

家有小小**男子汉**，健康茁壮遂人愿；
家有男孩**敢担当**，责任义务双肩扛；
家有男孩**好风度**，谦恭有礼好相处；
家有男孩**高志向**，坚定勇敢心劲强！

崔 鹏◎编著



培养你的优秀男孩

Peiyang
Nide Youxiu
Nanhai

头脑，灵活机智；身体，健康茁壮；形象，阳光帅气；志向，宏伟远大；意志，坚强不屈；风度，彬彬有礼；责任，勇于担当……

献给家有男孩的父母，实现望子成龙的风愿！

男孩要身体健康、心理坚强，这样才有男子汉气概；男孩要有责任、有风度，这样才有名气、有前途；男孩要会驾驭金钱、打理金钱，这样才能拥有财富、成为赢家；男孩要内心坚定、志存高远，这样才能摆脱平庸、成就非凡……优秀男孩的身上有许多可贵的品质。优秀男孩的父母，要懂得培养并保持男孩的这些品质，从而成就男孩的辉煌人生！

 中国纺织出版社



**Peiyang
Nide Youxiu
Nanhai**



中国纺织出版社

内 容 提 要

男孩将来会成为一个家庭的支柱和社会的脊梁,男孩是否能够健康茁壮地成长,对男孩的将来有着十分重大的意义。本书将从保证男孩身体健康、培养男孩创造力、提高男孩智商、让男孩树立远大志向、提高男孩情商、提高男孩财商、提高男孩的抗挫能力、走进男孩内心世界八个方面出发,分析男孩在成长过程中出现的典型的问题,为父母更好地培养你的男孩出谋划策。

图书在版编目(CIP)数据

培养你的优秀男孩/崔鹏编著. —北京:中国纺织出版社, 2011. 2
ISBN 978-7-5064-7081-0

I. ①培… II. ①崔… III. ①男性—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 239133 号

策划编辑:王 慧	责任编辑:曹长虹
特约编辑:狄丹丹 李 雪	责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027
邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2011 年 2 月第 1 版第 1 次印刷
开本:710×1000 1/16 印张:19
字数:191 千字 定价:32.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

曾经有人做过一项调查，主要内容是考察家长对于家庭投资方向的选择，很多家长都说和其他投资相比，他们更愿意在孩子的教育上投入更多的人力、物力和财力。这个调查结果证明，家长对于孩子的教育问题的重视非同一般。

现代社会中人们的竞争日益激烈，男孩在将来必然要承担起家庭和社会的双重责任，他也将要面临更加严峻的挑战。怎样做才能全面提升男孩的能力，让他健康茁壮地成长，顺利地完成从男孩到男人的华丽蜕变，这是摆在很多家长面前的一个迫在眉睫的问题。

很多家长以为，只要给男孩提供优越的物质条件，在孩子小的时候给他买各种各样的玩具，稍微大一些的时候给他选一个声誉不错的学校，让他的学习成绩节节高攀，最终考取一所不错的大学，那么他将来就肯定能够拥有美好的人生。其实不然，现实生活中有很多男孩虽然在学生时代曾经辉煌一时，拥有不错的学习成绩，他们也顺利地进入了一所不错的大学。可是他们后来的生活却并不是特别幸福，出现这种现象

的直接原因就是父母的教育方式出现了一些问题。

让男孩有不错的学习成绩，这几乎成了所有家长的愿望。当然，开发孩子的智力并没有错，但是很多家长却忽视了应该让男孩拥有强健的体魄、良好的创造力、远大的志向、很高的情商、不错的财商，也忘记了让其拥有良好的内心世界……

有一些男孩在父母和学校的联合教育下，智商得到了很大的提高。可是他却并没有强健的体魄来支撑自己的工作，人们常说身体是本钱，如果男孩的身体状况出现了问题，还怎么指望他能够有所创造呢？

有一些男孩虽然在学校里学到了丰富的知识，可是他们一味地墨守成规，一味地盲从，没有丝毫创造力。我们承认这样的人也许会生活得衣食无忧，但是如果想让他们有更大成就的话，就几乎成了天方夜谭。

有一些男孩得过且过，没有远大的志向，更谈不上给自己的人生制订一个科学的规划，他们总是沉溺于自己狭小的天地里没有什么追求。这样的男孩注定永远被成功所抛弃，他们也永远体会不到什么叫做鸿鹄之志、什么叫做功成名就。

