

Zuo Xingge Yangguang De Nanhai

做

性格阳光 的男孩

汪亭 / 编著



男孩快乐长大的
指导手册



青春的萌芽，成长的节点，成长中的男孩有太多的难题：困惑中的躁动，束缚中的叛逆……如何让青春的困惑与叛逆从成长中抽离，让男孩做一名阳光少年，健康地成长呢？

阳光性格是一把不惧风雨的万能钥匙，它可以帮助男孩培养优秀的品质，掌握与困难险阻搏击的独特技能，它能够引导男孩摆脱痛苦和忧伤，脱离平庸者的队伍，加入成功人士的行列。

 中国纺织出版社



做性格阳光 的男孩

汪亭 / 编著



男孩快乐长大的
指导手册



内 容 提 要

俗话说“性格决定命运”，一个人的性格对人生的影响存在于方方面面，健全的性格往往比智慧更有力量。所以，男孩想要以后有所作为，就要从现在开始注意培养自身的品行和性格。

本书精选了诸多名人成才的故事，以名人的亲身经历教会男孩成长的道理和人生的智慧，帮助男孩树立阳光心态，拥有健康积极的性格，不断提升自我，为未来开启一扇光明的窗户。

图书在版编目 (CIP) 数据

做性格阳光的男孩 / 汪亭编著. --北京: 中国纺织出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5180-2021-8

I. ①做… II. ①汪… III. ①男性—性格—培养—青少年读物 IV. ①B848.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第229938号

责任编辑: 闫 星

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2016年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 22.5

字数: 298千字 定价: 36.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



生活中，我们常听到有人评价某个男孩：“别看他身材瘦小，却是个真正的男子汉。”或者是另外一种评价：“长得高高大大的，没想到一点也不‘man’。”很明显，这是两种完全不同的评价。难道人们对男孩的评价标准出了问题？当然没有！众人的标准就是真理！但无论如何，我们可以总结出一点：一个男孩，是否是真的男子汉，并不是由他的体型和长相来决定，而是由他的性格决定的。

他可以瘦弱，但绝不能懦弱；他可以没有太大的力气，但绝不能没有担当；他可以失败，但绝不能被失败打倒……真正的男子汉应该拥有什么样的性格呢？关于这一点，我们可以从一则招聘男孩的启事上获得答案。这则启事是这样的：

现招聘男孩一名，他要坐立笔直，言行端正；他的指甲不能乌黑，耳朵要干净，皮鞋要擦亮，勤洗衣服，打理头发，保护牙齿；别人和他讲话的时候他要认真听讲，不懂就问，但与己无关的事情不要过问；他要行动迅速，不出声响；他可以在大街上吹口哨，但在该保持安静的地方不吹口哨；他看起来要精神愉快，对每个人笑脸相迎，从不生气；他要礼貌待人，尊重女士；他可以会吸烟，但时常不吸烟；他愿意说一口纯正的普通话，也愿意适宜地随着别人说家乡话以增加亲近；他从不欺负别的男孩，也不许别的男孩欺负他；如果不知道一件事他会说：“我不知道”，当他犯了错误，他会说：“对不起”，当别人要求他做一件事情，他会说：

“我尽力”；他会正视你的眼睛，从不说谎；他渴望阅读优秀的书籍；他更愿意在体育馆或者旅途中度过闲暇的时光，而不是在密室中赌博；他不想故作“聪明”或以任何形式哗众取宠；女孩子与他相处时不紧张，反而会感觉很愉快；他不会为自己开脱，也不会总是想着自己谈论自己；他和自己的母亲相处融洽，和她的关系最为亲近；他不虚伪，也不假正经，而是健康、快乐，充满活力。

生活中的男孩们，你是不是也觉得招聘启事中的男孩才是性格阳光的男孩？是不是也想成为这样的人？如果你也想，那么，你就必须从现在起开始修炼性格，直到让好性格成为一种习惯。

美国心理学之父威廉·詹姆士曾说，播下一个行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。

性格会决定男孩一生的命运！我们不难想象，一个胆小怕事、总是躲在父母背后的男孩能有什么大出息，一个遇事就知道推卸责任的男孩又怎能担当重任，一个爱慕虚荣的男孩又怎么能赢得信任……

