

养育青春期男孩的“黄金法则”

青春期男孩的 正面管教

如何不惩罚、不娇纵地有效管教男孩

在青春的季节，别跟男孩较劲；在叛逆的时期，顺应男孩的心理，才能培养出自律、责任感、合作精神以及解决问题的能力，从而获得终身受益的人生技能，成长为一个优秀的男孩。

岳贤伦 著



朝華出版社
BLOSSOM PRESS



青春期男孩的 正面管教

如何不惩罚、不娇纵地有效管教男孩

岳贤伦 著

图书在版编目(CIP)数据

青春期男孩的正面管教 / 岳贤伦著. — 北京: 朝
华出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5054-4182-8

I. ①青… II. ①岳… III. ①男性—青春期—家庭教
育 IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第320337号

青春期男孩的正面管教

作 者 岳贤伦

选题策划 王 剑

责任编辑 胡 泊

责任印制 张文东 陆竞赢

封面设计 思源工坊

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街24号

邮政编码 100037

订购电话 (010) 68996618 68996050

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 <http://zhcb.cipg.org.cn>

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 283千字

印 张 19.25

版 次 2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-4182-8

定 价 39.80元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言

青春期是孩子人生旅程中的一个关键时期。在这个阶段，孩子会努力探究自己是谁，并渴望独立。有关大脑的研究表明：青春期孩子的大脑不像一个未完成的草图，而像一个精致、敏感、适应能力很强的造物，几乎就是为了完成从家庭的安全环境进入复杂的社会而完美地设计出来的。

青春期的男孩正值生理发育的高峰期，雄性激素分泌旺盛。这种生理特征让男孩体内充满着躁动和不安。有时候他们自己都无法控制自己，比如，感情的变化、注意力的转移、敏感焦虑等问题，这往往会导致他们言行过于偏激。

进入青春期后，男孩虽然身体初步发育成熟，但是心理却未成熟，因此他们经常会产生挫折感，却又不知如何去调整自己，很容易郁闷、烦躁，甚至出现负面的情绪爆发。难怪有人说：“青春期的男孩就像一座座活火山，充满着能量，随时都有可能喷发。”这就是青春期男孩“一惹就怒，一点就着”的心理原因。

青春期男孩渴望像大人一样去生活，像大人一样去做决定。他们希望父母理解自己的这种心理，给予足够的信任和支持。如果父母与男孩相处时，给他的多是否定、批评、训斥、打压、管束，而不是肯定、赞扬、倾听、信任、引导，那么只会让男孩备受打击，十分反感，从而在青春期的逆反心理作用下，对父母的说教产生强烈的抗拒之心。

举个简单的例子，有些父母不了解青春期男孩的心理，偷看男孩的日记，翻看男孩的QQ聊天记录，干涉男孩的人际交往，质疑男孩的朋友等，就很容易导致男孩对父母失去信任，更加不愿意与父母交流。这时，如果父母去强行干预，往往适得其反。

那么，父母到底该怎样管教青春期男孩呢？答案是正面管教。

正面管教是美国教育家、心理学家简·尼尔森和琳·洛特以及奥地利个体心理学家阿尔弗雷德·阿德勒和鲁道夫·德雷克斯的理论为基础建立的一套教育体系，在美国已经风靡了30年。

正面管教，顾名思义就是从正面去教育孩子，给孩子正面的评价，给孩子足够的鼓励、赏识、肯定和表扬，以激起孩子心中“想变得更优秀”的欲望。正面管教是一种既不惩罚也不娇纵地管教孩子的教育方法，让孩子在一种和善而坚定的气氛中，培养出自律、责任感、合作意识以及独立解决问题的能力。

中国青少年研究中心家庭教育首席专家、研究员孙云晓认为，正面管教有两个核心要素：

一是在积极的价值观引领下理解和尊重孩子，二是选择有效的方法坚定不移地执行到底。必要时，也可以适当采取惩戒的方法。但他强调，惩戒不是侮辱，更不是打骂，而是一种教育方法。比如，和孩子一起制定规则，包括奖惩的规定，以促进孩子更好地执行。

