

让男孩告别性格危机的最佳读物



# 培养 阳刚 男孩

PEIYANG

# Yang Gang

NANHAI

赵丽荣 著

亲子教育  
权威读本

中国文联出版社

PEIYANG **Yang**  
**Gang** NANHAI

培养 **阳刚男孩**



赵丽荣◎著

中国文联出版社

---

## 图书在版编目(CIP)数据

培养阳刚男孩 / 赵丽荣著. — 北京: 中国戏剧出版社,  
2010.11  
ISBN 978-7-104-03308-0

I. ①培… II. ①赵… III. ①男性-家庭教育  
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第201713号

---

## 培养阳刚男孩

策 划: **华文经典**·张美娜  
责任编辑: 左灿丽  
责任出版: 冯志强  
出版发行: 中国戏剧出版社  
社 址: 北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层  
邮政编码: 100097  
电 话: 010-58930221 58930237 58930238  
58930239 58930240 58930241 (发行部)  
传 真: 010-58930242 (发行部)  
经 销: 全国新华书店  
印 刷: 三河市祥达印装厂  
开 本: 710mm×1010mm 1/16  
印 张: 17  
字 数: 180千  
版 次: 2010年12月 北京第1版第1次印刷  
书 号: ISBN 978-7-104-03308-0  
定 价: 29.80元

版权所有 违者必究



## Introduction

---

古希腊哲学家柏拉图曾经说过，在所有的动物之中，男孩子是最难驾驭的。其实，这不算男孩的缺点，相反，这说明男孩有主见、自信且勇敢。但就现状而言，柏拉图口中的难以驾驭的男孩越来越少了，而“乖巧”、“听话”的男孩却越来越多。除了家庭因素外，这种现状也与学校教育、社会环境有关。因此，父亲在教育男孩的时候，应该兼具培养他的“个性美”。

现实生活中，父亲却总是扮演教育“缺席者”的角色。有些父亲可能认为：我并不想缺席孩子的教育，但是我必须努力赚钱，给孩子更好的学习和生活环境。其实，在男孩心中，再好的玩具也比不上和父亲一起玩要，再好的物质生活也比不上父母的陪伴。

研究发现，很多男孩缺少阳刚之气与父亲的缺席有关。因此，对于男孩的教育问题，父亲应重视起来，并尽量抽出更多的时间与男孩沟通，陪他做功课，和他一起游戏。而父亲在教育男孩的时候，可以“颠覆”以往的“严父”、“不苟言笑”等形象，让男孩明白男子汉并不等同于“酷”、“板着脸行事”，男子汉应能笑对人生并会关爱他人。

在男孩的成长过程中，会有欢笑和泪水一路相伴。如何面对未来的

路，就需要父亲在旁边“指点迷津”了。父亲应该从体质、性格、意志等多方面对男孩进行教育，将其培养成自信、坚强、勇敢的人，让儿子能够“青出于蓝而胜于蓝”。

本书趣味性很强。父亲在阅读的时候，不仅能学到一些教育方法、亲子游戏，还能了解一些具体理论作为佐证的事例。在写作形式上，本书章节划分清楚，小节以理论、故事、方法、游戏“一线贯穿”，让读者一目了然，能有实际的帮助。



## 目录 Contents

### 第一堂课 儿子啊，男人要责任第一

- 📖 1.责任：美国西点军校校训第一条 / 2
  - 演出失败的安安 / 3
  - 培养男孩责任感,父亲怎样做 / 5
  - 父子亲情游戏：培养责任感的“双抠”纸牌 / 5
- 📖 2.是你的错，就勇于承担吧 / 6
  - 姐弟的错误 / 6
  - 勇于承担错误的教育方法 / 8
  - 父子亲情游戏：与圣诞老人的对答游戏 / 8
- 📖 3.你尊重规则，规则就会尊重你 / 9
  - 违反规则的“帮凶” / 9
  - 父亲如何教孩子遵守规则 / 12
  - 父子亲情游戏：谁是规则制定者 / 12
- 📖 4.用心，才能踏出责任第一步 / 13
  - 学习马虎，成绩上见分晓 / 13
  - 父亲如何教育儿子用心做事 / 16
  - 父子亲情游戏：找不同 / 17

- 5. “扫一屋”与“天下兴亡匹夫有责” / 17
  - 成大事者必须拘小节 / 18
  - 父亲如何让男孩“扫一屋”进而“扫天下” / 21
  - 父子亲情游戏：一起照顾小动物 / 21

