



成功父亲
必读书

家有青春期男孩

父子共战青春期必读书

感染 **儿子朝气** 爸爸 **永葆青春**

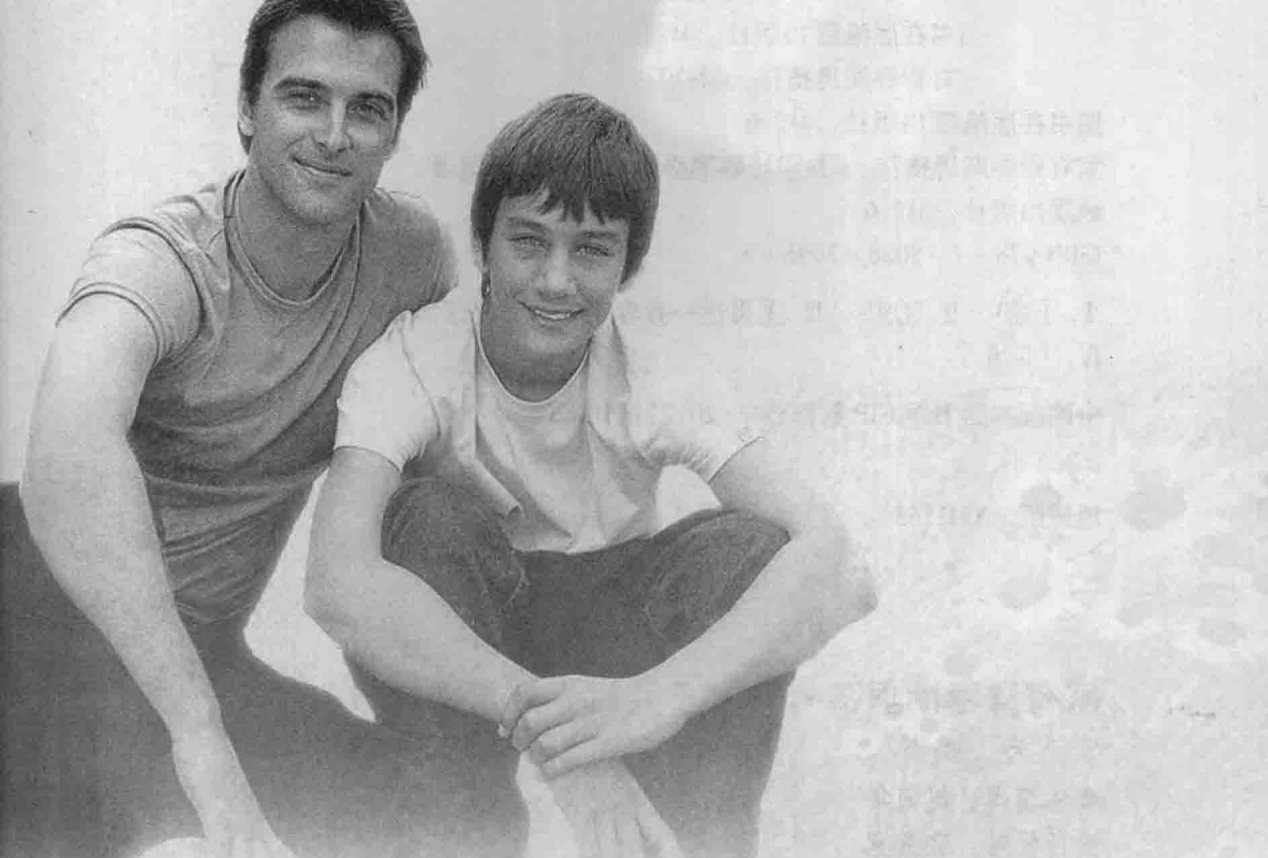
宋天天◎编著

“初生牛犊”与“虎爸”和平共处，妈妈不再胆战心惊

畅销50万册的《你会教孩子吗》的作者，
著名青少年教育专家宋天天先生

倾情奉献

 地震出版社



家有青春期男孩

父子共战青春期必读书

宋天天◎编著



地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

家有青春期男孩:父子共战青春期必读书 / 宋天天编著. —北京:
地震出版社, 2012. 6

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3996 - 3

I. ①家… II. ①宋… III. ①男性—青春期—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 014206 号

地震版 XM2565

家有青春期男孩——父子共战青春期必读书

宋天天 编著

责任编辑:赵月华

责任校对:孔景宽

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

发行部:68423031 68467993

门市部:68467991

总编室:68462709 68721982

<http://www.dzpress.com.cn>

E-mail:seis@mailbox.rol.cn.net

邮编:100081

传真:88421706

传真:68467991

传真:68455221

经销:全国各地新华书店

印刷:北京毅峰迅捷印刷有限公司

版(印)次:2012年6月第一版 2012年6月第一次印刷

开本:640×960 1/16

字数:226千字

印张:18

书号:ISBN 978 - 7 - 5028 - 3996 - 3/G(4668)

定价:29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)



内 容 简 介