相对于女孩来说，男孩往往缺乏语言沟通的能力，缺乏共情能力，从而导致男孩比女孩更难听得进去道理。因此，如果父母只是跟男孩讲大道理，讲利弊得失，而不是针对其不良的行为给予适当的制止和指导，那么这种教育方式对男孩是很难奏效的。鉴于此，青春期男孩比女孩更需要父母进行正面管教。

本书针对青春期男孩常见的教育问题，结合青春期男孩的身心特点，提出了青春期的正面管教方法。书中案例翔实，方法实用，既有专业的青少年心理分析，又有具体的方法指导，可以有效地帮助父母解决青春期男孩成长过程中的各种“疑难杂症”，让男孩拥有一个健康的身心、一个快乐的青春。

目录

第一章 10~16岁，决定男孩一生的关键期

男孩10岁左右，会迎来“第二次诞生”——青春期（也叫叛逆期、反抗期等），而10~16岁，正是这一时期的最关键阶段，首先，心理的成长决定着男孩的未来；其次，生理的变化影响着男孩的身心健康；再次，身体的发育左右着男孩的命运。可以说，这个时期是男孩命运的旋转门。

青春期，男孩的“第二次诞生” / 001

10~16岁，男孩生理发育的关键期 / 005

10~16岁，男孩心理发育的转折期 / 008

10~16岁，男孩学习能力的爆发期 / 011

10~16岁，男孩形成良好习惯的关键期 / 016

父母成为让十几岁孩子尴尬的人 / 020

引导、鼓励、调整——正面教养让青春期男孩终身受益 / 023



第二章 10~16岁，男孩的心理成长秘密

青春期的到来，使男孩的自我意识迅速发展，独立意识越来越强，他认为自己已经成熟，长成大人了，有能力独立地处理一些事情了。他渴望别人把他看作大人，当成朋友，尊重他、理解他，希望父母给予他足够宽松与自由的空间。所以他跟父母较劲了、疏远了，可是父母不知道，他的内心还有自卑、虚荣、嫉妒。青春期孩子的心里，究竟有多少秘密？

为什么你家男孩满身都是刺 / 027

为什么青春期的孩子与父母关系越来越疏远 / 030

叛逆期的第一次擦枪走火 / 034

“更年期”遇上“青春期” / 037

父母所不知道的男孩的内心世界 / 041

谁不希望自己有面子——虚荣 / 046

他凭什么比我强——嫉妒 / 051

我怎么什么都不如别人——自卑 / 055

走进男孩的心里，帮他渡过“心理断乳期” / 058

第三章 男孩叛逆期，妈妈如何扮演好自己的角色

很多人说：妈妈的教育，决定男孩的一生。是的，妈妈对男孩的教育和影响将会是持久的，会伴随男孩一生。妈妈是儿子一生的引导者、总设计师，她教会男孩认识自己、认识世界，她既是儿子的“第一位情人”，又是儿子的心理辅导老师，男孩将因妈妈的教育和引导而变得更强大。不同阶段，妈妈一定要扮演好自己不同的角色。

- 叛逆期的男孩最需要妈妈的陪伴 / 063
- 阶段不同，妈妈的教育方法大不同 / 067
- 母子关系升温的秘密——理解、宽容、表扬 / 071
- 小心地进入他的个人天地 / 074
- 站在孩子的角度看问题并做到共情 / 078
- 巧妙利用孩子的逆反心理 / 081
- 聪明妈妈，不要拿孩子与别人做比较 / 085
- 智慧妈妈，爱真实的他，而不是期望的他 / 089