## 第二堂课 勇敢者是如何炼成的

- 1. 神话里的英雄主义 / 24
  - 与“灰太狼”斗智斗勇 / 24
  - 用父爱培养男孩英雄气概 / 27
  - 父子亲情游戏：闯关“救母” / 28
- 2. 冒险精神：影响男孩一生的第六大性格因素 / 28
  - 小彭的冒险旅游 / 29
  - 父亲如何培养男孩的冒险精神 / 31
  - 父子亲情游戏：家庭“探险” / 32
- 3. 勇者无惧，从儿子的最怕开始 / 32
  - 害怕打针的小勇 / 33
  - 父亲如何让男孩鼓起勇气向前进 / 35
  - 父子亲情游戏：吹气球 / 36
- 4. 危难时刻见真情 / 36
  - 自救与救人 / 37
  - 怎样让男孩在危难时刻展现出勇气 / 39
  - 父子亲情游戏：火场模拟逃生 / 40
- 5. 勇敢，不等于鲁莽 / 40
  - 拔河比赛中的鲁莽男孩 / 41
  - 怎样让孩子杜绝鲁莽行为 / 44
  - 父子亲情游戏：找电话号码 / 44

## 第三堂课 坚强的心，从不惧风吹雨打

- 👉 1. 困难，考验男孩的时候到了 / 46
  - 害怕面对困难的磊磊 / 46
  - 父亲鼓励儿子面对困难的方法 / 49
  - 父子亲情游戏：考官与考生的游戏 / 49
- 👉 2. 在哪里跌倒，就从哪里站起来 / 50
  - 激将法的大作用 / 50
  - 父亲教儿子坚强的方法 / 53
  - 父子亲情游戏：找挫折 / 54
- 👉 3. 儿子，我们一起去“闯荡”社会 / 54
  - 儿子，我们下乡体验生活 / 55
  - 父亲怎样帮助儿子了解社会 / 57
  - 父子亲情游戏：帮帮你 / 58
- 👉 4. 面对挫折，开动脑筋寻找解决办法 / 58
  - 缺把椅子怎么办 / 59
  - 父亲如何教儿子动脑筋解决问题 / 62
  - 父子亲情游戏：我是玩具制造者 / 62
- 👉 5. 挫折教育，从男孩的爱好入手 / 63
  - 一双旱冰鞋，治好了“爱哭病” / 63
  - 父亲如何对儿子进行挫折教育 / 66
  - 父子亲情游戏：大冒险游戏 / 66

## 第四堂课 儿子，你自己决定吧

- 👉 1. 自己做主，阳刚男孩独立的第一步 / 68
  - 喜欢自主的小辉 / 69



怎样培养男孩自主能力 / 71

父子亲情游戏：下跳棋 / 72

## 2. 从自主中学到了什么 / 72

被“放养”的小博 / 73

怎样让男孩自主学习、独立思考 / 76

父子亲情游戏：切“蛋糕” / 76

## 3. 父亲的榜样力量 / 77

自主的父亲，独立的男孩 / 77

父亲怎样给男孩树立独立自主的榜样 / 80

父子亲情游戏：家庭厨艺大赛 / 81

## 4. “独立”之路漫漫，我们一起走 / 81

一起进步的父子 / 82

如何与孩子一起走“独立”之路 / 85

父子亲情游戏：摘果子 / 86

## 5. 小事做起，做个小大人 / 86

独立“小大人”志文 / 87

如何教男孩“做个小大人” / 90

父子亲情游戏：孩子的“独立日” / 90

# 第五堂课 笑对人生，你的世界更快乐

## 1. 用笑容迎接太阳升起 / 92

亚男的苦恼 / 93

父亲如何教男孩笑对人生 / 95

父子亲情游戏：讲笑话 / 96

## 2. 温馨的家庭，开朗的孩子 / 96

让昊天感到困惑的事 / 97

- 爸爸如何营造一个温馨的家庭 / 100
- 父子亲情游戏：我爱我家 / 100
- 👤 3. 风趣的父亲，乐观的儿子 / 101
  - 爸爸出席家长会 / 101
  - 怎样做一个风趣的父亲 / 104
  - 父子亲情游戏：老顽童与小顽童 / 105
- 👤 4. 男孩那含着泪花的笑 / 105
  - 决心锻炼身体的康康 / 106
  - 父亲如何教育男孩乐观 / 108
  - 父子亲情游戏：玩转篮球 / 109
- 👤 5. 阳刚男孩，拒绝悲观和孤僻 / 109
  - 聪聪的助人计划 / 110
  - 父亲如何告诉男孩远离悲观和孤僻 / 112
  - 父子亲情游戏：玩具小帮手 / 113