我们知道，好妈妈胜过好老师，也胜过好学校。其实，好爸爸一样胜过好老师，也一样胜过好学校。但是，你做到了吗？

如何说孩子才会听，如何听孩子才肯讲？你做到了吗？

如果你不知道如何做到上述两点，请阅读并实践《家有青春期男孩》，其中的各种技巧与理念，一定会让你成为一个好爸爸！让你这个好爸爸胜过好妈妈，胜过好老师，也胜过好学校。

小时候，父亲是男孩心中无所不能的“神”，他们普遍对父亲有一定的崇拜心理，这种心理让他们依赖父亲。但当他们进入青春期后，这种崇拜心理会渐渐消失，他们会重新崇拜新的偶像，比如伟人、科学家、企业家、歌星、影星等。这种心理上的转变，会让父亲对男孩的影响力大大下降。男孩变得不再对父亲言听计从，彼此间的距离开始变远，父亲的烦恼由此而生。

本书是献给家有青春期男孩的父亲的。书中为父亲全面解析了青春期男孩成长过程中的生理变化和心理转变：青春期男孩害怕什么？期盼什么？他们心中的父亲是什么样子的？父亲如何应对男孩突如其来的变化？怎样改善日渐疏离的父子关系？……本书都将为你一一解答。

前言

小时候，父亲是男孩心中无所不能的“神”，他们普遍对父亲有一定的崇拜心理，这种心理让他们依赖父亲。但当他们进入青春期后，这种崇拜心理会渐渐消失，他们会崇拜新的偶像，比如伟人、科学家、企业家、歌星、影星等。这种心理上的转变，会让父亲对男孩的影响力大大下降。男孩变得不再对父亲言听计从，彼此间的距离开始变远，父亲的烦恼由此而生。

就像一首流行歌曲——《我想更懂你》歌词中所描述的那样：“每次我想更懂你，我们却更有距离。是不是都用错言语，也用错了表情……”很多父亲也希望和青春期男孩平等地交流，成为孩子最好的朋友，但他们的态度或方式往往由于日常琐事的牵绊而变得浮躁，甚至极端。久而久之，成了恶性循环，父亲烦，孩子更烦。

教育专家指出，父亲的角色对青春期男孩的家庭教育作用比母亲更大。

一位母亲曾讲过这样一件事情：“在儿子高考前三个月，我老公也在准备司法考试，陪着儿子一起学习。虽然不是具体地指导儿子学习，但父亲带来的榜样作用却是很有效的。他们在同一房间里看书，早晚一起跑步锻炼。在父亲的带动下，儿子的学习情绪很高。”

父亲的陪伴对青春期男孩成长的作用更明显。曾有专家做过调查，早恋的孩子，容易出现在缺少父爱的家庭。与孩子在一起，父亲即使什么都不说，只是搂着孩子的肩膀听他说话，也能更好地帮助孩子健康成长。

