

《如何养育男孩》

图书基本信息

《如何养育男孩》

内容概要

《如何养育男孩》是一本全面了解男孩的说明书，在男孩的成长过程中充满了无形的挑战，安东尼·饶博士列出了男孩成长道路上最易出现的8大类问题，包括不合群、霸道、多动、难管教、好胜、坏人崇拜、脆弱和厌学，并揭示所有男孩问题背后的心理根源。在全面分析每个问题的同时，作者也针对性的给出了父母和孩子应对每个困难的措施和方法，培养出让男孩受益一生的8大技能，即社交力、共情力、运动力、自制力、合作力、思维力、耐挫力和沟通力，帮助男孩顺利度过童年危机。

《如何养育男孩》

作者简介

书籍目录

PART1 不一样的男孩子

第一章 他是男孩子 001

汤姆被幼儿园开除了,他打老师耳光,还把玩具扔到小朋友脸上。他被医生诊断为注意力缺陷多动障碍。他真的有问题的吗?

被误读的男孩

男孩的挑战:速度更快、要求更高

这就是男孩

第二章 与女孩不一样 014

伊恩个子高,很活泼,但也更有攻击性。他的智商正常,在学习上却面临许多困难。而他的妹妹乖巧伶俐,成绩优异。这是为什么?

男女有别的大脑

男孩与女孩眼里的世界

不舒服的男孩

PART2 男孩的8个关键能力

第三章 他没有朋友——不合群男孩 VS 社交力 025

埃里克在幼儿园不太合群,一个朋友都没有。他总是一个人拿着玩具,坐到角落里自己玩。他是不是有社交障碍呢?

几乎每个男孩都是正常的

玩耍中学习社交

行动:与男孩最有效的沟通方式

鼓励孩子察觉自己的情绪

“做”中学:男孩的学习方式

依恋与分离:理解男孩成长的基石

第四章 他是个“小霸王”——霸道男孩 VS 共情力 043

约瑟夫想要什么就去抢,甚至会因此推倒别的小朋友。到了陌生人家里,他也随意地拿自己喜欢的东西。对于这种“小霸王”,该怎么办?

冲动控制

在家里做界线练习

读懂社交暗示

如何让男孩学会分享和轮流

男孩的共情力:晚开的花朵

校园小霸王

如何在学校里给男孩划界线

第五章 他一刻也坐不住——多动男孩 VS 运动 068

大卫的体能似乎无穷无尽,总是挥舞胳膊乱蹦乱跳,侵犯别的孩子空间,一刻都不能好好地坐着听老师讲课。怎么才能让他安静一会儿呢?

学会安静

安静地坐着:男孩需要学习的技能

到户外去

他为什么总是动来动去

第六章 他不听管教——难以驯服的男孩 VS 自控力 085

瑞恩的妈妈他待在房间的角落里面壁思过,反省自己犯的错误。但他根本不肯老老实实地待着,而是大叫着跑掉。还有什么管教孩子的好办法吗?

“暂停法”奏效的前提

让孩子看到后果

冲突延迟:新的“暂停法”

从长远考虑:愤怒不重要

《如何养育男孩》

第七章 他总要赢——好胜的男孩 VS 面对失败的能力 097

加雷斯总想获胜,不管干什么、不管玩什么游戏,他都要赢,否则他就大发脾气。这样争强好胜,有好处吗?

竞争:男孩的游戏

适合各个年龄段的游戏

如何面对输赢

大大方方地面对失败

与失落作斗争

第八章 他就想当“坏人”——“黑暗男孩”VS奇幻思维 115

托马斯特别喜欢《星球大战》,最爱模仿黑武士达斯·维达挥舞着光剑,自己还配上逼真的声音效果。

他为什么想当“坏人”呢?

为什么喜欢做坏人

角色扮演游戏

暴力玩具

男孩的奇幻思维

当他越过界线的时候

第九章 突然脆弱——崩溃的男孩 VS 耐挫力 134

拉尔斯这阵子看上去十分脆弱,每当有人纠正他的举止时,他都畏畏缩缩、可怜巴巴地哭泣。可他原本是开朗活泼的孩子呀,这是怎么了?

成长中的小故障

他想成为最好的

离不开妈妈的男孩

自我对话

发泄愤怒

给他大标题:简要有力地说明他的情绪

第十章 讨厌上学——厌学的男孩VS与老师相处的能力 149

杰克在学校门口又哭又叫,不愿意进教室。他说:“我讨厌上学,我们的老师很可恶”。这个学校真的不好吗?

