

好妈妈 强儿子

培养杰出男人母亲必须上的10堂课

【美】梅格·米克 (Meg Meeker, M.D.) 著 孙璐 译

帮助母亲与任何年龄的儿子建立充满爱意与能量的母子关系！

Strong Mothers, Strong Sons

Lessons Mothers Need to Raise Extraordinary Men



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

帮助母亲与任何年龄的儿子建立充满爱意与能量的母子关系！

好妈妈 强儿子

培养杰出男人母亲必须上的10堂课

【美】梅格·米克 (Meg Meeker, M.D.) 著

孙璐 译



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

好妈妈 强儿子: 培养杰出男人母亲必须上的 10 堂课 /

(美) 米克著; 孙璐译. -- 北京: 中央编译出版社, 2015.6

书名原文: Strong Mothers, Strong Sons: Lessons Mothers Need to Raise Extraordinary Men
ISBN 978-7-5117-2647-6

I. ①好… II. ①米… ②孙… III. ①男性—家庭教育
IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 095011 号

Strong Mothers, Strong Sons: Lessons Mothers Need to Raise Extraordinary Men
Copyright © 2014 by Meg Meeker, M.D.

This translation published by arrangement with Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Random House LLC.

Through Big Apple Agency, Inc.

Simplified Chinese edition copyright: 2015 Beijing Green Beans Book Co., Ltd.
All rights reserved.

好妈妈 强儿子

出版人: 刘明清

出版统筹: 贾宇琰

责任编辑: 廖晓莹

特约编辑: 信宁宁

出版发行: 中央编译出版社

地址: 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612341 (编辑室)

(010) 52612316 (发行部) (010) 52612317 (网络销售)

(010) 52612346 (馆配部) (010) 55626985 (读者服务部)

传真: (010) 66515838

经销: 全国新华书店

印刷: 北京凯达印务有限公司

开本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字数: 260 千字

印张: 19

版次: 2015 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 38.80 元

网 址: www.cctphome.com 邮 箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社 微 信: 中央编译出版社 (ID:cctphome)

淘宝店铺: 中央编译出版社直销店 (<http://shop108367160.taobao.com>) (010) 52612349

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: (010) 55626985

前言

在外人看来，珍妮是一个完美的母亲。作为一个不完美的母亲，我很羡慕她的冷静、她临危不乱的性格，以及她对两个孩子的奉献。她是那种会亲自为儿子们做南瓜巧克力蛋糕的母亲。孩子们都很喜欢吃，因为她教育他们，要享受健康的食物。她每天都为儿子们准备午餐，还有绿色食品当小零食。她曾在一家书店兼职，但每天下午都会在孩子们放学后回家，这样她就能在家等候放学归来的儿子们——13岁的杰森和11岁的安德鲁。她主动到孩子们的学校做义工，担任爱心妈妈，甚至自己制作蔬菜罐头。她是一个令其他做母亲的人嫉妒的妈妈。

我永远不会忘记2005年1月那个早晨珍妮的表情。她冒着大雪——在密歇根州北部，这种天气驾车非常不便——独自来到我的办公室，向我讲述了她儿子杰森的问题。她已经不知所措了。

当我打开检查室的门，她铁青的脸色吓了我一跳。她看上去疲惫不堪，不是那种“昨晚没睡好”的疲惫，而是长达几个月的精疲力竭。她的家里显然发生了什么可怕的事情。

“这是怎么回事？”我立刻问道。

“是杰森，”她抱歉地说，“他失控了。吉姆管不了他，我也不行。我不知道该怎么办。”

当时杰森13岁。从他2岁起我就认识他了，他一直是那个调皮鬼——活泼、好奇、善变。通过开放式领养项目，珍妮和吉姆从他年轻的生母手中领养了杰森，而且在孩子出生后前三个月殷勤地照顾了他的生母。即



使还是个小婴儿的时候，杰森就表现得和其他男孩有些不同：他十分可爱，感情丰富，但稍微有些变化莫测，偶尔容易发脾气。8岁的时候，一位心理医生和教育专家诊断他患有多动症，我只好给他用小剂量兴奋剂治疗。我不十分相信多动症是引发他行为问题的原因，但我觉得小剂量的兴奋剂可能不会带来伤害。他服用了药物，似乎有帮助——至少好几年都没有再犯。

