

优秀男孩 必备的

潘鸿生◎编著

7 种心态、 8 种习惯、 9 种能力

一本改变千万男孩的励志经典

心态决定成败，习惯影响性格，能力决定命运
众多青少年正在践行和受益的自我训练计划
引领男孩成长，成就不凡人生，让男孩越来越优秀

北京工业大学出版社

优秀男孩

必备的

⑦ 种心态、
⑧ 种习惯、
⑨ 种能力

潘鸿生◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优秀男孩必备的 7 种心态、8 种习惯、9 种能力 / 潘鸿生编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2015.11

ISBN 978-7-5639-4486-6

I. ①优… II. ①潘… III. ①男性—成功心理—青少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 241401 号

优秀男孩必备的 7 种心态、8 种习惯、9 种能力

编 著: 潘鸿生

责任编辑: 贺 帆

封面设计: 清水设计工作室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 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: 北京天正元印务有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 289 千字

版 次: 2015 年 11 月第 1 版

印 次: 2015 年 11 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4486-6

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

每个男孩心中都有一个梦想，都期望自己成才。想要成长为坚强、有责任、有能力的男子汉，长大后有所作为，就必须具备积极的心态、良好的习惯和出色的能力，这是走向成功的基本要素。

在男孩成长的过程中，积极良好的心态是保证男孩健康成长的因素，也是男孩取得成功的重要原因。同时，良好的心态在男孩成长的过程中形成并强化，又能够促进男孩的成长和进步。心理学家认为，当孩子出生以后，他们的心灵犹如一粒顽强的种子，蕴含了无限的潜力和可能性，等待着他们自己去挖掘。而要发挥这些潜能，拥有良好的、积极的心态是非常重要的。正如美国著名的成功学大师威廉·詹姆士所说：“我们这一代人的最大发现是人能通过改变心态，从而改变自己的一生。”因此，积极的心态在很大程度上决定男孩能否拥有成功的人生。

作为未来的男子汉，男孩们被期待着承担更多的责任、获得更大的成功，而小时候养成的良好习惯对于他们未来的发展往往有着潜移默化的影响。拿破

优秀男孩必备的

⑦ 种心态、⑧ 种习惯、⑨ 种能力

仑·希尔说：“习惯能成就一个人，也能摧毁一个人。”古往今来，不知有多少人因为自己的坏习惯而含恨终生，又不知有多少人因为坏习惯而找不到人生的幸福，更有甚者，因为自己的坏习惯而葬送了最弥足珍贵的生命。所以对于男孩的成长来说，促使其养成良好的习惯非常重要。因为“少年成天性，习惯成自然”。

想要成为优秀男孩，既要求男孩有好的心态和习惯作为吸收养分的基础，还要求男孩有出色的能力获取更多的阳光，只有这样，男孩才能越来越优秀。我们在学校学到的知识，必须通过吸收和思考，最终转化为能力，诸如动手实践能力、抵抗挫折能力、人际交往能力、适应能力、沟通能力等。男孩只要具备这些能力，就能够有效地解决成长中遇到的问题，顺利地实现自己的理想，成为一个优秀男孩。

为了帮助男孩培养良好的心态、成才必备的习惯，及掌握使男孩越来越优秀的基本能力，本书详细讲解了优秀男孩必须具备的7种心态、8种习惯、9种能力。本书不但为处于青少年时期的男孩创造了一个欢乐、轻松的成长环境，而且更陶冶了男孩的情操，可以说是一本让男孩全面提高、全面发展的青春励志书。

渴望优秀的男孩，不妨打开这本书，从中汲取营养，获得成长的启示，让自己在一生中最关键的时期打好基础，成为一个优秀男孩！

目 录

上篇 成为优秀男孩的7种心态

自信的心态——扬起自信的风帆，缔造男孩的美好未来	003
拯救自己的人是你自己	003
把斧子卖给布什总统	005
最优秀的人是你自己	006
预测未来的老教授	008
NBA最矮的球员	009
心态训练营：培养自信心态的方法和技巧	011
自我测试：你是一个自信的男孩吗？	012
乐观的心态——悲观的人虽生犹死，乐观的人永葆青春	015
一个穷人的烦恼	015
孪生兄弟的不同命运	016
有两个机会	018
你永远不是最惨的人	019
不要为打翻了的牛奶而哭泣	021
心态训练营：培养乐观心态的方法和技巧	022
自我测试：你是一个乐观的男孩吗？	024
宽容的心态——海纳百川，宽容的男孩能成大器	026
我知道谁朝我开了一枪	026
真正的民族斗士	028
猜猜我的军衔	029
军官和老炊事员	031