为什么男孩不喜欢学校

自我封闭的布莱恩

让家更像学校

与老师建立良好的关系

标签不总是答案

与老师保持积极的联系

夏末综合征

后记 从男孩到男人 176

当年调皮捣蛋或害羞的小家伙,最后都长成了健康的年轻人。每个妈妈都应该尽力向前看,想象儿子和朋友们在大学宿舍里的情形,想象他出去做第一份工作,想象一个真正美好的未来。

男孩我最大

顽固先生

忧虑的人

崩溃先生

最后的建议

附录A 男孩行为测试 196

附录B 当孩子被贴上标签时 207

《如何养育男孩》

精彩短评

- 1、理解他，接纳他，帮助他
- 2、在承认男孩女孩有差别的基础上，为男孩的家长，尤其是母亲给出了许多有针对性的建议。
- 3、英文科普书一贯的深入浅出，较多案例，重点明确。不过这本书主要是针对“问题”男孩，环顾我四周，貌似还真没找到类似的情况。所以一般的人也不用读。
- 4、越来越觉得男人和女人是有很大不同的。希望多给男孩一些成长的机会。

《如何养育男孩》

精彩书评

1、如何养育男孩？有三个基本原则，如下：1、清楚地规则和界限。2、说教之前先给结果。3、对每一个转折点给予奖励。首先，如上原则是基于一些男孩子显著不同于女孩儿的特征而言的。例如：男孩子普遍成熟比较晚、慢，特别是在“学习”方面，当然这种学习是指知识型的正规学习，例如识字、数学之类的。女孩子注重交流与人际关系，这让她们看起来很乖巧、很讨人喜欢，因此很多怪蜀黍对他们爱不释手，所谓的“萝莉”。男孩子的大脑里则充斥着运动、空间等刺激性的内容，因此很容易就别人说真闹腾、多动症之类的。这些不同的发育造就了男孩与女孩不同的看待世界的方式。所以，有些心理学家、儿童行为研究者们就试图从男孩、女孩的不同养育方法去研究，这也符合专业精进、客户细分、商业包装的需要。例如《the way of boys》就是这么一本书。我上面提到的一些原则之类的，也是此书的内容。这本书的英文原版全名是《The Way of Boys: Promoting the Social and Emotional Development of Young Boys》，中文版（浙江人民出版社2014年4月）的标题是《如何养育男孩：男孩应该具备的8个关键能力》。对比了一下中文与原作的目录，基本上类似，只是原作的书名和目录实在是没有强调那个所谓的“8力”，是中文版硬给总结出了这个所谓的8项关键能力，分别是：社交力、共情力、运动力、自制力、合作力、思维力、耐挫力和沟通力，而且还强调是“帮助男孩顺利度过童年危机”，但我感觉吧，其实吧，这书应该是帮助父母顺利度过被男孩们闹腾的无所适从、无地自容、无可奈何的岁月吧？不得不说，这中文版确实在商业上更胜一筹，封面的吸睛力大增。但这书的主题其实只是想说明男孩子们闹腾点儿、不正常点儿其实很正常的，关键是父母们要回归自然，尊重男孩子的成长方式，适度干涉，就像原作封底上的一句话：The problem isn't with boys, it's with our expectations of them.

章节试读

1、《如何养育男孩》的笔记-第四章

案例：约瑟夫——冲动控制/延迟训练

- 1、不叫名字（减少信息量），看着我（眼神交流）
- 2、很好（对回应与服从及时肯定）
- 3、我这里有你想要的东西吗？（需求挖掘与对话）
- 4、那是什么？（语言确认与锻炼）
- 5、把你手上的尖东西递给我、下来、放回去！好极了！
- 6、告诉我你的妈妈对你说我们不能对家具做什么？非常好！
- 7、现在你靠着椅背坐三十秒，如果你想数秒可以。我会给你去够那个模型。这就是规则，你自己选择。
- 8、看着我！给出规则！要求复述！（为遵守规则负责）

界限意识

- 1、禁止进入主卧
- 2、物品收纳空间

社交暗示

- 1、主动去面包房/邮局/洗衣店排队

2、《如何养育男孩》的笔记-第三章 社交力

一：社交能力的因素：

- 1、语言
- 2、聆听与观察
- 3、社交参照

二：在玩耍中学习社交：3岁前并行游戏，3岁后合作游戏
（害羞的孩子也是一种克制自己的榜样）

游戏风格决定社交类型：

装扮游戏：

非装扮游戏：玩玩具、玩小汽车，拆卸物品

三：与小孩谈话的方法

在玩耍（玩球、画画、搭积木）时，交谈，可以不做眼神交流。内容不局限于思想与情感，应该也包括一起做一些事情。

方法包括：

- 1、重复。比如投球类游戏（纸牌入帽子，玩具入洗衣桶）
- 2、合作游戏。问孩子想做什么，可给出建议。会遇到离题问题，不要打扰孩子思考
- 3、并行游戏。做在身边与孩子做同一件事，等孩子先开口，或问游戏相关内容，或提供游戏实际的帮助。
- 4、鼓励孩子察觉自己的情绪

四：他为什么不和别人一起玩？

打架是社交磨合、
扔沙子是社交请求、
肩并肩活动就是社交

《如何养育男孩》

帮助孩子打招呼的正确方式：他会在离门旁边坐着可以吗？

五、依恋与分离

- 1、立规矩：不要去我看不到的地方，不要横穿马路，停车场拉着我的手；并复述。练习并奖励
- 2、在安全的地方（操场）自由探索
- 3、对于过分害羞的孩子不可过分关注。过分关注会成为奖励。
- 4、分离焦虑开始于8个月大左右。

