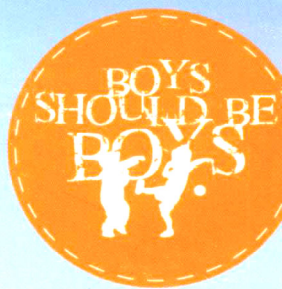


《纽约时报》排行榜上高居榜首近二十周，连续在榜七十余周  
2009年美国图书馆协会 (ALA) 图书奖“家庭教育类”提名  
亚马逊家庭教育类销售排名第一

# 把男孩培养成 男孩

培养诚实、自律、高尚男孩的  
七个黄金法则

7 Secrets to Raising Healthy Sons



Meg Meeker, M.D.  
[美] 美格·米克 著

王中祺 译

吉林出版集团有限责任公司

# 把男孩培养成 男孩

培养诚实、自律、高尚男孩的  
七个黄金法则

Meg Meeker, M.D.

[美] 美格·米克 著

王中祺 译

©in this edition Regnery Publishing, Inc.

本书经Regnery Publishing授权出版中文简体字版权，本书版权为本社独家所有，未经本社同意不得转载、摘编或复制

吉林省版权局著作权合同登记 图字：07-2010-2820号

### 图书在版编目(CIP)数据

把男孩培养成男孩：培养诚实、自律、高尚男孩的七个黄金法则 / (美) 米克著；王中祺译. —长春：吉林出版集团有限责任公司，2010.11

书名原文：Boys Should be Boys

ISBN 978-7-5463-3950-4

I. ①把… II. ①米… ②王… III. ①男性-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第205887号

## 把男孩培养成男孩：培养诚实、自律、高尚男孩的七个黄金法则

---

作 者 [美]美格·米克  
译 者 王中祺  
创 意 青瓦空间  
特约编辑 王 华  
责任编辑 聂文聪 曾雪梅  
封面设计 未 氓  
开 本 700mm×1000mm 1/16  
印 张 16.25  
版 次 2011年1月第1版  
印 次 2011年1月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团有限责任公司  
发 行 北京吉版图书有限责任公司  
地 址 北京市宣武区椿树园15-18号底商A222  
邮编：100052  
电 话 总编办：010-63103398  
发行部：010-63104979  
网 址 <http://www.jlpg-bj.com/>  
印 刷 北京高岭印刷有限责任公司

---

ISBN 978-7-5463-3950-4 定价 29.80元

版权所有 侵权必究

导言

# 培养健康男孩的七个黄金法则



在我看来，恐怕这是一本对父母来说极其危险的书。为什么这样说呢？因为父母看了这本书很可能会气冲冲地丢掉，而男孩子看的时候却读得津津有味、爱不释手。为什么这么说呢？让我们首先来看看男孩子的喜好吧！他们都喜欢些什么？

树屋？不，大人会皱着眉头说太危险了，一不小心从上面掉下来，万一摔断了孩子的胳膊，那可就糟糕了。昆虫和蜘蛛？大人一定会咂嘴直叫糟糕，难道男孩们就非要玩些脏兮兮的东西吗？但是，我想说这些都没什么。也许有人要大声嚷，难道你想要教他们狩猎，教他们做弓箭，让历史上的战争重演？你可真是疯了！

事实上，上面我所提到的男孩子喜欢的事情，对他们而言没有任何坏处。作为一名儿科医生，我见过许多的男孩摔断了胳膊、被蜘蛛咬伤，或在树林里装扮成军人时擦伤了膝盖。这些是孩子成长必须要经历的事情。而我们当中的太多父母，并不了解到底该让小孩子做些什么。

