

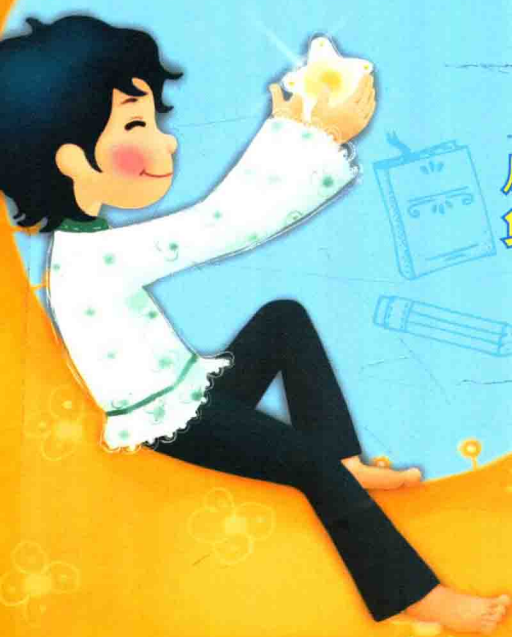
# 培养 正能量男孩 的100个细节

人人需要**正能量**  
你的男孩也一样

高红敏·著

“**穷养**”、“**放养**”、挫折教育  
都是为了增加男孩的**正能量**

从来没有什么坏男孩，有的只是  
负能量男孩和“**不合格**”的父母



人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

培养正能量孩子系列

# 培养 正能量男孩 的100个细节

高红敏·著



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

培养正能量男孩的100个细节 / 高红敏著. — 北京:  
人民邮电出版社, 2013. 11  
(培养正能量孩子系列)  
ISBN 978-7-115-33434-3

I. ①培… II. ①高… III. ①男性—家庭教育 IV.  
①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第242431号

## 内 容 提 要

每一位父母都希望自己的男孩充满正能量,但是,不少男孩由于受到不当的家庭教育和不良社会环境的影响,变得缺乏勇气和个性,不善于与人沟通、竞争,不懂得尊重人、助人为乐,没有同情心,这让很多父母都头疼不已。本书针对家庭教育的现状,从多个角度分析了这些问题产生的原因以及应对方法,能够有效帮助父母解决各种家庭教育问题,使男孩们健康、快乐地成长。

本书适合3岁至15岁男孩的家长阅读。

---

◆ 著 高红敏

责任编辑 王莹舟

执行编辑 陈 宏

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 13.5

2013年11月第1版

字数: 120千字

2013年11月北京第1次印刷

---

定价: 29.00元

读者服务热线: (010)67129879 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

*preface*

## 前言

英国心理学家理查德·怀斯曼曾说：“一切予人向上和希望、促使人不断追求、让生活变得圆满幸福的动力和感情，都是正能量。”它是一种健康的、乐观的、积极向上的力量。与正能量相对的是负能量。

我们需要的是令我们积极向上的正能量，而不是令我们消沉的负能量。同样，你的孩子也需要这种正能量。如果我们把孩子比喻成一辆奔跑着的汽车，那么，它就需要能量的驱动。负能量好比是劣质的汽油，会对汽车造成伤害，甚至引发事故；只有多增加正能量，汽车才能安全地驶达目的地。

之所以要培养孩子的正能量，是因为当下有太多的孩子身上有太多的负能量，而且在一些男孩身上表现得尤为突出。很多男孩在成长过程中可能会因为一些不好的经历，吸收了很多的负能量。渐渐地，这些男孩就变得越来越消极。

当你浏览一些男孩的QQ空间或微博时，你会发现这样的现象：他们的留言充满了阴沉、压抑的情绪，让人难以感受到生机和活力。

孩子是祖国的花朵，如果这些花朵还没开放就出现了问题，他们的未来

将会怎样？我们国家的未来又将怎样？

为什么有些男孩缺乏正能量呢？美国作家米奇·阿尔博姆在《你在天堂里遇见的五个人》一书中写了这样一段话，颇令人回味：“孩子就像一只洁净的玻璃杯，拿过它的人会在上面留下手印。有些父母会把杯子弄脏，有些父母会把杯子弄裂，还有少数父母将孩子的童年摧毁成了不可收拾的碎片。”也许，作为父母，你的一些有意或无意的做法和说法，给你的孩子带来了终生的伤害。

请不要轻易否定你的男孩！不是他们无能，也不是他们自私，而是作为家长的我们没有给他们足够的正能量，他们又怎么能变得积极、阳光呢？家，是赋予男孩正能量的地方；家长，是赋予男孩正能量的人。现在，我们要做的，就为这个家源源不断地输入正能量，把负能量挤出去。

