

男生可以哭吗？

(法) 雅克·阿莱纳 & 贝尔纳黛特·柯斯达-普拉德 / 著 (法) 雅克·阿臧 / 绘 曹杨 / 译



国内首部关注◀前青春期▶少年成长问题丛书

男孩生存指南

成长中的
私密问答

怎么做，才能成长为
一名真正的男子汉？
那些让男孩苦恼、
家长困惑的
问题都可以在这里找到答案。
其实，男孩心里的
嘀咕事可多了！



法国
五星图书
★★★★★
连续畅销
十年

成长中的私密问答

男生可以哭吗？

(法) 雅克·阿莱纳 & 贝尔纳黛特·柯斯达-普拉德 著

(法) 雅克·阿臧 绘

曹杨 译



图书在版编目(CIP)数据

男生可以哭吗? / (法)阿莱纳, (法)柯斯达-普拉德著; 曹杨译. —长春: 北方妇女儿童出版社, 2012. 5

(成长中的私密问答)

ISBN 978-7-5385-6220-0

I. ①男… II. ①阿… ②柯… ③曹… III. ①心理健康—少儿读物 IV. ①B844. 1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第028972号

Comment survivre quand on est un garçon

Text by Jacques Arènes & Bernadette Costa-Prades and illustrated by Jacques Azam

Copyright © 2003 by Albin Michel Jeunesse

This edition arranged through Garance Sun

Simplified Chinese edition copyright

© 2011 by Shanghai Xiron Media Co., Ltd.

All rights reserved

吉林省版权局著作权合同登记 图字: 07-2012-3721号

男生可以哭吗?

作 者 (法)雅克·阿莱纳 & 贝尔纳黛特·柯斯达-普拉德

绘 图 (法)雅克·阿臧

译 者 曹 杨

出 版 人 李文学

责任编辑 熊晓君

排版制作 刘碧微

开 本 635mm × 965mm 1/16

字 数 64千字

印 张 7

版 次 2012年5月第1版

印 次 2012年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团 北方妇女儿童出版社

发 行 北方妇女儿童出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

电 话 总编办: 0431-85644803

发行科: 0431-85640624

网 址 <http://www.bfes.cn>

印 刷 北京中印联印务有限公司

ISBN 978-7-5385-6220-0 定 价: 19.80元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-85644803

献给吉尔和鲍里斯，是他们让我对男孩子有了更多的了解。

前言

“呀，一本关于男孩子的书耶！”看到这本书的封皮，你多少会有点儿小惊讶吧……人们往往认为男生只对足球和电子游戏感兴趣，但我却觉得男生心里犯嘀咕的问题其实并不比女生少，只不过不像女孩子一样喜欢说出来罢了。好啦，我敢打赌，你肯定能在这本书里找到你想要的答案，解决心中的小烦恼。

你将对这本书爱不释手，不看完最后一页不会合上。为什么这么说呢？

因为你不想长“青春美丽疙瘩痘”，你希望拥有干净清洁的皮肤；

因为你想搞懂女生到底是怎么回事，她们简直是一群生活在另一个世界里的小魔头；

因为你喜欢丽丽，而她呢，明明喜欢你，却又装出一副喜欢小贝的样子；

因为你有时不够自信，不知道怎样才能成长为顶天立地的男子汉；

因为你不喜欢足球而产生了“脱离群众”的孤独感；

因为妈妈老在背后看着你，还因为你很少能见到爸爸……

看完这本书后，别忘了把它借给女同学，好让她们更好地了解男生，了解像你一样棒的男孩子。

目录

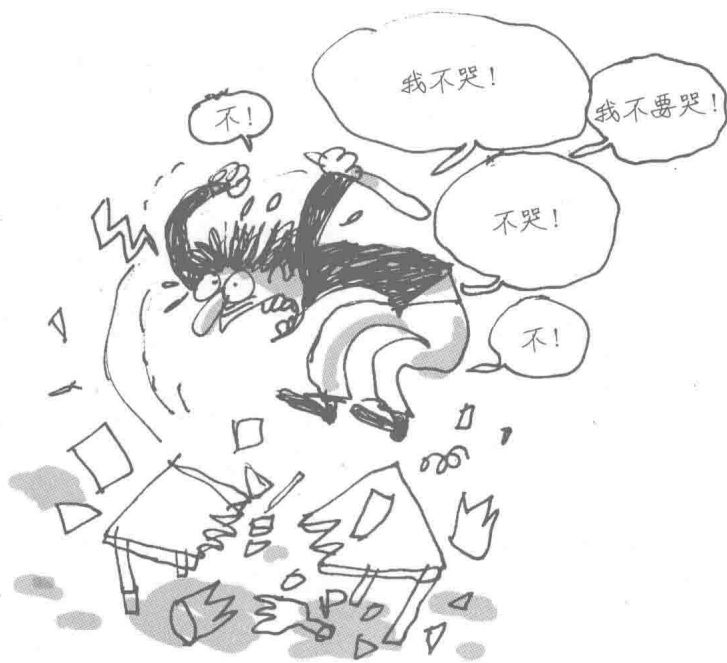
- 001 男生可以哭吗
- 004 家里只有我和妈妈两个人，真痛苦
- 007 我从来都没见过爸爸
- 011 我不喜欢做体育运动
- 014 我经常气得发疯，想摔烂所有的东西
- 018 有个女生老缠着我
- 021 我心里只喜欢一个女生，可她连看都不看我一眼
- 025 周围的男生都有女朋友，就我没有
- 027 我都这么大了，还是怕黑
- 030 我老是没完没了地玩儿电子游戏
- 033 爸爸妈妈原本想生个女儿来着
- 037 我都这么大了，还尿床呢
- 040 我特别爱出汗，好郁闷
- 043 我满脸都是痘痘
- 047 大家说我有多动症
- 050 我老是找不到合适的词来表达自己的想法
- 053 我是个害羞的男生
- 056 我摸了自己的鸡鸡
- 059 我觉得自己的鸡鸡太小了
- 061 我看了部黄色电影