其实，小孩子喜欢的事情太多了，这之中哪些是对的？哪些是错的？哪些利于他们的成长？做父母的并没有真正认清。也许诸如在林间撒野对他们并没有害处，反而是随着科技越来越发达，电视取代了真正的蓝天白云，流行音乐打败了熟悉的童谣，电子游戏惹得孩子一个个窝在电脑旁，这些出现在孩子身上司空见惯的行为才是身为家长的我们忽视的巨大隐患。要知道，看电视、听音乐、玩游戏这类的孩子们日常娱乐活动，很容易使小孩子思维僵化，直接地放慢了他们成长脚步，使他们远离了户外运动，变得性情孤

僻，身体肥胖，甚至开始失去对生活的热爱和追求，讨厌跟父母交流，变得非常自我和自闭。

在这本书中，我会深入剖析和纠正长期以来在男孩教育方面的诸多误解、误传和误导。书中一些实用的建议都是源自我的临床经验、相关的科学数据及最基本的常识，而这些常识早已被一些政治家扭曲变形。我所做的工作是将它们还原成最初的模样，最真实地呈现给大家。我关心的不是某某事情在政治上是否正确，我关心的是哪些是真实的，哪些是有益于孩子健康成长的。根据我的所见所闻，政治上的真实和科学上的真实往往是南辕北辙。现在已经到了“孩子至上”的关键时候了。

在这本书中，你将学会如何去培养一个健康、快乐的男孩，他诚实、勇敢、谦逊、温顺（这样才能控制自己的情绪），并且善良。培养这样的男孩其实是有秘诀的。我把最重要的七个秘诀告诉大家，并希望大家能学以致用。下面我就把这七个秘诀提纲挈领地简单阐述一下，在后面的章节我会将其一一展开。

- 懂得如何鼓励你的儿子。我们都知道，娇生惯养、过分溺爱孩子是错误的教育方法；但是还有一种教育误区就是对孩子管教得太过严厉，缺少与孩子的情感交流，这样会严重伤害孩子的自尊心。在这本书中，我们将学会如何在两者之间找到一个正确的平衡点。

- 弄清楚你的儿子到底需要什么。答案可能有些出人意料：他们需要的就是你。我们在这本书里，将要学会如何拿出更多的时间和儿子一起度过。

- 认识到大自然才是男孩子的家。男孩天生就喜欢做户外运动。健康的男孩需要亲历冒险的感觉，事实证明，户外运动正是这种感觉的归宿。

- 牢记男孩需要规则。男孩天生就拥有一部男孩规范，如果你不帮

他建立规则，他们就会迷失方向。

· 要承认美德不仅仅属于女孩。事实上，男孩子同样需要树立美德。那些酗酒、吸毒、有婚外性行为的男孩不是好男孩，他们是那些被社会化的污秽文化扭曲的“畸形儿”，这是相当不幸的。作为一名儿科医生，我每天必须处理那些在孩子们的心理和身体上不断蔓延，并且变得日趋严重的各种问题，有时这些问题甚至危及男孩的生命，然而，这些问题在四十年前却很少出现。一个健康的男孩应该具有诚实、正直和自我控制的美德。只有具备上述美德，一个男孩才会健康地成长为一个男人。这些必备的美德只有在你的帮助下才会形成。我将会教你如何去做。

· 教会你的儿子明白在他的一生有哪些重大事情需要经历。许多父母常对此感到难以启齿，要么是因为他们对这些问题很反感，要么是觉得这些问题不重要或是有害的，要么是他们不想将自己的观点“强加”给孩子。但是，无论一个人的观点如何，你的儿子都想要知道，也必须知道——为什么他会在这里，他活着的目的和他为什么这么重要。如果男孩对这些问题没有真正地理解，很容易迷失方向，甚至陷入自杀的深渊。

· 请永远牢记，在男孩的生命中，最重要的人就是你。

作为父母，你们时常在孩子的教育问题上畏首畏尾。但是我要告诉你，其实每个父母都可以培养出健康的儿子。我相信你具有这种爱心和自信，当然同时这也是你的一种责任——让你的男孩变得更棒、更快乐。没错，这本书就是这样一个向导，引导着你一步步学会如何正确培养一个健康活跃的男孩，让你的孩子拥有一个快乐的成长历程。