“我只是不明白他的行为，”珍妮告诉我，“前一分钟他还和我们有说有笑地吃晚饭，下一分钟，他就爆发了！他会从桌旁跳起来，无缘无故地朝着我或他爸爸大喊大叫。我们试图让他待在自己房间里，尽量远离他，但似乎没有任何效果。两天前，他半夜里偷跑出去，在沃尔玛的停车场和几个家伙喝啤酒，结果被警察抓到了。”

珍妮哭了起来。她的儿子——父母眼中的瞳仁——突然成了“问题少年”，就像戒毒和戒酒中心在高速路上设立的广告牌里愤怒的十几岁男孩那样。问题在于，从外表看，杰森和那个孩子的形象毫无相似之处。他穿着整洁得体（没有文身或穿孔），而且和父母的朋友交谈时很有礼貌。他是个优秀的曲棍球运动员，定期去教堂，甚至参加一些青年团契。有一次，他还和当地教会的成员一起到新奥尔良，帮助卡特琳娜飓风的受灾家庭。他的父母爱他，花了很多时间陪伴他，几乎满足了他所有的需要。

“我哪里做错了？”珍妮哭着说，“告诉我，我会解决它。请告诉我，我需要知道，因为我不能再这样下去了。我全心全意爱了13年的这个小男孩，怎么突然开始如此讨厌他的父亲和我？我已经用尽了办法。最糟糕的是，他让我害怕。当他的父亲不在旁边，他发火时甚至会动粗。有一次，他把我推到了厨房的墙上！我认为这是一个意外，但谁知道呢？我所知道的是，我真的很害怕。他的块头是我的两倍。”

我们一起坐了好几分钟，我不知道最令珍妮伤心的是什么：是杰森的叛逆，还是自己失去了那个可爱的13岁男孩？她一直觉得他是自己理想中的儿子，可事与愿违。

那一天，我试着帮她理清了杰森和她之间的复杂情感。虽然她无法完全理解，但我们至少可以据此制订一个计划，以便她能继续前进。她需要的是在痛苦中找到希望，而这种痛苦已经让她的生活接近崩溃了。而且我也相信，我帮珍妮看到了希望。毕竟，帮助她是我帮助我的病人——她的儿子——最好方式。

珍妮说，1月份的那天，是她生活的转折点。她意识到，杰森没有成为她希望的样子。但更重要的是，她也没有成为自己希望成为的那种母亲。这一天，她获得了新的自由。她也承认，她面临的不止一个问题，她需要解决自己内心的恶魔——它困扰了她13年，甚至从她大学毕业时就开始了。但是，她要从哪里开始呢？是先解决儿子的问题还是她自己的？新的自由让她感觉神清气爽，而且势不可挡。我建议，如果想要理解她的儿子，她将不得不先了解自己。事实证明，她有很多的情感包袱，这影响了她作为母亲的角色。

那次访问后不久，她开始去看一位心理咨询师。在对方的引导下，珍妮把她多年来背负的对男性的愤怒排遣了出来。

当她十几岁的时候，曾被一名男性邻居殴打。她没有告诉任何人，连她的父母、丈夫，甚至最好的朋友都不知道。她恨那个男人对她所做的事，并且出于一些复杂的原因，她也责备自己。当杰森进入青春期，不知什么原因触发了她压抑已久的愤怒，她下意识地把怒气发泄到杰森身上。现在回想起来，她才意识到自己的行为已经改变了，她变得喜欢冷嘲热讽，贬低别人，甚至厌恶自己的儿子。震惊之下，她试图忽略这种感觉，但它却如影随形。

杰森也不能幸免于母亲发动的这场秘密战争。虽然他不知道原因，但他觉得可能是自己做错了什么，母亲才会朝他发火。他有时觉得母亲以他为耻。于是，他进行了口头上的回击。他决心向母亲证明，他并不需要她，他可以使她的生活苦不堪言，因为她破坏了他的生活。这种恶性循



