YangGuangShaoNanDengShang
ChengGongKuaiChe

·好男孩通吃四方 书为伴青春灿烂·

阳光少男

●余 可 编著

登上成功快车

生理、容貌、举止、操守、处世、求学、健康、防卫……细细为你讲述
快乐、烦恼、忧愁、友情、亲情、爱情、成败、得失……娓娓为你道来

黑龙江科学技术出版社

阳光少男

登上成功快车

YANGGUANG SHAONAN
DENGSHANG CHENGGONG KUAICHE

余可 编著

黑龙江科学技术出版社

进入青春期的少男们，由于身体的迅猛发育，导致他们不能适应其身体的变化而使内心产生了许多疑惑和恐慌。为了帮助少男朋友揭开自己身体的谜团，书里科学而系统地介绍了青春期身体的生理构造以及发育过程中的一些常识，以免青春期少男发生迷惑和危机感。

阳光少男

青春期少年往往不能坦然地与异性相处，一方面怕同学取笑，一方面又对异性充满了好奇心和神秘感。同性相斥，异性相吸，本是很自然的现象，若陷入混混沌沌的情感泥沼就会影响学习和今后的事业。

进入青春期的少年，情感特别丰富，好动的身体一静下来，思想就闲不住，这是一个多愁善感的时期，他们常常会感到孤独和寂寞，这是一种危险因素。

青少年抽烟也许是出于好奇，有时只是为了表现自己，可一旦上瘾，那就是有百害而无一利，既影响健康，又影响学习。书里给出了处理这类问题的好方法。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

YANG GUANG SHAO NAN DENG SHANG CHENG GONG KUAI CHE

阳光少男登上成功快车

编著 余 可

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

阳光少男登上成功快车/余可编著.—哈尔滨：黑龙江科学技术出版社，2007.3

ISBN 978-7-5388-5297-4

Ⅰ.阳… Ⅱ.余… Ⅲ.男性—成功心理学—青少年读物 Ⅳ.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 007132 号

阳光少男登上成功快车

YANGGUANG SHAONAN DENGSHANG CHENGGONG KUAICHE

编　　著　余 可

责任编辑　张丽生　齐 新

出　　版　黑龙江科学技术出版社

地址：哈尔滨市南岗区建设街 41 号　邮编：150001

电话：0451-53642106　传真：0451-53642143（发行部）

发　　行　全国新华书店

印　　刷　北京业和印务有限公司

开　　本　720×960　1/16

印　　张　26

字　　数　270 000

版　　次　2007 年 4 月第 1 版 · 2007 年 4 月第 1 次印刷

书　　号　ISBN 978-7-5388-5297-4/G·606

定　　价　26.80 元

前言

阳光一样灿烂的年华是一段让人羡慕和追忆的岁月，我们在这里天真过、快乐过、不羁过、成功过、也失败过……，叛逆率性的年龄注定我们要在这里接受成长烦恼的洗礼。这本书是帮你开启成功之门的金钥匙，为你扫除成长道路上的一切阴霾……

Contents 目录 mulu

第一部分：生理危机(19)

SHENG LI WEI JI

进入青春期的少年们，由于身体的迅猛发育，导致他们不能适应其身体的变化而使内心产生了许多疑惑和恐慌。为了帮助少年朋友揭开自己身体的谜团，这里重点介绍一下身体的生理构造以及发育过程中的一些常识，以免青春期少年发生迷惑和危机感。

一、生理的迷惑(19)

造成生理危机的原因，主要是青春期少年对自己的生理构造不了解，才会产生许多疑问和恐慌。

二、发育的恐慌(23)

只有了解了发育过程中的生理现象，才能免除少年朋友不必要的担心和顾虑——这是成长中一个必然的过程。

三、青春期的危险讯号(25)

如果，面临青春发育期的少年的身体出现不正常的生理现象，一定要高度警惕，有时小患能酿成大祸。因此，有些问题应当特别注意。

四、从男孩变成男人(31)

进入青春期的少年，总希望自己成为一个真正的男人，具有男子汉气概，很喜欢模仿有个性的人的言谈举止。其实真正的男子汉就是真实的自己。

第二部分：心理危机(33)

XIN LI WEI JI

少年时期，由于生理发育还不健全和经历世事太少，心理上是很不成熟的，这时期的感受对将来会产生广泛的影响。因此，这是一个非常时期，一个危险的时期。青春的萌动会使少年情绪不安，对自己和家庭会有非常特殊的感觉，对爱情也很好奇和迷惑。时而无聊，时而兴奋，时而愤怒，时而害羞，这些都是青春期的心理危机。

一、不安的情绪(34)

青春期少年对每种感受都很强烈。可能一下子觉得很无聊，一下子觉得很兴奋，一下子很沮丧，一下子又兴高采烈，想独立，又离不开父母，常有不安的感觉。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

二、非常的感觉(35)

少年的身体变化快，心理的变化更快，有时觉得自己也不认识自己。对父母的看法也比儿童时期有很大的改变，特别是对父母离异后重新组织的家庭，更有一种说不清道不明的特殊感觉。

三、爱情的迷惑(45)

青春期少年对爱情充满了渴望和向往，然而这时很难有成熟的爱情，往往在刚刚懂得爱情的时候，又失恋了。

四、愤怒与害羞(48)

处于青春期的少年容易愤怒，也很害羞，这些都是不健康的心理因素在作怪。

五、无聊与压力(51)

"为赋新辞强说愁"就是青春期少年无聊与压力的真实写照。无聊往往和压力有关，而压力是因为缺乏自信。

第三部分：成长危机(57)

