



成长的秘密全都告诉你……  
不要困惑，不要烦恼，打开这本书，  
真烦人，妈妈的唠叨我不想听！  
怎么回事，我老想和女生作对？

爸爸送给儿子的珍贵礼物

10~16岁男孩必读

沧浪 著

# 成长的秘密

——青春期男孩心理知识手册

中国妇女出版社



沧浪 著

# 成长的秘密

——青春期男孩心理知识手册

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

成长的秘密. 青春期男孩心理知识手册 / 沧浪著

. — 北京: 中国妇女出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5127-1154-9

I. ①成… II. ①沧… III. ①男性-青春期-心理健康-健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第196770号

成长的秘密——青春期男孩心理知识手册

---

作 者: 沧 浪 著

责任编辑: 万立正

封面设计: 韩庆熙

插画绘制: 樊 帆

责任印刷: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.com.cn](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京中科印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 14

字 数: 256千字

版 次: 2015年10月第1版

印 次: 2015年10月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1154-9

定 价: 42.00元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



# ★ 目录

# CONTENTS



## 第一章 上学的那些事

对于每一个成长中的男孩而言，青春期总是伴随着学校的上课铃声开始，而上学也确实是一件了不起的大事，有新奇、有惊喜，也有担心、有害怕。在学校里，男孩将认识很多的新朋友，学到很多的新知识，当然也会遇到这样那样的困难和问题。面对困难和问题，我们不做退缩的懦夫，撑起我们的双手，一切都可以解决！

|                 |    |
|-----------------|----|
| 一位父亲写给世界的信      | 2  |
| 你了解自己吗——男孩个人小档案 | 4  |
| 写下自己的优点         | 7  |
| 让学习告别枯燥         | 12 |
| 让学习更有效率         | 19 |
| 老师并没有针对你        | 24 |
| 读者来信：讨厌老师怎么办    | 29 |
| 尽情享受朗读的快乐       | 31 |



|              |    |
|--------------|----|
| 从此不再害怕考试     | 35 |
| 一切伟大都有个平凡的开始 | 40 |

## 第二章 越长大越烦恼

“小小少年，很少烦恼，眼望四周阳光照……一年一年时间飞跑，小小少年在长高，随着年龄由小变大，他的烦恼增加了。”一首《小小少年》道尽无数男孩心声，为什么越长大越烦恼，怎样才能直面且消除烦恼，是每一个男孩都在思考的问题。

|               |    |
|---------------|----|
| 清除烦恼有窍门       | 46 |
| 定下目标，让自己没时间烦恼 | 50 |
| 集中注意力去做当下的事情  | 55 |
| 读者来信：怎样提高注意力  | 61 |
| 男孩的37条“军规”    | 64 |
| 面对不公平，不要烦躁与忧愁 | 66 |
| 你的钱包你怎么做主     | 71 |
| 和父母相处应该怎么做    | 74 |
| 很多事情，原来就这么简单  | 77 |

## 第三章 与朋友相处的那些事

还有什么东西能比一群有头脑、心地善良、正直的朋友更能丰富一个人的生命呢？作为一名男子汉，他将是一个真正重

视自己朋友的人，他会心甘情愿地花费时间和精力去维护那珍贵的友谊，而一个真正珍视友谊的人，他也一定能够拥有更多忠诚的朋友——在他面临逆境时仍然全力支持他。

|                |     |
|----------------|-----|
| 怎样赢得好人缘        | 84  |
| 结交知心朋友的办法      | 89  |
| 读者来信：如何交到很多好朋友 | 95  |
| 如何巧妙地向朋友道歉     | 98  |
| 为什么要让着女孩子      | 101 |
| 收到“情书”了，怎么办    | 105 |
| 如何拒绝不正当要求      | 108 |
| 和朋友打架了，该怎么办    | 111 |
| 优秀网球手教给男孩的事    | 115 |

## 第四章 青春期的成长困惑

成长的过程原本就不是迅速而剧烈的，每个人都有不同的成长节拍，谁都不可能在一夜之间变得成熟。我们的身体有它自己的规律，它会按部就班地完成每一次的蜕变。给自己一点点生长的时间，不要一味地羡慕别人，只需要顺着自己生理成长的节奏发展就可以了。

|                  |     |
|------------------|-----|
| 我们正在慢慢长大         | 118 |
| 读者来信：怎样才算进入了青春期呢 | 122 |
| 嗓音为什么突然变粗了       | 123 |





|             |     |
|-------------|-----|
| 青春痘不可怕      | 127 |
| 如果发热了的话     | 130 |
| 治疗感冒发热小贴士   | 133 |
| 怎样才能睡得好     | 134 |
| 男子汉，跑起来     | 138 |
| 做俯卧撑需要知道的诀窍 | 141 |
| 怎样做好仰卧起坐    | 144 |