第四章 早恋、性、网络——这样引导最正确

早恋、性、网络，可以说这些是最让父母头疼的事情。如果男孩没有处理好，每一件都足以让父母捶胸顿足。然而这些对于男孩都特别有吸引力，他们想去了解、想去体验、想去一探究竟，甚至有时自己都控制不了自己。早恋像一朵带刺的玫瑰，性是一件神秘又危险的隐形衣，网络像一个黑洞！那么，怎样才能让男孩避免这些陷阱？

- 孩子与异性交往过密怎么办 / 093
- 理解青春期男孩的情感需求 / 097
- 正确对待孩子发出的早恋信号 / 099
- 处理孩子早恋问题的 4 个关键词 / 103
- 性意识觉醒，妈妈早知道 / 105
- 孩子手淫怎么办 / 108
- 遏制“早食禁果”的冲动 / 112
- 男孩上网成瘾，90% 责任在于父母 / 114
- 告诫男孩，游戏并不是生活 / 117
- 与时俱进，做个时尚妈妈 / 120



第五章 人际关系——交朋友是男孩社会化的重要环节

交往是孩子成长过程中的基本需要。孩子从幼年起，就有强烈的寻找伙伴做游戏的欲望，这是合群的表现。同时，交往有助于提高孩子的表达能力、与人相处的能力，是孩子社会化的重要环节，对培养孩子的情商也极为有益。因此，家长应重视孩子的交际能力培养，多鼓励孩子与人交往。

不约束不纵容，男孩应该有他自己的交际圈 / 124

“好朋友” VS “坏朋友”——引导孩子谨慎交友 / 128

如何帮助男孩克服社交障碍 / 131

哥们儿义气害死人——远离那些损友 / 134

告诉男孩，学会分享朋友多 / 137

学会换位思考，多为他人着想 / 140

当男孩与好朋友闹情绪时怎么办 / 143

缩短和老师之间的距离——教孩子学会与老师相处 / 146

第六章 男孩一生最重要的 10 个引导

什么能决定男孩的一生？性格、品质、习惯。有责任感、专注、标新立异、理想远大、坚强勇敢、人格健全、诚信、阳光，少了哪一点男孩都无法做到优秀。对于 10~16 岁男孩，父母该做哪些教育和引导呢？以下 10 个，无疑是最重要的。

责任感——有责任感的男孩成大器 / 151

理想——立大志，成大业 / 155

坚强和勇敢——经得住摔打的男孩，才能取得大成就 / 158

专注不仅是一种能力，更是一种优秀品质 / 161

诚信——男孩立足于世的第一金字招牌 / 164

心怀感恩的男孩内心世界更加美好与富足 / 166

幽默不仅是一种智慧，更是一种社交品质 / 169

从现在起，给男孩一个阳光的性格 / 172

培养孩子的进取心，就是打造他的学习力 / 174

决定孩子一生的不是成绩，而是优良性格 / 178

第七章 8大能力培养，让叛逆男孩充满正能量

能力的高低，是衡量男孩是否优秀的一个重要标准，也是决定男孩在未来的道路上能走多远的标尺。能者上、庸者下，这是现实中铁的规律，男孩是否能在将来说“我能”，取决于父母对他的关键能力的培养。

思考能力——内心有力量才能变得强大 / 182

自控能力——自制力强的男孩才能管好自己的人生 / 187

创新能力——让男孩积极尝试，勇于创造 / 191

动手实践能力——让男孩成才的秘密武器 / 195

应变能力——在危急时刻大显神通 / 199

时间管理能力——让男孩更好地管理未来 / 202

领导能力——让男孩成为团队的领头羊 / 207

团队合作能力——为今后进入社会打基础 / 209

第八章 青春叛逆期，这样和男孩沟通最有效

很多父母发现，要读懂男孩的心思十分困难。其实，与女孩相比，男孩更加情绪化，因为他们天生感情内向，尽管父母可以观察到有什么事情令他不安或者不快，但很难明白他的心里究竟在想些什么。这个时候就要讲究一些沟通的方法，才能走进叛逆期男孩的内心世界。

