

心理成长书系

·男孩篇·

了不起男孩的心理成长枕边书

文轩/主编

专属男孩的“心理加油站”，
塑造心灵的指南！

助你明确成长的方向，历练成为一个成熟的男子汉！

刘翔、姚明、马云、朗朗、比尔·盖茨、史蒂夫·乔布斯……

他们之所以了不起，闻名于全世界，

不仅是因为他们身上所彰显出的男人精神，

更因为他们掌握了心灵强大的“密码”！

朝華出版社



图书在版编目(CIP)数据

了不起男孩的心理成长枕边书 / 文轩主编. —

北京 : 朝华出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5054-3154-6

I. ①了… II. ①文… III. ①男性-青少年心理学

IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 087911 号

了不起男孩的心理成长枕边书

作 者 文 轩

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 楼淑敏

责任印制 张文东

封面设计 柏拉图设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 三河市祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 255 千字

印 张 18.5

版 次 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-3154-6

定 价 32.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换





写在前面

男子汉个性成熟度测试

下面有 10 道题，每道题都有 5 个备选答案。请你根据自己的真实情况，在题目下面圈出相应的字母，每题只能选择一个答案。

请注意，这是测验你的真实想法和做法，而不是问你哪个答案最正确。因此请不要猜测“最正确”的答案，以免测试结果失真。



1. 别人喜欢我的程度是：

- A. 有些人很喜欢我，另一些人一点也不喜欢我
- B. 一般都有点喜欢我，但都不以我为知己
- C. 谁都不喜欢我
- D. 大多数人都在一定程度上喜欢我
- E. 我不了解别人的看法





2. 在与别人的交往中，我通常是：

- A. 喜欢故意引起别人对自己的注意
- B. 希望别人注意我，但又想不明显地表示出来
- C. 喜欢别人注意我，但并不刻意去追求这一点
- D. 不喜欢别人注意我
- E. 对于是否会引人注意，我从来不在乎



3. 我认为对待社会生活环境的正确态度是：

- A. 使自己适应周围的社会生活环境
- B. 尽量利用生活环境中的有利因素发展自己
- C. 改造生活环境中的不良因素，使生活环境变好
- D. 遇到不良的社会生活环境，就下定决心脱离这个环境，争取调到别的地方去
- E. 好死不如赖活，不管周围生活环境是好是坏



4. 在学习或生活中遇到困难时，我通常是：

- A. 向比我懂得多的任何人请教
- B. 只向我的好朋友请教
- C. 我总是尽自己最大努力去解决问题，实在不行，才去请求别人的帮助
- D. 我几乎从不请求别人帮助
- E. 我找不到可以请教的人



5. 如果在比赛中我输了，我通常的做法是：

- A. 研究输的原因，提高技术，争取以后赢
- B. 对获得胜利的一方表示赞赏
- C. 认为对方没啥了不起，在别的方面自己比对方强
- D. 认为对方这次赢的原因不足为奇，很快就忘记了
- E. 认为对方这次赢的原因是运气好，如果自己运气好的话也会赢对方



6. 通常情况下，与我意见不相同的人都是：

- A. 想法怪癖、难以理解的人
- B. 没什么文化知识修养的人
- C. 有相当理由坚持自己看法的人
- D. 生活阅历和我不同的人
- E. 知识比我丰富的人



7. 我对用相面、测字来算命的看法是：

- A. 我发现算命能了解过去和未来，而且很准
- B. 算命的人多数是骗子
- C. 我不知道算命到底是胡说，还是确实有道理
- D. 我不相信算命能预测人的过去和未来
- E. 尽管我知道算命是迷信，但还是时常一试





8. 当生活中遇到重大的挫折（如高考落榜、失恋时），我便会感到：

- A. 这辈子算完了
- B. 也许能在其他方面获得成功，予以补偿
- C. 不甘心失败，决心不惜任何代价，一定要实现自己的愿望
- D. 没什么大不了的，我可以调整自己的计划或目标
- E. 自己本来就不应当抱有这样的期望或抱负



9. 我对待争论的态度是：

- A. 随时准备进行激烈争论
- B. 只对自己感兴趣的问题才争论
- C. 我很少与人争论，喜欢自己独立思考各种观点的利弊
- D. 我不喜欢争论，尽量避免
- E. 无所谓



10. 受到别人指责时，我通常的反应是：

- A. 分析别人为什么指责我，自己在哪些地方有错
- B. 保持沉默，毫不在意，过后置之脑后
- C. 也对他进行批评
- D. 尽量照别人的意思去做
- E. 如果我认为自己是对的，就为自己辩护



计分与诊断

题号	选项				
	A	B	C	D	E
1	0	-2	0	+4	+6
2	-2	0	+8	+3	+4
3	0	+4	+8	-4	-6
4	+8	0	+4	-2	-4
5	+8	0	-3	+4	-4
6	-3	-2	+8	+4	0
7	-5	+3	-2	+10	0
8	-4	+10	0	+5	-3
9	-4	+8	0	-2	+3
10	+8	-3	-4	0	+4

