



习惯影响性格 能力决定命运

优秀男孩 必备的

10^个习惯和9^种能力

陈金川◎编著



★ 男孩
★ 励志经典 ★

引领男孩心智成长 让男孩越来越优秀

无论你生长在什么样的家庭，无论你是不是小帅哥，
无论你是不是聪慧过人，只要具备这10个习惯和9种能力，
你就能够超越自己，拥有美好的未来！



中国纺织出版社

优秀男孩

必备的

10^个习惯和9^种能力

陈金川◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

青少年富有理想,每个男孩都期望自己成才。想要成为优秀男孩,长大后有所作为,就必须具备良好的习惯和出色的能力,这是走向成功的基本要素。本书根据男孩的成长实际,从制订目标、按时完成计划、高效做事、珍惜时间、善于思考、自主学习、勤奋努力、发掘潜力和持之以恒等方面,讲述了培养10个良好习惯的方法与途径,同时从自立、负责、创新、抗挫、反思、自控、社交、领导和决断等方面,讲述了提高9种能力的方法与技巧。本书突出拓展训练,实用性强,是男孩蜕变为男子汉的励志宝典。

图书在版编目(CIP)数据

优秀男孩必备的10个习惯和9种能力 / 陈金川编著.
—北京:中国纺织出版社,2014.7

ISBN 978-7-5180-0234-4

I. ①优… II. ①陈… 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294733号

策划编辑:胡蓉库科

责任编辑:杜慧

特约编辑:党博

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—87155894 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京天宇万达印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年7月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:15

字数:130千字 定价:26.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

如果你被众人猜忌怀疑时，仍能坚信自己，让所有的怀疑动摇；
如果你拥有梦想，又能够不迷失自我；
如果你热爱思考，又不至于走火入魔；
如果你在成功的时候不得得意忘形，即使遭遇挫折也能够勇于担当；

如果你看到自己的梦想破灭，但不轻易放弃；
如果你辛苦劳作已是功成名就，但是为了新的目标，依旧愿意冒险一搏，哪怕功名成乌有；
如果你跟常人交谈而不变谦恭之态，和王侯散步而不露谄媚之颜；
如果他人的爱情左右不了你；
如果你与任何人为伍都能卓然独立；
如果任何的烦恼和骚乱都动摇不了你的意志，你仍能保持平心静气。

那么，你的修养就会如天地般博大，你就可以拥有一个世界。
而你，就将成为一个优秀男孩了，我的儿子！

上面这段话是英国著名小说家、诗人，诺贝尔文学奖获得者吉卜林写给自己12岁儿子的信。看了这段话，相信我们对于优秀男孩是什么样的，已经具有一个大致的了解了。

接下来，你是不是要问：“我也想成为顶天立地、无所畏惧的

优秀男孩，但应该怎么做呢？要从哪些方面下手呢？”

所谓“天生我材必有用，我材有用非天生”，优秀男孩的超常胆识不是与生俱来的，而是要通过培养、学习来逐步获得。

青少年时期正是人生的播种季节：播下一个行为，你将收获一种习惯；播下一个习惯，你将收获一种性格；播下一个性格，你将收获一种命运……如果我们把人生比作一棵树，那习惯就是“树根”，只有养成了良好的学习、生活习惯，我们才能充分地吸收养分，打好人生的根基。能力则是“枝叶”，只有具备了卓越的处理事务、超越自我的能力，我们的人生之树才能枝繁叶茂，我们才能更快地走向成功，证明自己！

想要让自己更快地成为真正优秀的男孩，那就打开这本书吧。这本书以全面提升青少年素质为目标，详细讲解了优秀男孩必须要具备的10个习惯和9种能力。在本书每章的开头，都以图配文的形式，讲述了关于习惯养成、能力培养的方法和技巧。书中还配有相关拓展栏目，对一些知识进行引申讲解，能够开拓男孩视野，令男孩的综合能力获得提升。全书形象、生动地向男孩展示出一幅走向成材之路的蓝图。

想早日成为优秀男孩的你——现在，就开始翻开书页，走上属于自己的“蜕变之旅”吧！成功一定是属于你的！

编著者

2014年2月



目 录

上篇 成为优秀男孩的10个习惯

一、不能做一艘没有方向的船

——养成制订目标的习惯

- | | |
|------------------|----|
| ★ 养成制订目标习惯的方法和技巧 | 2 |
| 👍 目标是奋斗的动力 | 4 |
| 👍 确定目标，努力才有方向 | 6 |
| 👍 有了目标，还要行动起来 | 8 |
| 👍 坚持到底，不让目标成为空谈 | 11 |

