

■ 天 舒 编著

怎样从 ZEN YANG CONG NAN HA 男孩变成男人

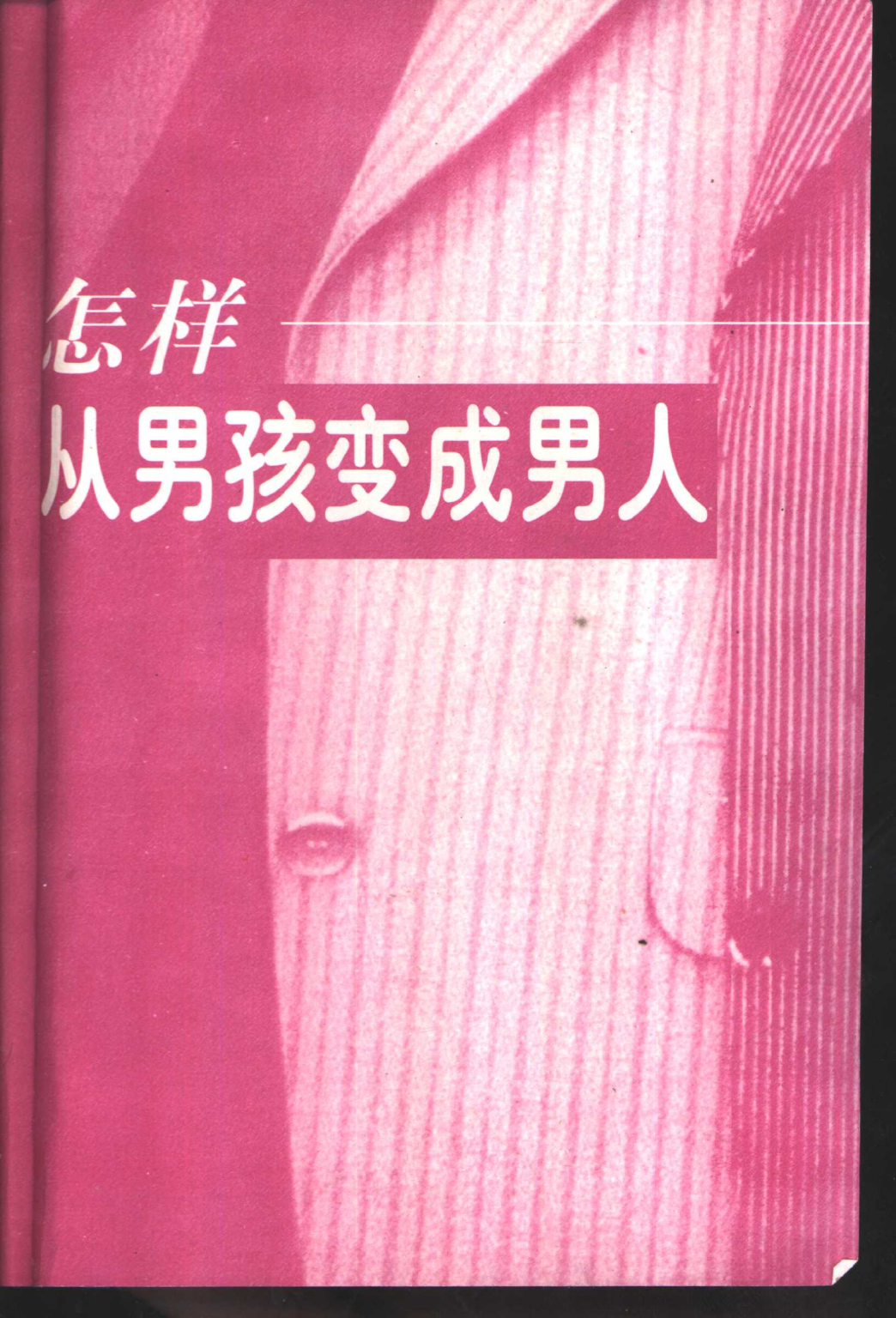
经过 **情感** 的煎熬

经过 **生活** 的逆境

经过 **性爱** 的洗礼

经过 **身体** 的蜕变

中国轻工业出版社



怎样 从男孩变成男人

图书在版编目(CIP)数据

怎样从男孩变成男人/天舒编著. —北京:中国戏剧出版社,
1999.5

ISBN 7-104-00995-7

I. 怎… II. 天… III. 男性-心理学-通俗读物
IV. B844.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 15068 号

怎样从男孩变成男人

天舒 编著

中 国 戏 剧 出 版 社 出 版

(北京海淀区北三环西路大钟寺南村甲 81 号)