根据你的答案，对照计分表，累计自己的总得分。计分过程中，负分数与绝对值相等的正分数可以抵消。这个总分就是你的个性成熟度指数。

☺ **60分以上**：你是个很成熟的人。大凡个性成熟的人，在生活中都游刃有余、处事泰然。他们知道怎样妥善地处理个人所遇到的各种问题。他们能够准确判断处理一个问题哪种方式是有效的，哪些方式会造成不良后果，从而选择一种最佳的处理方案。这样的人常常会成为别人请教和效仿的对象。

☺ **31 ~ 60分**：你的个性成熟度属中等水平。你对人生的一些事情把握、处理得比较得当，而对另一些事情还没有把握，以致束手无策或处理不当。你的个性具有两重性：一半老练，另一半幼稚，你还需要在社会生活中慢慢历练。

☹ **0 ~ 30分**：你的个性还不够成熟。你还不善于处理社会生活



中的各种问题和矛盾，不善于观察影响问题的各种因素，不能准确地预见自己行为的结果，还不能很好地适应复杂的社会生活。

☹️0分以下：你还十分幼稚，处理社会生活问题仍不成熟。你喜欢单凭个人的直觉和一时的感情行事，好冲动，或者走向另一个极端，即遇事畏畏缩缩，不敢抛头露面，孤单而自卑。你容易得罪人，也容易被别人欺骗，在社会生活中处处碰壁，无法实现自己的理想和目标。这与现代社会生活的要求很不适应，你必须努力通过学习、思考、实践，使自己尽快地成熟起来。



序 言



你身高多少？年龄多大？你觉得现在的自己已经长大成熟了吗？

也许你会说，我今年 18 岁，身高 175cm，我真的长大了，已经是一个成熟的男子汉了。

你有这样的想法并不奇怪，一提到成熟，很多人都认为成熟就是长大，就是身高的增长、年龄的递增。但事实上这样的想法并不正确，长大并不意味着成熟。在日常生活中，我们不难发现这样一种情况：很多 30 多岁的人，甚至是 40 多岁的人，说出来的话或做出来的事，仍然给人一种很不成熟的感觉，有时甚至是幼稚可笑的；而有的男孩还不到 18 岁，一言一行却给人以成熟的感觉。

事实上，成熟是一个宽泛的概念，既是一个人生理上的指标，也是一个人心理上的指标。心理成熟和生理成熟是两回事，一个人真正的成熟是心理的成熟。

判断一个男人是否真正成熟，究竟有着怎样的标准呢？



了不起男孩@
心理成长枕边书

在世界各地，人们普遍认可这样 10 条标准：

一、重视诺言：成熟的男子汉绝对不会出尔反尔，他对自己的每个承诺都相当重视，在许愿之前周密考虑，自己的话是否真能兑现，如不能兑现的话他决不说，言出必践。故而他的每一句话都让人觉得放心、值得信任。满嘴“跑火车”、乱放空炮、言而无信的男子汉，与成熟不沾边。

二、不夸夸其谈：成熟的男子汉从不随随便便高谈阔论，他会把握何时侃侃而谈，何时保持适当的沉默，说话声音清晰但不乱嚷。

三、有学识而含蓄内敛：他们读书，接受新事物新信息，不断丰富自己的内涵。但他们不张扬，他们的才华只在需要的时候才展现出来，决不会为了满足虚荣心去刻意卖弄。

四、心胸宽广：成熟的男子汉不斤斤计较，不贪图小便宜，不在乎吃点小亏，不喋喋不休地抱怨，他们的眼光从不被琐碎事务绊住。

五、不以自我为中心：成熟的男子汉尊重自己，更懂得尊重他人。他们善于换位思考，会站在别人的立场上来考虑问题，不强求别人迁就自己，善于同别人合作。

六、勇于承认错误：成熟的男子汉不顽固，能接受不同意见，善于采纳好的建议。对于自己的不当决策，他们勇于承担后果，从不找借口搪塞推诿。

七、意志坚定：成熟的男子汉有处变不乱的心理素质，他们一旦确定自己奋斗的目标，就朝着它努力，遇到挫折，他们分析原因，吸取教训，及时修正方向，但决不轻易言退。他们会疲倦，但在休整后，又会信心十足地出发。

八、干净整洁：他们留最适合自己的发型，下巴干净没有胡子



茬，面部不油腻，不留长指甲。衣服不一定要名牌，但整洁大方。

九、有社会责任感：成熟的男子汉有爱心，有社会责任感。他会给老人和孕妇让座，会给受灾地区捐款捐物，会帮助失学儿童，会义务献血……这些事情他们不一定全做，但他们决不会什么都不做。

