男孩百科常识

刘烨　主编

吉林摄影出版社

需要全本请访问 www.ertongbo

目　　录

第一篇　少男学习中常见的问题

一、为什么我的学习上不去…… 1
二、为什么我对这门课不感兴趣…… 3
三、为什么我的记忆力这么差…… 8
四、为什么上课无法专心致志 …… 11
五、为什么我怕老师提问 …… 12
六、为什么学习总是不得法 …… 14
七、为什么越复习越没底 …… 16
八、为什么考试时都不懂了 …… 19
九、考试失败了怎么办 …… 21
十、为什么老害怕别人超过自己 …… 23
十一、怎样赢得更多的时间 …… 25
十二、为什么我一看课外书便忘了做功课 …… 27
十三、为什么我总是默默无闻 …… 29
十四、为什么老师总是偏心其他人 …… 31

第二篇　少男的睡眠卫生和质量

一、要讲究睡眠卫生 …… 33
二、睡眠姿势很重要 …… 35
三、蒙头睡觉不可取 …… 36

四、选择枕头有讲究 …… 38
五、要常晒被褥 …… 40
六、睡多少最合适 …… 42
七、为什么睡觉时会磨牙 …… 43
八、失眠了怎么办 …… 45
九、性梦是怎么回事 …… 47

第三篇　少男的体型与健美

一、怎样锻炼最健美 …… (49)
二、为什么要“立如松”、“坐如钟” …… (50)
三、正确的走路姿势这样形成 …… (52)
四、怎样使胸肌发达 …… (54)
五、怎样矫治“溜肩” …… (55)

第四篇　少男的日常锻炼有讲究

一、选择什么样的锻炼项目最适宜 …… (58)
二、锻炼为什么要适合体型 …… (60)
三、何时锻炼效果好 …… (61)
四、为什么运动锻炼要选择气候环境 …… (62)
五、什么是倒立式体位锻炼 …… (64)
六、谈谈夏季运动 …… (66)
七、为什么冬季锻炼效果佳 …… (67)

第五篇　少男在运动中受到损伤怎么办

一、运动受伤怎么办 …… (70)
二、打篮球怎样防止膝损伤 …… (72)
三、踢足球要注意耻骨骨炎 …… (73)
四、玩双杠、单杠易伤肩 …… (75)
五、为什么活动前要热身 …… (76)
六、为什么游泳时要保护好耳朵 …… (78)
七、为什么游泳后勿曝晒 …… (79)
八、为什么锻炼过度会损害免疫力 …… (81)

第六篇　少男青春期的烦恼

一、男孩最初的羞涩 …… (83)
二、令人尴尬的下身勃起 …… (85)
三、为什么会出现梦遗 …… (87)
四、如何看待梦遗 …… (89)
五、怎样防治“遗精病” …… (91)
六、认识手淫 …… (93)
七、睡眠中为什么能阴茎勃起 …… (95)
八、包皮过长怎么办 …… (96)

第七篇　少男的视力卫生

一、谈谈近视眼与假性近视 …… (99)

二、如何注意“阅读高度”……（101）
三、为什么不宜在太强的光线下阅读……（102）
四、为什么不宜卧床看书……（104）
五、为什么行路、乘车看书伤眼睛……（106）
六、如何防治视力疲劳……（107）
七、灰沙迷眼怎么办……（109）
八、为什么说眼镜是健美之友……（110）
九、浅谈隐形眼镜……（111）

第八篇　少男的口腔和牙齿保健

一、龋齿是怎样发生的……（114）
二、为什么牙龈常出血……（115）
三、牙齿为什么会变黄……（117）
四、怎样防止牙垢和牙石的形成……（119）
五、为什么饭后漱口好……（120）
六、刷牙有讲究……（122）
七、补牙和镶牙……（124）
八、为什么不能忽视假牙的卫生……（125）
九、怎样预防口唇干裂？……（127）
十、为什么经常长口疮……（128）

第九篇　少男日常生活中的不良习惯

一、莫用牙齿开汽水瓶……（131）
二、拉、扳指关节会得关节炎……（133）

需要全本请访问 www.ertongbo

三、中学生“烟民”为何有增无减……（134）
四、为什么吸烟是重要的致病因素……（136）
五、为什么饮酒会妨碍青春期发育……（137）
六、喝啤酒，也宜适量……（139）

第十篇　少男的日常休闲与视听世界

一、为什么说文娱生活是一种积极的休息……（141）
二、为什么容易入迷“失控”……（142）
三、为什么说流行歌曲易沉迷……（143）
四、为什么会盲目崇拜偶像……（145）
五、为什么会倾心于言情小说……（146）
六、为什么说迷恋电视有害无益……（147）

