

[美] 玛丽·鲍尔斯-林琦/著
宁凡/译

你的儿子对你说真话吗？
他的待人接物做得对吗？
他的身心发展都很好吗？



他的表情意味着什么？
男孩天生就是角斗士？
什么是真正的男子汉？

儿子， 你尽管说

男孩情感培养完全手册

京华出版社

儿子,你尽管说

——男孩情感培养完全手册

[美] 玛丽·鲍尔斯-林琦 著
宁凡 译

京华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿子,你尽管说/(美)林琦著;宁凡译. -北京:
京华出版社, 2005
ISBN 7-80724-155-1

I. 儿... II. ①林... ②宁... III. 家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005) 第130434号

北京市版权局著作权合同登记号:图字 01-2005-5684 号

BOY TALK: HOW YOU CAN HELP YOUR SON EXPRESS HIS EMOTIONS
by MARY POLCE-LYNCH

Copyright©2002 by MARY POLCE-LYNCH

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA

Simplified Chinese edition copyright: 2006 by JINGHUA PUBLISHING HOUSE

All Rights Reserved

儿子,你尽管说——男孩情感培养完全手册

作 者 ☐ 玛丽·鲍尔斯-林琦 著 宁凡 译

出版发行 ☐ 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010)64258473 64255036 64243832(发行部)

(010)64251790 64258472 64255606(编辑部)

E-mail: 80600pub@bookmail. gapp. gov. cn

印 刷 ☐ 三河市华润印刷有限公司

开 本 ☐ 889mm×1194mm 1/32 印 张 ☐ 8.5

版 次 ☐ 2006 年 1 月第 1 版 字 数 ☐ 172 千字

印 次 ☐ 2006 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ☐ ISBN 7-80724-155-1 定 价 ☐ 19.00 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系

玛丽·鲍尔斯-林琦

哲学和心理学博士、著名儿童心理学学者、临床心理治疗专家，过去20多年来，一直致力于公共教育、社区心理健康服务和高等教育领域的工作。

她担任着伦道夫·梅肯学院心理和个人发展计划咨询中心副主任，并以客座教授的身份在该学院讲授心理学。她的专业著述颇丰，而且正逐渐把写作目标转向大众读者，特别是针对家长们。

她还在弗吉尼亚州里奇蒙德市与西汉普顿家庭心理研究所联办了一家心理诊所。现居住于弗吉尼亚州的阿什兰市。

本书获得哈佛医学院麦克林医疗部
未成年男性研究中心主任威廉姆·S·波
拉克博士、著名心理学家克里斯托弗·
基尔马丁博士与马修·麦凯博士的大力
推荐，家庭实用心理治疗师、心理学教
育家米歇尔·居里安专门为本书撰写了
序言。

本书已经成为美国、加拿大男孩心
理训练的必选读物，并被翻译成包括繁
体中文在内的多种语言流传于世界各地，
受到广泛好评。

本书所倡导的培养男孩的观念和做
法具有划时代意义，必将引发家庭教育
的彻底变革。

BOY TALK
HOW YOU CAN HELP YOUR
SON EXPRESS HIS EMOTIONS

责任编辑：徐 鹏

◎装帧设计◎

虚竹堂 联合设计机构(湖也/宋海芳)

满怀深情地将此书献给我的母亲和父亲——
埃丝特·B·鲍尔斯和安东尼·H·鲍尔斯

——玛丽

卷首语

首先要向读者和对心理咨询有兴趣的朋友们郑重声明，出于对曾经前来向我咨询的男孩及其家庭的尊重，本书中所引用的大量事例与人名都进行了保密性处理，任何人名和事件都无须对号入座，如有雷同，实属偶然。书中披露的有关研究对象的信息都得到了当事人的同意，另外也有一些我自己的生活小故事，但是为了尊重他人的隐私，只保留了事件的真实内核，而把涉及到个人身份的信息做了虚构。

* * * * *

我审读本书的最后一遍校样时，正值美国“9·11 惨案”刚刚发生之后的一星期。那时候很难把精力再重新集中在写作上，不仅注意力难以集中，而且我也怀疑本书的内容对于经历了震撼心灵的恐怖事件之后的人们是否仍然适用。但是，当我和全美国的众多心理学家一道指导家长们该怎样与孩子谈论这次恐怖袭击的时候，我获得了一个可靠的认识——家长应该倾听孩子们的想法和感受，加之亲耳听到男人们、女人们公开表达自己关于悲剧的情感，这些都促使我重新关注起这本书来。不管我们的生活中是否发生过恐怖事件——或许可以把它当作一个契机——情感的重要性以及与人交流情感的必要性是不言而喻的。孩子可能是未来的领导人和外交官，因此我们要继续致力于在情感方面支持他们——战争时期与平时时期都应该这样。

