

优秀男孩

YOUXIU NANHAI YIDING YAO ZUO DE 100 JIAN SHI

一定要做的100件事

柴一兵 郭峰◎编著



★ ★ ★ 细节决定成败 ★ ★ ★

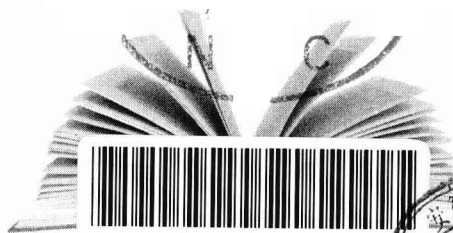
100件小事，100个方法，让**男孩**变得优秀的**秘籍**。
100个故事，100个道理，成就优秀**男孩**的**诀窍**。
100件小事，100分人生，**男孩**必读的**100个故事**。

北京工业大学出版社

优秀男孩

一定要做的100件事

柴一兵 郭峰◎编著



NLIC2970875458



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

优秀男孩一定要做的 100 件事 / 柴一兵, 郭峰编著 —
北京: 北京工业大学出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-5639-3440-9

I. ①优… II. ①柴… ②郭… III. ①男性—成功心理—青年读物 ②男性—成功心理—少年读物 IV.

①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 038039 号

优秀男孩一定要做的 100 件事

编 著: 柴一兵 郭 峰

责任编辑: 陶丽萍

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 710mm × 1010mm 1/16

印 张: 18.5

字 数: 263 千字

版 次: 2013 年 4 月第 1 版

印 次: 2013 年 4 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3440-9

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

一位著名的心理学教授说过：“人就像是一件陶瓷器，初生的时候是雏形，青少年时期是塑造陶瓷器的最好时机，这期间的教育会影响孩子的一生。”

与女孩相比，男孩天生喜欢冒险、贪玩、具有叛逆思想……这些特性注定了男孩在成长过程中要走更多的弯路，遇到更多的烦恼。并且男孩长大成人后所承担的社会责任和生活压力都会很大，这也要求男孩必须对自己要求更严格，只有成为一个更优秀的人才能担负起强大的压力和责任。

很多男孩在成长的过程中会被惰性和一些坏习惯包围，反映在学习上就是成绩不理想、学习没有动力、沾染社会上的恶习。男孩好斗、不服输的特征也会对他们的成长造成困扰，喜欢用拳头说话、遇到挫折不轻易向同学求助、容易产生逆反心理等，这些缺点不仅会影响男孩的成绩，更会影响男孩未来的一生。所以，男孩更要努力让自己成为一个优秀的人，在生活，在学习上都是。

成功离不开奠基石，优秀的人才能离成功更近。这本《优秀男孩一定要做的 100 件事》以生活和学习中的细节为切入点，讲述做一名优秀男孩所需要的心态、习惯、性格、成绩、品质、社交、创造力、生存能力和理财能力等，为男孩们列出了 100 个达到优秀所需的方法和技巧，让每一位男孩的天赋都有施展的空间。



本书注重内容的逻辑性和连贯性，用真实生动的例子，结合国际先进的教育理念，列举出了100件成为优秀男孩要做的小事。通过这些细节帮助男孩养成良好的生活、学习习惯，用健康的心态面对人生的挫折，用积极的态度面对生活的烦恼。