环不断继续，直到珍妮发现是自己把儿子吓坏了。

杰森和珍妮都接受了他们所需的帮助，以便恢复理智和母子之间的关系。咨询师告诉他们，他们的反常是因为把感情和行为混合在了一起。只有明白这一点才能做出改变，但改变的过程需要不少时间。珍妮特别希望重塑自己与杰森的关系，因为她从未动摇过对他的爱和欣赏。

她学会了以不同的方式与他互动。她改变了她的语言、声音和语气，注意谨慎使用身体语言。然后，通过不断地付诸实践，她对儿子的感情也开始升华。她消除了自己对那个邻居的愤怒，摆脱了她与杰森的关系中那些纠结的感觉。母亲和儿子都感到了一种新的温暖和亲切感。而且，杰森与他弟弟的关系也更好了。

杰森目前正在一所非常好的大学读大四。他学习出色，也不再抨击他的母亲和父亲。在我帮珍妮理顺了与杰森的情感矛盾后不久，珍妮夫妇给杰森在当地的问题儿童寄宿学校报了名。杰森在那个紧迫而严格的环境中学习生活了18个月。杰森和他的父母花了数百个小时接受学校的心理学家的辅导。杰森学会了理解自己，了解自己的情感及其力量。但最重要的是，他学会了如何为自己的感觉和行为负责。珍妮也理解了她是如何把自己压抑的愤怒投射到年幼的儿子身上的。更重要的是，她学会了如何把她长期以来隐藏在心中的对施虐者的怒火，与她儿子的关系完全分离。

珍妮和杰森是幸运的，因为还有无数母子在无尽的压力和紧张中苦苦挣扎，没有得到足够的帮助。这就是我为什么觉得有必要写这本书：为了那些爱自己的儿子，但不知道如何成为好母亲的所有母亲；为了那些希望满足母亲的期望而面对过多压力的儿子，因为他们很有可能被卷入内心斗争的矛盾漩涡。

由于母亲和儿子性别不同，所以母子关系具有一定的复杂性。在一定程度上，母亲和儿子是无法完全理解对方的角色的。男孩习惯面对挑战，因为作为男性，他们感到自己有责任在很多方面为母亲争取利益。这可能

会导致母子关系的紧张和愤怒。此外，母亲可能因为过于下意识地依赖儿子的支持，而把他完全当做成年人对待。而现实情况是，只是因为他们是男性，男孩会面对很多文化给他们带来的挑战。它们可以轻松压倒他。而母亲也可能屈服于期望自己成为好母亲的压力，因为这种压力同样可以变得势不可挡。两者结合起来，灾害可能随之发生。

然而，好消息是，灾难并不是注定的结果。是的，现在的年轻人正在经历一些像我这样的专业人士所谓的“男孩危机”。心理学家兼作家詹姆斯·多布森博士，在《养育男孩》(*Bringing Up Boys*)中写道：“男孩有学习障碍的几率是女孩的6倍，成为吸毒者的几率是女孩的3倍，被诊断为情绪不安的几率是女孩的4倍。他们更容易患上精神分裂症、自闭症、性瘾，产生酗酒、尿床等问题，参加一切形式的反社会和犯罪行为的风险更大。他们成为谋杀犯的几率是女性的12倍，在车祸中死亡的概率比女性多出50%。违法犯罪案件的参与者中，77%是男性。”在讨论迈克尔·格里安博士的《男孩的奇迹》(*The Wonder of Boys*)一书时，多布森指出，许多男孩面临学业烦恼。比如，从小学到高中，男孩的成绩倾向于比女孩低；八年级的男孩退缩不前的概率比女生多50%；高中的特殊教育班里，有三分之二的学生是男性。最后他说，男孩患多动症的概率是女孩的10倍。在被勒令停学的学生里，71%是男生。

我们还可以找出更令人不安的统计数字。但关键在于，我们需要采取何种手段解决这场危机。我想，最有可能帮助扭转这些趋势的人是母亲，我们能够为儿子做到。而且我相信，我们不仅可以在此过程中享受育儿的乐趣，还能帮助儿子超越压力，蓬勃发展。我之所以知道这一点，是因为在超过30年的儿科实践中，我一遍又一遍地看到伟大的母亲带领儿子走出困境；单身母亲消除了母子关系的隔阂，与儿子前所未有地亲近；已婚母亲坚定地帮助儿子与毒品和酒精的诱惑作斗争，让他们在成年后回归正轨。有了母亲的帮助和鼓励，儿子一定能找到生存和发展的方法。