玛丽·鲍尔斯-林琦

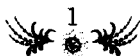
序

您即将阅读的这本书为您提供了一些非常重要的实用工具，这些工具能帮助男孩进入他们自己的神秘世界——他们的情感和心理感受。本书不会只是一味地说教，而是邀请您一起来认真地思索男孩的情感发展，或许甚至还会争论，然后将激励您对男孩进行广泛的交谈和倾听。

一本书怎么会有这种功能呢？作者玛丽·鲍尔斯-林琦运用成长心理学和心理医学的专业知识，从一个特别的视角为我们提供了培养健康男孩的办法。她把天生的气质、社会交往、认知能力的发展和情感智慧等几方面联系起来，为我们演示了如何支持男孩从出生到青春期的情感发展过程。她还帮助我们看清楚了文化惯例对男孩向我们表达——或仅仅是自己意识到——心理感受的严重影响。

有一个普遍而又错误的认识，认为支持男孩的情感会有损于其阳刚之气，这是完全不可信的，看过本书之后就会消除我们的担心。作者反对那种认为男孩不成为勇士则成为懦夫的非此即彼的理念。事实上，男孩可以做到既强壮又感情丰富；既善于表达情感又举止得体……而且男孩仍然是男孩。

除了许多很有用的办法之外，另外一个最有价值的

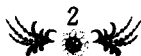


地方就是书中还对跟男孩谈论内心感受给予了充分的肯定。如果您希望支持男孩的情感发展,那么用这本书作为行动的指南是一个不错的选择。无论您在男子汉概念上持什么观点,您都能在本书中获得培养男孩的最实用的知识。

米歇尔·居里安

2001年10月9日

序作者简介:米歇尔·居里安,家庭实用心理治疗师、心理学教育工作者,著有14本著作,其中包括3本全国畅销书:《男孩的好奇心》、《棒小伙子》和《男孩和女孩不同的学习过程》。他还以顾问的身份为各种人士提供服务,服务对象遍及教区、家庭、心理治疗师队伍、社区心理服务分支机构、教会、政界人士等等。他每年还要到大约35个城市主持研究会、从事顾问工作、出席重要会议。居里安推出的适用于家长和志愿者的音像资料被美国和加拿大的“帮助孩子”服务机构所采用。他现在住在华盛顿州斯波肯市。



内容概要

本书的第一章阐述了讨论男孩情感问题的来龙去脉,读起来或许有些地方稍显生僻,然而却是必要的准备。男孩子的情感世界相当复杂:不仅仅是感受的堆积,也不光是生理上的知觉问题,甚至也不只是反映在他们的头脑里。此外,特定的文化条件也限制了男孩子表达他们的内心世界,我把这种文化条件称为“同流规则”,它会导致性别扭曲,使男孩的心灵出现一种“情感真空”。

尽管第一章、第二章和第三章都稍微有些不太通俗的地方,但以后的章节里将针对影响男孩心灵的外界负面条件详尽地给出具体的手段和办法。因为影响男孩心理健康的负面文化有上百种之多,所以有必要在开篇进行一下总体的阐述,这才更有助于我们有的放矢地解决具体问题。关于外界条件对男孩子情感世界的负面影响,我并未简单地罗列,也没有完全从生物学角度去分析,我注重的是用尽可能多的心理教育手段帮助读者认识到男孩子情感的重要性以及为什么重要。

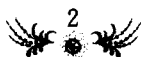
如果你发现这本书的某一章比较有趣,那你就径直去首先阅读它。因为每一章的内容都是一个完整的专题,所以读者可以不按章的顺序去阅读。当然,我建议读者一定要浏览一下第一、第二和第三章,因为这三章很凝练地介绍了男孩子情感发展变化的生物学和社会学因

素。

为着重强调男孩子情感的重要性，第一章的标题就取作“为什么男孩的情感很重要”，可以说正是这一章剥开了男孩情感世界的外包装。我从影响男孩情感的基本脉络入手，最重要的脉络就是情感心理学。虽然这部分内容有些学术气，但它阐明了男孩子情感的客观实在性。另一个重要的脉络是社会因素，就是在主流文化中无处不在的抑制男孩子情感表达的消极因素。