目 录

第一章 好心态男孩应做的 8 件事	1
第一节 原谅自己偶尔的失败	3
第二节 发怒时提醒自己:冲动是魔鬼	5
第三节 早上起来对自己说,我很快乐	8
第四节 做自己想做的事,不要活给别人看	10
第五节 有压力的时候运动一下	12
第六节 面对挫折,说一句“没什么大不了”	15
第七节 悲伤时唱首歌	17
第八节 适当地处理青涩的爱情	19
第二章 好人缘男孩离不开的 16 招交际“功夫”	23
第一节 给身边的人一点幽默	25
第二节 倾听别人的诉说	27
第三节 经常夸奖你身边的人	30
第四节 说话时看着对方的眼睛	32
第五节 给失落的朋友一些安慰	35
第六节 原谅朋友的不仗义	37
第七节 听听长辈讲过去的故事	40
第八节 多和不同性格的人打交道	42
第九节 说话时考虑一下对方的感受	45
第十节 在朋友困难的时候伸出援手	47
第十一节 必要时说句善意的谎言	50
第十二节 服从班长的指挥	52
第十三节 给朋友留一点私人空间	55
第十四节 主动认识陌生的同学	57
第十五节 在女孩面前做一个绅士	60
第十六节 热情地和熟人打招呼	62



第三章 成功男孩必须要做的9件事	65
第一节 树立远大的理想	67
第二节 为自己制订一个小计划	69
第三节 大胆走出计划的第一步	72
第四节 越是遇到困难越要高兴	74
第五节 接受一次别人的帮助	77
第六节 给自己找一个学习的榜样	80
第七节 参加一次学校组织的文艺活动	83
第八节 参加一次辩论赛	85
第九节 弹性地调整自己的计划	87
第四章 好成绩的男孩需要做的13件事	91
第一节 尝试着坐在教室的第一排	93
第二节 接受成绩,正视成绩,提高成绩	95
第三节 珍惜时间,提高学习效率	98
第四节 质疑一次老师的答案	101
第五节 给自己找对学习方法	104
第六节 放假时安静下来看一天书	106
第七节 每天不忘预习和复习	109
第八节 给自己找一个竞争对手	111
第九节 每天坚持学习外语	114
第十节 别忘了奖励自己的进步	117
第十一节 每个星期问问自己为什么学习	120
第十二节 有空时多读几本书	122
第十三节 有志者事竟成,男孩应锻炼自己的毅力	125
第五章 高财商男孩要做到的8件事	129
第一节 体会几次打零工的酸甜苦辣	131
第二节 做一次小生意,过一回老板瘾	133
第三节 管理一个月家里的费用	136
第四节 和爸爸一起上一次班	138
第五节 给自己列一个消费清单	141
第六节 跟妈妈学“砍价”	144
第七节 看清广告的诱惑	146
第八节 学习“捡破烂”的技巧	149



第六章 好品质男孩要亲身体验的8件事	153
第一节 把好事坚持到底	155
第二节 用心给父母洗一次脚	157
第三节 去敬老院义务服务两三天	160
第四节 提醒自己做事情讲求诚信	163
第五节 亲自去贫困地区走一圈	165
第六节 常怀一颗感恩的心	168
第七节 做一天的班长	170
第八节 在公共场合表现得要谦虚	173
第七章 好性格男孩一定会做的9件事	177
第一节 不做小宅男,每天出去走走	179
第二节 做不莽撞的英雄	182
第三节 对自己说:我能行,我是最棒的!	184
第四节 和同学发生冲突时让一步	187
第五节 果断地做决定	190
第六节 体验严谨的做事风格	193
第七节 坚持做完一件小事	195
第八节 抵制诱惑,提高自制力	198
第九节 让自己专注地思考	201
第八章 有创造力的男孩应该尝试的10件事	205
第一节 自己动手做一个小发明	207
第二节 重新布置一下自己的房间	210
第三节 每天做几个脑筋急转弯,让自己开心又聪明	212
第四节 当一次福尔摩斯,过把侦探瘾	215
第五节 改装自己的玩具,做个有创造力的男孩	218
第六节 多问几个为什么,让自己博学又聪明	220
第七节 认真观察一次,激发自己的创造力	223
第八节 用左手写写字,开发你的右脑	226
第九节 偶尔反着思考问题,培养自己的逆向思维	228
第十节 找出一道题,用不同的方法得到结果	230
第九章 拥有好习惯的男孩忘不了的10件事	233
第一节 把闹钟放在床边,提醒自己早睡早起	235
第二节 不可暴饮暴食,要吃出好身体	237