千万不要和青春期的男孩较劲 / 213

男孩需要什么样的沟通方式 / 216

积极地倾听，是有效沟通的基础 / 219

“你不听也得听”——不要总是高高在上地命令男孩 / 221

冷嘲热讽的话语，会使男孩受辱 / 224

平等交流：父母千万别摆架子 / 226

表扬男孩的艺术 / 228

重视与男孩之间的非语言沟通 / 231

第九章 10~16岁，男孩更需要掌握的学习技巧

男孩的学习能力是父母“帮”上来的。从建立良好的家庭学习氛围，使男孩产生浓厚的学习兴趣，提高男孩的记忆力和理解力等，到学习好语文、数学、英语等具体科目，都少不了父母的帮助。聪明的父母能够掌握这些简单而又实用的方法，这些技巧有助于激发男孩学习的成就感，有助于培养男孩拥有较强的学习能力。

需要营造良好的家庭学习氛围 / 234

学习原来这么好玩儿啊——让男孩带着兴趣去学习 / 236

学习的关键要素：制订科学的学习计划 / 239

自主学习，让学习成为男孩的一种习惯 / 241

语文——提高学习兴趣是关键 / 244

数学——找到“窍门”是关键 / 247

英语——让儿子用学习母语的方法学习英语 / 251

阅读——让男孩获得知识的最好途径 / 255

课前预习——提高学习效率的关键词 / 258

及时复习——让知识记忆更加深刻 / 260

治疗男孩学习偏科的小“偏方” / 262

第十章 危险无处不在，教男孩披荆斩棘

男孩好动、好斗，天生有着冒险性、攻击性和破坏性，性格大多较为外向和暴烈，不小心就犯下了让父母不可收拾甚至无法弥补的错误，所以有很多妈妈说：“天啊，我养了一个魔鬼！”怎样让男孩远离危险呢？在处处危险的地方，如何教会男孩披荆斩棘呢？

叛逆期，男孩变坏不是偶然的 / 266

校园暴力离男孩到底有多远 / 270

抽烟？喝酒？什么在诱惑着他 / 272

拉一把陷入“追星漩涡”的男孩 / 275

告诉男孩，千万不要因为好奇而赌博 / 278

重磅炸弹——离家出走 / 282

问题男孩源于问题家庭 / 285

如何增强男孩的生命意识 / 288

好男儿志在四方，培养男孩的国际化视野 / 290

第一章

10~16岁，决定男孩一生的关键期

男孩10岁左右，会迎来“第二次诞生”——青春期（也叫叛逆期、反抗期等），而10~16岁，正是这一时期的最关键阶段，首先，心理的成长决定着男孩的未来；其次，生理的变化影响着男孩的身心健康；再次，身体的发育左右着男孩的命运。可以说，这个时期是男孩命运的旋转门。

青春期，男孩的“第二次诞生”

有的父母是不是突然发现：孩子学会顶嘴了，也许还会嫌你多管闲事，甚至责怪你“什么都不懂，只会监视和命令”。更严重些的，孩子竟然给你白眼，警告你他的事情你不要多问。

没错，孩子进入了叛逆期。

特别是男孩，到了叛逆期就像变了一个人，恨不得自己马上跟父母分开住。乖儿子不见了，小宝贝没影了，作为父母，烦恼可想而知。

然而，这时更需要父母保持理性和冷静，需要用更多的爱来引导和教育男孩。因为这是男孩成长路上最为特殊的一段时期：

儿子一天天长大，度过儿童期，成长为小小少年，也就是10岁左右时，会



迎来“第二次诞生”——青春期（也叫叛逆期、反抗期等）。而10~16岁，正是这一时期的最关键阶段，也是人生的关键时期，它决定着一个人以后的人生方向。可以说，这个时期是男孩命运的转折期。

