

男孩百科

为男孩量身定做的成长书
从上到下、由内而外打造成功男孩

优秀男孩的 自控妙方

彭凡 编著

管好自己我能行



男孩百科

优秀男孩的 自控妙方

彭凡 编著

管好自己我能行



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

优秀男孩的自控妙方 / 彭凡编著. —北京: 化学工业出版社, 2016.10

(男孩百科)

ISBN 978-7-122-27927-9

I. ①优… II. ①彭… III. ①男性-自我控制-青少年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第203467号



责任编辑: 马鹏伟
责任校对: 程晓彤

文字编辑: 李 曦
装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装: 北京东方宝隆印刷有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张11 2017年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00元

版权所有 违者必究

目录

第一章 认识自我，控制自己的情绪

我是不是该反省了	12
我对自己的评价	14
不做变脸大王	16
负面情绪的出口	18
生气时从1数到10	20
拳头真能解决问题吗?	22
用理智驾驭情绪	24
战胜恐惧，很简单	26



快乐是一种能力	28
自卑也是一种力量	30
我在嫉妒他吗?	32
我能成功!	34
赶快融入新环境吧!	36
不如换个角度想一想	38
顶嘴不是长大的标志	40
别人的都是最好的吗?	42
像爸妈那样对待自己	44

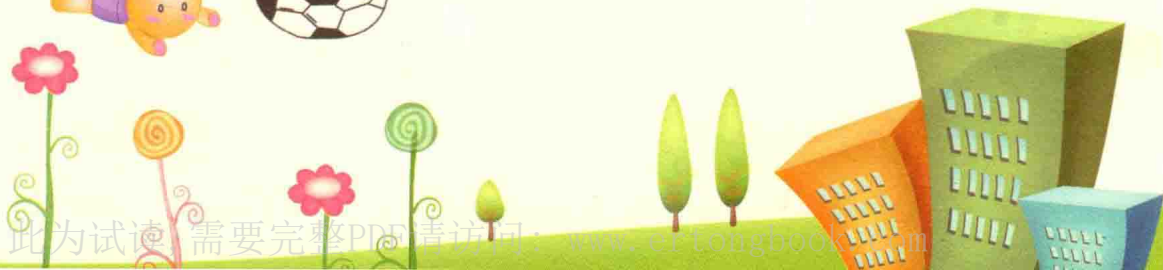


第二章 约束自我，管好你的行为

你能管住自己吗?	48
管好自己再管别人	50
管好你的身体	52
管好你的脚	54
管住你的嘴巴	56
管好你的零花钱	58
管好你的生活	60
你会列清单吗?	62
你能管好时间吗?	64
明天不会来	66
别再沉迷网络啦!	68



打肿脸也要充胖子吗?	70
丢掉虚荣心	72
我的朋友自控力很差	74
其实没什么好比的	76
“可怕”的新鲜感	78
自己做决定吧!	80
睡到自然醒	82
必须有人监督吗?	84
我有责任心	86
三思而后行	88
不做“小皇帝”	90



目录

第三章 自我控制，收获成功的秘诀

你老是半途而废吗？	94
先把小事做好吧！	96
我要坐前排	98
向着目标，前进！	100
目标分解法	102
事情做得又好又快	104
行动起来吧！	106
我要实事求是	108
计划又被打乱了吗？	110
定一个期限	112
我是坚强的鸵鸟	114



你喜欢依赖吗？	116
困难，自己解决！	118
我有一个好榜样	120
梦想非得说出来吗？	122
我要先走一步	124
我的手表快5分钟	126
准备好了吗？	128
时间排得太满啦！	130
成功了，乘胜追击！	132

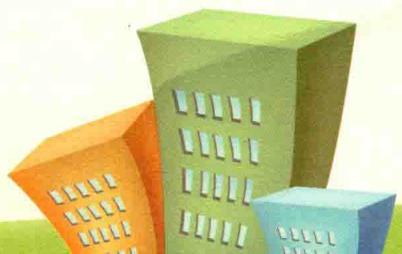


第四章 专注和意志力，助你成为更棒的自己

你会休息吗？	136
你是一个专注的人吗？	138
提升注意力	140
静下心来吧！	142
其实很简单	144
我才不要迁就自己	146
创造力，让你更投入	148
别心存侥幸	150
清晰的思路	152
找方法，不找借口	154
集体的力量	156



已经做到最好了吗？	158
懒惰，再见！	160
每天半小时	162
不喜欢就不专注吗？	164
专心做好一件事	166
你能坚持吗？	168
你有耐心吗？	170
安静地听完吧！	172
适当的紧迫感	174