# 目录

导 言	培养健康男孩的七个黄金法则	001
第一章	围城中的童年	001
第二章	别让父母的虚荣心束缚了男孩	019
第三章	玩得好才会学得好	031
第四章	减少电子媒体的不良影响	055
第五章	在青春期学会自律	079
第六章	每个男孩都需要鼓励	093
第七章	好妈妈要有好方法	113
第八章	游戏也会成为负担	151
第九章	不轻言放弃	171
第十章	信仰会让孩子变得高尚	193
第十一章	塑造男孩的美德	215
第十二章	品质比成绩更重要	233



第一章

# 围城中的童年



我们都知道男孩的童年应该是这样的：就像我们熟悉的淘气鬼哈克贝利·费恩<sup>①</sup>一样——他从交换篮球卡中获益，在裤子后面的口袋里别着一副弹弓，在树屋之间嬉戏打闹，义正词严地禁止女孩闯入他的地盘。

从哈克贝利·费恩那里，我们很显然地看到，男孩子的童年总是充满了打斗，他们经常会觉得自己就是拯救世界的英勇骑士，有必要打败作恶多端的大怪兽。除此之外，男孩子们也总是充满了奇思妙想，去发明创造一些不知名的东西，有时甚至扬言要成为伟大的发明家。如果我们细心观察，会很轻易地看到他们天生的领导意识和保护弱小的本能。就好像那些刚刚蹒跚学步的男婴，都会不自禁地挥舞手中的枝条，宛如在挥舞一支宝剑，勇敢地跟假想敌厮杀，捍卫着自己的领域。

作为一位母亲和儿科医生，无论是在家里还是通过临床实践，我接触了很多在这样的传统模式下（具备领袖意识和主动保护弱小群体的自觉）成长的男孩子。不过，由于长期以来男女平等的宣传让我们变得自欺欺人，不自觉地认为男孩和女孩是一样的。或者说，我们坚信男女没有什么不同，于是费尽心思去强迫女孩勇于挑战困境、积极进取，专注于她们不擅长的东西，例如数学和科学；同时试图让男孩学会安静、顺从、合作，收敛他们的脾气。当然，作为一个女人和医生，我同样鼓励女孩子努力提高她们的理科成绩。但是我们所犯的真正错误在于，太过依赖于社会导向的作用，完全相信

---

<sup>①</sup> 马克·吐温所著小说及根据其改编的电影《小鬼闯天下》中的主人公的名字。

男女无差别的观点，使得我们的孩子在这种教育环境下被改造成了性格上有缺陷的病人。

我在我的前一本书《有其父必有其女》中，曾讨论了我们在教育女儿方面所面临的挑战，那么现在，我们更应该重视当前对男孩的教育。要知道，他们面临的挑战远远大于前者，而在这之前，我们对男孩的本质及其需要了解方面一直都存在认知上的误解，可以这样说，我们被当下社会的普遍观点所误导了——男孩和女孩是完全不一样的。

如果说，上帝送给了人类最珍贵的两件礼物，那么定非男孩和女孩莫属。既然他们是如此特别，我们就需要让男孩更有男孩的样儿，并认识到帮助男孩顺利度过童年期的意义有多么重要。作为母亲，我们应当学会如何帮助我们的儿子成为一个成熟自信、思想深邃的男性。当然，现在他们还是一个头发凌乱、将青蛙藏在口袋、脾气暴躁的小家伙。

男孩存在的意义，在于他们关注的事情不同于女孩。很多他们做过的事情，女孩子甚至是女人从来没做过，有时候连想都不敢想。当我认识八岁的赛斯时，我深深地体会到这一点。他教会了我曾一度渴望获得的一个本领——如何做陷阱捕熊。这可是我这个有着二十多年医学实践经验的人从未经历的事情。