优秀男孩必备的

7 种心态、8 种习惯、9 种能力

一美元与20年的怨恨	033
心态训练营：培养宽容心态的方法和技巧	035
自我测试：你是一个具有宽容心态的男孩吗？	036
勇敢的心态——每个男孩都应该有一颗勇敢的心	038
成功之门都是虚掩的	038
撕碎手中的机票	040
一个法官的成长历程	041
毛头小伙子的快递梦想	043
人有多大胆，地有多大产	044
心态训练营：培养勇敢心态的方法和技巧	046
自我测试：你是一个勇敢的男孩吗？	047
积极的心态——心态积极，天下无敌	049
停止抱怨，改变心态	049
一切都是最好的安排	051
比特的成功	053
没有什么不可能	055
调整自己，适应环境	057
心态训练营：培养积极心态的方法和技巧	058
自我测试：你是一个具有积极心态的男孩吗？	059
谦虚的心态——谦虚使人进步，骄傲使人落后	061
我只是站在巨人们的肩上	061
不要狂妄自大	063
掉入水中的博士生	064
别把自己看得太重	066
谦虚的贝罗尼	067
心态训练营：培养谦虚心态的方法和技巧	068
自我测试：你是一个谦虚的男孩吗？	069
竞争的心态——敢于竞争，不做逃兵	070
鲶鱼效应	070
向竞争对手学习	071
为对手喝彩	073
单赢，还是双赢？	075
一场公平的乒乓球比赛	076
心态训练营：培养正确竞争心态的技巧和方法	078
自我测试：你是一个具有竞争心态的男孩吗？	079

中篇 成为优秀男孩的8种习惯

承担责任的习惯——让责任成为习惯，男子汉就该扛起一片天	083
为非洲的孩子挖一口井	083
艾尔森的问卷调查	085
没有任何借口	087
敢于承担责任	090
没有瑕疵的墙	091
习惯训练营：培养责任感的方法和技巧	093
自我测试：你是一个有责任感的男孩吗？	094
珍惜时间的习惯——放弃时间的人，时间也放弃他	096
死神的来临	096
寒号鸟的悲哀	098
善用零散的时间	099
一个守时的人	101
时间的价值	102
习惯训练营：培养惜时习惯的方法和技巧	103
自我测试：你是一个有时间观念的男孩吗？	105
勤奋努力的习惯——用今天的辛勤与汗水，换明天的丰收与喜悦	107
勤字当头万事易	107
王羲之练字	109
世界上跑得最快的女人	111
王永庆卖米	113
企业家为什么撤销捐助	115
习惯训练营：培养勤奋习惯的方法和技巧	116
自我测试：你是一个勤奋学习的男孩吗？	117
团结合作的习惯——团结带来力量，合作成就双赢	119
团结的力量	119
刘邦的反间计	121
贼鸥抢食	123
最终的面试考核	124
优势互补	125
习惯训练营：培养团结合作习惯的方法和技巧	126
自我测试：你是一个善于团结合作的男孩吗？	127

优秀男孩必备的

7 种心态、8 种习惯、9 种能力

诚信的习惯——诚信是做人的第一品牌	129
买啤酒的少年	129
打碎玻璃窗的男孩	130
钱会贬值，但品格永远不会	132
丢失诚信的人	133
卖火柴的小男孩	135
习惯训练营：培养诚信习惯的方法和技巧	136
自我测试：你是一个诚实守信的男孩吗？	137
行善的习惯——赠人玫瑰，手有余香	141
改变服务生命运的一晚	141
上帝给母亲最好的礼物	143
徒手斗歹徒的徐洪刚	144
苏东坡帮忙卖扇子	146
帮助别人，就是帮助自己	148
习惯训练营：培养行善习惯的方法和技巧	149
自我测试：你是一个善良的男孩吗？	150
反思的习惯——学会反省，你会进步更快	153
告状的鸭子	153
反省自己的错误	155
反思失败的原因	156
孔子改诗的故事	157
朋友的建议	158
习惯训练营：培养反思习惯的方法和技巧	160
自我测试：你是一个具有反省能力的男孩吗？	161
高效做事的习惯——找对方法，提高做事效率	165
找对做事的方法	165
商人的两个儿子	167
心无旁骛，专注做好一件事	168
做事前先做好计划	170
把重要的事情放在第一位	171
习惯训练营：养成高效做事习惯的方法和技巧	173
自我测试：你是一个做事有效率的男孩吗？	174