第十一篇　常见少男青春期心理问题

一、青春期男孩心理有哪些变化……（150）
二、什么是青春期性敏感……（152）
三、什么是青春期挫折综合症……（154）
四、恋爱中怎样考验恋人……（156）
五、怎样了解恋爱中女性心理……（159）
六、怎样克服恋爱中的嫉妒心理……（161）
七、怎样摆脱单相思……（163）
八、怎样对待“三角恋爱”……（164）
九、怎样向恋人求爱……（166）
十、求爱遭到拒绝怎么办……（168）

十一、失恋者怎样做好心理调整…… (170)
十二、如何避免恋爱挫折综合症…… (171)
十三、怎样中断恋爱关系…… (173)
十四、怎样排除失恋痛苦…… (175)

第十二篇　少男心理问题的应对策略

一、为什么会出现逆反心理…… (177)
二、如何对待青春期挫折综合症…… (183)
三、如何控制自己情绪…… (186)
四、为什么青春期易感孤独…… (188)
五、如何消除偏激心理…… (190)
六、如何克服羞怯…… (191)

第十三篇　如何在网络交际中吃馅饼与防陷阱

一、网民“宇宙语”点津 …… (219)
二、活用 QQ，聊遍天下 …… (224)
三、使用“移动 QQ”的妙招 …… (233)
四、如何保护自己的 QQ 号码不被人盗用 …… (236)
五、如何在 QQ 聊天中保护自己 …… (239)
六、使用 E－mail 的常见问题与技巧…… (242)

第十四篇　手势风格如何塑造

一、在哪种场合双臂合抱…… (249)
二、双手摊平意味着什么…… (252)
三、在什么情况下手势上扬…… (254)
四、何种情况下手势下劈…… (255)
五、你知道攥紧拳头的含义吗…… (258)
六、身体后仰有什么含义…… (260)
七、身体前倾有什么含义…… (261)
八、十指交叉有什么含义…… (263)
九、翘大拇指有什么含义…… (264)
十、双手叉腰有什么含义…… (266)
十一、数拨手指意味着什么…… (268)
十二、什么情况下会拍案而起…… (269)
十三、如何创造习惯的手势风格…… (271)

第十五篇　说话要抓时机看场合

一、何时应该主动说…… (276)
二、何时应该多说…… (279)
三、何时应该少说…… (282)
四、何时该说也不说…… (284)
五、何时应该插话…… (287)
六、何时才算轮到你说…… (290)
七、何时要等别人请才说…… (292)

八、何时应该抢先说……（293）
九、何时应该滞后说……（295）
十、学会制造说话的气氛……（297）

第十六篇　怎样去户外

一、如何防止毒蛇……（305）
二、溪流横渡与操舟须知事项……（311）
三、海滨游泳须知……（315）
四、如何解除森林障碍……（317）
五、如何认清方向……（322）
六、如何进行野炊……（326）
七、如何找寻野菜……（328）
八、“失温”了怎么办 ……（331）
九、如何露宿荒野……（335）
十、被困在野外怎样求生……（339）

第十七篇　家庭急救指南

一、药物中毒简易解除法……（343）
二、溺水急救法……（345）
三、触电急救法……（345）
四、中毒急救法……（347）
五、外伤骨折急救法……（348）
六、外伤止血法……（348）
七、几种食物中毒的防治法……（349）

需要全本请访问 www.ertongbo

八、大量出血急救法…… (351)
九、窒息施救法…… (352)
十、腹部损伤救治法…… (353)
十一、小虫入耳排除法…… (354)
十二、异物入眼排除法…… (355)
十三、疯狗咬伤了怎么办…… (356)
十四、被猫爪抓伤怎么办…… (356)

第十八篇　旅行旅游中常见问题

一、选择什么样的旅游地点最合适…… (358)
二、郊游需准备些什么…… (359)
三、如何做好远足旅行准备…… (361)
四、如何维持旅游中的身心健康…… (362)
五、如何注意旅行中的卫生与安全…… (364)
六、旅游中的穿戴卫生要注意…… (367)
七、旅游中的休息和睡眠如何科学地安排…… (368)
八、旅游途中皮肤如何护理…… (369)
九、夏日旅行如何防晒…… (370)
十、旅途中发生急症怎么办…… (371)
十一、发生中暑怎么办…… (373)
十二、如何防止晕车、晕船、晕机…… (374)
十三、旅行中不慎擦伤怎么办…… (376)
十四、旅行中如何包扎伤口…… (377)

第十九篇　时尚运动须知

一、网球运动须知……（379）
二、攀岩运动须知……（382）
三、冲浪运动须知……（384）
四、滑雪运动须知……（386）
五、溜冰运动须知……（390）
六、自行车运动须知……（394）
七、轮滑运动须知……（398）
八、滑板运动须知……（400）
九、蹦极运动须知……（402）