叛逆期的成长到底有多重要？它为什么会关系到男孩的命运和前途？我们可以从三个方面来具体了解一下。

首先，心理的成长决定着男孩的未来。

美国心理学家霍林沃思认为，青春期的心理变化类似于幼儿的断乳现象。幼儿断乳意味着与母亲身体完全脱离联系。由于急剧而彻底地断绝母乳喂养，幼儿陷入欲求突然得不到满足的境地，从而产生深刻的不安。这是人生的“第一次危机”。男孩进入青春期，意味着要从心理上摆脱对父母的依赖。这种急剧而彻底的心理性“断乳”，也同样会给他们带来心理上的不安，使他们产生情绪上的激荡和动乱，这便是人生的“第二次危机”。

心理学家汤姆利兹认为，儿童期是“外界的获得时代”，而青春期则是“内部的获得时代”。由于性本能的起动，人们逐渐将注意力转向自己的内部。青春期初期，他们常常会因为自己不能掌握这种变化而烦恼，昔日儿童时期平静的心被搅乱了，从而陷入以反抗、冷淡、蛮横、怠慢、多变等表现为特征的否定与不安情绪之中。他们不仅对外界，就是对自己也都采取了“否定”的态度。因此，汤姆利兹把青春期称为“否定期”或“反抗期”。

由此可见，如果没有父母的有效引导，男孩的成长将会危机重重。那么，青春期心理的实质又是什么呢？

研究发现，人的大脑是人体的高级部位，是心理活动的主要器官和物质基础。青春期是一个人大脑从生长发育走向日趋成熟的时期，这时期的大脑可塑性大，容易接受新鲜事物。尽管人的大脑在6岁时已达到成年后容量的90%~95%，但其发育远没有成熟，第二次重要的发育贯穿了整个青春期，大脑会发生第二波修整。美国科学家研究发现，大脑纤维系统（用于在脑半球间传递信息，并能清楚显示出大脑的活动情况）在青春期时快速发育。有些灰质——神经元和它们分支般的树突都会愈益变粗，在女孩约为11岁、男孩约为12岁半时达到高潮。大脑结构上

的成熟，也就保证了功能作用的发挥。从而，才有青春期心理活动的复杂多样。

青春期心理特征可概括为：

- (1) 身心发展有时差，容易产生不平衡；
- (2) 智力发展迅猛，头脑活跃，是学习的最佳时期；
- (3) 情绪强烈多变，喜欢憧憬未来并富于幻想；
- (4) 自我意识高涨，性格可塑性强；
- (5) 希望得到父母和老师的理解和尊重；
- (6) 情感单纯，需要父母和老师的引导；
- (7) 交际发展有主见，交际范围扩大；
- (8) 理想发展起伏不定，容易受境遇影响而变化。

心理的成长变化是构成青春期的重要元素，也是成长中的重中之重。美国心理学家埃里克森指出，青春期的基本任务是建立自我同一感。这一时期，男孩开始关心自己在别人心目中的形象，开始思考“人为什么活着”“我是谁”“我是个怎样的人”等问题，不再像儿童时期只知吃喝玩乐，而是开始了自我审视。

一个初二的学生看到一篇报道后，产生强烈的厌学情绪，竟然离家出走了。因为当他由这篇报道想到自己的时候，竟然发现那么相似。报道上说，一个记者到一个贫困乡村采访时遇到一个放牛娃，下面是他们之间的对话：

记者：你每天放牛是为了什么啊？

放牛娃：赚钱。

记者：赚钱又是为了什么？

放牛娃：娶媳妇。

记者：娶媳妇是为了什么？

放牛娃：生娃。

记者：生娃希望他做什么呢？

放牛娃：放牛。

……



那个离家出走的男孩留下一封信说：我的生活就遵循着“学习——考大学——找工作——结婚生孩子——子女又学习——再考大学……”这样一个怪圈，他绝望了，崩溃了，因为他觉得自己的生活竟是如此的周而复始、一成不变，一点儿没有意义！