下篇 成为优秀男孩的9种能力

学习的能力——知识改变命运，读书成就未来	177
期末考试的最后一天	177
法拉第的成功	179
学习可以改变人生	181
读书使人进步	183
改变命运的拿破仑	184
能力训练营：培养学习能力的方法和技巧	186
自我测试：你是一个有学习能力的男孩吗？	187
社交的能力——提高人际交往能力，做个社交达人	189
学会与人交往	189
倾听公主的心事	191
两位伟大人物的幽默对话	192
简单的赞美促成了生意	193
能力训练营：培养社交能力的方法和技巧	195
自我测试：你是一个有社交能力的男孩吗？	196
独立的能力——只有独立，才能赢得世界	198
总统的教子观念	198
求人不如求自己	200
李嘉诚的两个儿子	201
自己选择要走的路	202
自己的问题自己解决	204
能力训练营：培养独立能力的方法和技巧	206
自我测试：你是一个自立自强的男孩吗？	207
创新的能力——思路决定出路，创新成就梦想	209
跳出思维定式	209
尚未凝固的水泥路面	210
一道应聘的考题	212
飘然而至的灵感	214
每天提一条创造性的建议	215
能力训练营：培养创新能力的方法和技巧	217
小测试：你是一个具有创造力的男孩吗？	218
抗挫的能力——经得起挫折，受得起磨难	220
没有逃不出的逆境	220
我要感谢两棵树	222

优秀男孩必备的

7 种心态、8 种习惯、9 种能力

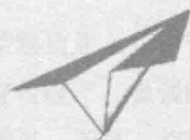
“股神”巴菲特的成长历程	224
跌倒了再爬起来	226
“汉堡包王”的成功	227
能力训练营：培养抗挫能力的方法和技巧	229
自我测试：你是一个具有抗挫能力的男孩吗？	230
自控的能力——克己自制，拥有自控力	232
富豪的烟瘾	232
拿破仑·希尔的反思	234
别在生气的时候做决定	235
绕着房地跑步的老阿公	237
控制自己的情绪	239
能力训练营：培养自控能力的方法和技巧	240
自我测试：你是一个有自制力的男孩吗？	241
理财的能力——你不理财，财不理你	244
老木匠的良苦用心	244
吝啬的比尔·盖茨	246
储蓄的重要性	247
申请破产的拳王	249
能力训练营：培养理财能力的方法和技巧	251
自我测试：你是一个会理财的男孩吗？	252
领导的能力——振臂一呼，应者云集	253
领导者要海纳百川	253
处事公平公正	255
为他人树立榜样	256
真诚对待他人	258
知人善任是一项必备能力	259
能力训练营：培养领导能力的方法和技巧	260
自我测试：你是一个具有领导能力的男孩吗？	262
行动的能力——做行动家，不做空想家	264
两个去美国闯荡的年轻人	264
一直没有织完的毛衣毛裤	265
第一只红舞鞋	267
犹豫让人错失良机	269
机会不是等来的	271
能力训练营：培养行动能力的方法和技巧	273
自我测试：你是一个有拖延症的男孩吗？	274

上篇

成为优秀男孩的7种心态

成才，不仅需要健康的体魄和聪明才智，更需要一个良好的心态。好心态可以使人自信、快乐、充满朝气和力量；坏心态使人丧失主动性、进取性，变得颓废、冷漠和平庸。

心态就像一粒种子，深藏在每个人的内心深处。于丹在《百家讲坛》里曾说过：“决定人生成功的，绝不仅仅是才能和技巧，而是一个人面对生活的心态。”在成长过程中，男孩只有拥有积极、奋发、进取、乐观的心态，才能正确处理生活中的各种困难、矛盾和问题。好心态是男孩走向成功的必备素质，有时比智慧更重要！



自信的心态—— 扬起自信的风帆，缔造男孩的美好未来

拯救自己的人是你自己

在真实的生命里，每桩伟业都由信心开始，并由信心跨出第一步。

——奥格斯特·冯史勒格

有一个企业的经理，他把全部财产投资在一种小型制造业上。由于世界大战爆发，他无法取得他的工厂所需要的原料，因此只好宣告破产。金钱的丧失，使他大为沮丧。他对于这些损失无法忘怀，而且越来越难过。于是，他离开妻子和子女，成了一名流浪汉。后来，他甚至想到跳湖自杀。

一个偶然的机会，他看到了一本名为《自信心》的书。这本书给他带来勇气和希望，他决定找到这本书的作者，请作者帮助他再度站起来。

优秀男孩必备的

⑦ 种心态、⑧ 种习惯、⑨ 种能力

当他找到作者，说完他的故事后，那位作者却对他说：“我已经以极大的兴趣听完了你的故事，我希望我能对你有所帮助，但事实上，我却没有能力帮助你。”

他的脸上立刻变得苍白。他低下头，喃喃地说道：“这下子我完蛋了。”

作者停了几秒钟，然后说道：“虽然我没有办法帮助你，但我可以介绍你去见一个人，他可以帮助你东山再起。”刚说完这几句话，流浪汉立刻跳了起来，抓住作者的手，说道：“求求你，请带我去见这个人。”