## 第六堂课 无论何时，都要相信自己

- 👤 1. 孩子，你了解自己吗 / 116
  - 找回自信的涵涵 / 116
  - 怎样教育男孩了解自己 / 118
  - 父子亲情游戏：角色转换游戏 / 119
- 👤 2. 是什么让你丢失了信心 / 119
  - 自信心受挫的童童 / 120
  - 父亲教男孩如何面对信心不足 / 122
  - 父子亲情游戏：拼图游戏 / 123
- 👤 3. 爸爸相信你是最棒的 / 123
  - 爸爸的鼓励让东东找回自信 / 124

父亲如何鼓励男孩自信 / 126

父子亲情游戏：猜谜语抽答案 / 127

👉 4. 自信男孩，变“不可能”为可能 / 127

坚持理想的洋洋 / 128

父亲怎样增强儿子的自信 / 131

父子亲情游戏：智力问答游戏 / 131

👉 5. 可以自信，但不能自大大 / 132

及时回头的北北 / 132

父亲如何教男孩区分自信与自大 / 135

父子亲情游戏：放飞自大 / 135

## 第七堂课 自省，踏上男人的成熟之路

👉 1. 越强的男人越要自省 / 138

成绩优异更需自省 / 139

如何让男孩重视自省 / 141

父子亲情游戏：下围棋 / 142

👉 2. 对与错，善与恶的分辨 / 142

明辨是非的男孩小雷 / 143

如何教会男孩明辨是非 / 145

父子亲情游戏：行为图片辨析 / 145

👉 3. 出了问题，原因可能就在我们自己身上 / 146

从自己身上找原因的小男孩 / 146

如何教育男孩从自己身上找原因 / 149

父子亲情游戏：放风筝 / 149

👉 4. “吾日三省吾身”中的自省道理 / 150

小龙的体育人生 / 151

如何让男孩懂得“吾日三省吾身” / 153

父子亲情游戏：今天我们一起自省 / 154

## 第八堂课 孩子，你知道什么是爱吗

### 1. 父爱是什么样的 / 156

默默付出爱的爸爸 / 157

爸爸如何爱妈妈和儿子 / 159

父子亲情游戏：三只熊 / 160

### 2. 儿子，爱爸爸妈妈就说出来 / 160

酷酷的城城 / 161

男孩如何大声说出对父母的爱 / 163

父子亲情游戏：爱要说出口 / 164

### 3. 友爱，阳刚男孩的好朋友们 / 164

霖霖与浩宇的友谊 / 165

父亲如何教育男孩保持友爱 / 168

父子亲情游戏：找朋友 / 169

### 4. 被情感伤害时怎么办 / 169

小鸟飞走了，铭铭伤心了 / 170

爸爸如何帮男孩走出情感伤害 / 173

父子亲情游戏：冰棍，化了 / 174

## 第九堂课 我们的学习，不仅仅在学校

### 1. 家庭是男孩的第一学校 / 176

小男孩远远的家庭私塾 / 176

怎样为孩子办好“第一所学校” / 179

父子亲情游戏：跳格子 / 179

## 👉 2. 社会课堂更吸引男孩 / 179

我爱夏令营 / 180

如何让男孩在社会课堂中学到更多 / 183

父子亲情游戏：家庭零售部 / 183

## 👉 3. 父亲，要做儿子的良师益友 / 184

和孩子成为好朋友 / 184

父亲怎样成为孩子的良师益友 / 187

父子亲情游戏：两人三足跑 / 188

## 👉 4. 学习不是件苦差事 / 188

不苦的良药 / 189

怎样让男孩快乐学习 / 191

父子亲情游戏：课文情景演绎 / 192

# 第十堂课 男孩，强壮的体魄才能顶起一片天空

## 👉 1. 男孩阳刚之美的生物学阐释 / 194

我很丑，但我要做阳刚男孩 / 194

父亲如何帮男孩打造阳刚之美 / 197

父子亲情游戏：捉虫子 / 198

## 👉 2. 运动，锻炼的不仅仅是体能 / 198

运动，让森森挺直腰板 / 199

父亲告诉男孩运动能带给他什么 / 202

父子亲情游戏：花样跳绳 / 202

## 👉 3. 让“四体不勤”的儿子喜欢上运动 / 203

“老学究”卡卡 / 204