一位姓杜的博士曾讲过一个自己经历成长风暴的故事。在度过了一个幸福安全的童年之后，他进了初中读书，有几次他受到了比他大的学

家有青春期男孩——父子共战青春期必读书

生的打骂。有一天，他哭着回到家里，起因是两个男孩和一个女孩说了侮辱他的话，他陷入了一场信心危机，“是我爸爸帮我渡过了这一关口”。看到很多的孩子面临着他经历过的同样压力，杜博士经常对父亲们说：“只要孩子能渡过13岁和14岁的关口，那么，他们就有可能对付以后一生中经历的任何困难。父亲们，青春期的男孩不会因你的‘在家’而像幼儿那样手舞足蹈，但他会因你的‘在家’而获得心灵上的支持，从而渡过青春期的‘疾风苦雨’。”

作为父亲，请伸出你的手来，在你的男孩成年之前，帮助他，疼爱他，管教他，引导他，这样他才会成长为一个健康的男人。那么，父亲应该如何做好青春期男孩成长的引导者，怎样和他和谐相处呢？本书将为你支招。

本书是献给家有青春期男孩的父亲们的。书中为父亲全面解析了青春期男孩成长过程中的生理变化和心理转变：青春期男孩害怕什么，期盼什么，他们心中的父亲是什么样子的？父亲如何应对男孩突如其来的变化，怎样改善日渐疏离的父子关系？……本书都将为你一一解答。

男孩的青春期，同时也是父子关系的困惑期。很多青春期男孩和父亲相处时火药味十足，这是让很多父亲感到费解和恼火的。其实，作为青春期男孩的父亲，只要了解儿子，并且方法得当，是完全可以和儿子和谐相处的。儿子的青春期，从某种意义上来说，也是父亲的青春期。父子共战青春期，儿子的青春才会多姿多彩，父亲也会变得青春起来。

目 录

第一章 | 了解你的小男子汉，做他的成长导师

青春期男孩就像一本难以读懂的“天书”，很多父亲在男孩的诸多行为前，常常不知所措，困惑不已。其实，在与男孩共同生活的过程中，父亲如果能够关注他的各种状态，体会他的各种心态，并适时地给予指点，就能做他的成长导师。

- ◎ 父亲要关注小男子汉的生理变化 3
- ◎ 重视青春期男孩的心理健康 7
- ◎ 了解并引导情绪化的男孩 11
- ◎ 为男孩点亮自信的灯 16
- ◎ 别让男孩当“独行侠” 21
- ◎ 刹住男孩的攀比之风 25
- ◎ 清除男孩心中的嫉妒病毒 30
- ◎ 在男孩心底播撒诚实的种子 35
- ◎ 驱除男孩“唯我独尊”的心理 39

关注青春期男孩，与他进行情感交流 | 第二章

父亲是与男孩接触的最早的人之一，也是男孩一生成长的指路人；既是男孩接受家庭教育的首任教师，也是其名副其实的终生导师。父亲对青春期男孩的爱，主要体现于教育他成长的过程之中——关注他的生活与学习，与他进行情感交流，为他的健康成长提供保障。

- ◎ 莫以成绩论英雄 45
- ◎ 帮助男孩走出厌学的阴霾 49
- ◎ 将男孩引进书的世界 53
- ◎ 引导男孩交友，别给他定下太多框框 57

- ◎ 向你的小男子汉表达爱 61
- ◎ 别按自己的意愿为男孩设计未来 65
- ◎ 关注和尊重男孩的兴趣爱好 69
- ◎ 不要让男孩“出口成脏” 73
- ◎ 掐灭男孩手中的烟 77
- ◎ 让男孩远离酒精 81