## 第五章 男孩的心理修炼

作为一个渴望成功的男孩，一定要心怀勇气，不断进行自我的突破，并且在过程中保持信心，用乐观的心态、饱满的精神去拼搏，去迎接挑战。成功的男孩从来不会被艰难险阻所吓退，因为杀不死你的，都将使你更坚强。只有经历风雨，才能看到彩虹。

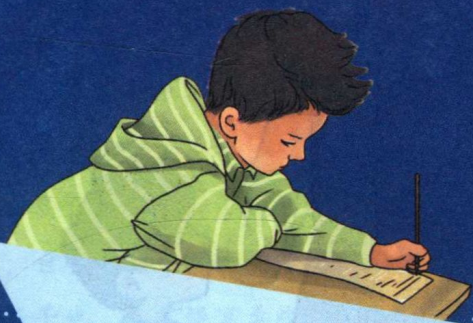
|                  |     |
|------------------|-----|
| 做最优秀的男孩          | 148 |
| 用勇气去创造奇迹         | 155 |
| 读者来信：如何才能让自己充满勇气 | 161 |
| 拥有自信的人战无不胜       | 163 |
| 读者来信：怎样让自己信心百倍   | 167 |
| “杀不死我的，使我更坚强”    | 169 |
| 让自己更坚强的小秘诀       | 176 |
| 去掉你的嫉妒心          | 177 |
| 用笑容拥抱世界          | 181 |



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 学会尊重自己          | 188 |
| 比金子更宝贵的是诚信      | 194 |
| 辨别他人说谎的小技巧      | 198 |
| 在分享中快乐成长        | 199 |
| 男子汉都明白的那些事      | 205 |
| 读者来信：优秀男孩的标准是什么 | 209 |







## 第一章

# 上学的那些事

对于每一个成长中的男孩而言，青春期总是伴随着学校的上课铃声开始，而上学也确实是一件了不起的大事，有新奇、有惊喜，也有担心、有害怕。在学校里，男孩将认识很多的新朋友，学到很多的新知识，当然也会遇到这样那样的困难和问题。面对困难和问题，我们不做退缩的懦夫，撑起我们的双手，一切都可以解决！



## 一位父亲写给世界的信

亲爱的世界：

我的儿子今天就要上学读书了。一时之间他会感觉新奇有趣，我但愿你能待他温柔些。

你瞧，到现在为止，他一直是家中的宠儿、后院的王者。我总是忙着为他治疗伤口，慰藉他的心情。

但是现在不同了。

今天早晨，他就要走下门前的楼梯，冲我挥挥手，开始他的伟大历程。其间或许有争斗、不幸或者伤害。在世界上度过他的日子，他需要信心、爱和勇气。

所以，世界，我希望你能时不时地牵起他的小手，教予他应知之事。教予他，尽可能温柔些。教予他知道，每有恶人之地，必有豪杰所在；每有权诈小人，必有献身义士；每见一敌人，必有一友在侧。教予他书中自有黄金屋。让他见空中的飞鸟、日光里的蜜蜂、青山上的簇簇繁花，给他时间静思其中亘古流传之奥秘。教予他，磊落的失败比欺骗的成功更荣耀；教予他，自有我信念，哪怕人人言错；教予他，可以最高价付出自己的精力和智慧，但绝不能出卖良心和灵魂；教予他，置群蛇的喧嚣于不顾，在自觉正确时要挺身而出。请温柔地教予他，世界。但是不要娇纵他，因为只有烈火的考验才能锻炼出真钢。