男孩百科

优秀男孩的 自控妙方

彭凡 编著

管好自己我能行



化学工业出版社

·北京·



前言

自控力是什么？

是一副坚硬的盔甲，
帮你阻挡各种各样的诱惑，
也保护你不被一次次的困难打倒。

自控力是什么？

是一块醒目的警示牌，
在你迷茫、越矩，或犯错时出现，
警醒你，要时刻约束自己的行为。

自控力是什么？

是一束温和的月光，
抚平你冲动焦躁的情绪，
治愈你嫉妒、自卑、恐惧的内心。

自控力是什么？

是一颗闪耀的明星，





它能指引你前进的方向，
也提醒着你永远不要忘记初心。

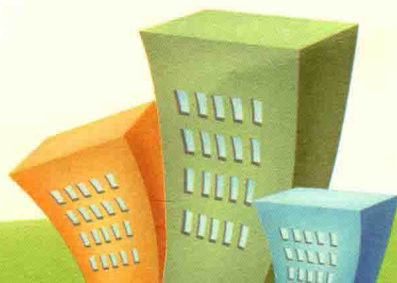
每个男孩，都要为自己打造一副盔甲，
每个男孩，都要握紧手中警示牌，
每个男孩，都要心存一束月光，
每个男孩，都要头顶一颗明星。



人生的道路漫长艰辛，
只有管好自己，
才能成为最好的自己。



嘿！男孩！
赶快打开这本神奇的书吧！
79个妙趣横生的男孩小故事，
79个药到病除的自控小妙方，
帮你褪掉冲动、懒散、迷茫、浮躁的外衣，
教你成为自己的小主人！



目录

第一章 认识自我，控制自己的情绪

我是不是该反省了	12
我对自己的评价	14
不做变脸大王	16
负面情绪的出口	18
生气时从1数到10	20
拳头真能解决问题吗？	22
用理智驾驭情绪	24
战胜恐惧，很简单	26



快乐是一种能力	28
自卑也是一种力量	30
我在嫉妒他吗？	32
我能成功！	34
赶快融入新环境吧！	36
不如换个角度想一想	38
顶嘴不是长大的标志	40
别人的都是最好的吗？	42
像爸妈那样对待自己	44



第二章 约束自我，管好你的行为

你能管住自己吗?	48
管好自己再管别人	50
管好你的身体	52
管好你的脚	54
管住你的嘴巴	56
管好你的零花钱	58
管好你的生活	60
你会列清单吗?	62
你能管好时间吗?	64
明天不会来	66
别再沉迷网络啦!	68



打肿脸也要充胖子吗?	70
丢掉虚荣心	72
我的朋友自控力很差	74
其实没什么好比的	76
“可怕”的新鲜感	78
自己做决定吧!	80
睡到自然醒	82
必须有人监督吗?	84
我有责任心	86
三思而后行	88
不做“小皇帝”	90



目录

第三章 自我控制，收获成功的秘诀

你老是半途而废吗？	94
先把小事做好吧！	96
我要坐前排	98
向着目标，前进！	100
目标分解法	102
事情做得又好又快	104
行动起来吧！	106
我要实事求是	108
计划又被打乱了吗？	110
定一个期限	112
我是坚强的鸵鸟	114



你喜欢依赖吗？	116
困难，自己解决！	118
我有一个好榜样	120
梦想非得说出来吗？	122
我要先走一步	124
我的手表快5分钟	126
准备好了吗？	128
时间排得太满啦！	130
成功了，乘胜追击！	132



第四章 专注和意志力，助你成为更棒的自己

你会休息吗？	136
你是一个专注的人吗？	138
提升注意力	140
静下心来吧！	142
其实很简单	144
我才不要迁就自己	146
创造力，让你更投入	148
别心存侥幸	150
清晰的思路	152
找方法，不找借口	154
集体的力量	156



已经做到最好了吗？	158
懒惰，再见！	160
每天半小时	162
不喜欢就不专注吗？	164
专心做好一件事	166
你能坚持吗？	168
你有耐心吗？	170
安静地听完吧！	172
适当的紧迫感	174



人物介绍



袁浩：

这个男生自控力有点儿弱。他很想要管好自己，却对此完全没有头绪，这本书正好可以帮到他！

林蒙：

这是一个自控力很棒的男生哟！袁浩同学学习的好榜样。



周元：

无忧无虑、天性自由的男生。这样的他，天性不可弃，但还是要有一点儿自控力哟！



马克：

这个男生对自己要求很严格，可是似乎走入了一些“自控”的误区，亟待调整。



李琪琪

一个活泼可爱的女生。