第一篇　少男学习中常见的问题

一、为什么我的学习上不去

学生关心的当然是学习上的事情，当学习成绩不好时，给她们的打击是巨大的，这会在她们脆弱的心灵上蒙上一片阴影。下面是一位因学习而苦闷的男孩的自述：

数学单元测验卷发回来了，我接过试卷一看，又不及格。我看也未看错在什么地方就赶快把试卷揉成一团塞进书包里，仿佛要挡住自己那颗受损伤的心。我学习成绩不太好，这个学期更为退步了。每次得到不好的分数时，我仿佛感到老师同学以一种异样的眼光盯着我。平常和老师同学接触时，我也隐约感到别人的眼光、语调好像含着一种轻视。这种感觉使我不愿与老师、同学多交往，慢慢变得孤独起来。而伴随着这种阴郁的心情，差分数总是登上门来。我不知如何摆脱它们。

要摆脱差分以及由此引起的阴暗情绪的缠绕，首先是要自己看得起自己，增强自信心。心理学研究认为，人们对自己个人总是有一定的看法、态度，它包括了自信心、自尊

心、对个人能力的自我评价等，这就是自我概念。自我概念如何往往影响着个人的行为。自信心不足，自卑感强，自己看不起自己，就会感到别人也看不起自己。在工作学习上，就会事情未干先认输，鼓不起劲来，结果也就导致失败。而这失败又加强了对自己的错误评估，这就造成恶性循环。而自信心强，坚信自己能干好，那么在工作学习上必定尽心尽力，从而取得成功。难怪一位学者说；“你想你是什么，你就是什么；你想你能做什么，你就能做什么。”因此，不论在任何困境中都应这样鼓励自己：“我能干这事，我一定能干好。”有了信心，也就打开了通向成功之门。

其次，要全面地科学地分析自己，发现自己的长处。一些同学由于成绩暂时上不去，就觉得自己笨，什么也不行，连自己的长处也看不到了。心理学研究认为，大多数人一般能力都处于中等水平，而高水平和低水平的只是少数。也就是说，大多数人一般能力基础相差无几，除了极少数有生理缺陷者外，不存在着谁生来就笨的问题。人们在能力上的差异主要表现在能力类别上。比如有的数学好些，有的语文好些，有的绘画好些，有的搞小制作好些。也就是说人们总是具有某方面的长处。要坚信“天生其人必有才，天生其才必有用”，自己总是具有某方面的长处，这样就不会老是觉得比别人矮半截，从而振作起精神，扫除自己给自己心头加上的阴郁。

另外，对于自己学习为什么上不去应该认真分析原因，然后针对原因采取相应的改进措施。但是对此不要心急，不要指望一下子就能把成绩从四五十分提高到八九十分。学习不是一朝一夕的事，学习的进步有个过程。这中间也可能有

反复。只要坚定信心、坚持不懈地努力，学习成绩必定会一步步提高。昨天是 40 分，明天可能会 45 分；再过一两个星期可能达 60 分。只要是付出了努力，就必然有点滴进步，只要有点滴进步就必然积累成大进步。这种坚持不懈必然造就出学习的强者，从而为以后成为工作、生活的强者打下牢固的基础。

记住，你可以成为一个强者！

二、为什么我对这门课不感兴趣

著名的物理学家爱因斯坦说过："对一切来说只有热爱才是最好的老师。"热爱就是兴趣到了着迷的程度。对任何一门功课或一件事情，只有热爱它，才会主动去接近它、想办法做好它。

一些同学对某门学科不感兴趣，可能是由于不明确该学科的意义和作用。例如有的会说："我将来又不准备出国，学外语干什么？'或者有的认为："我不想当数学家，懂得加减乘除就够了。"这些看法颇有坐井观天的味道。

当前中小学的课程都是根据未来社会生活的需要而考虑设置的。科学的飞速发展要求人们具有一定的科学文化素养才能立足于社会。试想一下，连电是什么都不懂的人，如何应付得了不断涌入家庭的各种现代家电？语言文字欠佳者又如何能在交往日益频繁、信息日益膨胀的社会生活中应付自如？另外，各门课程对青少年身心的健康发展有着不可缺少的作用。它们不但能开发人的智能，还可丰富人的情感，完

善人的个性，促使人全面发展。英国著名哲学家培根说过：“史鉴使人明智，诗歌使人巧慧，数学使人精细，博物使人深沉，伦理使人庄严，逻辑与修辞使人善辩。”显然，不同的学科从不同的角度完善着人的个性。因此，每一门学科对一个人未来的发展都有重要的意义，他们应该有包括各门学科在内的广泛兴趣，而不应厚此薄彼。