“首先，米克医生，你要挖一个很大的洞。它必须足够大，以便你能跳进去，”说到这里，赛斯使劲儿伸展开他的胳膊，在空气中比比画画，试图强调他形容的那个洞到底多大，“然后，你在洞里填上一些很尖利的木条。再然后，你把从枝条上折下的细树枝盖在木条上面。”说到这里，他的胳膊猛地一用力，将想象中的枝条折为两段，并且开始自顾自地排列起木条来。

“看！蒂姆和我把许多树叶和枝条放在上面。这样，熊就不会知道陷阱在哪里了。”他那可爱的小脑袋不自觉地扬了扬，歪着头看我，好像在等待夸奖。

在告诉我如何设陷阱捕熊的整个过程中，他始终显得非常兴奋和骄傲。我问他：“你见过熊吗？”

“就几次，”他有点儿不屑地说，“也许是八次或十次吧。”

在赛斯为他的“教授课程”做内容补充时，他母亲的眼睛始终转动着，似乎是有点生气，大概她是认为赛斯在吹牛，对妈妈来说，小孩子夸海口可不是件好事。事实上，熊在大白天一般睡大觉，到了晚上才出没，这样男孩们正好可以利用白天做陷阱。不过，赛斯家的后院里只有几棵树，而熊通常待在大片的森林里，赛斯到底见没见过熊只有天知道，不过我并不想戳破这个小男孩的虚荣心，这可是他显示勇敢和自信的表现。

其实，男孩子总是这样。二年级的男孩在树林里做捕熊的陷阱，试着把长椅改装成飞行器的飞行甲板，然后用刮脸膏画出发射线路。四年级的男孩使用“大粒佬”（一种清洗剂）和铝箔来使两升的汽水瓶爆炸，喜欢玩用弹丸枪把开着的灯打灭这类游戏。六年级的男孩要么开始做火箭，要么就和朋友一起骑着单车疾驰在公路上，一边侃大山一边大笑，直到一个个筋疲力尽地累倒在路旁。这是为什么呢？因为好冲动、健康向上的男孩子们通过这些行为能够获得一种简单的快乐。他们不断地监测探究自己的生理和心理极限。他们喜欢摔跤和玩橄榄球。他们喜欢面对挑战，喜欢把东西弄爆炸，喜欢修理东西，喜欢探寻事物的究竟。他们渴望成为设陷阱捕熊的专家，或者篮球战术方面的专家。

## 围城中的男孩们

原本自然健康的男孩童年模式如今却腹背受敌。现在的男孩子缺乏如何正确成长为男子汉的教育。由于现今社会的离婚率不断上升，更是常常让男孩子们失去有责任感的父亲，一个最贴近自己的榜样。最令人担忧的是，越

来越多有副作用的流行文化侵蚀着孩子们的思想，不少男孩因此道德沦丧，对女孩形成了直接的威胁。

作为父母，我们可以清楚地知道自己孩子的童年正日益变质。其实我们更希望我们的儿子能够像小赛斯，在树丛中建立城堡、精心制作捕熊陷阱，而不是在电子游戏中去射杀“异族人”。每当我们想起自己的孩提时代——去湖边钓鱼、去树上掏鸟蛋、渴望长大的日子，便不由得为自己的孩子担心。因为现在的孩子长在一个个小方盒子里，出了家门面对的是灰尘滚滚、车水马龙的道路。比起去户外，他们更喜欢待在电脑电视前面；或者每天挂着耳塞，听着苹果的MP3；又或打开电脑，在游戏和色情页面里徘徊。