第三章 | 与青春期男孩做朋友，减少他的叛逆

爱是一种互动的过程。父亲与青春期男孩做朋友，可以促进双方之间爱的升华。青春期男孩的心中有一团叛逆的火焰，父亲要经常与其沟通交流，成为他的“铁哥们儿”。这样，男孩就会愿意与父亲合作，听父亲的话。

- ◎ 尊重男孩是合作的前提 87
- ◎ 男孩也有小秘密，父亲要尊重他的隐私 91
- ◎ “调教不合作”的男孩 95
- ◎ 走进男孩的内心世界，解读他的心灵密码 99
- ◎ 经常沟通，成为男孩的“铁哥们儿” 103
- ◎ 父亲放下架子，儿子更愿交流 107
- ◎ 用“男孩的眼光”看待男孩 111
- ◎ 别和“叛逆小子”硬碰硬 115
- ◎ 和顶嘴的儿子“斗智斗勇” 120

棍棒底下难出“孝子”，用有效的方法责罚男孩 | 第四章

“不打不成才”是很多父亲教育男孩的手段，这是不明智的，也是错误的。因为打骂伤的不只是男孩的身体，更会在他的心上划一道伤口，很难愈合。当青春期男孩犯了错误时，作为父亲，要学会用温和而有效的方法责罚男孩，这样才能让他心服口服。

- ◎ 别用“棍棒”与男孩对话 127
- ◎ 责骂有技巧，男孩才会听 131

◎别做“恐怖分子”，威胁恐吓语言用不得	136
◎不要当众批评男孩	141
◎对事不对人，批评才有效	145
◎想让批评有实效，就要掌握好方法	148
◎别让男孩“住口”，给他辩解的机会	153
◎敢于向男孩说“我错了”	157
◎在教训男孩之前，预先修正自己的行为	161

第五章 | 赏识青春期男孩，让他在掌声中成长

父亲在教育青春期男孩时，有一种方式最为有效，就是最初教儿子学说话、学走路的方法——赏识教育。对于青春期男孩而言，来自父亲的赏识是他进取的动力。作为父亲，不要吝啬自己的赞美之词，你的赞美和赏识，才是给青春期男孩最响亮的掌声。

◎伸出大拇指，赏识你的儿子	167
◎常说夸奖话，让男孩在掌声中成长	171
◎别拖延赞美的时间，及时才有效	175
◎与其夸男孩聪明，不如赞他努力	179
◎赞扬越具体，男孩越爱听	183
◎父亲需要学会夸奖男孩	186
◎别用否定的语言截断男孩的成长路	190
◎别让“比较”伤了男孩的心	194
◎巧用激将法，让激励伴随男孩成长	198

别封住青春期男孩的嘴，要倾听他的心声 | 第六章

在青春期男孩成长的过程中，父亲与其做一个巧言的说者，不如做一个高明的听者。倾听是父亲与男孩心与心的对话、情与情的对接，男孩会将深藏心底的话语全部倾倒出来，让父亲更加了解他。

- ◎做大耳朵小嘴巴的父亲 205
- ◎男孩也有心事，父亲要常听他诉说 209
- ◎听听男孩的志向，让梦想伴他成长 213
- ◎给男孩说话的权利，让他敢于发表意见 217
- ◎让男孩大声说出自己的要求 221
- ◎听懂弦外之音，理解男孩的话中话 225
- ◎认真对待男孩的“为什么” 230
- ◎耐心一点儿，别打断男孩的讲话 234
- ◎在男孩的诉说中适时插话 238

第七章 引导青春期男孩，让他变得自立、坚强

随着社会的急剧变化、科技的迅猛发展，青春期男孩需要具备独立思考、判断和解决问题的能力，这样才能在未来的社会中出人头地。男孩终究是要走上社会的，爱他就应该让他变得足够自立，足够坚强。