(邮政编码:100086)

新华书店总店北京发行所 经销

北京市朝阳区新源印刷厂 印刷

220 千字 850×1168 毫米 1/32 开本 11.25 印张 2 插页

1999 年 5 月第 1 版 1999 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-4000 册

ISBN 7-104-00995-7/C·10

定价:18.00 元

目 录

第一章 翩翩少年

男孩的大千世界	(1)
---------------	-----

生活在阳光下,少年时代的男孩,真是幸福无比,他们像鸟儿,在天空中自由自在地飞翔;他们像小鹿,在山梁上欢快地奔跑。他们的脑子里总是充满着一个又一个奇特的梦想,梦,总是伴随着少年的成长。

一、阳光下的成长	(3)
----------------	-----

1. 阳光与梦想	(3)
----------------	-----

●长大了的男孩	(3)
---------------	-----

●精神的发展	(5)
--------------	-----

●情感的起伏	(6)
--------------	-----

●青春期的梦想:潇洒的追求	(7)
---------------------	-----

2. 青春期男孩生理的奥秘	(8)
---------------------	-----

●男性的奥秘	(8)
--------------	-----

●男孩青春期的生理变化	(13)
-------------------	------

●青春期男孩对营养的需求	(14)
--------------------	------

●男孩的羞涩	(16)
--------------	------

●男孩的尴尬	(18)
--------------	------

●灰白色物质的秘密	(19)
-----------------	------

- 自慰的冲动 (21)
- 3. 追求完美 (22)
 - 向往英俊与漂亮 (22)
 - 追求时尚 (23)
 - 摆脱家庭纽带的羁绊 (24)
 - 加入朋友、团伙圈 (25)

二、青春期的困惑 (27)

- 1. 潮起潮落——青春期的情绪波动 (27)
 - 自我认识中的烦恼与忧虑 (27)
 - 对身体的担忧和不安 (27)
 - 学业和成绩方面的忧虑 (29)
 - 对家庭和交往的担忧 (29)
- 2. 性的困惑：为什么会这样？ (30)
 - 手淫之苦 (30)
 - 非关德行的性梦 (32)
- 3. 伊甸园的诱惑：真想恋爱 (33)
 - 异性效应 (34)
 - 原始恋爱期 (35)
 - 早恋的调查 (35)
 - 钟情与躁动 (36)

三、迷失的少年 (38)

- 1. 无形的杀手——心理疾病 (38)
 - 神经疾病 (38)

●精神疾病	(41)
2. 成长的敌人——人格障碍	(43)
●偏执性人格障碍	(44)
●反社会性人格障碍	(45)
●戏剧性人格障碍	(45)
●分裂性人格障碍	(45)
四、男孩心语	(46)
1. 对同龄人说：青春	(46)
●剪发风波	(46)
●虚惊一场	(47)
●我们哭了	(47)
●我们自己养活自己	(48)
2. 对老师说：冲动	(48)
3. 对家长说：害怕回家	(51)
4. 对社会说：早恋的见解	(53)
5. 内心独白：雾里看花	(54)

第二章 男 孩 宣 言

要做顶天立地的男子汉	(57)
------------------	------

“我将成为男子汉”男孩们庄严地向世界宣告，这声音气壮山河，这气势，震撼天地，渴望由男孩成长为真正男人的男孩们，他们在心中一遍又一遍地想像着男子汉的形象，也努力使自己的行为举止像一个男子汉，他

们在人生的道路上,一步一个脚印,跌倒了,爬起来,再向前走,终于,一个个男子汉成长起来了。

一、男子汉:翩翩少年的向往 (59)

1. 天性爱美的男孩 (59)
2. 自古英雄出少男 (65)
4. 好男儿志在四方 (66)
3. 男子汉的阳刚之气 (68)

二、顶天立地:男孩成长的目标 (70)

1. 男儿有泪不轻弹 (70)
2. 男子汉以“干大事业”为荣 (71)
3. 功成名就真男儿 (73)
4. 男子汉不愿“吃软饭” (74)
5. 男子汉的分分秒秒 (76)

三、追求形象的完美:男孩走向社会 (78)

1. 塑造追求时代潮流的新形象 (78)
2. 加强男子汉的修养 (81)
3. 男子也需修饰美 (83)
 - 着装的技巧 (84)
 - 发型的选择 (88)
 - 珍爱皮肤 (90)
 - 男性美容浅谈 (91)
 - 饰物的光彩 (93)

第三章 游刃人际间

学会娴熟的社交 (95)