有的同学也可能由于在某门课程的学习上遇到困难，成绩不好，于是对该门学科失去了兴趣。越没兴趣越不想学，越不想学成绩越差，这样就形成了恶性循环。他们也为此苦恼，但把这种苦恼归咎为生来对此没兴趣。人们在兴趣上尽管有千差万别，但兴趣并不是天生的，而是后天培养起来的。人是生活的主人，完全可以有意识地培养起自己某方面的兴趣，关键在于要明确其意义作用以及具有克服困难的坚强意志。

本世纪初，一位德国革命者被关进监狱的单人囚室，没一个人谈话，干的也是像编草帽之类的单调工作。许多人对此经受不住，由于苦闷、忧郁而生病、发疯、死亡。这位革命者明白，苦闷能使人致死，惟一能自救的办法是使自己对工作产生兴趣。于是他决定不应只是简单地编织草帽，也不应闷闷不乐地去完成每日的限量，焦急地等待每一天的结束，而是应满怀兴趣，精神饱满地去编织。他便想出了一个办法使自己对编织草帽产生兴趣。他满怀兴趣干了起来，终于度过了可怕的孤独，健康和智力保存下来了，出狱时仍然保持着朝气蓬勃、精力充沛。

在培养学习兴趣上也可以如此。前苏联一位心理学家曾设计一套步骤，按照这步骤可以迫使一个人对枯燥无味的东西产生兴趣。首先是做好对待学习的心理准备。心理准备对即将开始的学习或工作起着先入为主的作用。当我们事先知道所做的事是枯燥无味的，并将难以做好，这必然影响到做事时心不在焉，鼓不起劲，结果也就差了。我们可能有过这样的体验，当电视屏幕上出现陈佩斯、朱时茂、冯巩等笑星时，虽然他们一句话还未说，但我们就已高兴了，这种好情绪使我们兴致勃勃地往下看。所以开始时的好情绪很重要，问题在于怎样使自己有一个好情绪。该心理学家建议，在面对即将开始的事情，微笑着，在心里说“我喜欢你”，流露出一种喜欢的心情。即使这种情绪有些违心，像演戏也无妨。在这一番故意做作的心理准备后，便开始做事，做事时应稍加努力，尽量做得比平时细心一些，花的时间更多一些，不要匆匆忙忙地做。这样做以后，就会逐渐培养起对该门学科的兴趣，取得好的成绩，终于弄假成真。此法经过对上千名学生的实验，证明是有效的。有效的原因首先在于开始时的心理准备，即使是装模作样，至少也能减少对某学科的消极厌恶态度而多少增加一些积极的态度；其次做事时努力一点，细心一点，时间多一点必然会导致结果比以前好一点。这种进步的结果会激发起学习者的信心，并提高他们的兴趣。这样继续下去，就会逐渐形成“兴趣——好成绩——兴趣——更好成绩”的良性循环。

许多同学都很希望自己成为一个意志坚强的人，那么，就请从培养自己的学习兴趣开始吧！

人的一生里所遇到的考试可谓不少：学科考试、升学考

试、升职考试、技术考试……，但最多的要算在学校里了。自进入学校的那一天开始，考试和分数就成为了伴随学生学校生活的影子，并给他们带来甜酸苦辣、喜怒哀乐等种种滋味和情感。对于考试和分数，不同的学生有各种不同的想法，不同的表现，这大致可以分为三种。

第一种，对考试既忐忑不安，又小心翼翼，考试前总要把课本笔记中的概念、定义、公式、标准答案背得滚瓜烂熟，考试后对一分的得失十分敏感计较。

第二种，认为学科知识中不少内容于现实生活无用，因而学习只是应付考试，估计不会考的内容则丢放一旁。

第三种，把考试看作是学习过程中的一次小结而不是学习的目的，因而既认真对待又不让它牵着自己的鼻子走；不看重分数，而看重对知识、本领的理解、掌握和实际应用。

这三种情况表现不同，但归根到底是集中于如何认识和处理书本知识与弥补实际知识、本领的关系，以及考试与学习的关系上。

书本知识是前人经验的总结，它凝聚着前人的智慧，由于这些总结，我们无需经历前人那样漫长的曲折，而有可能在不多的时间里掌握跨越了数千年历程的知识。专家学者根据各种知识的内在联系和规律，根据人的心理发展的规律以及社会实践的需要而把前人总结的知识浓缩在教材（课本）上，因此，如果我们能根据教材的顺序扎扎实实地学，便能逐步建构起知识的大厦。

当我们站在大厦的较低层时，也许意识不到这一层有多大的作用，但是一旦我们循着这一层又一层而达到大厦的高层时，极目四野，无限风光尽收眼底，便顿觉心旷神怡，遐

需要全本请访问 www.ertongbo