

100 Tips for Raising Happy
and Confident Children



家长和教师必读

著名青少年教育专家卢勤、陆士桢、孙云晓联袂推荐

SELF-ESTEEM FOR BOYS

自尊男孩手册

培养快乐自信男孩的 **100** 个建议

[英]伊丽莎白·哈特利-布鲁尔 著 田科武 译

Elizabeth Hartley-Brewer



高等教育出版社

培养快乐自信男孩的**100**个建议

SELF-ESTEEM FOR BOYS

100 Tips for Raising Happy and
Confident Children

自尊男孩手册

[英]伊丽莎白·哈特利-布鲁尔 著 田科武 译

Elizabeth Hartley-Brewer



高等教育出版社

图字:01-2009-2167

Text copyright © 2000 by Elizabeth Hartley-Brewer
First published in the United Kingdom in 2000 by Vermilion
an imprint of Ebury Press
Random House, 20 Vauxhall Bridge Road, London SW1V 2SA

图书在版编目(CIP)数据

自尊男孩手册:培养快乐自信男孩的100个建议/(英)
哈特利-布鲁尔(Hartley-Brewer, E.)著;田科武译.
北京:高等教育出版社,2009.5

书名原文:Self-Esteem for Boys:100 Tips for Raising
Happy and Confident Children
ISBN 978-7-04-026621-4

I. 自… II. ①哈…②田… III. 青少年教育 IV. G775

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第053357号

版式设计 曹春 范晓红 责任校对 王超 责任印制 毛斯璐

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	400-810-0598
邮政编码	100120	网址	http://www.hep.edu.cn http://www.hep.com.cn
总机	010-58581000	网上订购	http://www.landaco.com http://www.landaco.com.cn
经销	蓝色畅想图书发行有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
印刷	北京市大天乐印刷有限责任公司		
开本	880×1230 1/32	版次	2009年5月第1版
印张	7.5	印次	2009年5月第1次印刷
字数	150 000	定价	22.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 26621-00

献 给

我的儿子斯蒂芬，以及他忠实的朋友丹尼、约翰尼、皮特、戴夫、格雷格、理查德和保罗。多年来，斯蒂芬和他们同悲喜，共成长。

致 谢

很显然，我没有作为男性的直接经验，因而，不得不就书中的内容向一些男孩子、男性朋友和同事求证。我也得到了一些教师朋友的帮助。他们工作在教育一线，与孩子们密切相处和合作，让其感受到意义、尊重和自我实现。

我要感谢德克斯特·哈特(Dexter Hutt)，伯明翰市莱恩斯戴尔斯(Ninestiles)学校的校长；加里·威尔逊(Gary Wilson)，赫德斯菲尔德城纽萨姆中学(Newsome high)的英语课程主任。他们曾抽出很多宝贵时间与我交谈，阅读我的书稿。也要感谢他们的孩子们，在那段时间里，由于没有他们的关注，孩子们只得自己应付一切。我还要感谢：“大家一起来加油”计划(C'mon Everybody project)的杰夫·埃文斯(Geoff Evans)；乔治·霍斯金(George Hosking)，他帮助脾气暴戾的年轻男性了解并平和自己的内心；艾德里安娜·凯茨(Adrienne Katz)，她发起成立了研究机构“青年之声”(Young Voice)，成长中的男孩子和女孩子得以通过这个中心表达自己的想法，并为他人所知晓；塞巴斯蒂安·克雷莫博士(Sebastian Kraemer)，他的论文《脆弱的男性》中的深刻见解给了我启示，并感谢他迅速

回复我的电子邮件；还有乔安妮·艾德曼 (Joanne Edelman)，两个爱闹腾的、正快速成长的男孩子的朋友和母亲。

写作本书的想法，源自我的编辑杰奎琳·伯恩斯 (Jacqueline Burns)。倘若不是因为和她在一起工作那么有意思，我可能就不会写这本书。我对她充满感激，因为在写作过程中，我学到了许多新的东西。最后，我要感谢我的儿子斯蒂芬 (Stephen)。能做他的母亲，我不胜荣幸。我祝愿他快乐地告别青少年期，走向成人期。

目 录

致谢	i
第一章 认识男孩子面临的机遇和挑战	1
第二章 满足男孩子的各种需求	5
1. 男孩子也需要爱	6
2. 让他知道你理解他	8
3. 认可他，即使你不喜欢他的所作所为	10
4. 多赞赏孩子	12
5. 抽时间陪伴他	14
6. 多使用身体接触方式交流	16
7. 尊重他的知情权	18
8. 男人的关怀让男孩子更加出色	20
9. 做他最后的庇护者	22
10. 让他产生归属感	24
11. 给他的隐私留点空间	26
12. 鼓励关爱他人的男性气概	28
13. 给面临压力的孩子以支持	30