有一些男孩总是被一些不良的情绪所困扰，他们从来不懂得该如何控制自己的情绪，总是由于一时的冲动而犯下大错。只要我们仔细分析一下就可以知道，那些做出了突出成就的人，无一例外都是善于控制自己情绪的人。如果你的男孩直到现在还没有学会控制自己的情绪，那么，这将是一件十分危险的事情。

有一些男孩在父母的溺爱之下过惯了奢华的生活，只要想要什么，父母马上就会给他们买什么。他们从来不知道这些钱是从哪里来的，也从来不知道应该有计划地去消费。这样的男孩长大之后必然成为一个理

财的低能儿，当一个男孩长大后连自己的财务都管理不好，他又怎么能够担当起照顾一个家庭的重担呢？

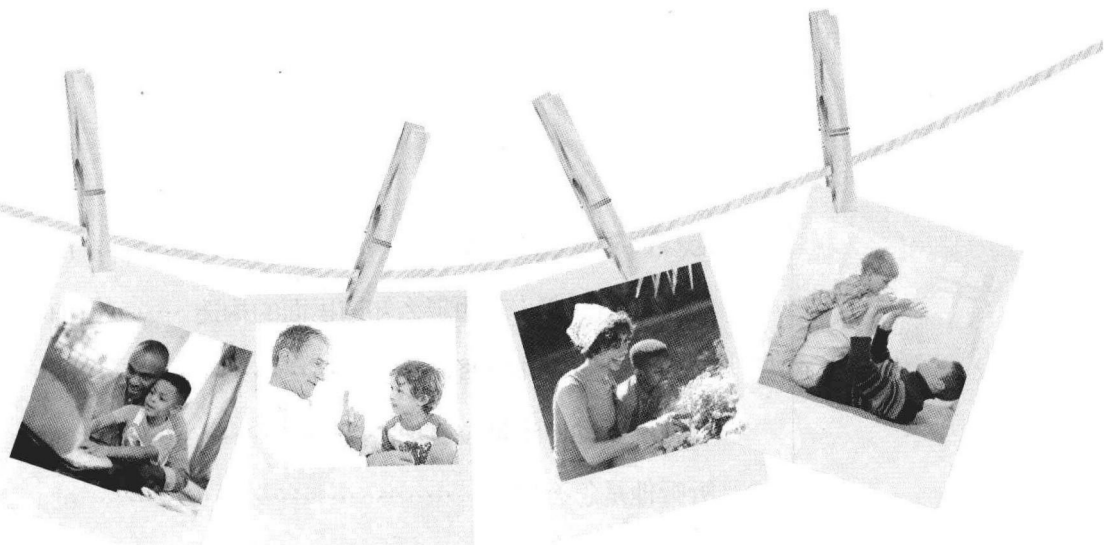
有一些男孩的内心非常脆弱，他们经受不起一点儿挫折。只要遇上一丁点儿的困难，就开始打退堂鼓。面对挫折和失败的时候，他们显得十分的无助，更不明白什么叫做坚持不懈，什么叫做勇往直前，这样的男孩也不会拥有属于自己的成功。

有一些男孩，他们一味地接受来自家人和朋友的关爱，从来不知道自己也应该付出爱心。这些男孩开始变得冷漠、孤独，试想一下即使在将来他们拥有了数不尽的财富，可是自己却失去了爱人的能力，不懂得如何去爱，这样的人又怎么可能生活得幸福呢？

本书就是为了能够帮助家长解决孩子在成长的过程中出现的这些问题。真诚地希望本书能够给处在困惑当中的家长带来一些帮助。

崔 鹏

2011年1月



目 录

第一章 健康很重要，让男孩了解并爱护自己的身体

有健康才有将来	002
让你的男孩一点一点地长大	005
引导男孩积极参加锻炼	009
哪些因素影响了男孩的身体发育情况	011
强化性别意识，让男孩顺利地成长为男人	015
男孩的身体正在发生一些微妙的变化	019
让你的男孩安全地度过变声期	022
别让喉结、体毛和青春痘带给男孩太多困扰	025
让男孩正确地看待性成熟	029
让他爱上自己的身体	033

第二章 给孩子的思想松绑，创造力是成功的源泉

从小就是“探险家”	036
-----------------	-----

怎样面对孩子的想象力	039
不“破坏”点儿东西怎么知道里面的构造	044
站在远处观察和监督就好	049
叫他不要动，还是拉着他去摸	052
听听他是怎么想的	054
让他自己动手做	058
不要限制他的“自由”	062
不懂他做的是什​​么，就让他解释给你听	067
“标新立异”没什么不好	070