为了让每位父母都能给自己的男孩带去好的影响，让他们变得性格开朗、充满正能量，本书通过通俗易懂的案例阐述了实用的教子方法，每位男孩家长都可以把这些经验和方法运用到家庭教育中去。

在本书的编写过程中，王岩、才永发、陈艳丽、高海友、金跃军、李丽、李仁成、李鑫、刘作越、马海峰、宋华等人参与了资料的收集、整理工作并撰写了部分章节，在此一并向他们表示衷心的感谢。

现在，就让我们一起为我们的男孩注入正能量吧！

第1章 没有坏男孩，只有负能量男孩 //001

- 1. 淘气好动 //002
- 2. 过于自负 //004
- 3. 自卑 //006
- 4. 叛逆 //008
- 5. 骂人、说脏话 //011
- 6. 乱发脾气 //013
- 7. 爱打架 //014
- 8. 优柔寡断 //016
- 9. 粗心大意 //018
- 10. 爱撒谎 //020

第2章 穷养是爱，娇养是害 //023

- 1. 穷养有理——穷养养出正能量男孩 //024
- 2. 男孩应该有点忧患意识 //026

- 3. 打破男孩的“蛋壳心理” //027
- 4. 延迟满足帮助男孩抵制诱惑 //029
- 5. 男孩子应该适当吃点苦 //031
- 6. 不要负攀比，否则害自己 //033
- 7. 培养男孩勤俭节约的品质 //035
- 8. 有钱也不能乱花 //037
- 9. 父母是男孩穷养的最好榜样 //038
- 10. 打零工是对男孩很好的锻炼 //039

### 第3章 现在放手，将来放心 //043

- 1. “包办”是在消耗男孩的正能量 //044
- 2. 放手才能放心 //046
- 3. 叛逆是男孩对独立的渴望 //048
- 4. 男孩有话说——听一听男孩的心声 //050
- 5. 家有男孩，父母要“懒”一点 //051
- 6. 让男孩自己做决定 //053
- 7. 培养男孩的领导力也许更重要 //054
- 8. 独立不代表不合作 //056
- 9. 兴趣是男孩的好老师 //058
- 10. 多让男孩接触大自然 //059

### 第4章 拯救男孩——每个男孩的头顶都有一片阳光 //063

- 1. 男孩不应该缺少阳刚之气 //064

- 2. 母亲的溺爱让男孩永远长不大 //066
- 3. 母亲退位，父亲上位：父亲是男孩的榜样和引路人 //068
- 4. 不要把男孩当女孩来养 //070
- 5. 接受男孩的脆弱，适时改变 //071
- 6. 男孩，一起来冒险吧 //073
- 7. 男孩的成长需要尊严 //075
- 8. 男孩会内省比什么都重要 //077
- 9. 戒掉网瘾，不做“小宅男” //079
- 10. 运动是陪男孩成长的好伙伴 //081

## 第5章 挫折是将负能量转化为正能量的最好方法 //085

- 1. 挫折是正能量的使者 //086
- 2. 爱男孩需要有一点狠心 //088
- 3. 男孩摔倒了，让他自己爬起来 //089
- 4. 设置必要的生活挫折和障碍 //091
- 5. 培养镇定自若的男孩 //092
- 6. 注入正能量，“修复”受挫男孩 //093
- 7. 教男孩忍耐的智慧 //095
- 8. 游戏可以培养男孩的意志力 //097
- 9. 有目标，就不会轻易被挫折打败 //098
- 10. 让男孩学会发泄由挫折引起的不良情绪 //100

## 第6章 让男孩汲取社会化正能量的养分 //103

1. 集体是激发男孩正能量的有效渠道 //104
2. 男孩社交“三宝”——称赞、协商、倾听 //106
3. 掌握必要的交往规则 //109
4. 多与正能量的孩子交朋友 //110
5. 有分享才有合作 //112
6. 有合作也要有竞争 //114
7. 授人以渔：教男孩合作的技巧 //116
8. 教男孩说“不”的智慧 //117
9. 多支持男孩参加社会实践 //119
10. 男孩间有矛盾，让他们自己去解决 //121

## 第7章 心态决定命运 //125

1. 想方设法保持积极的心态 //126
2. 给男孩一片没有抱怨的天空 //127
3. 远离忧郁，做快乐玩童 //129
4. 用幽默净化男孩的心灵 //131
5. 永远充满希望，不要绝望 //133
6. 微笑是传递正能量的最佳载体 //134
7. 保持一颗平常心也是福 //136
8. 随时给自己正能量的自我暗示 //137
9. 培养男孩广泛的兴趣爱好 //139
10. 给男孩营造良好的家庭环境 //141

