ZHANGDACHENGREN PEIYANGNANHAIPINZHI

长大成人

培养男孩品质

明天的你将长出丰满的羽翼，坚强而又自信地搏击长空，成长为一个真正的男子汉

品质犹如花之魂，水之韵，松之魄

■ 林杰◎编著

ZhangDaChengRen

培养纯洁而高尚的品质，你会顶天立地，光明磊落
培养坚韧而刚强的品质，你会威猛健壮，勇往直前，培养纯朴而谦逊的品质
你会温文尔雅，潇洒无比
培养感恩而善良的品质，你会走向成熟和坚强

中国长安出版社

培养男孩品质

■ 林杰◎编著

中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

长大成人.培养男孩品质/林杰编著.—北京:中国长安出版社,2007.12

ISBN 978-7-80175-758-6

Ⅰ.长… Ⅱ.林… Ⅲ.青少年—修养 Ⅳ.D432.63

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第202812号

长大成人——培养男孩品质

林 杰 编著

出版:中国长安出版社
社址:北京市东城区北池子大街14号(100006)
网址:http://www.ccapress.com
邮箱:ccapress@yahoo.com.cn
发行:中国长安出版社 全国新华书店
电话:(010)65281919 65270433
印刷:北京通州京华印刷制版厂
开本:787×1092 1/16
印张:18
字数:350千字
版本:2008年2月第1版 2008年2月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-80175-758-6
定价:32.00元

前 言

你，从一个充满稚气的男孩，到今天，已经长大成人了。在这个如水的年龄，在这样一个富有挑战、充满竞争的时代，朝气蓬勃的你准备收获些什么呢？

刚刚步入成人阶段的男孩，可以同时拥有天真的笑容和忧郁的眼神，但又必须告别幼稚和依赖，承受起生活的艰辛与受挫的痛苦，耐住寂寞，积蓄能量，走向成熟和坚强。

在这个阶段的男孩，有着如梦的青春和似火的激情，为了寻求心中的梦想，如饥似渴地汲取知识的养分，在风霜雪雨中磨炼自己的意志，在披满荆棘的路上勇往直前，不知疲倦地翻山越岭，渴望见到那成功耀眼的辉煌……

在这里，我要给你们一些建议，我认为，在男孩步入成人这个阶段是培养男孩品质的关键时期。

第一，进行男子汉的独立性训练与培养。要将自己当作真正的男子汉，争取独立做事的机会，独立思考自己面临的问题。

第二，男孩应更注重培养领袖素质，其独特个性的形成非常重要。

第三，青春期男孩尤其缺少倾诉内心和宣泄情感的机会，促膝倾谈比指手划脚高明一千倍。你一定要经常与父亲进行心理沟通，善于敞开心扉，开朗直言。

第四，锻炼应对各种挫折的胆量和意志力。自信心是男孩成长与成材的翅膀，作为男孩，应该经得起各种摔打，良好的心理承受能力和坚强的意志力是建立自信心的基础。

第五，男孩应有自己的“朋友圈”。人际交往可锻炼男孩的社会适应能力，通过与同龄人的广泛交往，树立自己的良好公众形象与公信力，这是男孩走向心理成熟的必经之路。

第六，培养对社会和家庭的责任感、义务感。关注家庭，服务于家人，是人的社会化的开端。

你读过《圣经》里的一个箴言故事吗：有天晚上，一群虔诚游牧的人正想扎营休息时，忽然被一束强光所笼罩，他们知道神要出现了。带着热切的期待，他们等待着上天的降福。

终于，神的声音响起：“尽力收集鹅卵石。把它们放在你们的鞍袋里。再旅行一天，明晚你们会感到快乐，同时也会感到愧悔。”

这些游牧的人都感到失望与愤怒。他们期待的是伟大真理的揭秘，使他们足以因此创造财富，可神却只吩咐他们去做这种卑贱而无意义的事。但出于对神的敬仰，他们仍然各自拣拾了一些鹅卵石，放在鞍袋里，并不怎么情愿。