如果我们仔细观察世界上最美妙的关系——母子关系——中的各种动态，就会看到，母亲要应付自己的一套压力，它与儿子面对的那些压力无关。我们需要理解这两套压力的集合：母亲面对的独特压力，以及儿子面对的独特压力。有时两者相互交织，有时各自分离。我会详细探讨这些集合。首先，我会探讨母亲面临的问题，因为研究表明，帮助男孩最可靠的方法是要帮助对他影响最大的人。对于数以百万计的男孩来说，这个人就是妈妈。

母亲需要面对哪些具体压力？首先，几乎每一位母亲都会感觉到三大情绪：内疚、恐惧和愤怒。在后女权主义时代，母亲还会感受到内心压力，因为她想满足所有人的所有需要。事实上，我还没有遇到一个认为自己做得很完美的妈妈。职业女性需要兼顾工作和家庭，照顾丈夫和孩子。母亲觉得自己必须安慰孩子，为他做饭、支付大学学费，为他创造与他的朋友一样的条件和机会。最关键的是，她们还必须时刻保持冷静和乐观。她们认为自己必须随时做好培育孩子的准备，甚至在丈夫不在时充当父亲的角色。因为有些妈妈的丈夫太忙了，无暇陪伴他们的儿子；有的妈妈离婚之后，前夫不能或不愿介入儿子的生活。事实是，在美国的1400万单身母亲中，有很多人觉得自己同时担当儿子的父亲与母亲，因为儿子的亲生父亲不在家里。

显然，她们需要鼓励和一定的帮助，因为没有母亲能完全实现她或其亲人对自己的极高预期。每一位母亲都希望能成为自己儿子（或女儿）心目中的完美妈妈。每一天，我们都拼命尝试，想要实现这个目标。然而，我们却永远无法达到。这本书可以帮助每一位母亲理解和接纳真正的自己。我相信，如果每一位母亲都能做到这一点，自由就会随之而来。自由会让我们意识到自己足够好，足够适合我们的儿子。

男孩有他自己的压力，它们既强大又具有潜在的破坏性。在这个瞬息万变的世界里，他们要努力成为充满阳刚之气的男人，很容易遇到角色混

乱等问题。因此，健康的男性发展是男孩教育的主要课题。男孩往往落后于女孩，从高中和大学毕业的男生比女生少。哈佛医学院的威廉·波拉克博士说道：“学习成绩方面，存在性别差距，而男孩位于金字塔的底部。”他认为原因主要在于男孩缺乏自信，以及一定程度上的能力缺乏。我们可以看到男生之间出现的恶性循环：许多人没能从高中或大学毕业，导致他们的自尊和生产力下降；他们觉得自己是弱者，变得动力不足。

这是一个令人深感不安的趋势。显然，我们需要开发新的方法来养育我们的孩子。研究表明，在各种家庭中，母亲仍然承担着大部分日常养育子女和料理家务的责任。数据也表明，平均每天有20%的男性从事家务劳动，如清洁或洗衣服，而女性的比例为48%；39%的男性会参与准备食物或清理工作，女性的比例为65%。

当然，对于单身母亲，所有的家庭责任都落在她们的肩上。许多这样的单身母亲也是家庭的主要收入来源。最近的一项皮尤报告指出，在“挣钱养家的母亲”里面，63%是单身母亲。目前，美国24%的儿童生活在单亲妈妈家庭中。因此，我们可以看到，美国妇女的工作量是巨大的。

母亲的负担十分艰巨，而且许多人认为，只是抚养儿子就已经够辛苦的了。在大多数情况下，养育女儿似乎更容易，母亲比较容易搞懂女儿，因为她们都是女性。毕竟，每个母亲都曾经是年轻的姑娘。但是，尽管艰难，母亲也不能放弃儿子。

这本书为读者提供了一个路线图，帮助妈妈变得“足够好”，从而培养出非凡的儿子。它提供鼓励和实用的建议，比如，母亲需要锻炼勇气，勇敢地面对儿子；母亲向儿子表达爱的健康方式有很多种，通过它们可以让儿子学会成熟后如何爱女性；努力工作、服务于人、健康丰富的精神生活的重要性。简言之，我选择的主题都是我见过的最值得母亲重视的核心问题。