第三章 智商训练：机灵鬼的成长法则

学习不如女孩是男孩永远的“痛”	076
分数不是最终目的	080
提高男孩的智商时，别忘了让他更加专注	085
正确引导，学习也能变乐趣	089
给他独立思考的空间	093
寓教于乐，让你的男孩更聪明	097
博览群书让男孩的视野更加开阔	101
给你的男孩选择兴趣班了吗	105
让孩子学会独立学习	109

第四章 树立梦想，志存高远是男孩的必修课

放开手，让他自己走	114
-----------------	-----

奥特曼情结：男孩都想当英雄	118
竞争是从小养成的习惯	122
他的事情由他决定，且由他负责	127
强化男孩的“自我价值感”	131
问问他的理想是什么，并且相信他能实现	135
辅助男孩制订他自己的人生计划	138
给他传递最新资讯，让他跟上时代步伐	142
将“玩物丧志”的苗头扼杀在摇篮里	145

第五章 情商训练：做情绪的主人

给男孩自由，让他健康快乐地成长	150
让他学会与人相处	154
尊重他的交友权	158
合作，让你的男孩学会“双赢”	161
他的自信源自于你的激励	164
和谐环境会使男孩的心态更好	168
逐步培养孩子的情绪自控能力	171
缔造男孩优良的个性	175
别让你的男孩太暴躁	178
处事冷静，武力不能解决问题	182

第六章 财商训练：财富是男孩素质的表现

必须让男孩知道钱是怎么来的	188
---------------------	-----

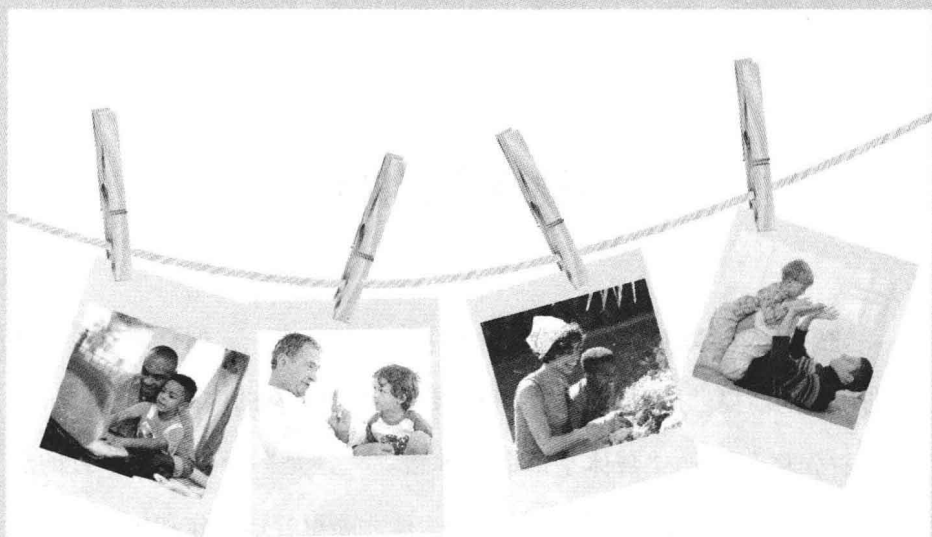
理财教育，重在抓正确的消费观	192
男孩就要“穷”着养	195
为他订立“零花钱规则”	199
告诉他：要花钱，自己挣	202
让他从小就学会储蓄	205
让男孩手中的钱变得越来越多	208
正确消费：“压岁钱”究竟应该怎么花	212
培养他抵御诱惑的“免疫系统”	215
“财商砝码”会随着年龄的增长不断增加	218

第七章 正视磨难，挫折让男孩成熟

“衣来伸手，饭来张口”的孩子不堪一击	222
对你的男孩说：跌倒了，再爬起来	225
勇敢和坚强是男孩必备的品质	228
教育男孩凡事多坚持一下	231
若想人前显贵，就得背后受罪	235
自我反省：为什么失败了	238
让你的男孩给自己的表现打分	241
坚强掩盖下的脆弱	244
锻炼毅力：助他将任务进行到底	247
帮助他汲取经验教训	250
赏罚分明，但是别让他觉得被羞辱	253
好孩子是不用“打”的	256