## 第8章 好品格激发男孩的“小宇宙” //145

1. 谦虚 //146
2. 诚实守信 //148
3. 正直 //150
4. 勇敢 //152
5. 有责任感 //153
6. 有孝心 //155
7. 心胸豁达 //157
8. 有上进心 //158
9. 感恩 //160
10. 自律 //162

## 第9章 鼓励是一切正能量的基石 //165

1. 表扬和鼓励应该具体、明确 //166
2. 表扬及时才给力 //168
3. 防止过多的表扬滋生骄傲 //170
4. 良好的交流方式远比打骂更有效 //171
5. 不要让呵斥成为习惯 //173
6. 给男孩更多细微的关爱 //175
7. 男孩在试错中不断成长 //176
8. 永远不要去揭男孩过去的伤疤 //178
9. 不要轻易否定男孩的“破坏力” //180

■ 10. 不要轻许承诺，许诺了就要做到 //182

第10章 良好的习惯为正能量加分 //185

- 1. 好的学习习惯更重要 //186
- 2. 培养男孩良好的阅读习惯 //188
- 3. 培养做事井井有条的男孩 //190
- 4. 珍惜时间就是在强大自己 //191
- 5. 合理安排饮食，让男孩吃得开心 //193
- 6. 好的卫生习惯不只是为面子，更是为健康 //195
- 7. 培养好的睡眠习惯贵在坚持 //196
- 8. 控制体重是男孩每天的功课 //198
- 9. 远离烟酒，亲近健康 //200
- 10. 把自我保护当成一种习惯 //201



Chapter 1

## 第 1 章

# 没有坏男孩，只有负能量男孩

你家的男孩可能调皮好动，也可能非常叛逆，还可能是爱打架惹事的“小霸王”，但这些都不足以给他贴上“坏孩子”的标签。孩子的天性是纯真的，是没有好坏之分的。那些爱打架、爱撒谎的男孩，他们只是身上的负能量比正能量多了一些。想要改变他们，家长先要走进负能量男孩的内心，帮助他们获得足够多的正能量。

# 1. 淘气好动

淘气好动、不听话并不能说明孩子身上就有负能量，因为这些淘气好动的孩子要远比那些自卑内向的孩子更积极乐观。说自己的孩子不听话只是很多父母对自己那难以管束的儿子感到头疼，为自己找个借口罢了。这时，有的父母就把自己这个不听话的小家伙说成是“坏孩子”，这样的做法显然是有悖家庭教育宗旨的，是不可取的。

有一对双胞胎兄弟，虽然两个小家伙出生时前后相差不过十几分钟，性格却明显不一样。哥哥比较听话懂事，文文静静，学习也比较认真，对周围的邻居很有礼貌。亲朋好友都喜欢他，爸爸妈妈也为他感到骄傲。

可是，弟弟却完全是另外一种性格。弟弟从小就不听话，特别贪玩、好动，在学校上课时总是东张西望，时常走神，还爱搞一些小动作。这让爸爸妈妈很是头疼。

与哥哥相比，弟弟在父母眼中就是个不听话的“坏孩子”。爸爸妈妈常要求弟弟多学学哥哥，弟弟却总是不屑一顾地说：“我才不学他呢，没出息。”爸爸妈妈忍不住叹气：“唉，这个小家伙怎么这么不听话呢？”

有些男孩天生就不能安分守己，他们一刻也不愿意闲下来，不是动动这儿，就是碰碰那儿，特别是来了客人的时候，他们会更加活跃，在床上、沙发上到处乱跳。他们显得好冲动，喜欢冒险，更具攻击性，但这不是他们的错。

如果我们一定要拿“听话与否”作为好孩子和坏孩子的区分标准，难免有失偏颇。一旦他真的规规矩矩听从了你的指令，你可能会发现，他又变成了那种胆子小、容易紧张的男孩。这时，如何让他变得勇敢、自信点又成了你面临的一个新难题。

对于那些事事依从父母的男孩来说，他们很容易形成对父母的依赖，时间久了就会失去独立意识和创新精神。而那些看似好动、不听话的孩子，从另一个角度来看，也意味着他们有主见、有自信，有自己的思考和判断能力，比较执著。事实上，男孩勇于探索、敢于犯错的精神就是在不听话和顽皮好动中孕育出来的。

对于淘气好动的男孩，我们应该让他们由着天性去自由飞翔，而不应该对他们拘束得太多、限制得太死。对于男孩的行为，我们应从多方面去观察，对于他们的不良举动，不要简单地训斥，那往往无法实现预想的效果。哪怕是一个让人伤透脑筋的男孩，父母也不应轻易给他贴上“坏孩子”的标签，

