他的故事 | /46 |
| 19 | 鼓励自我反省 | /48 |
| 20 | 让他平静地放松自己 | /50 |
| 21 | 向他说明你的想法和情绪 | /52 |
| 22 | 确保交流畅通 | /54 |
| 23 | 鼓励自我评价 | /56 |
| 24 | 聆听沉默 | /58 |
| | | |
| CHAPTER 3 | 积极正面地评价男孩 | /61 |
| 25 | 了解他的个性特质 | /64 |
| 26 | 不要拿他与别人比较 | /66 |
| 27 | 尊重他的情绪 | /68 |
| 28 | 用眼睛“聆听” | /70 |
| 29 | 用耳朵“注视” | /72 |
| 30 | 尊重他爱玩的天性 | /74 |
| 31 | 让他给你留下深刻印象 | /76 |

| | | |
|-----------|-----------------------|------------|
| 32 | 和肌肉的力量做斗争 | /78 |
| 33 | 在他做好准备后再给他以引导 | /80 |
| 34 | 接纳他的朋友 | /82 |
| 35 | 小心地进入他的世界 | /84 |
| 36 | 减少批评 | /86 |
| | | |
| CHAPTER 4 | 通过爱和规则表现对男孩的关爱 | /89 |
| 37 | 爱真实的他，而不是你期望的他 | /92 |
| 38 | 不要以好行为作为认可的条件 | /94 |
| 39 | 倾听他抱怨 | /96 |
| 40 | 接受他的失望 | /98 |
| 41 | 保持你的权威 | /100 |
| 42 | 解释而不是劝服 | /102 |
| 43 | 开心、公平、灵活变通 | /104 |
| 44 | 规则可以减少冲突 | /106 |
| 45 | 避免使用权力手段 | /108 |
| 46 | 修复关系是成年人的责任 | /110 |
| 47 | 管教但不霸道 | /112 |
| 48 | 惩罚他，但不要羞辱他 | /114 |
| 49 | 做有效解决冲突的好榜样 | /116 |

| | | |
|-----------|------------------|------|
| CHAPTER 5 | 妥善应对男孩遭遇的挫折 | /119 |
| 50 | 给他安全的交谈时间 | /122 |
| 51 | 强健他的内心，而不是让他脸皮变厚 | /124 |
| 52 | 培养他的自尊心 | /126 |
| 53 | 避免让他产生羞愧和内疚感 | /128 |
| 54 | 特别的亲近给特别处境下的他 | /130 |
| 55 | 帮助他汲取经验教训 | /132 |
| 56 | 听取他对事情的看法 | /134 |
| 57 | 辨识危险的征兆和时间 | /136 |
| 58 | 积极应对同伴压力 | /138 |
| 59 | 让他了解事情的进展 | /140 |
| 60 | 寻找好的支持团体 | /142 |
| 61 | 最大限度减少家庭冲突 | /144 |
| | | |
| CHAPTER 6 | 支持男孩的学习和个人成长 | /147 |
| 62 | 鼓励和重视发展多种技能 | /150 |
| 63 | 支持和鼓励他，而不要控制和强迫他 | /152 |
| 64 | 相信他能应对好 | /154 |
| 65 | 让他安全地犯错误 | /156 |
| 66 | 设定现实的期望值 | /158 |
| 67 | 和他一起阅读和学习 | /160 |

| | | |
|----|------------------|------|
| 68 | 关心他，但勿侵扰他 | /162 |
| 69 | 锻炼毅力：协助他将事情进行到底 | /164 |
| 70 | 支持学校 | /166 |
| 71 | 尊重他的老师 | /168 |
| 72 | 创造性地引导他参与竞争 | /170 |
| 73 | 失败是成功之母 | /172 |
| 74 | 看着他做他喜欢的事情 | /174 |
| 75 | 不要将自我价值建立在他的成功之上 | /176 |
| 76 | 让他对自己的成败负责 | /178 |

CHAPTER 7 鼓励男孩自信和独立 /181

| | | |
|----|---------------|------|
| 77 | 给他安全感和可预见性 | /184 |
| 78 | 培养他的社交技能 | /186 |
| 79 | 为他提供自我检验的机会 | /188 |
| 80 | 发挥他的优势，发展他的优势 | /190 |
| 81 | 让他独立，但不要抛弃他 | /192 |
| 82 | 在远处观察和监督 | /194 |
| 83 | 培养责任心和安全冒险的能力 | /196 |
| 84 | 鼓励自我管理 | /198 |
| 85 | 让他说“不” | /200 |
| 86 | 教给他应对和生存的技能 | /202 |

| | | |
|-----------|-------------|------|
| 87 | 进入禁区 | /204 |
| 88 | 提升他的自主性 | /206 |
| | | |
| CHAPTER 8 | 检视你的角色和情感 | /209 |
| 89 | 珍爱自己，相信自己 | /212 |
| 90 | 允许他与你不同 | /214 |
| 91 | 检视你的期望 | /216 |
| 92 | 期望什么，收获什么 | /218 |
| 93 | 说话要谨慎 | /220 |
| 94 | 松松“紧身衣” | /222 |
| 95 | 做尊重女性的好榜样 | /224 |
| 96 | 不要用你的成功去压倒他 | /226 |
| 97 | 怕什么，来什么 | /228 |
| 98 | 权力越用越少 | /230 |
| 99 | 给他插上飞翔的翅膀 | /232 |
| 100 | 向他证明你的爱和担当 | /234 |