3、《如何养育男孩》的笔记-第二章 男女不同

- 1、女孩在意语言发展和表情发展=感情（女2岁vs男4-5岁）
- 2、男孩的发展热点：运动、空间、分类=逻辑推理

4、《如何养育男孩》的笔记-第1页

当男孩们处于我称之为“平静之前的暴风雨”这一阶段时，在他们取得重大飞跃之前，他们的表现很可能会退步（晰晰的如厕训练就偶尔退步明显，姑且当做他在忙于发展其他方面吧）你们的孩子在发展过程中遇到的困难正是他最好的力量来源（不到不得已，忍住不要插手他的事情）男孩的发展和女孩不一样，或者女孩的大脑更倾向于发展那些在幼儿园教育当中被重视的技能，和男孩相比，女孩们会更多地使用语言，他们乐于和其他人合作，也能更好地运用社交能力。与之相反，男孩的大脑专注于诸如通过触摸和考察来学习一些东西，提高运动技巧以及从事一些空间的活动。（看“爸爸去哪儿”里贝儿会问多多是不是更爱自己，多多也会介意是不是小朋友都喜欢自己。男孩们似乎就不爱社交，而爱活动游戏之类）

1，社交力

男孩不喜欢说话，喜欢在“做”中学，一起做，一起玩，一起度过安静的一对一的时间。家长要克制住内心的冲动，不要说得太多，不要替他做，也不要问太多的问题。

一个渴望了解儿子内心世界的母亲该如何鼓励孩子和她分享一些事情呢？

- 1) 重复，简单重复的游戏如投篮
- 2) 合作，一起搭积木
- 3) 并行游戏，一起画画，你画你的，他画他的。

（这让我更了解老公为什么喜欢和朋友麻将或者打游戏，但不喜欢说很多，不喜欢纯聊天。而我似乎就喜欢纯聊天，不喜欢进行什么活动，甚至讨厌打游戏。）

2，共情力

霸道是一个男孩(或女孩)在内心深处缺乏安全感和自尊心不强的表现。

培养孩子的界限意识？我们给孩子设置一些区域，规定哪里能去，哪里不能去，什么东西可以碰，什么东西不可以碰。很多男孩的确会对这些界限有所回应（晰晰才十几个个月的时候，我让他站在黄线外面等地铁，他真的不赶过去，甚至不敢踩在黄线上，当时真开心自己相信他的理解力，这样和他说，他的反应也让奶奶大为吃惊，奶奶常说这么小懂什么。个人觉得这句话很有害。并且家里的厨房是禁止晰晰进去的，他也明白所以只在门口玩玩，重来不玩厨房里面的东西）

冗长的思想道德课不管用，他根本不会理你。相反，给他摆事实，像他问问题，这样可以让他自己去思考一个不一样的行为表现方式。（成功实践了，不能抢别人的东西，想要的时候可以手张开问。现在他基本不会抢，在我的提醒下懂得询问和伸手。有时候忘记了，抢别人玩具，只要我一提醒就知道错了。当然自己的玩具可以自己支配，这点我也要配合他，绝不强行把晰晰的玩具给别人）

游玩聚会和运动场的游戏时间，是妈妈当众管理儿子的一种社交经历（一直在用这种社交方式认识了好多妈妈哈哈）

3，运动力

让他们按照自己的天性自由地活动

我的建议是，只要他做的不是危险的或是惹你生气的事，那就让他做吧。（只有保证足够的运动和户

《如何养育男孩》

外时间，才能让他在家安静地度过剩下的时间，保证合适的时间里能睡着)

4, 自控力

男孩需要马上看到他们行为所带来的后果。让他先体验到后果，然后听到规则。关键是，你的反应必须前后一致。

实施过程中要注意：1) 不要朝他大喊或者训斥他，这些额外的刺激会让他更加灰心更加困惑 2) 把他带回他的房间 3) 不要去检查他去问他“你没事吧”，只会刺激他重新爆发一次 4) 惩罚结束后，当他冷静地走出房间时，不要生气，重新接纳他。也别想补偿他，就很平常的继续做你的事情

5, 面对失败的能力

6, 黑暗男孩和奇幻思维

7, 耐挫力

对孩子过度怜悯剥夺了他感受合理情绪的紧张性刺激，以及处理他们并学会更好的方法去应对他们的机会（上幼儿园，提醒自己你走了他会做的很好）

不插手是给孩子传递，你相信他能独立完成任何事

由于不断地关注他和他的挫折，反而以外地强化了恰恰是你在抱怨的脆弱。

如果你总是斤斤计较，对他的眼泪大惊小怪，你就是在为他更依赖于你的帮助而奖赏他。如果你这么做，那就等着更多和更长时间的沮丧吧！

8, 讨厌上学

在所有类型的男孩中，在刚开始上学的几个星期里经常会出现崩溃的情况，陌生的环境中的小小的挫败就能引发它们。

男孩往往使用小动作和竞争与他们的朋友建立关系，以及释放多余的精力。他们用开玩笑，小打小闹，摔跤以及格斗作为友好的标志。这只是男孩的社交方式之一

永远不要以任何方式为你的儿子说老师的坏话。

《如何养育男孩》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com