

你也想把儿子培养成“暖男”？



别怕，有我在！

今日女报 / 凤网记者 李旦

“‘暖男’貌似现在很是吃香，不少女孩子都把自己找对象的要求定位为‘暖男’。我家仔仔就是个男孩，所以，特别想请教一下，如何将小男孩培养成一个优秀的暖男？”这是近日一位家长向今日女报 / 凤网记者表达的愿望。随后，今日女报 / 凤网记者在百度上以“暖男如何养成”为关键词进行搜索，发现不少家长在一些育儿亲子网站提出了同样的希望。按照“暖男”的标准来培养小男孩这一想法到底可取不？又会有哪些利和弊呢？如果仅仅作为一个教育参考，又有哪些是需要特别注意的？我们邀请了两名亲子专家一起来探讨这个问题。

“暖男”吃香，男孩子的培养受影响？

“所谓‘暖男’，本意指能够温暖他人的男子。目前流行谈及的‘暖男’尤其是指那些顾家、爱家，懂得照顾恋人，能给家人和朋友温暖的阳光男人。”在亲子导师颜屹嵩看来，“暖男”是具有高情商的男人。至于说要按照“暖男”的标准来培养男孩，那倒不能说一定要按照某个标准，而应该是一种大

致方向的引导。

长沙新翼晨光心理服务中心国家二级心理咨询师陈红则指出，“暖男”吃香一方面给父母培养带来了方向性的指导，性格方面培养孩子阳光向上，心理方面给予其责任和成长空间，处理人际和事情方面能够明白事理……再加上父母本身的言传身教，即会对孩

子教养的形成产生积极的影响。

另一方面，陈红提到，在咨询中也见到有的家长对“暖男”二字断章取义，忽视了儿童成长规律，一味地要求自己的孩子顺从、乖巧、体贴，做个人见人爱的“小暖男”。“殊不知，这些也可能会抹杀孩子个性，不仅对成长不利，甚至会影响孩子心理健康。”

“暖男”如何养成

上面我们已经讨论了“暖男”吃香可能会给男孩子的培养所带来的影响，那如果仅仅只是以“暖男”作为参考，又有哪些方面要注意的呢？

“暖男”标准一：任劳任怨

对于这一点，颜屹嵩认为，这已经不适合现代家庭的育儿观念，因此，她提醒家长们：任劳任怨可能就意味着，在付出很多的同时，要隐藏、压抑自己内心的需求。从心理学上来说，如果一直尽所能地为他人付出，可能会导致过分依赖“人格面具”——在外面尽量呈现好的一面，从而获得他人的肯定。

“我个人建议，家长们在培养男孩的时候，不能过于严厉，必须适当考虑孩子的需求。因为，只有教会孩子照顾好自己，同时尊重他人，并顾及周围环境，才能培养孩子健全的人格，而不是只会一味地讨好他人。”颜屹嵩说。

陈红告诉今日女报 / 凤网记者，在咨询中很多家长也常有问及如何培养这一品质。在这里，首先要界定“任劳任怨”的概念。“暖男”的任劳任怨并非无边界地付出与讨好，即“暖男”是在知道自己有什么、责任是什么之后的情况下才去做力所能及的事情。

这对于父母来说，就是从小给男孩以选择的自由，接纳甚至鼓励他们说“不”、表达自我，在尽量满足他们合理的个人需求的情况下，逐步引导学会关心、照顾他人。而对于孩子来说，最好的引导方式莫过于父母的榜样效应，如夫妻之间的和谐相处和相互支持。

“暖男”标准二：善解人意

颜屹嵩称，善解人意即要求在与人打交道的过程中，要能理解他人。这就告诉我们的，首先，在教育孩子的时候，要多注意培养孩子读懂他人的需求和深层次意图的能力。这种能力的培养，虽然不是一两天即可做到，但只要持之以恒再加上恰当引导，肯定是有效果的；其次，要学会接纳孩子的情绪。因为要做到善解人意，那就首先得让孩子明白自己是如何被理解和接纳的，然后孩子才会设身处地的为他人着想。试想，孩子自己都从来不被自己的父母所理解，那又谈何以后去理解和包容别人呢？

“从个体发展来看，从男孩到男人需要经历一个漫长的历程，‘暖男’的善解人意也就非一朝一夕炼成。”陈红认为，想要培养善解人意这个特质，除了接纳孩子的情绪外，父母还应该培养孩子拥有一份兴趣、爱好。这些就像一座“安全岛”，可以作为放松的地方，从而为情绪提供缓冲区和帮助整理心情，也就让他们拥有了健康的心理舒缓通道。最后就是父母在与人交往时要展现共情、倾听等技巧，耳濡目染下，男孩子也能具有善解人意特质。