人生小天地,世界大舞台,男孩的心总是要飞,男人的舞台在外部世界。社交是人生的乐趣,也是生命的意义,喜欢“结成团伙”的男孩,愈来愈渴望游刃于人际世界的舞台。然而,他们初生牛犊,免不了莽撞,由此导致的社交中的不和谐的音符又使他们苦恼和惆怅。实践——学习——实践,总有那一天,他们将成为技巧娴熟的“社交家”。

一、由初生牛犊成长为谦谦君子 (97)

1. 主动打开一扇神奇的窗 (97)

●嗨,你好! (97)

●羞怯从此不再来 (98)

2. 公共场合的规矩 (102)

3. 谈话竟然也是一门艺术 (108)

4. 尊长有序 (110)

二、多个朋友多条路 (111)

1. 开口一笑百魅生 (111)

2. 忘我,让你优游于人我之间 (113)

3. 善用同理心,朋友少不了! (115)

4. 做只不扎人的刺猬 (116)

- 保护的本能 (117)
- 我投反对票 (117)
- 负荆请罪 (119)
- 5. 当只有破洞的垃圾桶 (119)
- 6. 不要放弃合理的自私 (121)
- 7. 对不起,我没有心理准备..... (123)
- 8. 我把你记住! (126)
- 9. 让呆板的通讯录“活”起来! (128)
- 10. 地球上的少年皆兄弟 (130)

第四章 有志者事竟成

- 开创一片事业的蓝天 (133)

事业是人生的丰碑,立业是男子汉的天职,由男孩走向成熟的男人,其标志就是拥有一片事业的蓝天。事业的成功,会使男人充满自信,会使男人体会到人生的快乐。让男孩迈开双腿吧,只有脚踏实地去创业,才能头顶一片彩霞艳丽的蓝天。

一、三百六十行,你属于哪一行 (135)

- 1. 职业有不同,贵贱无区别 (135)
- 2. 理想中的职业,未必最适合于你 (136)
- 3. 好男儿志在四方 (138)
- 4. 兴趣、爱好:选择职业的依据 (140)
- 5. 把握自己的气质和性格 (142)

6. 怎样看待职业报酬	(144)
7. 通向“社会”的大街,请直走不要拐弯	(146)
8. 解答人生问卷	(147)
9. 做生命的主人	(149)
二、编织好职业的花篮	(151)
1. 何谓职业理想	(151)
2. 职业理想的形成	(153)
3. 男人职业理想的特点	(155)
4. 当职业理想不能如愿时	(156)
三、善待你的职业	(159)
1. 适应职业工作	(159)
2. 环境的适应	(160)
3. 树立强烈的事业心	(163)
4. 职业流动	(164)
四、不可或缺的职业道德	(166)
1. 何谓职业道德	(166)
2. 要有职业责任感	(168)

第五章 青春浪漫曲

挽住爱的手臂，陶醉人生 (171)

青春的岁月里，爱是一匹脱疆奔驰的野马，他会狂欢着闯入异性的心田。长大了的男孩，当你悄无声息地、毫不自觉地改变了以往那种对异性冷漠疏远的态度，渐渐地对异性先是腼腆、害羞，继而产生好感、希望接近时，你可曾知道，你已经从性的浑沌未开的荒野，来到了性文明的大门口，并按响了叮咚入耳的门铃。

挽住爱的手臂吧！为爱痴迷、陶醉人生，这是你一生最美好的光阴。

一、爱神悄悄的脚步 (173)

1. 性意识的觉醒和成熟——爱之源泉 (173)
2. 情感的交融和共鸣——爱之基础 (174)
3. 感情、理智、互爱——爱之产生 (175)

二、爱的感悟：真情奔涌 (178)

1. 谁把它丢在风里 (179)
2. 渴望你挽住我的手臂
——一位男孩对爱的企盼 (182)
3. 为爱痴迷——一位少男对初恋的感受 (186)

三、人海茫茫, 哪一个生命中的唯一 (189)

1. 确定恋人的必备素质 (189)
2. 重外貌但不唯外貌 (190)
3. 职业、年龄、家庭——不应成为爱情障碍 ... (193)

四、爱情之花只向勇敢的追求者盛开 (196)

1. 摒弃怯懦, 大胆地去爱 (196)
2. 遭拒绝后不轻易放弃爱 (198)
3. 介绍认识也可产生爱情 (199)
4. 表现真实生动的自我 (201)
5. 给她留下个好印象 (203)
6. 馈赠礼品的艺术 (205)
7. 写情书贵在情感真挚 (207)
8. 收到情书以后 (208)
9. 约会时的注意事项 (210)

五、当爱河掀起波澜的时候 (212)