开 篇

认识男孩面临的机遇和挑战

新闻报道说，时下的男孩处境艰难。他们似乎正竭尽全力，却发现越来越难以获得成功，顺应社会，找到满意的社会角色。统计数据告诉我们：男孩比女孩有着更多的行为问题；犯罪现象也更多，犯罪年龄更趋低龄化；他们正在失去曾经相较于女孩的学业优势；男孩通过自杀行为表达绝望的比率也高出女孩许多。社会变迁、经济变革甚至教育方面的改变似乎正在削弱他们的男性本质。一些男孩认为自己前途黯淡，而将之视为持续不断的压力或失败，

他们的自尊心和积极性似乎跌到了谷底。

不过，仍有许多男孩摆脱了对于男性气概单一看法的束缚，继续表现得异常出色，并拥有更大的自由。他们直面这个新时代的挑战而茁壮成长，并且因为可以遵从其热忱的内心来思考、感受和行动而感到舒服自在。

世上有各种各样的男孩，他们可爱、风趣、具破坏性、志得意满、一意孤行。越来越多的证据表明，男孩和女孩在身体和智力方面是有区别的。男孩如何长大成人以及社会和家庭给予他们多少尊重非常重要。他们不将教育视为纯粹是女性擅长的事情也很重要。但至关重要的是，要允许他们在善解人意的环境之下对自己的男性本能做出反应，这样，他们或许可能忠于自我，而不屈从于那些会将他们引入困境的男性形象。男孩要成长为可爱的、富有爱心的、适应力强和全面发展的成年人，能够尽享生活之乐，必须得到与女孩同样多的爱、关心和关注。男孩的积极自尊，不仅仅源自于他们满意于自己的性别，对男性意味着什么有清楚的认知，也来自于他们拥有稳定的自我认知。

男孩和女孩一样，是我们社会的未来。鉴于社会正在发生的变化，特别是就业和家庭方面的变化，成长中的男孩面对未来感到困惑和迷惘是非常正常的。比如：做父亲意味着什么？承诺和婚姻有多重要？他们应该如何应对有时出现的一些相互矛盾的情绪（比如，悲伤、愤怒、柔情、争强好胜和悉心呵护他人，等等）？当下社

会正在发生的变化或许令人不安，但也可能让人感到解脱，因为这些变化为男孩提供了更多做真实的自己进而提升其自尊水平的途径。

今后，男孩面临的选择越来越多，家长和老师可能需要给予男孩更多支持和指导。男孩必须关注自己内心的真实想法，尝试用多种方式表达和发展作为性格之组成部分的自我，而不能轻而易举地陷入预设的性别刻板印象之中。当男孩对自我的认识提高时，他们的自尊水平将得以提升。

男孩正身处十字路口。在他们面前，有两条路可以选择：一条路致使其机会越来越少，自我怀疑越来越重；另一条路通向自我发展，自我价值得以提升。究竟选择走哪一条路，取决于他们自尊水平的高下。

当男孩同某个使他觉得自己被理解、重视和需要的成年人建立起良好的关系；当他觉得有人支持他，因而在学校表现良好，变得能干和自信；当他以兴趣为纽带，加入若干可靠的朋友圈，与朋友们一起学习如何与人交往和解决分歧，此时的他即是在学习如何满怀勇气和信心面对未来。避免孤独落寞和闷闷不乐对男孩的心理健康十分重要，因为不与他人交往的世界，很容易被恶魔占据。

存放危险化学品的工业建筑物的墙上挂有警示标志。当家长们发现自己的儿子身上带有“三I标签”，即孤独（isolation）、不安（insecurity）、感觉自己无足轻重（insignificance）时，应该予以同样的关

注。“三I标签”就像炸药一样，会酿出情绪鸡尾酒，致人一辈子伤害。

内心力量是对抗这些腐蚀性物质的灵丹妙药。在过去，军人们必须情感坚强，身体壮实。一定程度上，为了让他们在战场上活下来，人们常常经由欺凌的方式，让其脸皮变厚，对自己的感情深藏不露，使之习惯于掩饰那些可能让国民失望的情绪。毫无疑问，适应力非常重要，但是男孩——女孩也一样——也必须善于灵活应变，能够在历经挫折后恢复元气，培养所谓的“情绪勇气”。

这并不意味着否定男孩的情绪——远非如此。那些能够在21世纪生存下来的人，应当具备圆熟的社交和人际技巧，用当下时髦的话说，他们要具备“情绪素养”。男孩必须学会如何了解自己及他人的情绪和看法，因为技术进步和更加激烈的全球竞争使得更多的工作机会需要创造性的团队合作、集体解决问题、持续的交流沟通以及共同化解风险。

让男孩拥有满意的男性身份，同时拒绝坚硬的情绪盔甲，不让他们远离真实的自我并把自己与他人隔绝开来，这是当今家长和教育者共同面临的挑战。大男子主义文化下缺乏情感的冷漠世界，对男性没有任何好处。人应该具有情感。帮助男孩提升内在力量，培养有时十分脆弱的自尊，有助于将他们培养成快乐、热心、慷慨、自信的个体及未来的父亲和社会建设者——这对包括男孩在内的每一个人都有益处。

CHAPTER 1

满足男孩的各种需求

人们难以接受这样的观点：婴儿刚刚出生时并不知道自己的性别，他们对自我的感受只是经由自己最基本的需求而获得。到了两岁左右，孩子开始萌生性别意识，男孩与其他人的基本需求是相同的。有些人认为，那些表明自己和他人有着相同基本需求的男孩像女孩一样“软弱”，并试图使自己摆脱从他人那里获得什么的需求，以防他人的给予会削弱他们变得强大、独立和成为男子汉的能力。