第二章和第三章内容上各有侧重，但是他们有一个共同的主题——男孩的情感表达方式与社会化潮流密切相关。社会潮流最主要的作用就是建立了一个“同流规则”，男孩子往往被引导着去服从这个“同流规则”，从而成长为“真正的”男子汉。无论是有意或是无意地遵循这个原则，都会导致同一个结果：男孩子丢掉自己的真实感情而成为一个带有某种病态的男人（例如：男孩子任何情况下都不能退缩），我在第二章里详细论述了这一点。我经过仔细分析发现，在刚性文化的驱使下，男孩经常试图掩藏自己的情感，有时候也会掩饰得很好。

第三章介绍了男孩情感意识的发展过程，跨度从出生一直到度过青春期，而且重点关注了他们的性格特征。无论你关心哪个年龄段，这一章都值得你从头到尾仔细阅读，因为这是一个完整的体系，如果只看其中的某个年龄段，则不能全面掌握你所需要的东西。因为过去与未来是密切关联着的，你应该把个年龄段的特点都加以了解，才能全面掌握有效的方法，进而更好地帮助男孩的情感发展。在某种意义上说，第三章是全书的核心部分。因为我研究的是从出生到成年的整个过程中的男孩的情感，这一章将让你全面了解男孩的情感变化历程。



虽然我们不能看见男孩的内心感受,但是我们可以观察到他们是如何把内在的情感表达出来的。第四章讲了什么是健康的和不健康的情感表达,并点明了它们的后果。在这一章中,我综合了最新的研究结果,可以看出男孩是怎么抑制自己的情感表达的。还给出了关于男孩情感问题所作的成人调查和访谈,这些调查和访谈描绘出了男孩情感表达的前景,或许有助于我们找到改变现状的办法。

第五章的内容非常重要。同时能够感受到自己和他人情感世界的能力在心理学上称为神入,这种能力在建立积极的人际关系中是十分重要的,正是这种能力使得人类区别于动物或是机器。如果达不到神入的状态,男孩就不能很好地处理伙伴们之间或是与其他人的关系。我认为,对自己内心的把握比对他人的神入更重要。在这一章里,我们将详细探讨男孩的神入是如何建立的又是怎样被“扼杀”的,本章的重点在于给出了提高男孩神入能力的许多方法。

在第六章一开始,我提出了一个比较夸张的问题:“为什么男孩子总是用敌对行为来表达心中的不满?”一个现成的答案好像是:“是的,在现有的观念下,这才是完全合理的。”在这一章中我利用了一个模型,用来说明男孩的这种对人发怒和敌对的行为其实是源于畏惧心理(习惯上,男孩的畏惧可是不被允许的)。我认为实际过程是这样的:畏惧→发怒→敌对。通过形象地叙述,我们可以借助于这个模型把男孩的发怒和敌对行为与极具重要性的理智联系起来。事实上,理智可以化解人际间的冲突,我的意思是,男孩之间可以合理地抑制住发怒的情绪,而并不是让他们变得要么“一团和气”,要么充满敌

意。

第七、第八章是写给对男孩的成长有特殊影响力的人们的，其实这个角色我们大家都可能做。在第七章，我特意告诉家长们在男孩的情感发展过程中应该怎样去做，我希望能让所有的男孩都把自己的家庭当作是发展和表达情感的理想环境。我热切地期待着，男孩的家庭、学校、和他们的朋友圈子都成为适合他们的情感建立和发展的恰当场所。家长的影响是非常重要的，他们的行为能够根本性地决定着孩子们的情感心理的发展。

第八章是写给那些对孩子的生活有很大影响的人们的，因为这涉及到了对男孩的情感世界颇有影响的更大的生活环境，所以我建议家长也要认真阅读一下。在这部分我分别探讨了可能与男孩生活相关的养父母、学校教师、教练员、祖父母、长辈、心理医生、生理医生、家庭教师、宗教和精神领导人等等，这些人应该怎样帮助男孩在成长中保持健康的心灵呢？书中给出了具体而可行的指导。时刻让男孩感觉到他的情感备受关注是很有效的办法，所以关键之处就在于对情感的表达，这部分内容特别介绍了加强情感表达技巧的一些方法，包括成人怎样担当起情感表达的表率以及如何日常生活中引导男孩表达自己的情感。