“暖男”标准三：有责任感

关于这一点，颜屹嵩个人的建议是，家长们不妨从小就引导孩子形成“我能为你做些什么”的思维模式。在孩子的行为规范养成教育中，必须要强调责任意识，你的事情你自己负责，你可以做选择，但做了选择就必须为你的选择承担结果，没人可以替代。这样，才能培养孩子在日后的生活中，变成有责任的男人，而不像现在有些孩子，一遇到事情，首先想到的就是推卸责任。

“‘暖男’不是怂男，其主要特点之一就是还得有担当、有领导力，具有强烈的责任意识。常有家长咨询，是不是从小逼着男孩努力学习，争取更高的分数，上更好学校，找到好的工作，就是正确的途径呢？”这些在陈红看来，都只是解决了“鱼”的问题，男孩的真正责任感和优秀的体现却在于“渔”的能力。

陈红指出，作为家长，对男孩不应该溺爱，让他从小能经历适度的磨炼，如培养生活自理能力，坚持体育锻炼等，从家务分配中也应让其作为家中一分子承担起力所能及的责任等。

父亲是男孩在家庭中的主要榜样，更要参与到男孩的成长之中，身体力行地让其看到对家庭有担当的男人形象。

“暖男”养成有哪些方法呢？

关于“暖男”的培养，除了上述的标准外，颜屹嵩觉得更重要的是从以下几个方面来进行引导：认识自己，了解自己；管理好自己的情绪；察觉别人的情绪及情绪变化；懂得自我激励；人际交往的能力。这样培养出来的男孩，一定是一个高情商的“暖男”。

妈妈课堂

感冒发热，“新妈妈”也能哺乳

“母乳喂养，受益一生”，许多妈妈都能理解这句话，但产后体弱，生病也是常事儿，就拿感冒、腹泻、发热，产褥期最常见的三种疾病来说，一直坚持母乳喂养的妈妈开始担心自己的乳汁会不会携带致病菌，影响宝宝的健康。如此这般，到底还能不能给宝宝哺乳呢？不妨听听以下建议。

感冒：如果母亲出现感冒的症状，如鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽等症状，可建议母亲口服中成药，如板蓝根、双黄连或大青叶口服液等，每日3次。可以喂哺宝宝，但是最重要的一点是接触宝宝时母亲要戴口罩，避免交叉感染。

发热：如果母亲出现发热，首先要查明引起发热的原因。发热通常有两种情况：

一是感冒引起的发热，超过38℃以上，建议母亲戴口罩，去医院查血常规，必要时输液，选择对乳母安全的抗生素；在发热期间仍然可以喂哺，如果婴儿拒绝吸吮发热的乳房时，或母亲虚弱不愿意喂哺婴儿时，可以把乳汁挤出，用杯子或小勺喂哺。退热后可以继续进行母乳喂养。如果母亲体温超过38.5℃，应暂时停止母乳喂养，待体温低于38.5℃再行母乳喂养。

二是乳腺炎引起的发热，则要对症处理。首先按摩热敷乳房，建议母亲继续母乳喂养，尤其是频繁有效地吸吮患侧的乳房，充分吸吮，排空乳房；选择有利于发炎部位乳汁引流姿势；配合应用抗生素，一般要求坚持抗炎治疗7-10天为一个疗程；辅以退热药，鼓励多喝水，注意休息。

腹泻：如果母亲出现腹泻，主要是由于母亲饮食不当而引起的。首先观察母亲的状况，轻微腹泻的可以喂母乳，但是要注意饮食，选择容易消化、清淡的饮食，避免高脂肪、油腻的食物，一般不主张药物治疗。重症腹泻的母亲，大便次数增多，出现腹痛、脱水的症状，一般建议去医院查大便常规，如果是肠炎或痢疾，需输液治疗时，尽量选择对宝宝没有影响的药物，继续喂哺婴儿；但是便后和喂奶前，应认真洗手。若母亲必须用的药对宝宝有影响，可暂停母乳喂养，用挤奶的方法及时排空乳房，或在药物半衰期后再喂哺婴儿。另外，提醒母亲在腹泻期间，宝宝吃母乳可能因乳汁的原因会使大便有所改变，一般不需要处理，母亲腹泻好转后宝宝的症状也可消失。

据《扬子晚报》