1. 正确对待恋人的失身 (212)
2. 冷静处理恋人另有所爱 (213)
3. 爱的表达应文明得体 (215)
4. 不为不现实的爱情痛不欲生 (217)

第六章 天降大任于斯人

成才：由男孩成长为男人的关键 (219)

为世界进文明，为人类造幸福，以青春之我，创青春之家庭，青春之国家，青春之民族，青春之人类，青春之地球，青春之宇宙，资以其无涯之生。

普天之下，芸芸众生，莫不渴望实现自身的价值，莫不渴望成才，为国家，为民族，为人类干一番事业。这就需要从现在做起，从现在立志成才。

一、点燃希望之灯 (221)

1. 树立目标是成才的基础 (221)
2. 何时确立自己的奋斗目标 (222)
3. 订立目标不分先后 (224)
4. 追求目标须专一 (225)

二、成才的自我设计 (227)

1. 走出思维的误区 (227)
2. 激发自己的创造力 (230)
3. 培养见识力 (233)
4. 优柔寡断，人生成才的杀手 (237)
5. 实现自我，善待时间 (239)

三、因时顺势而巧动 (243)

1. 不要放弃任何学习机会 (243)
2. 获得重用的几点箴言 (245)
3. 得不到提拔的六种人 (249)
4. 脱颖而出的策略 (251)
5. 现代人才的自我保护 (256)

第七章 真情之树常青

男人家庭生活导航 (261)

与理想的伴侣结成家庭,从此,男孩的时代就成为过去的回忆,而男人之梦则成为现实。面对着娇妻爱侣,男人是否真的能成为“顶天立地”的“大丈夫”?呵护新生的爱巢的神圣职责将会使每一个男人心里从此不再轻松。

一、呵护新生的爱巢 (263)

二、为人夫者十条忠告 (266)

1. 坚强有力并且彬彬有礼 (267)
2. 多赞扬,多说贴心话 (268)
3. 划清责任范围 (269)
4. 避免指责 (270)
5. 记住小事情很重要 (271)

6. 记住妻子不喜欢独处 (272)
7. 使妻子有安全感 (273)
8. 了解妻子的情绪波动 (274)
9. 为了搞好婚姻关系, 尽力与妻子配合 (274)
10. 找出妻子独有的需求并努力满足之 (275)

三、婚姻的“绿拇指” (275)

1. 美满婚姻的秘诀 (275)
2. 培养出婚姻的“绿拇指” (278)
3. 幸福夫妻的秘密 (282)
4. 长久夫妻八原则 (286)

四、婚姻治疗 (290)

五、长相知, 不相疑 (293)

1. 同床勿异梦 (293)
2. 无言寄心语 (297)

第八章 直面苦难人生

男人逆境生活导航 (303)

大海越是布满着暗礁, 越是以险恶出名, 我越觉得通过重重危难去寻求不朽是一件赏心乐事。

在人生的道路上, 在追求事业的征途上, 每一个人都

会遇到诸如高考不中、就业不成、科研失败、受压制和遭排挤等形形色色的逆境。在打击和挫折面前,是奋斗、是进取,还是消沉、堕落,这往往是一个人能否在不断的追求中取得成功的关键所在。

一、面对打击和挫折 (305)

1. 勇于跨越心理障碍 (305)
2. 寻找成功之路 (307)
3. 审时度势,符合潮流 (308)
4. 欢乐,在奋斗的过程之中 (310)

二、勇敢面对人生中的“灾难” (311)

1. 病残之后 (311)
2. 亲人永别 (313)
3. 面对天灾人祸 (314)
4. 失足未必千古恨 (316)

三、善待情感暗礁 (318)

1. 失恋不失志 (318)
2. 失恋不失情 (320)
3. 失恋不失德 (322)

四、善对婚姻破裂 (324)

1. 婚姻为何破裂 (324)
2. 解除死亡的婚姻 (325)

3. 重建幸福的家庭	(326)
------------------	-------

4. 保留美好的记忆	(327)
------------------	-------

五、走出生命中的泥潭 (328)

1. 善于变通 勇渡难关	(328)
--------------------	-------

2. 面对艰难 欣然迎战	(330)
--------------------	-------

3. 扼住命运 积极向上	(332)
--------------------	-------

4. 勇敢尝试 敢于失败	(333)
--------------------	-------

5. 耐心等待 苦尽甜来	(336)
--------------------	-------

6. 跌倒何惧 重新站起	(337)
--------------------	-------

7. 坚持不懈 勿急勿躁	(340)
--------------------	-------

8. 提高能力 多经磨难	(341)
--------------------	-------