第八章 靠近他，温暖他，走进男孩的内心世界

胆小、冷漠、孤独——走进“另类”男孩的世界	262
每个男孩都有“叛逆期”	265
积极疏导他的心理压力	268
让他知道你理解他	271
父亲要做儿子的榜样	274
“心中有爱”是父母给孩子的最好礼物	278
爱真实的他，而不是你期望的他	281
强健他的内心	284
让他妥善应对来自同伴的压力	287



第一章

健康很重要，让男孩了解并爱护自己的身体

身体是学习、工作、生活的本钱，如果男孩没有一个健康的身体，那么其他一切东西都将如空中楼阁一般。在男孩的成长过程中，家长应该让男孩积极参加体育锻炼，并且要引导进入青春期的男孩正视身体发生的一系列微妙的变化。让男孩了解并爱护自己的身体，从而为他的美好未来打下坚实的基础。



有健康才有将来

健康是人的基本权力，是人生最宝贵的财富之一。拥有健康是保证生活质量的前提，是生命存在的最佳状态，有着丰富的内涵。

有句俗语说：“身体是革命的本钱。”这是一个再简单不过的道理了，只有一个人拥有了健康的身体，他才能更好地工作和生活。不管一个人有多么远大的理想，如果他的身体出现了状况，那么，所有的志向也不过是一场梦而已。拥有健康是我们进行其他一切活动的前提。每一位父母都把自己殷切的期望寄托在了自己的孩子身上，父母希望在将来的某一天，孩子能够出人头地，创造出属于他们自己的辉煌人生。但是，家长朋友们不要忘记了，要想实现这个愿望有一个非常重要的前提，那就是孩子必须拥有一个健康的身体。

相对于女孩来说，男孩将来要担负的责任更大，他们肩上的担子更重。因此拥有一个强健的体魄对他们来说就显得更为重要了，父母要想把自己的男孩培养成一个出类拔萃的人才，要想让他们成为一个家庭坚实的脊梁，那就必须让他们拥有一个健康的身体。

长久以来人们都无法给健康下一个比较科学准确的定义，很多家长认为只要保证孩子的饮食和营养摄入的均衡，就可以保证孩子是健康的。不过，当人们了解了健康的真正含义之后或许就会恍然大悟。对于一般的生物来说，它们的健康指的是身体的各个器官都能够正常地工

作，身体的机能不受到任何影响，但是对于人类来说，健康还应该有更
高的标准。以前人们认为，只要身体没有疾病就是健康的，这就是传统
的“无病即健康”的理论。不过关于“健康”，世界卫生组织给出了一个
比较科学的阐释：“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、
社会适应能力良好和有道德。”

所以说现在我们看一个人是否健康，不仅要看他的身体有没有病，
还要关注他的心理、智力、道德、承受能力等多方面的状况。由于篇幅
有限，在本章中我们主要探讨在男孩的成长过程中怎样做才能让他们拥
有一个健康的体魄，毕竟只有身体没有疾病，才能够保证其他方面处在
一个健康的状态。

当我们了解了世界卫生组织关于健康的定义之后，就不难明白，应
该从孩子的饮食、运动、心理等方面开始，帮助孩子打造一个健康的
体魄。

1. 父母应该让男孩养成一个健康、合理的饮食习惯

现在人们的生活水平已经有了很大的提高，很多家长也竭尽所能让
孩子吃得好一点，但家长并没有制订一个科学的计划，而是让孩子没有
节制地食用一些高蛋白、高脂肪的食物。此外，再加上有很多孩子喜欢
喝碳酸饮料，因此小胖子也越来越多的，孩子身体一胖很多疾病就会悄
悄地跟着来了，这种现象不得不让人担忧。还有一些孩子非常喜欢吃零
食，他们甚至把零食当做主食，可是等到吃饭的时候动不了几下筷子就
不想再吃了，这些孩子的体格和那些小胖子形成了鲜明的对比，他们个
个似瘦弱的“豆芽”。这些都是不健康的饮食习惯结出的恶果，所以父
母在日常生活中要合理搭配孩子的膳食营养，让你的孩子均衡地摄入身





体所需的各种营养，这样才有可能让孩子拥有一个健康的身体。市面上有很多关于膳食营养搭配的书籍，家长朋友们不妨借鉴一下。

2.让孩子热爱运动

俗话说得好，“生命在于运动”，如果身体的各个器官经常得到锻炼，那么，它们的机能就会变得越来越强，也就是说孩子的身体状况会越来越好。大多数男孩还是比较喜欢运动的，但还是有一小部分的男孩生性比较安静，对于这些孩子来说父母就应该花费一定的精力，培养他们对运动的兴趣。否则，孩子的体格就会很弱，长期下去容易对他们的心理产生影响。虽然我们都知道经常参加体育锻炼有助于身体健康，但这并不是说孩子可以参加任何种类的运动项目。因为孩子的身体还没有完全发育好，所以他们的运动量一般要比较小，父母应该让孩子参加那些他们的身体条件能够承受的运动项目，如果孩子参加了一些超负荷的运动，那样不仅不利于他们的身体健康，还会让他们的发育受到一些不良影响。

