

培养充满正能量的男孩的智慧书

写给有出息男孩的 羊皮卷

阳光男孩的成长秘籍

陈实 王慧红◎编著



睿智、负责、进取、独立、正直、踏实、自信、豁达
打造了了不起的男子汉的实用手册

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

写给有出息男孩的 羊皮卷

陈实 王慧红◎编著

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

少年时期是人生的重要阶段，一个人的理想、信念、胆识、意志、毅力、性格、情操基本上形成于这个阶段。男孩们都想成为一个有出息、有才能的人，一定要懂得抓住时机，努力成就自己不平凡的一生。

本书根据男孩的特点，通过生动的故事和案例，教给男孩成长的智慧，引领男孩找到正确的前进方向，掌握好人生的航向，并且拥有坚强、勇敢、勤奋等优秀品格，真正做到有能力、有出息。

图书在版编目（CIP）数据

写给有出息男孩的羊皮卷 / 陈实，王慧红编著.

—北京：中国纺织出版社，2017.8

ISBN 978-7-5180-3679-0

I. ①写… II. ①陈… ②王… III. ①男性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第139852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

2017年8月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15

字数：210千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



目录 contents

第01章 有志者何愁事不成，男孩要做搏击天空的雄鹰·····	001
保持向上的心态，梦想终会变成现实·····	002
不断超越自我，将潜能发挥到极致·····	005
只有尝试，才有可能改变遥远的未知·····	008
平凡并不可怕，但你要敢于拒绝平庸·····	011
有志者事竟成，高志气成就美好未来·····	014
增添兴趣，让生活更加充实·····	017
第02章 做个有眼界的男孩，不在诱惑面前停步·····	021
脚踏实地，一步一个脚印不断向前·····	022
放眼未来，做个有眼光的男孩·····	025
秉持原则，做一个正直的人·····	029
克制欲望，远离诱惑的漩涡·····	032
小不忍则乱大谋，冲动是魔鬼·····	035
自我约束，为自己的行为负责·····	038



第03章	做有担当的男子汉，勇敢肩负起属于自己的责任·····	041
	责任重于泰山，我是真正男子汉·····	042
	不要推脱责任，要敢于正视错误·····	045
	做一名勇士，而不是逃避退缩的士兵·····	048
	责任是一种力量，鞭策自己不断前进·····	052
	用心坚守，责任与信仰让你散发光芒·····	055
	勇于承担后果，为自己的人生负责·····	058
第04章	做个会创新的男孩，培养自己独特的思维·····	061
	打破思维定式，体味不一样的收获·····	062
	发散思维，让创造力改变你的人生·····	065
	放飞大脑，不断激发自己的想象力·····	068
	转变思路，问题没想象的那么难·····	071
	逆向思维，让问题更加明朗·····	074
	不断思考总结，锻炼各种思维能力·····	078
第05章	做有竞争力的男孩，困难面前不怯懦、不退缩·····	081
	努力向上，拥有良性的竞争观·····	082
	勇往直前，挣脱怯懦与恐惧的束缚·····	085
	适者生存，有竞争力才能立足·····	088
	做生活的智者·····	091
	竞争中追求合作，各怀鬼胎只会损人害己·····	094
	摆正心态，在竞争中不断完善自己·····	097



第06章	做自立自强的男孩，成长为一棵不惧风雨的大树	101
	学会独立，摆脱依赖心理的束缚	102
	做自己生命的主宰，敢与命运相抗争	105
	靠自己，做一个自强不息的男子汉	108
	坚强独立，让你赢得世界	111
	学会质疑，成功需要独立思考	114
第07章	心的宽度决定风度，男孩用气度赢得尊重	117
	胸怀宽广，你的世界才会更加宽阔	118
	原谅他人的过错，心情将更加美丽	121
	给他人留一扇窗，也是为自己打开一扇门	124
	对手不是敌人，学会尊重是一种美德	127
	风度翩翩，做一个有教养的小绅士	130
第08章	坚持是一种力量，可以让男孩充满希望	133
	坚持走下去，胜利就在前方	134
	梦想因坚持而更加伟大	137
	乐观的心，迎接前方的风雨	140
	永远怀揣希望，绝不停止奋斗	143
	点滴坚持，积累进步的力量	146
第09章	坚持是一种力量，可以让男孩充满希望	149
	勤奋，实现你的最大价值	150