每一个少年的成长都不可能是一帆风顺的，正如地上没有一条永不拐弯笔直的路。在成长过程中，任何人都会遇到风风雨雨，即使没有大的挫折和打击，不如意和不顺心的事总是会有的。要正确对待成长过程中的波折，切莫成了千帆

CHENG WEI ZHANG JI

竞渡旁的"沉舟"、万木争春前的"病树"，只有在"山重水复"之间，才能找到"柳暗花明"的前途。

一、缺乏被尊重感(58)

少年期是成长中的一个重要阶段，思想、情感和对外界的感受非常希望能与大人分享。如果做父母的不理解，甚至用简单粗暴的态度对待孩子，这对孩子将是一个不小的打击。

二、缺乏安全感(59)

少年时期是很脆弱的，如初生的小鸡需要母鸡庇护一样，依赖于大人的照管。一旦离开了大人的有力监护，就有些不知所措。

三、挫折与适应(66)

少年朋友常会遭遇到一些烦恼的问题。这些问题表面上看来，好像是个别的现象，然而仔细探究在这些所谓的不适应甚至是偏差行为的背后，往往牵涉到一种共同的心理现象，那就是面临挫折感，不知应如何处理。

四、自我认识(72)

有"自知之明"的少年，才能有自信，才能成为"天生我才必有用"的少年。没有自信心的少年，人生是很低调的，也是很危险的。

WEI XIAN QING CHUN QI

第四部分：危险青春期(79)

青春期是梦的时代，崇拜英雄、制造偶像是少年的特点，也正是这些英雄和偶像激励着少年塑造自己，走向自己确

定的人生坐标。

青春期的少年，开始变成大人，也想成为有尊严的人，所以他需要自由，需要有自己的主张和意见，也有被尊重的需要。

一、性征的差异(80)

青春期的少年，由于生理发育迟早不同，第二性征的出现也显出差异。自卑和自大交替出现，具有国王和乞丐的双重身份。

二、理想不切实际(82)

青春期少年充满了理想，生活中的每一时刻都被理想激荡着。只是理想太多，有时一天就有几个，生活充满了矛盾。

三、太多的心理需求(89)

处于青春期的少年，有太多的企求和奢望，即使将整个世界装在心中都觉得不够。

四、孤独与寂寞(95)

进入青春期的少年，情感特别丰富，好动的身体一静下来，思想就闲不住。这是一个多愁善感的时期，他们常常会感到孤独和寂寞，这是一种危险因素。

五、不良爱好(105)

青春期少年很容易染上不良习气，而导致染上不良习气的直接原因

是孤独与寂寞，同时也是自身产生不安情绪的原因。

第五部分：读书与交往的风险(113)

人生的任何阶段都会感受到压力。青少年面临的压力既有家庭和社会的，又有来自心理的，诸如读书、升学、人际交往等。而稚嫩的肩膀和心灵还没有承受压力的能力和习惯，总显得有些手足无措，常采取逃避的态度，以为一走了之便会逃脱压力，事后又常常后悔不已。只有积极地面对，恪守原则，才是解决问题的根本办法。

DU SHU YU JIAOWANG DE FENG XIAN

一、读书的压力(114)

家庭的期望，同学的比、赶、超，和自身对理想的追求和向往，构成了青春期少年的巨大压力。这种压力既会影响学习兴趣，又会影响身体和情绪，还会影响到知识的掌握和前途的命运。

二、厌学与逃学(120)

少年学生逃学，总是有其理由和原因的。但不管是什么原因，无论理由如何充分，逃学总是不可取的。

三、结交朋友(130)

处于青春期的少年更喜欢团队生活。有原则地结交好朋友，对人生的成长和事业都是大有益处的。

四、和异性相处(142)

青春期少年往往不能坦然地与异性相处，一方面怕同学取笑，一方面又对异性充满了好奇心和神秘感。同性相斥，异性相吸，本是很自然的现象，若陷入爱情的泥沼就会影响学习和今后的事业。

第六部分：代沟与冲突(147)

青春期少年尚未成熟而又自以为成熟，有时会有些莫名其妙的言语和举动，也有些惊人的见解使家长大惑不解，甚至连自己也无法解释。因而自己就更加得意，慢慢地就有些自以为是，听不进大人的意见，以致产生代沟。

代沟并不是绝对的，它持续时间的长短取决于家长的心态。明智的家长，是不会让代沟永远存在下去的。

DAI GOU YU CHONG TU

一、独立意识的觉醒(148)

曾几何时"去！去！别老跟着屁股转，像个尾巴！"言犹在耳，而今，父母再想与你聊聊天，你却感到不耐烦。你长大了，不再是尾巴，这正是青

Boy

春期少年的特点。

二、不同年代的冲突(150)

青春期少年有很强的逆反心理。有时候表现在语言和行动上，自己还不知不觉，情绪易怒，变得有些莫名其妙，以致与大人经常发生冲突。

三、空虚与危机(157)

青春期的少年常常会感到无聊、空虚，不知该做什么。这个时期正是孩子成长的关键时期，要想顺利地跨越，离不开家长的正确引导。

四、拒绝沟通(165)

探索事物的勇气大于认清事物的智慧是青春期少年的特点。为了掩盖自己的无知，他们太多拒绝帮助，并厌烦说教。

第七部分：品质与素质(177)

PIN ZHI SU YU ZHI

青春期最容易受环境影响，是一个可塑性很强的时期，成年后的性格、品德与素质都是在这个时期形成的。“近朱者赤，近墨者黑”，家庭是第一课堂，家长是启蒙老师，所有少年身上的优缺点都可以从家长那儿找到根源。少年要能明辨是非，不受坏的习惯影响，才有利于自己的成长。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com