

拯救心灵

培育新好男孩的全新方案

■ 威廉·S. 波洛克 著
凯塞琳·库什曼
■ 范 玮 等 译

美国哈佛大学医学院教授
20余载辛勤研究的成果
美国《纽约时报》畅销书
本书适合家长、教师及社
会工作者对3—18岁男孩进
行辅导
对孩子来说也是一本绝佳
的自助图书

REAL BOYS WORKBOOK

拯救心灵

——培育新好男孩的全新方案

威廉·S. 波洛克 著

凯塞琳·库什曼

范 玮 等译

民族出版社

REAL BOYS WORKBOOK: THE DEFINITIVE GUIDE TO UNDERSTANDING AND INTERACTING
WITH BOYS OF ALL AGES by WILLIAM S. POLLACK AND CATHLEEN CUSHMAN

Copyright: ©2001 BY WILLIAM S. POLLACK

This edition arranged with ZACHARY SHUSTER HARMSWORTH AGENCY

through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese Edition Copyright:

2004 THE ETHNIC PUBLISHING HOUSE / GREAT FALLS PUBLISHING COMPANY

All rights reserved.

图书在版编目(CIP)数据

拯救心灵:培育新好男孩的全新方案/(美)波洛克,(美)库什曼著;

范玮等译. —北京:民族出版社,2004.5

书名原文:Real Boys Workbook: The Definitive Guide

To Understanding And Interacting With Boys Of All Ages

ISBN 7-105-06293-2

I. 拯... II. ①波...②库...③范... III. 男性—青春期—健康教育

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 041362 号

策划:杰作世纪

责任编辑:高剑 特约编辑:李皖南

出版发行:民族出版社

地址:北京市和平里北街 14 号 邮 编:100013

印刷:涿州市星河印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2004 年 8 月第 1 版 印次:2004 年 8 月第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:19 字数:315 千字

定价:29.00 元

该书如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换。

(总编室电话:64212794;编辑室电话:64206762;发行部电话:64211734)



前 言

当男孩子们抬起头，目光专注地望着我们的一刹那，我们的兴趣，我们的注意力，还有我们的心，都被他们深深地吸引了。

我们看到——运动场上一个大汗淋漓、浑身脏兮兮的男孩，正准备着最重要的那一刻——将球抛出。这时，他的眼睛里流露出一种恐惧，他担心的是万一失手，看台上的观众会耻笑他。

我们看到——书桌前，坐着一个正伏案完成作业的男孩。他的思路已经被那些难缠的题目搅得一团糟。他认为自己不能解决这些问题。在他稍纵即逝的一瞥中，我们发现了他的紧张和忧虑。他怕自己永远都不能像别人那样顺顺当当地把作业完成。可他常常什么都不说，即使心里这样想。

我们还看到——托儿所门口站着一个小男孩，他的妈妈用尽办法挣脱他抓住不放的小手，然后离去。他拼命忍住不哭，但眼睛里已经盈满了泪水。

我们还看到——刚刚从学校舞会上归来的男孩，离家时那一脸的兴奋表情已经消失不见，取而代之的却是一种难以摆脱的痛苦。

我们知道，这时候，男孩子一定需要些什么，但是我们却不清楚，他们需要的究竟是什么。我们觉得应该对他们说些什么，可是我们又该说什么呢？难道应该等他们向我们发出求助信号吗？

从孩提时代起，我们就身处某种文化之中，耳濡目染，便形成终身不变的观念。这样的观念指导着男孩子们应该如何行为举止。我们鼓吹并希望男孩子们成为运动场上的健将，学校里的优秀分子，女孩子们的偶像，妈妈离开时不哭不闹的坚强小子，任何事情都打不败的英雄。这是我们对他们——男孩子们的期望。但是，当我们触及类似场景中男孩的眼神时，一种直觉会在内心升腾，动摇我们以往的观念。



对他们的感受，我们不想忽视，更不能否认。尽管文化为男孩子们设定了普遍的行为模式，可我们不能因为他们不适合那些规范，就视而不见、默不作声。我们已经认识到，如果仅仅为了使男孩子们达到某种理想的男性形象，而鼓励他们真正的自我隐去，结果将会很糟糕。可是，如何避免？在这样或那样的情境中，他人做出什么样的反应，才能让男孩子们坦然说出内心感受呢？