每一个男孩都不想未来的自己会变成这样！

所以，立即行动吧，从现在开始修炼！修炼出男子汉的真本事，让自己拥有男子汉应该具备的性格！

你不仅需要锻炼你的双手，去迎接未来生活的风风雨雨，还要锻炼你的肩膀，让它更有力量承担未来寄予自己的重担；你不仅需要锻炼自己的勇气，敢想敢做才是真男人，更要锻炼自己的智慧，真正的男子汉更是智慧的化身。

只要你愿意，只要你真的能坚持下来，那么，假以时日，任何一个男孩都可以自豪地拍着自己的胸脯大喊：“我是真正的男子汉！”本书中，有很多关于男孩成长的故事，也有一些成功人士的经典总结，并且，它还结合实际，对男孩如何修炼自己的性格做了各方面的阐述，希望会对你有所帮助！

编著者

2015年4月



第01章 做正直的男孩，打造光明前途

诚信为人，无信则无人与之交	005
诚实是立于世之根基	007
别让恐惧左右自己的心灵	008
别让妒火焚伤自己	011
心胸宽广，别和仇恨较劲	013

第02章 从不自满，谦逊的性格让男孩进步

谦虚为人，培养德操	021
谦让让人际间处处是微笑	023
谦逊是人生一大美德	025
别让自己陷在骄傲自负的泥潭中不可自拔	028
自满只会让你停止进步	030
远离傲慢，不要瞧不起别人	032
放空自己，常思己过	035
吹嘘自己，只会影响到未来的发展	037

第 03 章 吃苦耐劳，让男孩更有战斗力

永不丢弃吃苦耐劳的传统美德	045
吃苦耐劳的品质需要在生活中逐渐培养	047
多方努力，培养自控力	049
学会冷静地面对困难	051
纠正急躁的个性	054
不要怕受些皮肉之苦	056

第 04 章 责任为先，敢于担当的男孩能成大事

敢于承担，方能成就非凡人生	063
细节孕育于责任之中	065
不要忘了你的使命	068
错一点，都可能会引发灾难	070
守信，要对自己的语言负责	072
承担起自己的责任，也就获得了尊重	075
男子汉犯了错更要懂得承担	078

第 05 章 自信为人，男孩释放出非凡的能力

解开自卑的枷锁	083
换个角度看自己	086
自信是成功的第一秘诀	087

相信自己，天生我材必有用·····	090
放下“不可能”，成功总会光临·····	092
两颗种子，孕育两种人生·····	095
不要让自卑成为一种习惯·····	097

第06章 拒绝依赖，自立自强才能成长为男人

靠自己的努力克服依赖性格·····	105
自己的路，别人无法代替·····	108
男儿不吃苦，怎能自立·····	110
独立思考，别人云亦云·····	113
有主见的男孩独立性强·····	115
没有独立意识的男孩长不大·····	118

第07章 胸襟宽广，让男孩拥有更广阔的天地

多一个朋友，就少一个敌人·····	123
给别人机会，也就是给自己机会·····	125
微笑回应，击退对手的挑衅·····	127
生活因为宽容而美丽·····	129
主动拥抱你的对手，化敌为友·····	132
不要斤斤计较，吃点小亏换来长久的“财富”·····	135
宽恕别人就是宽恕自己·····	138

第08章 善于自律，有自制力是男孩成熟的表现

学会控制自己的坏脾气·····	143
浮躁者最终与成功无缘·····	146
无论何时，都不要忘记自己的原则·····	149
美好人生，从自我控制开始·····	151
控制冲动，保持理智·····	153
保持头脑的清醒有时比勇气更重要·····	156
别在愤怒之下做事·····	158

第09章 理性冷静，淡定的男孩拥有强大的力量

合作才能实现共赢·····	163
成功要从改掉坏习惯开始·····	165
细节决定成败·····	168
想要成功，就绝不可坐等机遇·····	170
凡事思虑周全，成功的概率就更大·····	172
成功是每时每刻的全力以赴·····	175
想击败对手，须先让自己强大起来·····	177

第10章 友善宽容，让男孩收获真挚情谊

助人就是助己·····	183
做人低调是一种大智慧·····	185

主动伸出友谊之手，别人才会接纳你	188
虚怀若谷，才能获得尊敬	191
赠人玫瑰，手有余香	193
学会给予，不要一味地索取	195
指责只会让他人厌恶你	197
不要只看到自己的长处而忽略别人的长处	200

第 11 章 乐观向上，男孩有好心态才有幸福人生

积极的心态才能孕育成功	206
你永远会有两种可能	209
不要为太阳流泪而错过群星	212
做个打不倒的男子汉	214
不要为打翻的牛奶而哭泣	217
还有很多比你更不幸的人	219
活在中比较中，你怎么会快乐	221