于是作者把他带到一面高大的镜子面前，用手指着镜子说：“我介绍的就是这个人。在这个世界上，只有这个人能够使你东山再起。除非你坐下来，彻底认识这个人，否则，你只能跳到密歇根湖里去。因为在你对这个进行充分的了解之前，对于你自己或这个世界来说，你都将是没有任何价值的废物。”

他朝着镜子向前走了几步，用手摸摸他长满胡须的脸孔，对着镜子里的人从头到脚打量了几分钟，然后退了几步，低下头，开始哭泣起来。

几天后，作者在街上碰见了这个人，几乎认不出他来了。他的步伐轻快有力，头抬得高高的。他从头到脚打扮一番，看起来是很成功的样子。“那一天我进入你的办公室时，还只是一个流浪汉。但我对着镜子找到了自信。现在我找到了一份年薪3000美元的工作。我的老板先预支了一部分钱给我的家人。我现在又走上成功之路了。”他还风趣地说将再拜访作者一次，“我将带着一张签好字的支票，收款人是你，金额是空白的，由你填上数字。因为你介绍我认识了自己，幸好你要我站在那面大镜子前，把真正的我指给我看。”

【优秀男孩应该懂的道理】

自信心是一个人做事情与活下去的支撑力量，没有了自信心，就等于自己给自己判了死刑。一个乐观自信、深信自己所从事的事业会成功的人，必定会走上成功之路。相反，一个怀疑自己的能力、对未来失去信心的人，必然不会取得事业上的成就、走向成功。所以，无论什么时候，我们都不能失去自信，记住，拯救自己的人是你自己。

在生活的道路上，父母和他人无法帮我们排除一切被扎伤、被绊倒的可能，所以，男孩一定要锻炼自己绊倒后重新站起来的勇气。男孩一定要懂得，世上没

有难事，只要微笑面对失败，有战胜失败的勇气，坚持自己的努力，你就一定会成功。

把斧子卖给布什总统

信心的力量是惊人的，相信自己，那么，一切困难都将不会是困难。

——拿破仑·希尔

美国布鲁金学会以培养世界杰出的推销员著称于世。它有一个传统，在每期学员毕业时，设计一道最能体现销售员实力的实习题，让学员去完成。

克林顿当政期间，该学会推出一个题目：请把一条三角裤推销给现任总统。8年间，无数学员为此绞尽脑汁，最后都无功而返。克林顿卸任后，该学会把题目换成：请把一把斧子推销给布什总统。

布鲁金学会许诺，谁能做到，就把刻有“最伟大的推销员”的一只金靴子赠予他。许多学员对此毫无信心，甚至认为，现在的总统什么都不缺，再说即使缺少，也用不着他们自己去购买，把斧子推销给总统是不可能的事。

然而，有一个叫乔治·赫伯特的推销员却做到了。这个推销员对自己很有信心，认为把一把斧子推销给小布什总统是完全可能的，因为小布什总统在得克萨斯州有一个农场，里面长着许多树。

乔治·赫伯特信心百倍地给小布什写了一封信。信中说：有一次，我有幸参观了您的农场，发现种着许多矢菊树，有些已经死掉，木质已变得松软。我想，您一定需要一把小斧子，但是从您现在的体质来看，小斧子显然太轻，因此您需要一把不甚锋利的老斧子，现在我这儿正好有一把，它是我的祖父留给我的，很适合砍伐枯树……

优秀男孩必备的

⑦ 种心态、⑧ 种习惯、⑨ 种能力

后来，乔治收到了小布什总统15美元的汇款，从而获得了刻有“最伟大的推销员”的金靴子。

乔治·赫伯特成功后，布鲁金斯学会在表彰他的时候说：“‘金靴子奖’已空置了26年。26年间，布鲁金斯学会培养了数以万计的推销员，造就了数以百计的百万富翁，这只金靴子之所以没有授予他们，是因为我们一直想寻找这么一个人，这个人不因有人说某一目标不能实现而放弃，也不因某件事情难以办到而失去自信。”

【优秀男孩应该懂的道理】

信心是行动的基础，是一个人走向成功的非常重要的心理素质。一个人只有心里充满必胜的信念，对自己所从事的事业坚信不疑，他才可能迈出坚定的步伐，产生克服困难的勇气和力量，想出解决问题的方法和对策，最后才能到达为之奋斗的终点。

自信能孕育信心，如果你对自己没有信心，那么你将永远无法到达成功的彼岸。所以，男孩遇到困难时，千万不要找借口，要多想一下，有没有其他解决办法？能不能将问题分解，一步一步加以解决？比如认真体会以下说法：“试试看有没有其他的可能性”，“也许我可以换个思路”……千万不要说类似于“不可能”之类的话，一定要做积极的尝试。

最优秀的人是你自己

有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。

——萧伯纳

古希腊的大哲学家苏格拉底在临终前有一个不小的遗憾——他多年的得力助