我们的大多数人在60年代、70年代甚至是80年代里长大。那时即便一个男孩痴迷于电视，也是很安全的，因为整个传媒网络还遵循着总的道德舆论原则。可是如今呢？许多电视节目反映了错误的价值观，甚至给人带来了消极影响。在电脑网络中，时不时就见到淫秽下流的文字和画面。甚至就算我们想安安静静看场橄榄球比赛，也会觉得反胃。电视上的广告总在教你什么是伟哥，什么是勃起功能紊乱，更有甚者教你如何做一个淫贱下流的老女人。表面上我们在看比赛，实质上我们早已经屏住了呼吸。在过去的十年中，不少心理学家意识到问题的严重性，撰写了关于孩子所经受的情感问题一类书籍。教育学家也提出警告，小学和中学的男孩现已远远不如女孩。一连串的数字证明，男孩们的学术技能测验分数太低，升学率降低，毕业率也在降低。就我所学的医药专业而言，申请该医药学校的男青年也呈下降趋势。

美国儿科学会警告像我这样的儿科医生关于自闭症早期诊治的重要意义。这种心理疾病的发病率在男孩身上已经有所抬头。除此之外，在最近的十年中又出现了在男孩身上飞速增长的注意力缺陷及机能亢进紊乱症状（ADHD）。这种症状只在男孩身上发现，对女孩似乎没有任何影响。在我

二十多年的医学实践中，从来没有见过像最近五年这样，在男孩身上频繁出现诸如学习问题和机能亢进、烦躁及压抑等症状。

与此同时，社会学家们在“性别质量”问题方面，也为我们提供了大量的数据。单亲家庭（大多数为母亲带着孩子）数字居高不下、离婚率直线上升；越来越多做父亲的人不务正业，导致家庭暴力愈演愈烈。这些情况都让我们的孩子身处险境，尤其对非美国裔的人来说更是如此。他们中好多人都是和母亲一起长大的，从未得到过父爱。

当我们为我们的儿子即将加入上述队伍而惶惶不安时，我们已经开始对另一些统计数据变得麻木起来。例如，我们的儿子是否会成为辍学、酗酒或吸毒分子中的一员？今年他是否会非常认真地想到自杀（有一个让人非常震惊的数据：十分之一的男孩有这种倾向）？或者（但愿不）在他们穿过中学大厅的时候，听到教室里传来枪声？或者葬身于交通事故？我们知道，对于一个十几岁的孩子，甚至是一个好孩子，也可能会粗心大意地不注意自己的安全。街道上滚滚的车轮成了十几岁男孩的主要杀手，交通事故经常发生在喝得酩酊大醉的早恋情侣身上。

我不是一个心理学家，也不是一名教师，更不是什么社会科学家，我只是一名儿科医生和爱子心切的母亲。我接触和观察了数以千计的男孩，我曾和许多男孩的父母促膝谈心，想方设法地帮助那些有自杀和暴力倾向或者是被毒品吞噬的孩子。让他们重新走上成功的道路，重新开始精彩的人生。我爱他们，我密切注视着他们，渴望他们能够摆脱心理阴霾，重新走进阳光里。我始终认为，我是孩子们健康人生的引导者。

我们应该时常提醒自己，我们的男孩子遇到麻烦了吗？如果是的话，那么他们面临的危险比过去几代人都要多，这是毋庸置疑的。不过，我的观点与心理学家、社会学家和教育学家的观点不尽相同，我认为，对男孩子们造成伤害的原因主要有三点：与男人（特别是父亲）间亲密关系的缺失，信仰

教育的缺失以及充满色情、暴力等具有毒害作用的媒体对男孩子产生的误导。在这里，我们千万不要忽视媒体的引导性，它在极力宣传和教导我们的男孩子：美好生活的关键就是性、性和更多的性，以及赚更多的钱和出人头地。

教育学家和政治科学家一直在严厉批评着这种“媒体教育”体系，并希望它能被及时纠正。社会学家谴责毒品、酒精和贫穷，他们希望有更严格的法律出台，希望国家能提供更多的社会福利及更多的就业机会。而许多心理学家则认为，我们总在设法压抑男性的情绪，这样做是不对的，人们应该拿出更多的时间去关注自己的孩子，教会他们如何能够建设性地表达自己的愤怒及其他情绪。