父亲如何让男孩爱上运动 / 206

父子亲情游戏：踢毽子 / 207

👂 4.哈，运动也有学问呢 / 207

运动男孩星星 / 208

父亲告诉男孩运动中有什么学问 / 211

父子亲情游戏：打排球 / 211

## 第十一堂课 做一个有绅士风度的骑士

👂 1.男人的阳刚不是以力服人 / 214

不为子报仇的父亲 / 215

父亲培养孩子阳刚之气的方法 / 217

父子亲情游戏：父子换位游戏 / 218

👂 2.扶助弱小是男人的天职 / 218

班长“变形记” / 219

怎样教孩子学会助人为乐 / 222

父子亲情游戏：我是医生 / 223

👂 3.尊重女性，做个小绅士 / 223

“小调皮”变成小绅士 / 224

父亲怎样教导男孩尊重女性 / 227

父子亲情游戏：“男孩女孩向前冲”游戏 / 227

👂 4.男孩的胸怀应像大海般宽广 / 228

男孩小东的大胸怀 / 228

怎样教育男孩拥有宽大的胸怀 / 231

父子亲情游戏：种豆子 / 232

👂 5.礼貌，从家庭开始 / 232

让男孩与礼貌靠得更近 / 233

如何教育男孩懂礼貌 / 236

父子亲情游戏：换角色接待客人 / 236

## 第十二堂课 影响男孩阳刚之气的其他因素

### 👉 1.男孩，要有正确的性别观念 / 238

小男孩志强的观念转变 / 239

如何帮男孩树立正确的性别观念 / 241

父子亲情游戏：家庭剧场 / 242

### 👉 2.大众娱乐对男孩的影响 / 242

追星男孩小邱 / 243

怎样让男孩免受大众娱乐的不良影响 / 246

父子亲情游戏：做健身操 / 246

### 👉 3.激素食物，影响男孩发育的重要原因 / 247

“小肉墩”变成小小男子汉 / 247

如何教男孩远离垃圾食品 / 250

父子亲情游戏：与儿子一起种种菜 / 251

### 👉 4.远离烟酒，父亲带头做榜样 / 251

爸爸带头戒烟 / 252

父亲教儿子如何戒烟酒 / 255

父子亲情游戏：结果惊人的香烟实验 / 256



# 第一 堂 课



## 儿子啊，男人要责任第一

责任是什么，责任是付出，责任是不得不去做的事。虽然责任有时会“强人所难”，但如果缺少它，人将变得自私，家庭将不再温馨，社会将不再和谐。较之于女人，男人需要付出更多的责任。而对于未来的男子汉，则应该从小开始培养责任心、责任感，并将“责任”二字放在第一位。





## 1. 责任：美国西点军校校训第一条

美国西点军校是全世界最负盛名的军事院校之一，也是无数男孩心中的“圣地”，他们都梦想自己能成为西点军校中的一员，实现自己的英雄梦。殊不知，在美国即使考上了西点军校，还要面临着重重磨砺，其中的第一关就是培养责任心。

西点军校自1802年美国总统一杰弗逊签署命令成立以来，历届校长均将“职责、荣誉、国家”作为他们的校训。在校训中，他们始终将“职责”置于首位，以强化军校学生的责任感和使命感。西点军校的新生大都年龄不大，一般以高中毕业生居多，在他们入校的第一天起，教官就会向他们讲述校训的内涵，并要求他们明白自己的使命，自觉履行职责。对于不将责任当成一回事的学生，校方会对其进行严厉的处罚，甚至将其逐出校门。这是因为上至校长下至普通教官，都有这样一个共识：一名没有责任感的军官是不合格的军官，一位没有责任感的士兵是不称职的士兵。

正是因为西点军校一百多年来始终坚守着这一原则，才能为美国培养出众多有责任心、爱国敬业、无私奉献并有高尚道德情操和职业素养的企业家、政治家、军事家等高素质人才。

其实，不仅仅是西点军校对学生的责任感非常看重，社会上的每个行业、每种职业，都十分看重有责任感的人，尤其是男人，在世人眼中更要有责任心。但是，男人的责任感也不是一朝一夕就能培养出来的，而是从小就要接受父母，特别是父亲的细心教导才行。

身为父亲，在工作之余抽出时间陪儿子一起玩耍，关注儿子在生活中遇到的种种问题，并因势利导，耐心地对其进行男人责任感方面的教育，往往会有意想不到的收效。