第三节	每天干一点家务,做个勤快的好儿子	240
第四节	扔掉嘴里的烟头,做个好孩子	242
第五节	全力以赴去做一件小事	245
第六节	遵守约定的时间	248
第七节	今天的事今天完成	250
第八节	每天看半个小时的新闻	253
第九节	走路时昂首挺胸,坐立时稳当端正	255
第十节	上课遵守纪律	258
第十章	生存能力强的男孩要尝试的9件事	261
第一节	独自完成一次近距离的旅行	263
第二节	向妈妈学做美味的饭菜	265
第三节	暑假参加一次“军训夏令营”	268
第四节	掌握钻木取火的技能	270
第五节	学会游泳	272
第六节	尝试一次野营活动	275
第七节	每周上一节急救知识课	278
第八节	在大自然中学习辨别方向	280
第九节	学几招逃生技巧	282

第一章



好心态男孩应做的 8 件事

好的心态能够给你带来好的心情，帮助你快乐地生活。有时候，好心态还会提高你的学习效率、帮你养成良好的性格，让你成为父母眼中的乖乖男，老师眼中的优等生，朋友眼中的 **superman**（超人）。

优秀男孩一定要做的100件事



第一节 原谅自己偶尔的失败

体操运动员杨威是中国体操队的全能选手，他的体操生涯很辉煌，但也非常坎坷。他经历了很多次世界大赛，有过胜利的喜悦，也体验过失败的痛苦。

2004年的雅典奥运会杨威遭遇了滑铁卢，他带领着被大家称为体操“梦之队”的中国体操男队前往雅典，肩上担负着中国人民的厚望。当时所有人都盼着这支身经百战的队伍能夺下男团的金牌，但是，赛场上发生的状况让大家很是震惊，队员们的表现都不尽如人意，尽管最后奋力赶超，也仅仅获得了第四名。

男团失败后，杨威的压力非常大，接下来他还要争夺男子体操全能项目的冠军，可是，此时的他已经因团队的失败而深陷痛苦之中，很难振作起来。几番调整之后，他还是决定要奋力一搏。这一次大家又把期望集中到了杨威的身上，他是中国体操队的领头人物，也是大家心目中的全能王。

杨威顶着巨大的压力，稳定地完成了前几项，就在大家为他将要获得冠军而准备欢呼的时候，杨威在单杠上出现了重大的失误，一只手从单杠上滑落下来，身体刹那间失去了控制，尽管他重新调整了心态，但是整套动作依然完成得很吃力，最后以第七名的成绩告别了金牌。

这次失败给杨威的打击很大，他无法原谅自己，甚至产生了退役的念头。后来，在队友和教练的帮助下，他终于从失败的阴影中走出来，决定再一次为奥运而战。

2008年，杨威又一次带领中国体操男队进入奥运会的赛场，



赛场上飘扬的五星红旗让他和队员们激动不已，这一次，他们是作为东道主与其他国家的选手进行角逐，每个人都非常渴望得到金牌，在中国观众的呐喊声中，他们以出色的表现拿下了男团的金牌，而杨威更是以零失误的表演得到了一枚全能金牌。

在生活中，每个人都会经历很多次失败，如果不能从失败中走出来，我们就很难进步，男孩更需要原谅自己的失败，给自己一次改过和强大的机会。原谅失败并不是不思进取，而是为了理智地总结经验教训。当你因为考试不及格而郁郁寡欢时，是很难进入良好的学习状态的，久而久之就会影响你的学习效率，给下一次不及格埋下隐患。