- 063 妈妈有时真让我受不了
- 066 爸爸一点儿也不在乎我
- 068 有人说我是娘娘腔，因为我喜欢和女生们一起玩儿
- 072 和别人比起来，我觉得自己特不起眼儿
- 075 烦死啦，我干什么都不如女生
- 077 我没有哥哥，只有姐姐，真倒霉
- 080 我抽过几次烟，担心再也戒不掉了
- 084 我不知道该怎么和女生说话
- 087 我听了高年级男生的话，干了坏事
- 091 我喜欢男生
- 094 我爱上了自己最好的朋友，却不敢对她说

男生可以哭吗

当然啦！所有人都有表达悲伤的权利，不论大人还是小孩儿，不论男生还是女生……

你之所以会问这个问题，要么是因为你偶尔哭鼻子，之后又觉得丢人，要么是因为你想哭却不敢哭。你对成长充满渴望，所以才会把掉眼泪看成是一种过于孩子气的表现……也许，你还认为掉眼泪是女生的专利？你错了，醒醒吧！



人为什么要哭？为了发泄内心无法掩藏的强烈情感，为了向大家表达自己的痛苦和悲伤。难道只有女生才会痛苦，才会难过？不是吧？只是，面对男生的眼泪，我们的社会表现得不够宽容，使得你一哭鼻子，就会产生一种脱离男人阵营的感觉。最让人郁闷的就是那些男同学了，一旦看到你掉眼泪，他们就会幸灾乐祸，把你嘲笑一番。那他们呢？他们心里不痛快的时候怎么办？大发雷霆、摔杯子、砸椅子？这种做法也许能止住他们的眼泪，但止不住他们内心的悲伤。如果他们能够“放下架子”大哭一场，痛苦烦恼就能找到一个发泄口，倏地跑出去。问问你自己，哭过后是不是有种如释重负的感觉？

看你的啦！

😊 大人也一样，过于悲痛时也会哭——去问问爸爸妈妈吧。不过，一般来说，他们不会把心里的痛苦表现出来。也许，这就是大人的眼泪和孩子的眼泪间的区别吧：大人的眼泪是偷偷流出来的……

看你的啦！

- ☺ 大家嘲笑你，因为你在课间哭了？面对成群结队的男同学，你得保持沉默，因为你一旦开口，他们就会加劲儿地起哄。事后，你可以去找那个和自己最亲近的男生单独谈谈，告诉他，你被他的态度伤害了。如果他真的在你难过时嘲笑你，他就不配做你的朋友。
- ☺ 要是有什么男同学掉眼泪被你们看到了，千万别跟着大家起哄，想想以前自己被人嘲笑时有多痛苦吧……
- ☺ 也许，你比别人更敏感。勇于表达自己的感情并不是什么缺点呀，别觉得丢人。恰恰相反，你该感到自豪才是！男同学们之所以嘲笑你，是因为他们心里很不自在：说不定他们很羡慕你，也想像你一样敢于把内心深处的情感表达出来呢……
- ☺ 当心哦，别动不动就哭鼻子，小心再也没人把你的眼泪当回事儿！



黄金法则

与其拼命压抑悲伤，不如偶尔哭上一场。

家里只有我和妈妈两个人，真痛苦

生活在单亲家庭里往往很不容易。由于你是个男生，而妈妈是个女生，你会时不时地产生一种奇怪的感觉：你们两个人好像搭成了夫妻。

如果家里只有你和妈妈两个人，没过多久，你就会产生烦闷、压抑，生活在蚕茧里的感觉。于是，你常常想



把妈妈支出去，好偷偷喘口气儿。如果妈妈的生活里只有你，她会不自觉地把你当个大人看待，向你倾吐心声，和你大讲特讲她的经济困难和孤独寂寞。听到这些话，你肯定非常痛苦，而且看着妈妈难过的样子，你还会很自责——即使一切都与你无关，即使你没做错任何事情。

看你的啦!