- ◎藏起一点儿爱，培养自立的男孩 243
- ◎将男孩的依赖感降到最少 248
- ◎别让你的“小男子汉”太听话 252
- ◎男孩的青春男孩做主，把决定权交给他 255
- ◎舍得让男孩碰钉子，让他在错误中成长 260
- ◎有必要对男孩进行挫折教育 263
- ◎培养和提高男孩的自我保护能力 267

第一章 了解你的小男子汉， 做他的成长导师

青春期男孩就像一本难以读懂的“天书”，很多父亲在男孩的诸多行为前，常常不知所措，困惑不已。其实，在与男孩共同生活的过程中，父亲如果能够关注他的各种状态，体会他的各种心态，并适时地给予指点，就能做他的成长导师。



父亲要关注小男子汉的生理变化

青春期，即青少年时期，是指个体的性机能从不成熟到成熟的阶段。生物学上是指人体由不成熟发育到成熟的转化时期，也就是一个人由儿童到成年的过渡时期。人们通常认为，青少年不再是小孩儿，但也尚未成为成人。

青春期是男孩人生“狂飙突进”的时期，无论个头、脏器还是性方面的发育和成熟，都让男孩积蓄了大量的能量，容易过度兴奋。而此时代，他们的神经系统还没有发育健全，调节能力还比较差，面对各种变化和外界刺激，不能很好地应对。

有一项调查结果显示：孩子进入青春期后，女生家长对孩子的性健康教育指导要多于男生家长，男生往往是被忽略的群体。

一位名叫“窈窕绅士”的网友曾讲过这样一件事情。他的儿子15岁时，有一段时间的表现很奇怪：每次上厕所时，总在卫生间待很久。他起初没有在意，一次，儿子上完厕所后，他在卫生间发现了几根牙签和细的小棍。他吃了一惊，忙把儿子叫来，问道：“你在干什么？”儿子满脸通红，皱着眉头说：“爸，你得带我去医院了，我尿不出来尿了！”

他急忙把儿子送到医院，医生一看就把他教训了一顿：“你这爸爸怎么当的！孩子的尿道马上就快堵住了，应该挂急诊！”没多久，儿子的包皮手术就做完了，可这件事让他非常自责：怎么没早点儿注意呢？

从生殖的角度来看，女孩好像比男孩早熟，但从性发育的角度来看，比如性唤起、性幻想等，男孩就比女孩出现得早。从这个意义上讲，男孩比女孩压力大，担心、疑虑也就更多。可男孩询问这类问题，父亲往往教训他：只有坏孩子才这样。因此，许多男孩只能把困惑埋在心里。现在媒体上很少有适合这一年龄阶段的、有针对性的介绍，如果男孩从同学、影视作品、黄色书籍等渠道了解一鳞半爪的相关信息，常会获得歪曲了的性知识，将造成不良的后果，影响到身心的正常、健康发展。

作为父亲，应该特别注意男孩成长发育时期的身体变化和健康，因为有些男孩青春期不健康的行为，就是由于父亲的疏忽造成的。龙迪博士曾在给某杂志主持“少男少女课堂”专栏时，原计划以少女为主，给男孩写个三四篇也就够了，可没想到来信咨询、表达困惑的，95%以上都是男孩。她说：“其实，来信的大部分男孩生理发育都是正常的，而对他们来说，父亲的作用最重要。”

青春期男孩的身体发育是父亲应该关心和了解的事情，使男孩轻松、安全地走过青春期，也是父亲的责任和义务。那么，父亲应该怎么做呢？

1. 学习青春期知识

作为父亲，应该再学习和掌握影响儿子发育的因素、生殖系统、第

第一章 了解你的小男子汉，做他的成长导师

二性征等青春期知识，了解生理转变所带来困扰的处理方法，以便和男孩正确交谈，并解答一些问题。一般来说，青春期男孩的生理变化主要表现在这几方面：10~11岁身高加快，睾丸、阴茎开始增长；12岁时出现喉结；13岁时出现阴毛；14岁时童声消失，音调变低，出现腋毛；15岁时首次遗精，具备生育能力，开始长胡子；19~20岁时停止成长。