又有多少青春期的男孩在问自己“我为什么学习？”为了父母的面子？为了老师？活着到底有什么意义呢？

对自己产生好奇和疑问是男孩内心的觉醒过程，也是男孩从青涩到成熟的必经之路。

其次，生理的变化影响着男孩的身心健康。

一般情况下，男孩到了12岁左右，身体开始进行第二次快速发育（第一次是出生前后），这时，身体各个器官和部位都会发生变化，第二性征出现。男孩的发育主要表现在：出现胡须，腋毛、胸毛和阴毛开始生长；阴茎、睾丸变大，包皮后退；睾丸开始产生精子并分泌雄性激素，出现遗精现象，具备了生育能力。由于受环境和食物影响，现在很多男孩在10岁就出现了以上发育现象，提前进入青春期。

青春期的到来，标志着男性发育至成年时期的开始，他将成为一个成熟的、具有繁殖后代延续种族生命能力的个体。这是男性一生中最重要的时期，它与社会、家庭教育、个人的生活成长及精神心理状态有极为密切的关系。男孩到了青春期，由于性成熟，在雄性激素作用下，会有性需求，对异性产生爱慕之情，这完全是青春发育过程中伴随着生理发育所产生的一种心理变化，属于正常现象，但如果处理不好，缺乏应有的性知识，不讲究性道德，就容易犯错误。所以有人把这一时期称为“青春危险期”。

男孩由于年龄小，知识相对缺乏，对自己的生理变化会产生各种的不适应，如果没有好的引导，很容易给男孩带来心理上的困扰，影响其身心健康。父母一定要引导男孩正确认识自己的身体，正确对待生长发育带来的各种变化。

再次，身体的发育左右着男孩的命运。

青春期发育的一个突出特点就是体态骤变，身体长得很快，个子猛蹿，体重

也很明显地增加。青春期孩子的变化像雨后春笋一样，快速而大量地呈现出来。研究表明，男孩的急速成长从10.5~14.5岁开始，在14.5~15.5岁达到顶峰期，以后逐渐减慢，到18岁左右时，身高便达到充分发育水平，体重、肌肉力量、肩宽、骨盆宽等也都得到增长。

除了体态骤变，青春期发育的另一个特点就是身体机能增强，也就是身体各组织器官的结构和功能完善，特别是脑和神经系统逐步完善，大脑左半球的最高调节能力迅速增强，抽象思维能力得到快速的发展。另外，心血管系统的功能日趋稳定，肺功能增强，肌肉力量增强，等等。

在这一阶段，男孩会变得更有力量感，更像男子汉，同时，思维和动作的反应速度和灵敏性都在增强，耐力也有所增加。

不过，由于身体发育迅速，可能会带来身体抵抗力的不稳定性，容易感染一些传染病、患上一些常见病，据统计，青春期患结核病、肝炎、肾炎、心肌炎等疾病的并不少见，而植物神经（管理各种器官的平滑肌、心肌以及腺体活动的神经）功能紊乱、散发性甲状腺肿、甲状腺亢进、神经官能症等疾病的发病率也明显比童年期增高。

青春期是决定一生体质发育的关键时期，所以要特别注意补充营养、按时休息，还要努力锻炼身体，为一生的健康打下良好的基础。有句话叫“身体是革命的本钱”，而现实也确实让我们看到了健康的重要性，身体正常、健康地发育和成长，将会影响男孩一生的命运。

10~16岁，男孩生理发育的关键期

一位细心的妈妈发现上初二的儿子红着脸，在掖藏被精液弄脏的床单。她悄悄告诉丈夫：“儿子出现遗精了。”爸爸对妈妈使了个眼色，然后走进男孩的房间，拍拍儿子的肩膀，说：“儿子，爸爸祝贺你，这说明你已经是个男子汉了。”