千万不要把今天能做的事留到明天	153
勇于探索，多实践才出真知	156
超越自己，让梦想插上翅膀	159
为成功找方法，不为失败找借口	162
 第10章 鸟儿欲高飞先振翅，男孩儿上进要多读书	165
书籍是人类进步的阶梯	166
读书要讲求质量，吸收真知	170
按部就班，制订自己的读书计划	173
培养读书兴趣，兴趣是最好的老师	177
不让任何阻力阻止你读书的步伐	180
 第11章 弥补自己的短板，才能更快成功	183
自我约束，跟坏脾气说拜拜	184
成为情绪的主人，让快乐常伴	187
不要丧失理智	191
欲速则不达，遇事不要急于求成	194
战胜欲望，做一个不断成熟的男孩	197
 第12章 深刻感知时间价值，浪费时间就是虚度生命	201
懂得惜时，寸金难买寸光阴	202
重视时间，要善于挤时间	205
将时间进行最有效的利用	208
积少成多，让零碎时间爆发大能量	211



别做寒号鸟，做事请不要拖拖拉拉	214
第13章 常怀一颗感恩的心，男孩的生命更厚重	217
感恩的心，传递人间大爱	218
孝敬父母，不忘养育之恩	221
知恩图报，他人之恩不能忘	224
举手之劳，我们能做的还有很多	227
参考文献	230

第01章

有志者何愁事不成，男孩要做搏击天空的雄鹰

没有人随随便便就能成功，成功的道路是需要不断的付出与努力的，并不是一蹴而就的简单事。所谓“台上一分钟，台下十年功”，或许我们只看到他人今日的光芒，忽视了其背后的泪水与汗水。有志者事竟成，少年们，要想成为有出息、有前途的男子汉，那么此刻开始奋进向上，努力拼搏吧！





保持向上的心态，梦想终会变成现实

◎适用写作关键词：进取 梦想

即便前方遍地荆棘，也要坚持梦想

有这样一位年轻人，他可以说是已经到了身无分文，穷困潦倒的境界，身上全部的钱加起来也不够买一件像样的西服。可是即便如此处境，他仍全心全意地坚持着自己心中的梦想，他梦想着成为一名演员，当电影明星。当时，好莱坞共有500家电影公司，他根据自己仔细划定的路线与排列好的名单顺序，带着为自己量身打造的剧本前去一一拜访。但第一遍拜访下来，500家电影公司没有一家愿意聘用他。可想而知，这无数次无情的拒绝对于普通人来说是多大的打击与伤害，但是意想不到的是他并没有灰心，而是继续这段追逐梦想的旅程。接下来他开始了第二轮、第三轮的努力，可惜，仍然以失败告终。不久后他接着咬牙开始了第四轮拜访。当拜访第350家电影公司时，这里的老板竟破天荒地答应让他留下剧本先看一看。他欣喜若狂。几天后，他获得通知，请他前去详细商谈。就在这次商谈中，这家公司决定投资开拍这部电影，并请他担任自己所写剧本中的男主角。不久这部电影问世了，名叫《洛奇》，男主角就是好莱坞明星史泰龙！



读完上面的故事，我们无不为之折服。史泰龙后来的健身教练这样评价他：“他所做的每一件事情都是100%的投入。”在生活中，我们应该懂得学习史泰龙这种积极进取的精神，只有不断的努力与坚持，才能最终成就自己，一步步成为自己梦想成为的那个人。



知识窗

“天行健，君子以自强不息。地势坤，君子以厚德载物。”

译：作为君子，应该有坚强的意志，永不止息的奋斗精神，努力加强自我修养，完成并发展自己的学业或事业，能这样做才体现了天的意志，不辜负宇宙给予君子的职责和才能。

“自强不息”就应当效法自然界生生不息、日新月异的精神，就应当自力更生、发奋图强、不断前进、勇于拼搏。“自强不息”是一种积极的人生态度，对生活充满信心，生命不息、战斗不止。