原谅自己的失败除了能帮助你赶走考试不及格的阴影之外，还能够提升你的信心，让你懂得珍惜生活，养成乐观的好心态。

有一位潜艇兵叫罗勃·摩尔，参军之前他在一家税务局工作，表现一直很不好，而每次工作上的失败都让他很有挫败感，他无法原谅自己一次又一次的失误，慢慢地，他越来越不自信，也渐渐厌烦了自己的工作，经常发牢骚，有时还把情绪带到家里，动不动就和妻子吵架，生活一团糟。“二战”爆发了，他加入了海军做一名潜艇兵，有一天早晨，他发现了一支日本舰队正朝着自己的潜艇逼近，为了躲避日本舰队，他操作潜艇紧急下潜，不过，日本海军又接连发射出许多水雷，连续轰炸了12个小时，水雷一颗一颗地在潜艇周围爆炸，他和战友们都感到非常恐惧，潜艇舱里寂静得可怕，曾经灰暗的生活浮现在他的脑海中，他突然意识到，和生命相比，那些小小的失误都不算什么。日军撤退了，他和战友们都安然无恙，战争结束后，他重新回到了税务局，又做起了以前的工作，即使工作中出现了失误他也不再闷闷不乐，而是想办法去解决，渐渐地，他喜欢上了自己的工作，也更加热爱生活。



罗勃·摩尔在生死存亡的关键时刻想起了自己过去的失败，他明白了失败并不是不可原谅的，所以他给了自己一次原谅失败的机会，改变了自己的命运。如果你还一直深陷在失败的痛苦中无法自拔的话，那就给自己一个心理暗示，“我是为了下一次的 success 而原谅自己的”。因为失败是成功之母，接受失败才会迎来成功。

成长有方法

1. 经常鼓励自己，失败是成功之母，从心理上消除失败带来的挫败感。
2. 积极总结失败的原因，为自己找到改正错误的方法，并付诸实践。
3. 把自己一次战胜失败的经历写在日记中，时常看一看，激励自己不断进步。
4. 实在无法原谅自己的时候寻求亲友和老师的帮助，借助大家的力量一起克服困难，这样会感觉轻松许多。

第二节 发怒时提醒自己：冲动是魔鬼

贞观六年，唐朝已经很繁荣了，很多大臣都奏请唐太宗去泰山举行“封禅大典”，唐太宗一想，如今九州安定，周边的少数民族也已经臣服，国内风调雨顺，百姓安居乐业，举行一次“封禅大典”也未尝不可，于是心有所动，就计划着要去泰山宣扬自己的伟绩。

有一天，他在朝堂上提起这件事，大臣们都很赞成，唯独魏征极力反对，而且态度恶劣，让唐太宗在百官面前下不来台。唐



太宗顿时大怒，吩咐侍卫把魏征拖出朝堂，打入大牢。官员们见皇帝生气了，一个个低头耸肩的，没有人再敢说话了，只有魏征挣扎着要求把话说完。

唐太宗毕竟是个明君，而且很器重魏征，自他当上皇帝以来，多次采纳魏征的意见，而且收效很好，他仔细想了想，也怕犯错，便令侍卫放开魏征，问：“你还有什么可说的？”

魏征大声说道：“陛下一旦举行大典，必定是规模浩大，从这里到泰山有好几百里路，一路上的花销少说也有几万银两，而今河南、山东人烟稀少，萧条得很，倘若遇上洪涝干旱，朝廷拿什么去赈灾？赈灾的粮食如果不能及时发放，百姓就会揭竿而起，陛下难道忘记了隋炀帝是怎么葬送河山的吗？”

唐太宗一听，心下细细地盘算，也觉得得不偿失，便慢慢消了怒火，赦免了魏征，岔开这个话题。

没过多久，河南、河北地区真的发生了水灾，唐太宗暗暗庆幸，还好当初没有一怒之下杀了魏征，遂决定取消封禅。

遇到不顺心的事时，有的男孩总是克制不住自己，经常发脾气，做出一些让自己后悔的事，此时，你一定要提醒自己：冲动是魔鬼。

生气的时候适当克制一下自己的情绪是有帮助的，最起码不会和朋友伤了和气。与朋友闹矛盾之后，倘若你没有克制自己的情绪，不小心伤害了朋友的话，那这份友谊就很难再维持了。相反，如果你一笑了之，不但挽回了友谊，还会让朋友觉得你很大度。和亲人之间也是一样，适当克制自己的怒气有益于家庭的和睦。