本书的目的是帮助每一个男孩成长为有情有义的男子汉，我希望读者能就男孩子的情感问题与人多交流一下，并把阅读此书当作是一次我们之间进行的很重要的对话。



目 录

序	(1)
---------	-----

内容概要	(1)
------------	-----

第 一 章 为什么说男孩的情感很重要

情感丰富不是女性的专利,同样地,它也能
让男孩在感受自己和他人的时候更加人性化。

.....	(1)
-------	-----

情感的作用	(2)
-------------	-----

从男孩到男人	(3)
--------------	-----

是什么左右着孩子的情感表达	(7)
---------------------	-----

情感的意味	(11)
-------------	------

当感受与情感不合拍时——从生理学看“违心”情感	(16)
----------------------------------	------

情感的智慧	(20)
-------------	------

向轻视男孩情感重要性的习俗挑战	(24)
-----------------------	------

第 二 章 男孩面临的社会条件:“同流规则”

虽然规范男孩及其行为的老一套规矩 依然盛行,但是在我们大多数人的内心中, 这些过时的观念是非常荒谬的。	(27)
以人性化的眼光看待男孩	(27)
男孩是怎样沦为“同流”的奴隶的	(31)
彼得·潘和迷失的孩子们	(35)
男孩的情感被剥夺了	(38)



ERZI NI JINGUAN SHUO

儿子，你尽管说

男孩是怎样落入男子汉概念俗套的	(40)
男孩性意识的社会化影响	(43)
男孩在性方面的相互影响	(44)
男孩和女孩的生理需求	(50)
男孩的个性	(53)
决定男孩情感的社会影响	(55)

第三章 成长过程中的男孩及其情感

从出生到青春期，男孩在很多方面逐渐地告别了情感，我们的目的就是防止男孩彻底失去这些情感。	(63)
气质在情感发展中的作用	(64)
发展的序列	(67)
零岁到三岁	(68)
四岁到七岁	(74)
八岁到十一岁	(83)
十二岁到十五岁	(89)
十六岁到十八岁	(98)

第四章 男孩及其情感表达

男孩往往用行动而不是口头表达他的情感。	(107)
关注情感表达	(108)
男孩的“支路”情感	(109)
“锻炼”男孩的情感表达	(112)
情感表达需要的“勇气”	(115)
情感调节	(117)
男孩情感表达受到的限制	(120)
限制情感表达的后果	(127)

目录



别人怎么评价男孩的情感表达 (129)

第五章 心灵互通:男孩情感健康的标志

“外星人和埃利奥特有独特的沟通方式”，
米切尔悄悄说道。

“你是说他们能互相觉察对方的意图？”
科学家问道。

“不……不不，他们能互相感受到对方的
心理” (135)

神人是男孩的人性之本 (136)

神人的发展 (138)

帮助男孩学会并保持神人能力的实践 (149)

第六章 男孩的怒气:攻击行为的替代品

“难道我能做的事……就是站在那里看着
他逃脱？” (155)

男孩必须用攻击行为来发泄愤怒吗？ (156)

文化背景 (157)

健康地表达愤怒 (160)

健康愤怒表达方式的教与学 (162)

从生理学角度看发怒 (165)

评价和再评价(再思考) (166)

男孩的“支路”愤怒 (171)

用发展的眼光看待发怒 (174)

表达愤怒的健康方式 (181)

第七章 忠告家长:家庭要做的事

家庭生活是情感培养的第一课。 (189)

男孩在情感表达方面所面临的 (189)

行为背后的心理感受 (191)



ERZI NI JINGUAN SHUO

儿子，你尽管说

给男孩做一次关于情感的“机能测定”	(194)
教会儿子情感表达的重要意义	(196)
“必须”具备的与男孩情感有关的技能和经验	(204)
在生理上和心理上保持界限的重要性	(213)

第八章 写给成年人：支持男孩的情感发展

毋庸置疑，少数有思想、有责任心的人能够
改变世界。事实上，历史就是这样发展着的。

.....	(219)
与所有人有关的一项任务	(220)
养父母的角色	(221)
祖父母的角色	(225)
教师的角色	(227)
校长的角色	(230)
教练(体育教师)	(233)
医生的角色	(235)
宗教以及精神领导人的角色	(237)
心理医生和心理咨询教师的角色	(239)
家庭教师的角色	(244)
对演艺圈说	(245)
鸣谢	(247)
译者的话	(251)