增加他的负能量，而应该找到他的某个优点，并把这个优点放大，这样，孩子就会一点点地释放出自己的正能量。

如果你对自己精力过于旺盛的儿子实在感到头疼，那么你可以让他多运动，让他把身上过剩的精力用掉，这才是比较聪明的做法。

## 2. 过于自负

一般来说，性格外向的男孩比较自信，但凡事都有两面性，自信的另一面就是自负。如果一个人自信过了头，就会变成自负。自负的孩子觉得只有自己是最聪明的，是最了不起的，别人都是“浮云”；有的孩子还会过度抬高自己、贬低他人。

从心理学上讲，人的自我意识主要包括自我认知、自我意志、自我情感体验三个方面。一个人评价自己时要靠自我认知。有的人可能会过高地评价自己，这时就表现为自负；有的人会过低地评价自己，这时则表现为自卑。

自卑不好，同样地，自负也不好。可以说，骄傲自负是负能量的满溢状态。当孩子开始自负的时候，家长一定要警惕起来，他可能会变得目中无人，长此以往，一定会引发一些问题。

7岁的小男孩参加校园歌曲比赛得了二等奖，可他回到家后并没有得到像以往一样的赞扬和礼物，这让他很是不满。妈妈知道儿子的心思，对他说：“儿子，今天你在歌唱比赛中取得了好成绩，我们真的很高兴，希望你继续努力，在各方面争创好成绩。”

说完，妈妈拿出了儿子最爱下的军棋，想哄他开心。不料，儿子冒出了一句：“我才不跟你下棋呢，你的水平太差了，和你下棋简直是浪费时间。”

妈妈听了，很严肃地批评他：“你军棋下得再好，也不能这样骄傲，这样以后谁还跟你玩？再说了，比你下棋好的小朋友有很多，如果他们说你水平差，不愿跟你下，你会有怎样的感受呢？”男孩听了这番话，马上变得沉默起来。

如果你的男孩是在一片赞扬声中长大的，那他长大以后可能会变得骄傲自满、自以为是。一些潜质很好的男孩长大以后之所以没有成就，正是源于自身的骄傲自满、狂妄自大。他们得到了太多的表扬，形成了不愿意努力就想得到夸奖的心理。他们在遇到困难时容易失去信心，进而选择退却或者放弃。

我们在教育男孩时一定要注意夸奖的分寸，与此同时，还要适当批评男孩做错的地方，给男孩正在燃起的骄傲自负的火苗上浇点冷水。

另外，你也可以有意为你的男孩设置一些困难，让他品尝一下失败的滋味，打击一下他“嚣张”的气焰；然后帮他分析失败的原因，让他在失败中看到自己的不足。例如，你可以和他玩一些游戏，如下棋、打扑克等，在这些活动中，你要让他有输有赢，输的次数多于赢的次数。当他失败时，引导他调整自己不愉快的情绪，这有助于男孩形成良好的心态。

自负的男孩通常都有很强的好胜心，凡事都要争个胜负输赢。这时，家长可以使用激将法，这对于那些眼高手低、有能力但是努力程度不够而又过于自负的男孩很有效果。例如，假如你的男孩不爱吃饭或者不爱刷牙，你可以和他进行比赛，分出输赢，这样的话，男孩就会主动来做这些事。这种激将法正是利用男孩的好胜心和逆反心理积极的一面，激起他们不服

气的情绪，让他们主动去做一些他们原本不愿意做的事，让他们把能力发挥出来。

### 3. 自卑

自卑是男孩在和他人进行比较时，因为低估自己的能力和潜力而产生的一种不良的情感。自卑是一种典型的负能量过多、正能量不足的状态。自卑的男孩对自己的评价偏低，往往不敢主动与其他孩子交往，不敢在公共场合说话。因为总是轻易否定自己、认为自己不够优秀，所以他们在遇到事情时会显得消极被动。

自卑产生的原因有很多。心理学家认为，从主观上说，自卑心理是在后天由于自我评价不当而逐渐形成的。例如，家长的嘲笑与指责会挫伤男孩的积极性，让他们丧失热情。在嘲笑与指责中，男孩会产生一种心理上的恐惧感，从而否定自己。在否定自己的同时，他们会产生自卑感，进而意志消沉、精神萎靡。

李想是一名初二的学生，虽然在学习中经常会遇到一些困难，但他对学习还是很有兴趣的。唯一让他觉得难过的是，到了初二后，爸爸的态度让他觉得学习是一件很痛苦的事情。爸爸要求李想初中毕业时一定要考进省重点高中，否则就不要读书了。

这一天，李想在家里做作业时恰好碰到一个不懂的问题，就去问爸爸。爸爸一看他连这么简单的题目都不会，马上生气了：“这么简单的问题都不会，怎么能考进重点高中？”李想一听到“重点高中”四个字就觉得胸中堵