第三章	提升男孩子的自我认识和自我觉察	32
	14. 给他选择的机会	34
	15. 管理选择	36
	16. 不要把你的观点强加于人	38
	17. 在你的世界里为他的情绪留下一席之地	40
	18. 给他讲他的故事	42
	19. 鼓励自我反省	44
	20. 让他平静地放松自己	46
	21. 向他说明你的想法和情绪	48
	22. 确保交流沟通	50
	23. 鼓励自我评价	52
	24. 聆听沉默	54
第四章	积极正面地评价男孩子	56
	25. 了解他的个性特质	58
	26. 不要拿他与别人作比较	60
	27. 尊重他的情绪	62
	28. 用眼睛“聆听”	64

29. 用耳朵“注视”	66
30. 尊重他爱玩的天性	68
31. 让他给你留下深刻印象	70
32. 和肌肉的力量作斗争	72
33. 在他作好准备后再给他以引导	74
34. 接纳他的朋友	76
35. 小心地进入他的世界	78
36. 减少批评	80
第五章 通过爱和规则表现对男孩子的关心	82
37. 爱真实的他，而不是你期望的他	84
38. 不要以好行为作为认可的条件	86
39. 倾听他抱怨	88
40. 接受他的失望	90
41. 保持你的权威	92
42. 解释而不是劝服	94
43. 开心、公平、灵活变通	96
44. 规则有助于减少冲突	98

45. 避免使用权力手段	100
46. 修复关系是成年人的责任	102
47. 管教但不霸道	104
48. 惩罚他，但不要羞辱他	106
49. 做有效解决冲突的好榜样	108
第六章 妥善应对男孩子遭遇的挫折	110
50. 给他安全的交谈时间	112
51. 强健他的内心而不是让他脸皮变厚	114
52. 培养他的自尊心	116
53. 避免让他产生羞愧和内疚感	118
54. 特别的亲近给特别处境下的他	120
55. 帮助他认识该汲取什么样的经验教训	122
56. 听取他对事情的看法	124
57. 辨识危险的征兆和时间	126
58. 积极应对他面临的同伴压力	128
59. 随时告诉他事情的进展	130
60. 寻找好的互助团体	132

目录
CONTENTS

61. 尽可能减少家庭冲突	134
第七章 支持男孩子的学习和个人成长	136
62. 鼓励和重视发展多种技能	138
63. 支持和鼓励他，而不要控制和强迫他	140
64. 相信他能应对好	142
65. 允许他安全地犯错误	144
66. 设定现实的期望值	146
67. 和他一起阅读和学习	148
68. 关心他，但勿侵扰他	150
69. 锻炼毅力：助他将事情进行到底	152
70. 支持学校	154
71. 尊重他的老师	156
72. 创造性地引导他参与竞争	158
73. 失败照亮通往成功之路	160
74. 看着他做他喜欢的事情	162
75. 不要将自我价值建立在他的成功之上	164
76. 让他对自己的成败负责	166

www.ertongbook.com

第八章 鼓励男孩子自信和独立	168
77. 给他安全感和可预见性	170
78. 培养他的社交技能	172
79. 为他提供自我检验的机会	174
80. 发挥他的优势	176
81. 让他独立，但不要抛弃他	178
82. 在远处观察和监督	180
83. 培养责任感，允许安全地冒险	182
84. 鼓励自我管理	184
85. 让他说“不”	186
86. 教给他应对和生存的技能	188
87. 突破禁区	190
88. 提升他的自主性	192
第九章 检视你的角色和情感	194
89. 珍爱你自己，相信你自己	196
90. 允许他与你不同	198
91. 检视你的期望	200



92. 期望什么，收获什么	202
93. 说话要当心	204
94. 松松“紧身衣”	206
95. 做尊重女性的好榜样	208
96. 不要用你的成功去压倒他	210
97. 怕什么，来什么	212
98. 权力越用越少	214
99. 给他插上飞翔的翅膀	216
100. 向他证明你的爱和担当	218
译后记	220

第一章

认识男孩子面临的机遇和挑战

新闻报道说，时下的男孩子处境艰难。他们似乎正竭尽全力，却发现越来越难以获得成功，顺应社会，找到满意的社会角色。各种统计数据显示：男孩子比女孩子有着更多的行为问题；犯罪现象也更多，犯罪年龄更趋低龄化；他们正在失去曾经相较于女孩子的学业优势；男孩子通过自杀行为表达绝望的比率也比女孩子高出许多。社会变迁、经济变革甚至教育方面的改变似乎正在削弱他们的男性本质。一些男孩子认为自己前途黯淡，而将之视为持续不断的压力和/或失败，他们的自尊心和积极性似乎跌到了谷底。