2. 给男孩足够的父爱

父爱对男孩的成长至关重要。父母往往是男孩最早的性教育者，他们的言行举止，在很大程度上影响着男孩的性别意识。尤其是父亲，对儿子的影响更大。因为父亲通常是儿子模仿的第一目标。比如，父亲是军官，儿子会说：“长大了我也要当军官。”一般来说，男孩的性别意识主要取决于他仿同的目标——父亲。如果在青春期这个成长的关键阶段缺乏父爱，那么男孩就很容易没有仿同。长大以后，他身上可能就会有较明显的女性化特征。

3. 做好男孩的性教育老师

青春期发育的核心是性的发育，因此青春期又被称为“性成熟期”。青春期男孩的性发育成熟，已经可以生育。一位心理辅导老师说：“进入青春期的男生会出现遗精等生理现象，但孩子的家长对孩子初次遗精的现象普遍关注不够。尤其是孩子的父亲，很少能够坐下来给儿子讲一些有关性教育的问题。”事实上，在性教育中，父亲应是儿子最好的老师。

青春期男孩往往不愿意和父亲一起去洗澡，这说明他已经进入青春期后期，身体开始发育成熟了。有些正常现象，像遗精，他并不懂得是怎么回事，相反还认为是自己干了“坏事”，怕父亲知道。在这个时

候，父亲应注意：首先不要责骂，不要因为拒绝同去洗澡就发脾气，或指责男孩。如果父亲的态度选择得不合适，男孩将对性产生恐惧和罪恶感。父亲应该自然大方地教给儿子一些性知识，告诉他应该怎么正确面对来临的生理变化。

4. 消除男孩的不安心理

面对身体的变化，青春期男孩会有不安心理。父亲要告诉男孩，青春期发生变化是自然而正常的事情，每个人都要经历这些变化。由于个体的差异，有的人变化来得早些，有人变化晚些。对身体既不必害怕或不安，也没必要感到害羞或尴尬，重要的是了解这些变化，做好青春期保健。这样，可以让男孩保持身体健康，增强自信。

5. 注意营养卫生保健

在青春期这个阶段，父亲要注意男孩的营养卫生保健。各种营养成分要满足男孩的身体需要，让男孩多吃米、面、水果、蔬菜，适当地吃些鱼、蛋、鸡、牛奶，远离烟酒，并养成良好的饮食习惯，保证其正常发育。

另外，青春期男孩普遍会出现“青春痘”，这是常见的生理现象。父亲要告诉男孩不用忧虑，可以让他常用温水洗脸，保持皮肤清洁；不要挤、捏，防止细菌感染；少吃刺激性食物。



重视青春期男孩的心理健康

青春期是男孩一生中最美好的花季，但有的男孩的花季并不是开满鲜花，而是布满阴云。

某报纸曾报道这样一则新闻：

110 接到报警，称某小区内有一个 13 岁男孩遭遇持刀抢劫，被人绑在家中。经警方侦查，男孩承认撒了谎。原来，他作业没完成，害怕到学校被老师骂，情急之下便想到编造被抢劫的谎言，自编自导自演了一场惊心动魄的“持刀抢劫案”。

仅因作业完不成、害怕挨骂，孩子竟然自编自导自演“绑架案”，这样的案例在不少地方出现了。这些青春期孩子走向极端的一个重要原因就是：心理健康出现了问题。

有心理学家把青春期又称为“青春危险期”或“消极反抗期”。据有关部门调查，我国 5000 万青少年中，约有 20% 心理发育不全或心理不健康；18% ~ 35% 存在学习困难、厌学、恐学、逃学和学习适应不良问题；有心理和行为问题的初中生约为 15%，高中生约为 19%，大学生约为 25%；12% 的学生患有精神疾患，5.9% 的学生患有各种神经症