我也提到了所有男孩都有的独特需求。一旦妈妈学会更好地了解儿子，就能满足他们的需求，提高育儿效率，享受更宁静的家居生活。这些



课题可能看似简单，但实际情况是，解决好这些问题，是加强母子关系的关键。

这是一本生存手册，专为爱儿子的母亲准备。比如珍妮这样的好母亲，她感觉自己的努力永远达不到自己的期望。这也是一个工具，妈妈可以利用它来弄清楚儿子需要成为什么样的人，不需要成为什么样的人。我希望这本书为你开启一扇大门，让你成为自己心目中想要成为的母亲：更明智、更健康、更少压力，从而养育出令你自豪的儿子。

目 录

前 言 1

第 1 章 你是他的初恋 1

成为他眼中女性的榜样 5

不要害怕爱他 12

第 2 章 教会他管理情绪 23

为什么管理情绪对男孩如此重要? 27

无父流行症 28

引导儿子发掘自己的情绪 33

终身学习 37

儿子和女儿的差异 40

保持冷静与开放 46

教他正确释放自己的情绪 52

帮他区别感觉与行动 54

第3章 面对他发起的挑战	59
尽量理解他	61
母亲与儿子是不同的物种	65
母子战争的导火索	78
第4章 你是他扎根的土壤	87
为他提供良好的土壤	91
帮助他找寻人生意义	93
来自母亲的三堂课	105
家是他的归宿	112
第5章 从你身上找寻上帝	119
如何与他谈论上帝	122
上帝的面容	131
信仰带给他自我认同	133
第6章 给他一把斧头	141
武装你的儿子	145
斧头可以有各种形状和尺寸	149
第7章 你是他与父亲之间的纽带	167
女性希望配偶做些什么？	171
儿子需要父亲做些什么？	172
帮助与鼓励他的父亲	178
每一个父亲都有父亲	181
母亲需要做什么？	185
给单身母亲的建议	192

前夫行为不端的单亲妈妈 194

第8章 培养他健康的性观念 197

男孩与性 199

避免他受到侵犯 202

帮助他顺利度过前青春期 204

坦然地与他讨论性 215

保持轻松的心态 226

第9章 赋予他智慧与责任 229

智慧与责任的强大组合 235

教导儿子明智和负责 245

第10章 只有放手才能让他回来 253

为什么要放手很重要? 256

什么是放手? 261

什么不是放手? 264

如何健康地放手? 270

离别是为了更好的重逢 276

致 谢 281

引 文 283



Chapter 1

You Are His First Love

第1章

你是他的初恋



在男孩生命的最初几年里，母亲就是他的全部世界。

当那个粉红色的、蠕动的小肉球倏地一下飞进我们怀中的那一刻，爱便开始拨动我们的心弦。我们不仅能在心中感觉到他，也能触碰到他的身体。他是我们的儿子，他将以最纯粹的形式，教我们体验男性的爱。他将比任何男人都要专注地爱我们，关心我们。

在行医生涯中，我曾经见过年轻的母亲第一次抱起她们的儿子时，眼中闪现的那种特别的眼神，简直可以用虔诚来形容。似乎在内心深处，我们知道，不能永远把孩子抱在怀里；因为他们迟早要长大，要谈恋爱，另一个人将取代我们的位置。那时，儿子必须离开母亲，我们也不能妨碍儿子与他的另一半的关系。而我们对女儿却无需如此。因为在某种程度上，即使女儿已经长大或者谈恋爱，我们依然可以与她们保持亲密关系。虽然我们同样深爱着自己的儿子和女儿，然而母子关系从表面看是有些不同的。有一天，当他爱上了一个人，他与母亲的联系的本质会出现改变，我们不再是他的初恋。而自他出生的时刻开始，我们已经敏感地意识到这一点了。

对于你在襁褓中的儿子来说，你代表着抚育和安全。你给予他欢乐、食物、信任、爱和一切美好的事物。他听到你的声音，嗅到你的皮肤的那一刻，他就知道自己将得到照顾。他凭直觉认为，你不会消失，你将永远守护着他。