对于家里有男孩，工作中要和男孩打交道的人而言，每天都面临这样的重要问题——我们应该如何培养、教导这些男孩子们，使他们健康成长。

社会发展的任何一个历史时期，都不会像今天这样，如此依赖年轻一代的心灵世界和精神力量。因此，不论男孩，还是与其一起学习生活的女孩，对于推动未来社会的发展，都有着极其重要的意义。

与此同时，实现这样的目标，也存在前所未有的困难。事实上，这本书是在众人的呼吁下应势而生的。很多身为男孩父母、教师、教练、亲戚、朋友的读者在读完《打开心灵——走进男孩真实的内心世界》之后，要求能够获得实际的指导，以解决他们所面临的挑战。甚至连男孩们自己也伸出手要求援助。

正如《打开心灵——走进男孩真实的内心世界》一书中的研究结果所表明，许多男孩子，也许就是那些再普通不过的男孩，每天都要经历内心的强烈冲突，感受潜在的危机。他们的沉默，使周围的人，即便是那些最富于经验、最体贴入微的人，都难以发觉，更不要说解决问题了。

球场上的男孩担心，如果不能击中第二垒，他失去的不仅是比分，他的自尊心会受到更深重的伤害。男孩子最担心的，也是男孩子最惧怕的——羞愧感。他了解人们的期望——他应该全力以赴，百发百中。他也知道，如果失败了，他必须将内心的羞愧感隐藏起来，表面上装做不以为然。

一个被作业困扰的男孩，莫名其妙地便接受了这样的观念——求助不是男孩之所为。幼儿园门口的小男孩，在母亲把他从身边推开的那一刻，就明白了一个道理——如果他是一个男子汉，就不能到母亲那里去寻求安慰，即使他内心充满这样的渴望。

也许您是男孩的父母，也许您是他的老师，也许您是他的教练或其他什么人，不论我们拥有什么样的角色和身份，谁都不愿意男孩子们被这些陈规戒律所伤害。但是如果我们不明真相，也不去反思，那么情况就会越来越糟糕。我们总是希望事情能够好转，这本书的目的便在于此。



即使我们一无所求，只想设法找到对男孩子们最为有利的行为方式，答案仍旧不轻松。因为我们常常难以确定，究竟什么样的做法对男孩子最有益处。当我们需要他们安静守秩序时，男孩子们可能正制造我们无法控制的混乱；当他们应该在教室里专心读书时，他们可能将功课搁置一旁，谈论彼此在学校的表现成功与否；暴力镜头充斥在电子游戏和影视中，冲击着他们，吸引着他们，让人不寒而栗。

当我们不得不离开他时，小男孩可能会哭哭啼啼，粘着大人不放手；大一点的孩子在这时可能选择跟大人找碴儿，推来搡去，发泄情绪；十几岁的男孩子这时候只会在脸上露出忧郁的表情，他们沉默着，什么也不讲，即使我们清楚——他确实被一些事情困扰。

难道男孩天生如此吗？如果答案是否定的，那么此种局面在多大程度上是我们自己一手造成的？如果真是这样，我们能否改变呢？

在《打开心灵——走进男孩真实的内心世界》一书中，男孩模式一词常常出现。它指的是社会对男孩的一系列期望。一个完整的社会必然对男孩子提出一整套的规范。我们也许没有意识到，其实每天我们都在依此行事。因为伴随着成长过程，那些被公认为真理的神话早就把我们笼罩在其中。这就是神话所说的：

1. 男孩就是男孩。天性必定战胜教养。男孩也具备敏感的潜质，但是被他们的睾丸激素水平压制下去，使得他们天生就有较强的攻击性。而事实上，男孩子的行为可以更多地由充满爱心的人培养而成，而不是天性使然。

2. 男孩就应该是男孩。他们必须把内心脆弱的情感，比如恐惧、受伤、羞耻等，藏到自己那张漠然的面具后。愤怒，是惟一可以被接受的男人的感受。除此之外，男孩子应该时刻扮出一副酷相，并且应该有非常强的自制力（事实上，就我们所知，男人表达自我的方式应该包括很多种）。