西汉时有一位宰相叫陈平，小时候家里贫困，父母又去世得早，他和哥哥相依为命。为了光耀门楣，他没有帮助哥哥干活，而是闭门读书，争取将来谋个一官半职的。不过，大嫂对他这种不劳而食的行为很是不满，经常对他恶语相向。有一次，大嫂的话让他忍无可忍，他举起笔砚就要向大嫂砸去，可是，一想到哥



第一章 好心态男孩应做的8件事

哥的辛苦就不由地放下了笔砚，收拾行囊离家出走了。哥哥知道后将他追了回来，还当着他的面要给妻子写休书，陈平赶紧劝住，自此一家人过得和和美美的。

此外，生气会伤害五脏和大脑，对健康非常不利，很多经常生气的人都容易失眠、头疼等，因此，克制自己的怒气也是有益于身体健康的。人在发怒的时候很容易失去理智，所以，克制一下你的怒气有助于理智地思考，对解决问题更有帮助。

学会克制怒气不是简单的事情，除了时常提醒自己不要动怒以外，还要想办法让自己养成不易动怒的好习惯，比如下下棋、练练书法、听听轻音乐等，培养一些比较安静的爱好，慢慢养成好脾气。

克制怒气并不是不能生气，而是要适当地让自己少动怒。生气是难免的，有时候还需要宣泄一下，关键是不要让生气给自己带来不好的影响。

成长有方法

1. 学习古人，把“制怒”挂在自己卧室的墙上，提醒自己不要轻易发怒。
2. 发怒的时候要管好自己的手和脚，不要让它们失去控制。
3. 面对他人的不友好时试着笑一笑，给自己一个拥有好心情的机会，也帮助别人克制一下怒气。
4. 怒火冲天的时候强迫自己转移一下注意力，岔开让自己生气的话题。
5. 平时养养花、练练书法、下下棋，培养自己的好脾气。



第三节 早上起来对自己说，我很快乐

闹钟响了，乔尼迅速按下闹铃，极不情愿地睁开眼睛，想起还要上学他就头疼，因为昨天的作业他还没有完成呢。

乔尼磨磨蹭蹭地穿好衣服，然后去刷牙、洗脸，妈妈已经做好了美味的早餐等着他，可是，她发现乔尼在卫生间的时间实在是太长了，就说：“亲爱的，你应该快一点，否则就要迟到了。”

乔尼无精打采地从卫生间出来，看着妈妈的爱心早餐，勉强挤出笑容说：“谢谢妈妈。”

妈妈看强尼的情绪不太好，就笑着说：“我在今天的早餐里放了一些快乐剂，快尝尝吧！”

乔尼并没有因此开心起来，他随便吃了几口面包，又喝了半杯牛奶，然后提着书包就要出门。妈妈拉住他，笑着说：“亲爱的，说‘我很快乐’。”

乔尼觉得很无聊：“妈妈，可是我觉得不快乐。”

妈妈摇着他的肩膀，高兴地说：“所以我才要你说‘我很快乐’啊。”

乔尼虽然不明白妈妈的意思，但在她的要求下，他小声地说了一句：“我很快乐。”

妈妈大声说：“不对，亲爱的，要大声说出来。”

乔尼只能又提高音量说：“我很快乐。”

妈妈依然不满意：“乔尼，一个男孩子的声音只有这么小吗，你是不是还可以大点声儿。”

乔尼突然觉得妈妈今天很有趣，便大声说：“我很快乐！”

妈妈终于满意了，开心地说：“亲爱的，你再多说几遍，妈妈喜欢听你这么。”