“厚德载物”就是应当像大地那样厚实宽广，载育万物、生长万物。做人时，要心胸开阔、志向高远、严于律己、宽以待人。



为你支招

那么，男孩们，怎样才能练就积极乐观的心态呢？

1. 要树立远大的理想

理想信念是一个人的精神支柱和力量源泉，是实现人生目标的前进方向和强大动力。只有提高对理想信念的重要性和必要性的认识，才能确立自己的理想信念。而当理想信念确立之后，就要制订分步实施的目标和措施，并坚定不移的付诸行动，只有这样才能实现自己的理想信念。



2.不要对自己过分苛求，应该把奋斗目标定在自己能力所及的范围之内

尽量使自己有完满完成目标的可能。这样，你的心情就会十分愉悦。在制订奋斗目标的时候，要坚持合理定量的原则，不要过高，急于求成，要依照现实情况逐步的提升目标，以免在起初阶段目标无法完成而产生不良情绪和失望感。

3.懂得自我调控，把自己的每一天都经营的愉快而充实

情绪的好坏对一个人的身心有着重要的意义，我们是有思想的人，我们每一个人都有能力调控自己。在生活中我们要保持积极的情绪，对生活充满积极向上的情绪状态。可是很多时候我们也会遇到麻烦，心情变得不好，既然左右不了别人，那么我们就要懂得改善自己。比如换个方法变个方式思考，你将大有收获。此外可以多与亲朋交流，分散自己内心的不良情绪，也可以通过体育锻炼、娱乐活动等方式疏解心情，让自己的每一天都过的舒心快乐。

4.坚持自己主见，不要盲目听信

不论学习中还是生活中，做人要有自己的主心骨。你要有自己坚定的信念，而不是盲目地听信别人的说法。正如“小马过河”的故事，前方的路是怎样的，每个人都有不同的说法，只有你自己去尝试，坚持自己的想法，才能获得最佳的答案。



不断超越自我，将潜能发挥到极致

◎适用写作关键词：超越 提升

扛住一切，不断超越自我

也许我们都只看到名人光鲜的外表，却忽视了他们背后奋斗的泪水与汗水。“台上一分钟，台下十年功”，没有人随随便便能成功，林丹也是如此。

林丹的羽毛球生涯也是遍布荆棘与磨难，十几年间，他曾经被开除过、被雪藏过、住过地下室，也受到过无数人的谩骂与嘲讽。但是林丹凭借自己的勇气和坚持把一切都扛了过去，终于将自身的潜能发挥到了极致，一次又一次地说超越了自我。

作为一名羽坛新秀，他承载着所有人的希望，期望他能够在雅典奥运会拿下金牌，为国争光，然而命运却给了踌躇满志的他一个致命的打击。雅典奥运会之前，林丹意外受伤，参赛时又因情绪过于紧张以致发挥失常，重蹈第一轮出局的覆辙，在小组赛中惨遭淘汰。接连的几场大型比赛中，林丹又连续输给了国外选手陶菲克和李宗伟。在此，他不断调整心态，研究战术，想要在以后的比赛中证明自己。可是在北京奥运会即将到来的日子里，林丹又接连出现了口角、误会、打人等负面新闻，传闻铺天盖地地压向了他。



面对现实，林丹不断提醒自己，要敢于在困境中突破自我。功夫不负有心人，终于，他在比赛中战胜了李宗伟，拿到了生命里第一个奥运冠军。承受了太多的磨练，成功对他来说更加珍贵、有意义。

后来的几次比赛，林丹把“超级丹”的能量极好地释放了出来，冠军的头衔不断地投向他，完成了“全满贯”的使命。2012年伦敦奥运会，林丹再创佳绩，成功卫冕，为自己、为祖国创造了一个又一个神话。

从林丹的故事中，我们可以更加明白“不经历风雨，怎能见彩虹”的真谛。只有靠自己的勇气和坚持扛住生活的重压、命运的挑战，才能更好地把你的潜能发挥到极致，不断超越自我，成就最美好的人生！



知识窗

羽毛球运动的起源

现代羽毛球运动诞生在英国。1873年，在英国格拉斯哥郡的伯明顿镇有一位叫鲍弗特的公爵，在庄园里进行了一次“蒲那游戏”的表演。因这项活动极富趣味性，很快就风行开来。此后，这种室内游戏迅速传遍英国，“伯明顿”（Badminton）即成为英文羽毛球的名字。羽毛球运动约于1920年传入我国，新中国成立后得到迅速发展。1981年5月国际羽毛球联合会重新恢复了中国在国际羽联的合法席位。