3. 男孩是危险分子。如果他们不被严格控制，做错事不受惩罚，他们将对社会造成危害。事实上，男孩子也有移情能力，并充满爱心，他们强烈地希望得到公平以及公正。

“男孩模式”对男孩的忠告：

☐ 靠自己的双腿走路——保持独立。

☐ 尽快离开妈妈以及女性化的东西，否则你就是个胆小鬼、娘娘腔。

☐ 除了愤怒，任何脆弱的情感以及恐惧都不要表露出来，否则你会遭到耻



笑。要学会保持冷峻。

- ☐ 要做顶尖的核心人物。
- ☐ 男子应该是强壮的，男孩子要酷，善于虚张声势，会取笑逗弄别人。
- ☐ 性可以被征服。
- ☐ 一般男孩子说话时，都有威吓和取笑的成分。
- ☐ 不可以投降，也不能真的服从。
- ☐ 别让人看出来你害怕暴力。
- ☐ 如果其他男孩子在做坏事，不能去告密，也不能让任何人知道。

“男孩模式”作为人类术语的一种，使这种可怕的不公平保持至今。因为担心自己显得不够男子气概，男孩子们就用一些伤人的字眼，嘲笑、辱骂、奚落别人，从而保护自己。然而男孩子需要表现完整的情感世界，就像女孩子也需要通过勇敢大胆的行为来证明自己的体力和智力一样。把男孩子从男孩模式的性别约束中解放出来，是我们在本书中要解决的主要问题，也是我们这些成人能够为男孩子们所做的最重要的事情之一。

威廉·S. 波洛克

凯塞琳·库什曼



译者序

开卷有益。对于那些在生活、工作中常常与男孩打交道的人而言，此书更值得一读。它将使读者懂得如何有效地理解不同年龄段的男孩，并帮助他们成功地战胜其成长过程中要面临的种种困难与挑战。

此书并非普通意义上的家教读本，它几乎涉及男孩社会化过程中出现的所有问题，从情感到行为，从亲子关系到同伴交往，从电子游戏到棒球，从学前期到青春期，为读者提供了全面的参考。为使读者能够获得更多更直接的帮助，作者在书中讲述了大量的真实案例，通过呈现与分析男孩日常生活的各种场景和处境，介绍可行的操作方式和干预方法，向读者提供明确的指导和易于理解的建议。

本书主要著者 William S. Pollack 博士既是哈佛医学院精神病学的助理临床教授，也是美国男童研究的权威人物。在本书中，他大胆批驳传统文化中关于男孩性别角色的种种不合理观念，提醒读者明确“男孩模式”在男孩成长过程中所造成的种种不良影响，对自己的固有观念进行深刻反思，并及时纠正自己的行为。

当我们审视社会对男孩的期望以及文化为男孩们设定的普遍行为模式时，不难发现——性别刻板印象无处不在。然而遗憾的是，大多数人从未意识到这一点，甚至当身边的男孩遭到这些“陈规旧律”的伤害时，都毫无知觉。举个最简单的例子，我们教导男孩宁肯流血也不流泪，任何脆弱的情感都需要掩饰；反之，如果表露出来，就会被视为懦弱，会遭到耻笑。事实上，男孩也拥有完整的情感世界，需要各种各样的表达方式，但他们就这样被残酷地束缚在“男孩模式”的性别外衣里。无论家长，还是教师，总是有意无意地维持着这种不公平的待遇，而它们所产生的消极影响也许会伴随男孩们一生。也难怪男孩们长大成人后会感慨万千——“做男人真累！”

正确地理解和对待男孩，有效地帮助他们更加健康积极地成长，是每一位伴随男孩成长的家长和老师所要尽到的责任。幸运的是，这样一本破除偏见，敢于



直言的书终于面世，它指导我们在教子历程中少走弯路，少犯错误。

正如本书的推荐语所说——“任何和男孩及男人打交道的人，都该来看看这本书”。需要补充一点，男孩们也应该来看看这本书，它也许会成为你最有效的成长自助手册。

本书序言、跋、第三章由范玮翻译；第一、二、十二章由吕品翻译；第四、五、六章由侯志瑾翻译；第七、八、九章由毛颖梅翻译；第十、十五章由杨希洁翻译；第十三章由郝萍翻译；第十一、十四、十六章由高文华翻译。因时间紧促，水平有限，难免有不妥之处，恳请读者批评指正。