二、制订了计划就要坚决执行

——养成按时完成计划的习惯

- | | |
|--------------------|----|
| ★ 养成按时完成计划习惯的方法和技巧 | 14 |
| 👍 成功做事需要有计划 | 16 |
| 👍 制订自己的日程表 | 18 |
| 👍 计划要切合实际 | 20 |
| 👍 将计划分解执行 | 23 |

三、做事不要拖泥带水

——养成高效做事的习惯

- | | |
|------------------|----|
| ★ 养成高效做事习惯的方法和技巧 | 26 |
| 👍 拖延是成功的大敌 | 28 |
| 👍 有计划才能有效率 | 29 |
| 👍 做事专心，效率自然高起来 | 32 |
| 👍 处理问题要分清主次 | 34 |

四、一寸光阴一寸金

——养成珍惜时间的习惯

- | | |
|------------------|----|
| ★ 养成珍惜时间习惯的方法和技巧 | 36 |
| 👍 时间意味着生命 | 38 |
| 👍 时间宝贵，要最有效地利用 | 40 |
| 👍 不要舍弃零碎时间 | 43 |
| 👍 绝不迟到 1 分钟 | 45 |

五、思考是不断进步的阶梯

——养成善于思考的习惯

- | | |
|------------------|----|
| ★ 养成善于思考习惯的方法和技巧 | 48 |
| 👍 思考是智慧的起点 | 50 |
| 👍 让好奇心引领思考 | 52 |
| 👍 会思考才能有成就 | 55 |

👍 跟随思考走向成功	57
👍 换个思路想问题	59

六、学习要有主动性

——养成自主学习的习惯

★ 养成自主学习习惯的方法和技巧	62
👍 你是在为自己学习	64
👍 学习遵从自己的意愿	67
👍 随时提醒自己，不要自满	69
👍 生搬前人经验，无法学到知识	71

七、终生努力，便成天才

——养成勤奋努力的习惯

★ 养成勤奋努力习惯的方法和技巧	74
👍 人生需要努力才能成功	76
👍 勤奋出灵感，努力出成果	79
👍 懒惰的人永远是失败者	82
👍 走那条“必要”的弯路	84

八、你的潜能是无穷的

——养成发掘潜力的习惯

★ 养成发掘潜力习惯的方法和技巧	88
👍 激发无限的潜力	90

👍 心有多大，潜能就有多大	92
👍 不敢冒险是人生最大的冒险	94
👍 在玩中开发自己的潜能	96

九、多读书更加有内涵

——养成爱阅读的习惯

★ 养成爱阅读习惯的方法和技巧	98
👍 书籍是知识的来源	100
👍 让书成为自己的朋友	102
👍 不能忽视课外阅读	104
👍 一年只读一本书	106
👍 阅读改变命运	108

十、不要半途而废

——养成持之以恒的习惯

★ 养成持之以恒习惯的方法和技巧	110
👍 走向成功，需要坚定的意志	112
👍 乐观面对坎坷与磨难	114
👍 怀揣希望，坚持到底	116
👍 半途而废，看不到最美丽的风景	119
👍 坚持下去，冠军是属于你的	122

★ 下篇 成为优秀男孩的9种能力 ★

一、做自己生活的主人

——培养自立能力

- | | |
|-------------------|-----|
| ★ 培养自立能力的方法和技巧 | 126 |
| 👍 自立能力是生存的根本 | 128 |
| 👍 每个人都应该自食其力 | 129 |
| 👍 有主见是自立的前提 | 132 |
| 👍 只有独立，才能赢得世界 | 134 |
| 👍 “无助时”是学会自立的最佳时机 | 136 |

二、男子汉的肩膀要用来承担责任

——培养责任心

- | | |
|-------------------|-----|
| ★ 培养责任心的方法和技巧 | 138 |
| 👍 扛起责任，也就扛起了自己的人生 | 140 |
| 👍 负责任的男孩有担当 | 142 |
| 👍 关键时刻，不能退缩 | 144 |
| 👍 承担自己造成的后果 | 145 |

三、开启头脑的思维风暴

——培养创新能力

- ★ 培养创新能力的方法和技巧 148
- 👍 让自己头脑中充满疑问 150
- 👍 破除思维定势，不钻“牛角尖” 152
- 👍 多角度思考有助于创新 153
- 👍 造就天才的思维方式 155

四、挫折是成长的必修课

——培养抗挫能力

- ★ 培养抗挫能力的方法和技巧 158
- 👍 挫折让你的“翅膀”更坚硬 160
- 👍 苦难是一笔丰厚的财富 161
- 👍 逆境带给你向上的力量 164
- 👍 昂起头，迎着磨难走向成功 166
- 👍 感谢让你成长的对手 168