3.让你的男孩拥有健康的心理状况

事物之间都是有联系的，有时候看似两种毫不相干的事物却有着千丝万缕的关系。同样孩子的心理状况也会影响到孩子的身体健康。我国传统中医上讲的“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”就是这个道理，需要指出的是这些情绪在一般情况下不会给人体带来过大的消极影响，只有当孩子的情绪在短时间内发生了强大的波动，或是孩子长期处在消极的心理活动影响下的时候他的身体状况才会受到影响。尽管如此，家长依然应该让你的男孩拥有一个健康的心理，让快乐和愉悦占据孩子的内心世界，培养一个优秀的男孩。

让你的男孩一点一点地长大

一株幼苗要想成长为一株参天大树，那么，它就必须学会怎样去迎接生命中将要遇到的狂风骤雨，它必须用自己瘦弱而坚强的臂膀承受风雨的打击，然后再倔犟地昂起自己的头颅。当然在这个过程中还少不了管理人员对小树的呵护，要给小树浇水、施肥、修剪枝叶等。只有这样幼苗才能更加健康茁壮地成长。

同样，在孩子的成长过程中也需要这样一个细心的管理员，充当管理员的最合适人选当然非孩子的父母莫属。父母要想让自己的孩子成为一个真正意义上的栋梁，那么就必须给予孩子无微不至的关怀。在孩子的性格形成初期，父母的照料显得尤为重要。孩子的为人处世的风格和能力在这个时期会逐渐形成，并且稳定下来。如果孩子出现问题的时候父母没有给予及时的引导，那么就有可能让孩子的性格产生一些缺陷。

不过需要注意的是，虽然我们说父母在孩子成长的道路上应该发挥自己应有的作用，不过父母发挥的只是辅助作用。父母要遵循一定的规律，不能想当然地替孩子做决定。否则，父母的帮助不但得不到孩子的肯定，甚至还会阻碍孩子的正常发展。

毋庸置疑，在教育孩子的时候每一位家长的出发点都是好的，他们都希望孩子能够有一个美好的未来，不希望孩子在人生的道路上走弯路。于是很多家长根本就没有争取过孩子的想法，就给他们设计了一条





人生之路。有时候家长会把自己没有完成的梦想寄托在孩子的身上，希望通过对孩子的精心培养，让孩子实现自己的理想。可是家长忘记了，孩子是一个拥有自我意识的独立个体，家长的这种强制手段在孩子年龄比较小的时候，可能会收到一定的效果。不过，当孩子成长到一定的时期，他的自我意识开始迅速增强的时候，就不会一味地按照父母的吩咐做事了。这时候孩子的叛逆开始崭露头角，他甚至会和父母进行一些歇斯底里的反抗，有时候甚至还会在冲动之下采取非常极端的措施，希望能够逃出父母的“操控”。

张群夫妇都是某高校的年轻讲师，在别人眼中他们生活得非常幸福。结婚的第三年，他们有了爱情的结晶，妻子很注重胎教，怀孕期间就对胎儿进行了系统的胎教，她每天的心情也不错。孩子出生的时候非常健康，把小两口都乐坏了。由于是高级知识分子，他们希望孩子在将来也能够进入一所不错的大学，因此在孩子两岁的时候他们就开始教孩子识字。

随着时间的流逝，夫妻俩的努力有了初步的成效，和其他一样大的孩子相比，他们的孩子的知识量大得惊人。于是很多人开始把他们的孩子称为小神童。这时张群夫妇不禁暗自欣喜，同时，他们也感到了一种无形的压力。他们心想，既然邻居都把孩子叫做小神童了，以后就更要加大对孩子的培养力度了。

从那以后，夫妻二人给孩子制订了一个非常周密的学习计划，只要夫妻俩有一个人有空的话就要对孩子进行培训。随着学习任务的不断增大，孩子渐渐感到很吃力，终于有一天，孩子开始拒绝学习了。一旦爸爸妈妈让他学习，他就会不停地哭闹，无奈之下，张群夫妇只好放弃了