为你支招

男孩们，该怎样做才能更好地提升自己、成就出色人生呢？

1.要快速提升自己，首先就需要有个良好的心态

在学习中，总会遇到各种各样的困难，面对身边的不如意，保持什么样的



心态极为重要。俗话说：“好的心态是成功的一半。”如果你的状态没有调整好，是很难快速有效的学习的。因此，在学习中要学会调整心态，积极乐观的面对人生，这样才能够更好地提升自己，成就自己的美好人生。

2.找准“坏习惯”或“坏毛病”

我们要做的就是每天找自己一个坏毛病，只要发现就用小本子记下来，然后励志改正这些坏习惯或坏毛病。慢慢的，三天下来会有一个小变化，一周下来，效果更好。一月下来会有一个大变化，三月下来，脱胎换骨。

3.要学会沟通，获取更多的信息

个人的知识总是有限的，多与人沟通交流才能够获取更多的信息。所以学会多沟通，对于学习知识也有很大的促进作用。

4.找准兴趣，制订计划，不断学习

要让自己迅速进步，可以寻找下自己感兴趣的东西学下，制订一个学习计划，抽时间慢慢学习。或是感觉自己有哪些不足，可以找相关内容学习下。现在网络发达，网上视频很多，可以学很多东西，甚至可以当电视看。

5.要做到“学以致用”

只学习，但是不懂得如何运用是没有多大效果的。学了东西，就要多去用，才能实现它的最大价值。所以我们应该多实践，实践是检验真理的唯一标准。



只有尝试，才有可能改变遥远的未知

◎适用写作关键词：尝试 改变

敢于尝试，才能创造未知的可能

在伽利略逝世三百年的那一天，一位伟人诞生了，他就是后来在黑洞和宇宙论的研究领域做出了重大贡献的斯蒂芬·威廉·霍金。十几岁时，他就喜欢做模型飞机和轮船，还和学友制作了很多不同种类的战争游戏，从小就勇于尝试去研究和操控事物。这种尝试驱使他攻读博士学位，在以后的人生道路上获得了一系列的重大成就。

霍金十三四岁时已下定决心要尝试去做物理学和天文学的研究。17岁那年，他获得了自然科学的奖学金，顺利入读牛津大学。毕业后他转到剑桥大学攻读博士。不久他发现自己患上了会导致肌肉萎缩的卢伽雷病。由于医生对此病束手无策，起初他打算放弃从事研究的理想，但后来病情恶化的速度减慢了，他便排除万难，从挫折中站起来，不断尝试各种困难，勇敢地面对这次的不幸，继续醉心研究。

20世纪80年代，他开始研究量子宇宙论。这时他的行动已经出现问题，后来由于得了肺炎而接受穿气管手术，使他从此再不能说话。最后他全身瘫痪，



要靠电动轮椅代替双脚，不但说话和写字要靠电脑和语言合成器帮忙，连阅读也要别人替他每页纸摊平在桌上。

从霍金的故事，我们可以看出他对生命与科学的热爱，面对疾病的困扰，他并不退缩，而是不断尝试去挑战各种困难，创造一个个传奇。在学习过程中，男孩们也应该获得启示，面对困难，要敢于尝试，面对新鲜的事物要敢于挑战，这样才能成为一名真正的男子汉。



知识窗



霍金简介

斯蒂芬·威廉·霍金（Stephen William Hawking，1942年1月8日—），英国剑桥大学著名物理学家，被誉为继爱因斯坦之后最杰出的理论物理学家之一。肌肉萎缩性侧索硬化症患者，全身瘫痪，不能发音。1979年至2009年任卢卡斯数学教授，是英国最崇高的教授职位。

霍金是当代最重要的广义相对论和宇宙论学家，被称为在世的最伟大的科学家之一，还被称为“宇宙之王”。



为你支招



男孩们，面对挫折，我们该怎么做呢？是努力尝试还是知难而退？

1. 以顽强的毅力战胜挫折，不断前进

狼为什么会成为强者，那是因为它们有顽强的意志。而生活中的强者也是这样的，面对困难，我们要学会凭仗自己的意志坚持我们的信念、运用我们的智慧。人的外在表现并不重要，最重要的是内心深处的顽强品质和坚定的信念，这是战胜任何困难和挫折的利器。