此要求诚为冒昧，世界。但是请尽你所能。





## 你了解自己吗——男孩个人小档案

亲爱的男孩，你真的了解你自己吗？请认真填写下面的档案，说不定，你能够从中发现一个不一样的自己！

姓名：\_\_\_\_\_

小名：\_\_\_\_\_

出生日期、属相：\_\_\_\_\_

出生地：\_\_\_\_\_

其他纪念日（比如起名日、周年纪念日、学步纪念日）：  
\_\_\_\_\_

爸爸妈妈的姓名：\_\_\_\_\_

爷爷奶奶的姓名：\_\_\_\_\_

外公外婆的姓名：\_\_\_\_\_

血型：\_\_\_\_\_

特殊标志（你与众不同的特征）：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

过敏反应（比如对海鲜过敏、对药物过敏）：\_\_\_\_\_

身高/体重：

2000年：      2001年：      2002年：      2003年：

2004年：      2005年：      2006年：      2007年：

2008年：      2009年：      2010年：      2011年：

2012年：      2013年：      2014年：      2015年：

腰围/鞋子尺码：

2000年：      2001年：      2002年：      2003年：

2004年：      2005年：      2006年：      2007年：

2008年：      2009年：      2010年：      2011年：

2012年：      2013年：      2014年：      2015年：

电脑（型号）：\_\_\_\_\_ 手机（型号）：\_\_\_\_\_

电子邮箱：\_\_\_\_\_ QQ：\_\_\_\_\_

特别喜欢的事情：

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





自己的座右铭：

\_\_\_\_\_

短期目标 / 完成度： \_\_\_\_\_

中期目标 / 完成度： \_\_\_\_\_

长期目标 / 完成度： \_\_\_\_\_

幼儿园（名称）： \_\_\_\_\_ 地址： \_\_\_\_\_

老师姓名 / 手机号码： \_\_\_\_\_

小学（校名）： \_\_\_\_\_

班主任姓名 / 手机号码： \_\_\_\_\_

中学（校名）： \_\_\_\_\_

班主任姓名 / 手机号码： \_\_\_\_\_

特长班老师姓名 / 手机号码： \_\_\_\_\_

最好的朋友（名字）： \_\_\_\_\_ 他/她的生日： \_\_\_\_\_

手机号码： \_\_\_\_\_ QQ/电子邮箱： \_\_\_\_\_

家庭住址： \_\_\_\_\_



## 写下自己的优点



我们先来介绍一位大师。

这位大师集画家、寓言家、雕塑家、发明家、哲学家、音乐家、医学家、生物学家、地理学家、建筑师和军事工程师于一身。在他逝世之后的500年里，人类一直没有停止对他进行研究，很多国家设立了专门研究他的机构，他的祖国意大利更是把他作为文化的象征。在这个国家，无论是红酒、家具，还是餐厅、酒店、机场，到处都可以看到以他的名字命名的事物。意大利著名品牌“老人头”也是以他的自画像作为Logo的。

聪明的你，一定早就猜到了。没错，他就是达·芬奇。下面请你来看一封信，当然，这不是一封普通的求职信，而是一封由达·芬奇写给米兰大公——当时米兰的最高统治者鲁多维柯斯弗查的求职信。

尊敬的大公阁下：

来自佛罗伦萨的作战机械发明者达·芬奇，希望能够成为您的军事工程师，同时请求能拜见阁下，以便面陈机密。

一、我能建造坚固、轻便而且耐用的桥梁，它们可用来野外行军。这种桥梁的组装和拆卸很方便。同样地，我也能破坏敌军的桥梁。



二、我能制造出围攻城池的云梯和其他类似的器械。

三、我能制造一种易于搬运的大炮，可用来投射小石块，犹如下冰雹一般，可以给敌军造成重大损失和混乱。

四、我能制造出装有火炮的铁甲车，可用来冲破敌军密集的队伍，为您军队的进攻开辟道路。

五、我能设计出各种地道，无论是直的还是弯的，必要时我还可以找出在河流下面挖地道的各种方法。

六、倘若您要在海上作战，我能设计出多种适宜进攻的兵船，而且这些兵船的防护力很好，能够抵御敌军的炮火攻击。

此外，我还擅长建造其他民用设施，同时擅长绘画和雕塑。如果有人认为上述任何一项我办不到的话，我愿在您的花园，或您指定的其他任何地点进行试验。

向阁下问安！

达·芬奇

这封希望谋得一个军事工程师职位的求职信，就是著名的《致米兰大公书》。达·芬奇是个多才多艺的人，在绘画、歌唱、医学、哲学和其他领域都拥有卓越的才能，但在这封求职信中，他只详细描述了自己在军事工程方面的技能，这是为什么呢？

原来，米兰大公当时可以说是强敌环伺，一方面要应对意大利的敌对城邦，另一方面还要消除来自北欧的威胁。为了自保，米兰大公必须大力发展军事制造业，所以急需军事制造方面的人才。

在求职信中，达·芬奇一连使用了6个“我能”，一项一项，有条不紊地列举自己在军事工程方面的才能。通过信中那些细致的介绍，达·芬奇生动而含蓄地告诉米兰大公：“我清楚您的处境，我会帮助您打赢战争！”



怎么样？如果换成你，你能够一项一项地告诉别人自己的长处在哪里，自己的缺点又在哪里吗？

说起来容易，做起来可就难了。当你想用语言来描述对自己的看法时，很可能会有有一种无从下手的感觉。是的，你也许对自己每一天的形象如何没有了解，但你肯定会对自己产生一个大概的看法，这个看法会影响你的日常生活方式。

自我形象影响着我们对他人所作所为的理解，在某些情况下它能够决定我们准备采取的行为。它持续地影响着我们对自己、对他人以及对生活的感知。

亲爱的小读者，请你花几分钟来想一下自己的自我形象，列出自己的优点或者积极的性格特点，同时列出自己的缺点或者消极的性格特点。

优点（或积极的性格特点）

缺点（或消极的性格特点）

你认为自己的优点和缺点哪一个更容易辨别？通常，大多数男孩都对自己的缺点而不是优点更加敏感。如果你也是这样，学习对自己的优点更有信心就非常重要，应该打破过多重视缺点的习惯。

你列出的优点和缺点是否一样多？虽然优点和缺点拥有同样多的空格，但你也许会认为某一栏比另一栏的内容多。如果你列出的消极因素比积极因素多，那么就开开始多注意你的积极因素，多挖掘身上积极的性格特点。