第 12 章 业精于勤，男孩要珍惜时间不断学习

阅读让你开阔眼界	229
找到学习的方法	231
多学一门技艺，你就会多一条出路	234
你应把读书学习当成一辈子的事	236
一旦停止学习，你就会被社会淘汰	238

理论与实践结合，才是智慧的学习	241
生搬硬套与墨守成规，都无法真正学到知识	243

第 13 章 思维驰骋，聪明的男孩要勇于创新

思维能力对于一个人的成长起着核心作用	251
正面积极的思维引导你的人生走得更远	253
重视培养自己的创造性个性心理品质	255
开动你的大脑，培养创造性思维和创造力	257
成功都来源于思考的力量	260
转换思维，就能创造奇迹	262

第 14 章 持之以恒，执着的男孩用耐心灌溉未来

专注会助你成功	267
持之以恒是一种力量	270
对待所有事都应该严谨	272
会支配时间者，必当有所作为	274
别忽视了小小的一分钟	277
不抽烟的球王	280
守纪律是成功的保障	283

第 15 章 善于合作，好男孩懂得与他人和谐相处

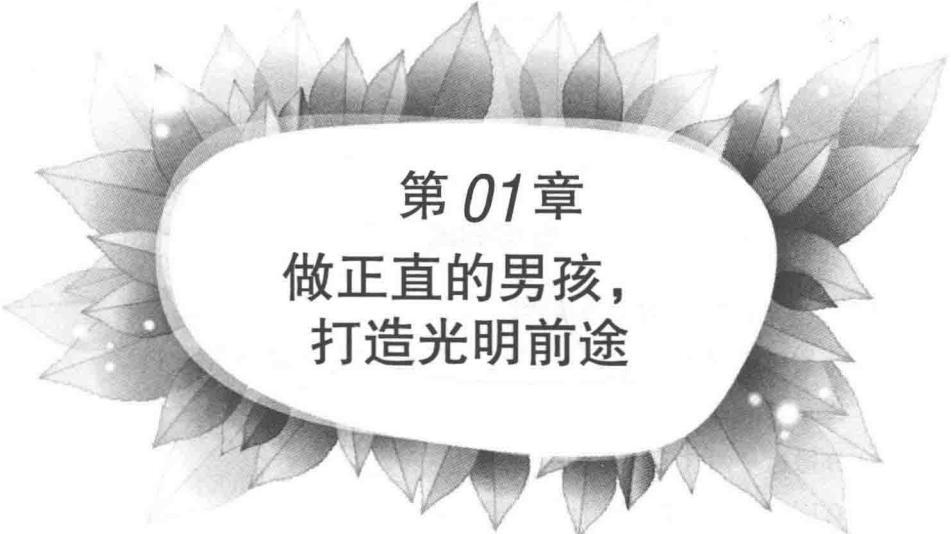
现代人必须学会成功地与他人合作	290
要尽早培养自己的利他感情	293
要培养自己的分享意识	296
学会为他人着想	298
尊重别人的所有权	300
克服小气的性格，对人要慷慨些	303
充分认识到嫉妒心理的危害性并努力克服它	305

第 16 章 胆大心细，敢冒险的男孩能够打拼出自己的辉煌

男儿有勇气，才能走四方	313
克服胆小性格，培养勇敢的品质	316
努力拼搏，成为一个真正的男子汉	318
男子汉应有冒险精神	321
有胆有识，才是真的勇者	323
培养和强化竞争意识	325

第 17 章 克服性格弱点，性格坚韧的男孩收获成功

拖延只会拖垮你的一生.....	331
自大是愚人的行为.....	334
自己的路，无人能代替.....	336
克服草率盲目，你就多一分成功的可能.....	338
意志薄弱者，永远与成功无缘.....	341
贪心的结果是什么也得不到.....	344
参考文献.....	347



第 01 章

做正直的男孩， 打造光明前途

自古以来，中华民族都最注重品德修养，一个刚正不阿、诚实守信的人必当受到他人的尊敬。心理学家威廉·詹姆士说过：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”尚处于青春期的男孩们，一定要把打造良好的品质作为人生性格修炼的第一要务，因为人生是一个不断前进、奋斗的过程。一个人只有拥有正能量，才会有光明的前途，才能成为最后的赢家。