译者

2004年5月于北京



如何使用本书

如果你希望马上从书中获取帮助，可以直接翻到你最感兴趣的那些话题。不论你是男孩子的父母，他们的教师或教练，还是其他与男孩交往的人，总之，这本手册都将对你有所帮助。

如果你的男孩沉迷于暴力电子游戏之中，你可以在书中找到干预办法；

如果你知道一个男孩受到恐吓，你能够从书中获取一些阻止恶性事件发生的策略；

如果你怀疑家里那个粗暴、蛮横、任性的男孩有多动症倾向，你将在手册中发现一些非常实用的方法，帮助你评价这一判断是否准确。

除了成人，男孩子自己可能也愿意尝试这里的某些方法。的确，此书中很多内容就是围绕这样的目的来安排的。此外，需要提醒读者的是，当你用书中的方法反思、审视自己的观念和感受时，这本书将帮你更加明晰在以后的生活经历中，怎样与男孩交流，如何看待他们。

透过日常生活的各种场景、男孩子们的处境以及书中提供的各种方法，我们能够看到社会对男孩的要求有多不公平。试过这些方法之后，我们发现成人的态度、行为有助于抵消社会文化对男孩的责难。只要给他们选择的自由，男孩子们就可以朝着他们自己所满意的男人形象去发展。

对于任何一个每日都面临类似困境的读者，阅读此书可以帮你反思已经形成的习惯行为，审视自我关于男孩的固有观念。再面对这些问题和处境的时候，你可能会停下来问自己：“发生这样的事情，并非我的本意，那它是不是以前我根本没意识到、以后也许再也不信的一些观念所导致的呢？”

当你将书中提供的这些策略一一试用时，我们希望你能够回答刚才提到的那个问题，并逐渐调整自己的行为方式。这样，你就能依据自己的坚定信念做出相应的行为。



书中的方法不会告诉你应该怎样思考，但是我们会帮你理清自己的思路，引导你去发现更多可行的新办法。这样才能对你以及你的男孩真正产生帮助，使情况越来越好。我们希望你阅读的同时，能够把心得体会写下来，与我们分享交流。

当然，在这个过程中，你将面临新的冲突。毕竟，父母、教师、教练、亲属，还有其他人，在男孩的生活中都是重要人物，而你只是其中之一。如果你的想法有别于其他人，那么究竟谁对男孩产生最关键的影响？你又会受到谁的影响呢？你无法将所有的不同观点进行解析，但是这本书鼓励人们至少要开始讨论它们。

自从我们的研究项目开始启动，无数的家长和老师一直在与我们分享他们的经历和体验。他们深切地关注着男孩们，希望通过不懈的努力，帮助男孩们应对侮辱与恐吓；帮助他们自然而然地去体验友谊、青春期以及初恋。他们也在不断地思考，如何在不伤及男孩们自尊心的前提下，处理他们破坏性的对抗行为。

也许，你在孩提时代也有过类似的经历；也许，你那正在成长中的男孩正向你提出这样的挑战；也许，你每天的工作就是和这些男孩打交道。不论如何，作为一个富有爱心的成年人，我们有责任使男孩的生活日益改善。这本书将帮你把自己最好的想法运用到和男孩子交往的过程中。



目 录

如何使用本书	(1)
第一章 对待男孩：该与不该	(1)
如何使男孩免于难堪	(2)
交谈和倾听的技巧	(6)
如何发现男孩的反常行为	(10)
与男孩共享生活的策略	(12)
第二章 男孩最需要什么	(16)
与男孩沟通	(17)
如何做一个好听众	(22)
通过行动传递支持的信息	(23)
如何获得家庭成员的帮助	(26)
男孩最不需要什么	(27)
打破男孩模式	(31)
第三章 男孩和他们的父母	(33)
母亲的直觉	(34)
第一次分离	(35)
母亲和十几岁的儿子	(40)
单身母亲	(42)
父亲的特殊角色	(43)
父亲行为中的爱	(45)



真正的父亲	(46)
分居但保持联系	(50)
单身父亲	(52)
给离婚父母的建议	(53)
给共同抚养孩子的父母的建议	(56)
 第四章 男孩的情感世界	(59)
男孩表达自己的方式	(59)
面对早年恐惧	(63)
改变令男孩羞耻的环境	(65)
伤心与沮丧	(68)
敏感的男孩儿	(71)
孤独	(75)
男孩如何表现爱	(77)
 第五章 男孩的愤怒与攻击性	(78)
摘下面具	(80)
解决危机	(80)
兄弟之间的战争	(82)
聆听一个愤怒男孩的声音	(84)
 第六章 小霸王和捣蛋鬼	(96)
采取行动阻止恐吓	(98)
帮助受害者采取措施	(100)
帮助小霸王改变	(101)
学校里的捣蛋鬼	(102)
调停冲突	(103)
 第七章 男孩的失落感	(105)
做到坚定沉着的秘诀	(105)