五、进步源于不断地自省

——培养反思能力

- ★ 培养反思能力的方法和技巧 170
- 👍 定期调整心态，进行自我反省 172

👍 随时反思，才会有进步	174
👍 勇于进行自我批评	176
👍 不要为打翻的牛奶哭泣	177

六、别让自己的情绪失控

——培养自控能力

★ 培养自控能力的方法和技巧	180
👍 自控是成功的保障	182
👍 不是所有人都符合你的心意	184
👍 控制自己，不能意气用事	186
👍 忍一时怒火，免百日忧愁	188
👍 提高自控力，不急于求成	190

七、好人缘增强实力

——培养社交能力

★ 培养社交能力的方法和技巧	192
👍 心胸宽广，才能交到更多朋友	194
👍 谦虚的人才会更受欢迎	196
👍 将快乐带给需要的人	197
👍 原谅他人，就是解放自己	199
👍 良好的沟通就可能创造奇迹	202

八、领头羊要走在最前面

——培养领导能力

- | | |
|----------------|-----|
| ★ 培养领导能力的方法和技巧 | 204 |
| 👍 领导者要海纳百川 | 206 |
| 👍 知人善任是一项必备能力 | 208 |
| 👍 尊重他人，才能赢得信赖 | 210 |
| 👍 谅解可以催人奋进 | 213 |

九、做决断时容不得犹豫

——培养决断能力

- | | |
|-----------------|-----|
| ★ 培养决断能力的方法和技巧 | 216 |
| 👍 关键时刻，要勇敢抉择 | 218 |
| 👍 做事不能优柔寡断 | 219 |
| 👍 果断迈出第一步 | 221 |
| 👍 犹豫不决，会错失最美的风景 | 223 |
| 参考文献 | 225 |

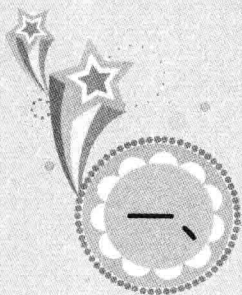


上 篇

成为优秀男孩的10个习惯

青少年时期正是人生的播种季节：播下一个行为，你将收获一种习惯；播下一个习惯，你将收获一种性格；播下一个性格，你将收获一种命运……养成良好的学习、生活习惯，能助你更快地成为优秀男孩，成为真正的男子汉！





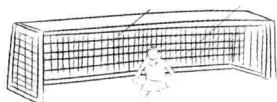
不能做一艘没有方向的船

——养成制订目标的习惯

• 养成制订目标习惯的方法和技巧 •

1. 经营自己的长处

人生成功的诀窍，就是经营自己的长处。在人生的坐标系里，一个人如果站错了位置——用他的短处而不是长处来当作“武器”的话，那他可能会在永久的卑微和失意中沉沦。



2. 发现自己的兴趣

世上有两种人：一种是生来就对一切都提不起劲儿的人，他们活着就是为过日子，至于为什么要过日子，他们是不想追究





的；另一种是对一些事情很认真，希望自己的生命不要浪费的人。只有后者能实现自己的目标，前者始终在混日子。造成这种差别的原因在哪里？有没有为了实现目标而坚持不懈，并保持努力奋斗的持久热情是关键。

3. 找到自己的榜样

俗话说“榜样的力量是无穷的”，当你找到自己的长处和兴趣点、制订目标之后，就要找寻自己的榜样。

当我们找到自己的榜样后，就应该平静下来，仔细研究他的成功之路，看他究竟是如何走向成功的。然后，我们就可以确定自己跟他之间的差距，看看自己要走到那个位置需要几个步骤，最后制订明确的、具体可行的计划。

4. 切忌眼高手低

最后需要注意的是，我们要接受现实，要脚踏实地做好自己的规划图——眼高手低是制订人生规划的大忌。



目标是奋斗的动力

写作关键词

拥有梦想

这是一个真实的故事，主人公是一个生长于旧金山贫民区的小男孩，从小因为营养不良而患有软骨症。在他六岁时，他的双腿变成了“O”字形，小腿更是严重地萎缩。然而在他幼小的心灵中，竟然一直藏着一个连他自己都不相信会实现的梦——那就是有一天他要成为美式橄榄球的全能球员。

他是传奇人物吉姆·布朗的球迷，每当吉姆所在的克坦克夫兰布朗斯队和旧金山四九人队在旧金山比赛时，这个男孩便不顾双腿的不便，一跛一跛地走到球场去为心中的偶像加油。由于他穷得买不起票，所以只有等到全场比赛快结束时，从工作人员打开的大门溜进去，欣赏最后剩下的几分钟。

他13岁的时候，终于在一家冰激凌店见到了自己的偶像。他大大方方地走到这位大明星的跟前，朗声说道：“布朗先生，我是你最忠实的球迷！”

吉姆·布朗和气地向他说了声谢谢。这个小男孩接着又说道：“布朗先生，你知道一件事吗？”

吉姆转过头来问道：“小朋友，请问是什么事呢？”