*** 性格测试 ***

测一测：你是一个正直的男孩吗？

(1) 你曾经因为考试成绩不好跟你的爸爸妈妈“谎报军情”吗？

A.从没有过

B.撒过一两次谎

C.因为害怕爸爸妈妈批评，经常撒谎

(2) 你在家上网，你的好朋友打来电话，叫你出去打球，但你却不想去，你会怎么回答？

A.“我不想出去，下次吧。”

B.“我在家上网呢，要不你也来玩吧。”

C.“我正在做作业呢，我妈不让我出去。”

(3) 这次考试，你的同桌又比你多考了10分，你会怎么想？

A.管他呢，考得好关我什么事

B.他一直很努力，我应该也努力向他学习，才会进步

C.有什么了不起的，肯定是抄来的

(4) 学校要举行一个知识竞赛，你的班主任老师鼓励全班同学去报名，你会怎么做？

A.有点害怕，还是想想再做决定

B.毫不犹豫地报名

C.算了，我从来都不敢参加这类竞赛

(5) 上完晚自习你是一个人自己回家吗？你害怕吗？

A.不怕，上完晚自习都是一个人回家

B.从不敢一个人回家，都是爸妈来接

C.偶尔一个人回家

(6) 放学路上，你看到一群同学在打架，你会：



- A.我才不管闲事呢
- B.二话不说，马上去劝架；
- C.去找老师
- (7) 你上课经常发言吗？
- A.经常发言
- B.老师叫到名字的时候才站起来发言
- C.不敢发言
- (8) 当你的同桌弄坏你的钢笔后，你会怎么想？
- A.得找他要个说法
- B.必须得赔，否则我也会把他的东西弄坏
- C.算了，他也不是故意的
- (9) 你有偷过父母的零花钱吗？
- A.偷过，还不止一次
- B.从没有
- C.有过一两次，真的缺钱了
- (10) 你有没有觉得老师很偏袒那些成绩好的学生？
- A.不是很清楚，好像有吧
- B.没有啊，老师对所有的同学都很好
- C.是的，尤其是对那些成绩好的同学
- (11) 你有在某次游戏或活动中故意使过坏吗？
- A.经常这样，谁让他们平时也这样对我呢
- B.从来没
- C.有过一两次
- (12) 考试前，你害怕吗？
- A.当然不害怕，我已经身经百战了
- B.每次考试都怯场，也不知道自己为什么这样
- C.大考时会有一点害怕

**评分标准**

- (1) A—3分; B—2分; C—1分。 (2) A—3分; B—2分; C—1分。
(3) A—2分; B—3分; C—1分。 (4) A—2分; B—3分; C—1分。
(5) A—3分; B—1分; C—2分。 (6) A—1分; B—2分; C—3分。
(7) A—3分; B—2分; C—1分。 (8) A—2分; B—3分; C—1分。
(9) A—1分; B—3分; C—2分。 (10) A—2分; B—3分; C—1分。
(11) A—1分; B—3分; C—2分。 (12) A—3分; B—1分; C—2分。

★ 测试结果:*** 25~36分 正直型**

你是一个很正直的人,为人真诚,诚实守信,做事勇敢、自信、大方,待人宽容。你在周围的老师、同学、朋友们中的印象应该很好,他们都愿意与你说话、交往,即使你的学习成绩不好,或者长相不佳,你也会成为他们中的焦点人物。因此,继续发扬你的这些优点吧,千万不要怀疑自己,你会成为一个前途光明的人。

*** 11~24分 旁观型**

对待周围的人和事,你的态度一般都是中立的,你不会因为存在某些危险而去帮助他人;你会因为害怕被人嘲笑而不敢大声发言;你曾经为了面子而去撒谎;他人的成绩对于你来说无关紧要……因此,如果你希望成为一个受人欢迎的人,就一定要变得勇敢、积极、正直一点,学会多为他人考虑,真诚待人,这样你就会看到成效。

*** 12~16分 负能量型**

你是一个需要“被解救”的人,为了自己的利益,你可能会伤害周围的人,无论是你的同学、老师甚至是你的亲人。你看不得别人比你优秀,却没有努力的激情;你胆小怕事,畏首畏尾;你经常撒谎,只是为了获得某件物品或者免除某种罪责,久而久之,你连自责的心理都逐渐消失了……从现在起,你必须警告自己,是应该好好反省自己了。给自己列一份改变性格的计划吧,因为能解救你自己的,终究只有你自己。