尽管如此，仍有许多男孩子摆脱了对于男性气概单一看法的束缚，一如既往地表现得异常出色，并拥有更大的自由。他们直面生活在这个新时代的挑战而茁壮成长，并且因为可以随着其热忱的内心思考、感受和行动而感到宽慰。

世上有各种各样的男孩子，他们可爱、风趣、具破坏性、志得意满、一意孤行。越来越多的证据表明，男孩子在身体和智力方面有别于女孩子。男孩子如何长大成人以及社会和家庭给予他们多少尊重非常重要。他们不将教育视为纯粹女性的事情也

很重要。但至关重要的是，要允许他们在善解人意的环境之下回应自己的男性本能，这样，他们或许能够坚守自我，而不屈从于那些可能将他们引入困境的男性形象。男孩子要成长为讨人喜欢、富有爱心、适应力强和全面发展的成年人，能够尽享生活之乐，必须得到与女孩子同样多的爱、关心和关注。男孩子的美好自尊，不仅仅源自于他们满意于自己的性别，对做男人意味着什么有明确的认知，也来自于他们拥有稳定的自我意识。

男孩子和女孩子一样，是我们社会的未来。鉴于社会正在发生的变化，特别是在就业和家庭方面的变化，成长中的男孩子面对未来感到困惑和迷惘，是非常正常的。比如：做父亲意味着什么？承诺和婚姻有多重要？他们应该如何应对有时出现的一些相互矛盾的情绪（比如，悲伤、愤怒、慈爱、争强好胜和悉心呵护他人等等）？当下社会正在发生的变化或许令人不安，但同时也可能让人感到解脱，因为这些变化为男孩子提供了更多做真实的自己进而提升其自尊水平的途径。

今后，家长和教师可能需要给予男孩子更多的支持和指导，使他们在面对越来越多的选择时能找到前进的方向。男孩子必须关注自己内心的真实想法，尝试用多种方式表达和发展作为性格之组成部分的自我，而不能轻而易举地陷入预设的性别刻板印象之中。当男孩子对自我的认识提高时，他们的自尊水平将得以提升。

当今的男孩子正处在一个十字路口。在他们面前，有两条路可以选择：一条路致使其机会越来越少，而自我怀疑越来越重；另一条路通向自我发展，自我价值得以提升。究竟选择走哪一条

路，则取决于他们自尊水平的高下。

当男孩子同某个使他觉得自己被理解、重视和需要的成年人建立良好的关系，当他觉得有人支持他，因而在学校表现良好，变得能干和自信，以及当他以兴趣为纽带，加入若干可靠的朋友圈，与朋友们一起学习如何与人交往和应对差异，此时的他即是在学习如何满怀信心，勇敢地面对未来。避免孤独落寞和闷闷不乐，于其心理健康十分重要。因为不与他人交往的世界，很容易被恶魔占据。

存放危险化学品的工业建筑，其墙上挂有警示标志。当家长们发现其儿子身上带有“三I标签”，即孤独（isolation）、不自信（insecurity）、感觉自己无足轻重（insignificance）时，应该予以同样的关注。“三I标签”就像炸药，会导致危险的混合情绪产生，伤害人一辈子。

内心的力量是对抗这些腐蚀性物质的灵丹妙药。在过去，军人们必须情感坚强，身体强壮。一定程度上是为了让他们在战场上幸免于死，人们常常经由欺凌的方式，让其脸皮变厚，对自己的感情深藏不露，使之习惯于掩饰那些可能让国民失望的情绪。毫无疑问，适应力非常重要，但是男孩子——女孩子也一样——也必须善于灵活应变，能够在历经挫折后恢复元气，并培养所谓的“情绪勇气”。

这并不意味着否定人们的情绪——远非如此。那些能够在21世纪生存下来的人们，应当具备圆熟的社会交往和人际技巧，用当下时髦的话说，他们具备“情绪素养”。男孩子必须学会如何认识和理解自己及他人的情绪和看法，因为技术进步和更加激烈的全

球竞争正在创造这样的工作机会——这些工作机会需要创造性的团队合作、集体解决问题、持续的交流沟通以及共同化解风险。

让男孩子拥有满意的男性身份，同时拒绝坚硬的情绪盔甲，不让他们远离真实的自我，并把自己与他人隔绝开来，这是当今家长和教育工作者共同面临的挑战。大男子主义文化下缺乏情感的冷漠世界，对男性没有任何好处。人应该具有情感。帮助男孩子提升内在力量，培养有时十分脆弱的自尊，有助于将他们培养成快乐、热心、慷慨、自信的个体、父亲和有益于社会的人——这对包括他在内的每一个人都有益处。