十、有业余爱好：他们热爱生活，爱好广泛，懂得用业余爱好来调节生活。

对照这 10 条标准，你有何感悟呢？

的确，成为一名真正了不起的男子汉，并不是一件简单的事情，它需要我们忘记自己的年龄、不要在乎自己的身高，而是更加重视心灵的修炼，精心塑造一个成熟有力量的心灵！

《了不起男孩的心理成长枕边书》就是这样一本助你塑造心灵的指南书，为你指出心理成熟的方向，并告诉你应该如何去做。

具体说来，该书包括以下内容：

男孩篇——告诉你最优秀的男子汉是什么样的，他们身上有哪些值得我们学习的地方；

成长篇——告诉你在成长的过程中会遇到哪些主要问题，以及应对的方法；

思想篇——告诉你如何充实自己的大脑，让自己更睿智；

习惯篇——告诉你习惯的力量何在，哪些习惯对男子汉的一生至关重要；

能力篇——告诉你如何修炼自己的某些能力，为成长积蓄无穷的力量；

行为篇——告诉你男子汉的行为应遵守哪些基本准则；

性格篇——告诉你关于“性格决定命运”的秘密；

心态篇——告诉你心态与“快乐人生”之间的正比例关系；



学习篇——告诉你学习的目的及方式；

交际篇——告诉你拥有良好人际关系的秘诀；

成功篇——告诉你一些男子汉必知的成功箴言；

责任篇——告诉你一个永恒的真理：男子汉的肩膀是用来担责任的。

总之，这不仅是一本妙趣横生的书，更是一本让你受益终生的成长书。

阅读本书，你已经迈出走向成熟的第一步了！

谨以此书，送给每一位渴望成长为优秀男子汉的男孩！



001 | 写在前面 男子汉个性成熟度测试

■ 男孩篇



男孩们，当你的身材日益高大，越来越像个真正的男人时，你是否想过这样一个问题：我要成为一个怎样的人？是优秀卓越的，还是平庸无奇的呢？



- 003 | 真正的男子汉什么样
- 007 | 中国的那些优秀男子汉
- 020 | 外国的那些优秀男子汉
- 030 | 西点男子汉的那些事



了不起男孩@
心理成长枕边书

■ 成长篇



刘墉说：成长是一种美丽的痛。对于每个成长中的男孩来说，这种痛并快乐的成长味道都是十分珍贵的。

- 039 倾听自己内心的声音
- 042 了解悄悄变化的自己——写给青春期男孩
- 047 男孩的第一人生选择——香烟和酒
- 052 男孩的第二人生选择——学好和学坏

■ 思想篇



如果说人生是一棵树，那么思想就是这棵树的根基。它的作用是扎根，吸收养分，保证你在生活之中健康成长，保证你在人生路上行走时方向明确。

- 059 成功的人生从改变自己开始
- 064 你究竟有多大出息，取决于你怎样看待自己
- 068 一艘没有航行目标的船，任何方向的风都是逆风
- 072 得过且过，平庸一生
- 076 许多不可能，只存在于想象之中

■ 能力篇



有句话是这么说的：英雄不看出身，能力决定未来。自立能力、抗挫能力、自控能力、反思能力、独立能力、理财能力……在竞争激烈的社会中，这些能力将成为你人生的资本。

- 081 依靠拐杖走路的人，永远也不可能潇洒地驰骋在疆场上
- 086 挫折是人生的必修课，强者视它为垫脚石
- 093 冲动绝不是英雄的性格
- 097 每日反省才能完善自我
- 101 踩着别人脚印走路的人，永远不会留下自己的足迹
- 106 你不理财，财就不理你

■ 行为篇



美好行为是美好心灵的折射。一个拥有美好行为的人，更容易赢得别人的好感，进而收获美好的人生。

- 113 美好的行为比美丽的外表更有力量
- 119 正则“品”端，直则“人”立
- 124 生命不可能从谎言中开出灿烂的鲜花
- 130 独乐乐，不如众乐乐
- 134 有多大的胸怀，就有多大的气度





了不起男孩@
心理成长枕边书

■ 性格篇



心理学家发现，平凡者与成功者相比，其差距不在智力方面，而在非智力因素的个性品质上。例如：缺乏上进心、主动性、自觉性、勇气、毅力等。

- 141 若失掉了勇敢，你就把一切都失掉了
- 146 举棋不定，只能躺在机会的门口睡大觉
- 151 丢掉浮躁，修炼平常心
- 155 坚强的意志是人格健全的重要标志

■ 心态篇



美国著名心理学家威廉·詹姆斯说：“我们这一代最重大的发现是，人能改变心态，从而改变自己的一生。”

- 163 塞翁失马，焉知非福
- 167 决定一个人心情的，不是环境，而是心境
- 170 换一个角度思考，悲哀也会变得快乐
- 174 如果一直为错过太阳而遗憾，那么我也要错过群星了
- 177 任何烦恼都只不过是庸人自扰