如何帮助男孩面对亲友的离世	(107)
父母离婚给男孩带来的身心创伤	(111)
第八章 认识抑郁	(121)
导致男孩抑郁的原因	(121)
分辨悲伤和抑郁	(123)
抑郁的主要症状	(127)
男孩和自杀倾向	(129)
第九章 男孩和毒品	(134)
为什么男孩会接触上瘾的物品	(136)
阻止药物滥用的方法	(141)
如果发现儿子服用成瘾物质，怎么办	(144)
第十章 男孩和学校	(149)
你的男孩做好上学的准备了吗？	(150)
教室里的男孩	(154)
关于“注意力缺陷”的问题	(157)
男孩怎样才能学得更好	(159)
阅读和写作	(164)
第十一章 青春期的男孩	(171)
方方面面的变化	(171)
在学校里表现不佳的男孩	(174)
有利于男孩的课堂气氛	(178)
单一性别的学校	(179)
作业	(180)
学业负担	(182)
男孩为何逃学	(183)



第十二章 男孩与运动	(186)
运动的魅力	(187)
如何应对体育竞技残酷的一面	(192)
榜样型教练	(199)
如何对待非运动型的男孩	(203)
第十三章 男孩与媒体	(207)
电视和电影	(208)
媒体、性别和玩具	(220)
印刷品	(222)
电子游戏	(224)
网络	(228)
男孩和音乐	(232)
第十四章 男孩的友谊	(237)
男孩如何交朋友	(237)
亲密的友谊	(243)
男孩与女孩的友谊	(246)
第十五章 性和人际交往	(251)
男孩和他们的性特征	(251)
性教育	(257)
约会和初恋	(260)
性何时会产生危险	(265)
同性恋以及对同性恋的憎恨	(268)
第十六章 现实世界里的真实男孩	(274)
打工的男孩	(274)
男孩和他的导师	(278)



社区服务	(280)
跋	(283)



第一章 对待男孩：该与不该

“我对待他们姐弟俩是一样的。”玛瑞安说道，“可格雷戈里在三岁的时候所表现出来的行为却跟他的姐姐伊娃有那么大的差异。”三岁时的伊娃，总是喜欢躲在一个小角落里，和她的小伙伴们沉浸在一些自编自演的看似复杂的故事情境中，玩着“过家家”的游戏。而与此相反，格雷戈里和小玩伴们却只不过热衷于推倒积木塔，或者像小野人似地尖叫着绕着房子追逐疯跑。

随着姐弟俩一天天长大，两人之间的差异变得越来越明显了。“我一直坚信我的儿子是一个特例，但我现在已经得到了教训。”玛瑞安笑着说，“你知道小男孩和小女孩生活的内容有多么的不同吗？七岁时，格雷戈里几乎总是在摆弄钉子，或者抓小狗的尾巴嬉戏。他宁愿跟他的父亲在地毯上打滚摔跤，也不愿坐下来跟我聊聊他在学校遇到的一些问题。我知道他肯定需要我的帮助和支持，就像伊娃所需要的一样，但对于我来说，与伊娃沟通要更容易得多。我总是告诉自己，无论我愿意与否，格雷戈里迟早都要靠他自己的两条腿走路——开始独立生活。”

男孩与女孩生就不同，部分缘于其生理上的差异，但更主要的原因是，当他们还处于襁褓之中时，就已经被赋予了不同的性别代码，成人于不知不觉间便按照所谓的“男孩模式”标准来对待男孩。或许这里会存在一些重要的特例，但是作为一个群体，男孩更多地表现出以下特征：愿意用行动去说话、强烈的对抗性、不太善于用言语进行交流、倾向于隐藏他们内心脆弱、易受伤、害羞等真情实感。

诚然，不同男孩之间也存在着一定的差异，女孩之间亦是如此。事实上，在许多女孩的身上也具有本书中所描述的男孩的某些特征；同样，有些男孩的行为方式也可能与女孩所表现出来的十分相似。但在我们的生活和文化中这些事实是如此的鲜明，以至本书中我们要记录的各种行为和感受模式是大多数男孩在现实生活中所呈现出的共性。

在日常生活中，男孩经常会给我们出一些难题，让我们不知如何是好，但这