当然，上述观点都是正确的。但是这些专家却犯了一个非常明显的错误。他们忽略了男孩本身，因为男孩是一个有着自己生命和生活规律的复合体，而不是被我们任意去规划其行为的行尸走肉。我们通常更多关注的只是一些具体的细节，比如当他的注意力不够集中时，我们会给他开一些药方；当他在学习上出现问题时，我们会为他请个家教；当他在运动方面出现问题时，我们会为他找个教练。我们总是孤立且非常卖力地单方面为男孩做这些事情，却忽略了男孩真正的心理意识和行为特征。

我们一定希望看到，我们的男孩子需要的不只是更多的教育、更好的药方、更多的金钱或更多的活动。他们真正需要的是我们，即我和你，他亲爱的父亲和母亲。他们需要的是一对愿意关心他、爱护他的父母。他们渴望看到父亲那慈爱的目光，获得母亲温暖的拥抱，他们希望一直有一个温暖的家在等待他们。

孩子所生活的世界与我们年轻时生活的世界有太多不同。再也没有男孩会无忧无虑地骑着单车直到日落，而不必担心被绑架或劫持。对于男孩而言，这个世界已变得暗淡无光。但好的一方面是：我们正在回到从前，我们

可以为我们的孩子重建童年的欢乐，我们可以释放他们的压力（甚至是那些对他们似乎有益的压力，比如获得好的分数从而能够进入常春藤盟校<sup>②</sup>），给他们充分的自由，比如让他们可以和邻居小伙伴们一起打篮球，可以在成片的树林里追逐嬉戏，可以在家庭图书馆里找到他们喜欢的经典探险书籍。

要知道，你的儿子如今需要的是一个温馨的港湾，因为现在的世界是荒芜而冷漠的，让他们感到那样的无助和孤独。如果我们还以掉以轻心的状态去面对这个问题，我们很可能会失去一个健康的孩子。或许下面的统计数据列表会让我们警惕起来，它反映了当今美国男孩童年时的生活状态：

## 教育

- 从一年级到五年级，21%的男孩被确定为“无学习能力”（包括语言障碍和情绪问题）。
- 患有注意力缺陷及机能亢进紊乱症状（ADHD），男孩是女孩的七倍（有8%~10%的学龄儿童患有ADHD）。
- 男孩的中学毕业率为65%，而女孩为72%。
- 黑人男孩和西班牙裔男孩的毕业率更低，分别为46%和52%。
- 大学毕业生中56%为女性，44%为男性。
- 各种学校的毕业生统计当中，女性毕业率占58%。

---

② 国际上颇负盛名的常春藤盟校（Ivy League）是学校联盟的一种，联盟的学校通常在规模、形式上都很类似。联盟（league）原是大学足球比赛的分组方式，就是将规模、形式相似的学校编为一组每年举行一次竞赛。久而久之就以此来分类学校。常春藤盟校包括：布朗（Brown Univ.），哥伦比亚（Columbia Univ.），康奈尔（Cornell Univ.），达特茅斯（Dartmouth Univ.），哈佛（Harvard Univ.），宾大（U. of Pennsylvania），普林斯顿（Princeton Univ.）和耶鲁（Yale Univ.）八个位于东岸的私立大学，因这些学校的学术成绩远胜于其竞赛成绩，使得常春藤盟校成为学子心中的名校。



## 抑郁症

- 12%的男孩具有严重的自杀倾向。

## 酒精

- 11%的男孩承认酒后驾车。
- 27%的男孩承认过量饮酒（一次连饮五瓶）。
- 29%的男孩在13岁前就开始饮酒。

## 烟草

- 31%的男孩使用过烟草。
- 18%的男孩在13岁前开始吸烟。

## 武器

- 29%的男孩承认携带过武器（手枪、小刀或棍棒）。
- 10%的男孩曾把武器带到学校。
- 43%的男孩最近打过架。

## 性行为

- 42%的白人男孩、57%的西班牙裔男孩和74%的黑人男孩在中学毕