😊 孩子不该扮演宽慰父母的角色。如果觉得自己被妈妈的烦恼压得快喘不过气了，你可以找机会对她说：“我挺愿意时不时地听你倾诉的，这样我就能知道你为什么会那么难过了。只是，我不希望你老是这样，不停地把所有事情都讲给我听。也许，你身边还有其他可以倾听你的人。”对，就是这样，如果你说话的态度很诚恳，妈妈一定马上就能理解你的苦衷。

看你的啦！

😊 经常邀请亲朋好友和小伙伴们到家里做客。如果哪天妈妈带回来个男朋友，千万别撅嘴赌气，恰恰相反，你该高兴才是！每个客人都会给家里带来新鲜空气哦。

看你的啦！

😊 也许，你在偷偷地梦想爸爸妈妈能重新走到一起？所以不希望妈妈的生活里出现另一个男人，所以宁愿一直和妈妈单独生活，直到爸爸回来的那一天？别犯傻了，要知道，爸爸妈妈重归于好的可能性几乎为零。这就是现实，我知道它很难被承受，但你必须学会一点点地接受它。



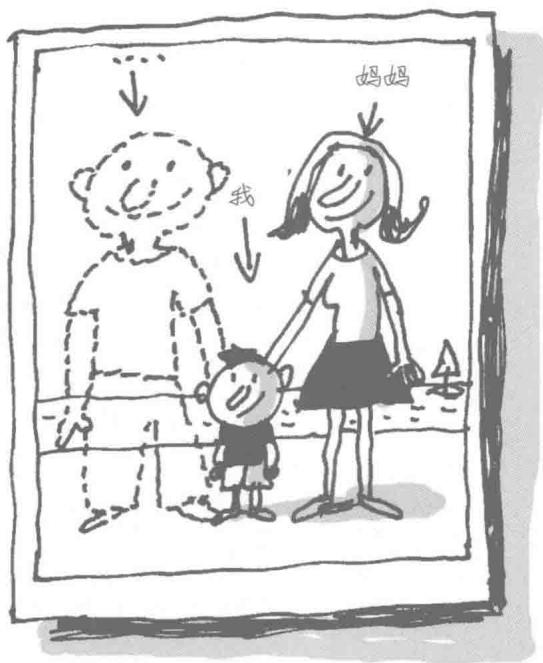
黄金法则

敞开大门，经常邀请亲朋好友来家里做客吧！

我从来都没见过爸爸

你知道爸爸叫什么名字吗？他在你很小的时候就走了，还是从没和妈妈一起生活过？也许，你还没来得及见到他、记住他，他就已经离开人世了。

你不得不在没有爸爸的环境中成长，这样真的很不容易。你不断地在脑海里想象着有爸爸的生活，认为那样一定会比现在快乐、幸福。也许吧，但也不一定。



有些男人很怕当爸爸，他们宁愿走开，也不愿做一个失败的父亲。或者，造成这个结果的人是妈妈：生下你的时候，她并不想和爸爸一起生活，铁了心要做一个单亲妈妈。你可能会很生气，因为她的决定给你日后的生活带来了许多烦恼和困苦。这些事都太复杂了，孩子们真的很难理解。可是，要知道，妈妈也不容易啊。她会不会偶尔和你提起爸爸？

为了能够健康成长，你需要有一个爸爸和一个妈妈，即使他们不能真真切切地陪在你身边。你必须知道爸爸是谁，是什么样子的。让妈妈还有家里的其他人多给你讲些关于爸爸的事情吧，你需要用这些信息填补内心的空缺……

看你的啦！

😊 抓住一切机会打听爸爸的事。妈妈不愿意说？或者你一提起爸爸，她就泪流满面？她当然有自己的苦衷，但你也有权知道关于爸爸的事情。去问问其他认识爸爸的人吧，比如说妈妈的朋友、你的爷爷奶奶……

看你的啦！

☺ 听到妈妈说爸爸这不好那不好时，一定要及时制止，即使她和爸爸有过一段痛苦的经历。告诉妈妈，听到她这样说爸爸，你心里特别难受。另外，你得让她明白，由于你是个男生，因此当她诋毁所有男人时，你也被牵连了进去……

看你的啦！

☺ 也许，妈妈并不真正了解那个让她怀上你的男人。对，有时的确会发生这样的情况。我知道生活对你来说很不容易，但也有很多没有爸爸的人取得了巨大的成功，因为他们把缺失转化成了动力。