他们又走了一天路。当夜晚来临，开始扎营时，他们发现鞍袋里的每一颗鹅卵石都变成了亮晶晶的钻石!他们因得到钻石而高兴极了，却也因没有收集更多的鹅卵石而愧悔。

你知道吗？美德、智慧、知识、技能、坚强……这些本是人生中最重要的积累，其实也是你人生中的一颗颗钻石，是一个男孩必须拥有的品质!趁年轻，应该尽可能地为自己多收集一些，多储备一些，因为，终有一天它们会为你带来丰厚的回报!

我在此写下这般种种忠告，就是想以自己的人生经验和智慧为年轻还有些鲁莽的你们做向导，让你们多懂得些道理，少走些弯路，勇敢地越过险滩，穿过泥泞，在人生的旅途中恰当地把握做事的分寸与节奏，增加自己的修养和内涵，成为一个品格优秀的人。

每当清晨，看着暖暖的阳光照进窗户，我心中便充满了无限的憧憬。因为我相信明天的你将长出丰满的羽翼，坚强又自信地搏击长空，成长为一个真正的男子汉!

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录

第一章　做一个坚强的男子汉

上天赋予你的能力是独一无二的，只有当你自己努力尝试和运用时，才知道这份能力到底是什么，到底有多大。

你认为你行，你就行 …… /002
男子汉敢做敢当 …… /005
做一个对生活充满信心的人 …… /007
做个人生没有遗憾的人 …… /011
做一个自强不息的人 …… /014
做一个意志坚强的人 …… /017
做一个永不服输的人 …… /019
成功属于永不绝望的人 …… /022

第二章　让生命充满快乐

其实快乐不是一件难事，完全取决于我们对人生的态度和选择。为心灵减掉些沉重，遗忘些痛苦，抛掉些烦恼，远离忧郁、失落、消沉的心境，让生命朝气蓬勃，让心情快乐如浪花。

让阳光洒满心房 …… /028
用热情点燃人生 …… /031
对生活心存感激 …… /033
保持愉快的心情 …… /035
拥有一颗平常心 …… /037
让生命充满热忱 …… /039
把自卑踩得粉碎 …… /041

第三章　掌握自己的命运

自强而后能自立：为人当自强，所谓“天行健，君子以自强不息”，又说“将相本无种，男儿当自强”。懂得自己奋发图强、努力向上的人，才能自立。

认识你自己 …… /048
学会自强自立 …… /050
有点叛逆精神更可贵 …… /052
自己的事情自己做 …… /054
自己的主见最宝贵 …… /057
勇往直前，但要学会变通 …… /059
突破自己，超越他人 …… /062
学会选择，学会放弃 …… /064
命运掌握在自己手中 …… /066
今天是全新的开始 …… /068

第四章　培养优良的习惯

良好的习惯乃是人在其神经系统中存放的道德资本，这个资本在不断地增值，而人在整个一生中就享受着它的利息。因此，习惯养成能起到一劳永逸的作用。

培养良好的习惯要尽早 …… /074
努力培养自制力 …… /077
控制你的情绪 …… /079
拖延就是主动放弃 …… /081
养成稳重的气质 …… /084
纵容就等于毁灭 …… /086
切忌狂妄自大 …… /089

第五章　树立个人的品牌

富兰克林说："我们判断一个人，更多的是根据他的品格而不是根据他的知识；更多的是根据他的心地而不是根据他的智力；更多的是根据他的自制力、耐心和纪律性，而不是根据他的天才。"

宽容的美德让你赢得尊重 …… /096
阳光的心态让你更具魅力 …… /099
健康是你最大的资本 …… /101
朋友是你一生的财富 …… /103
诚实是你立世的根本 …… /105
信誉是你成功的基石 …… /109

第六章　丰富人生的背囊

社会对每个人的要求特别苛刻，只能是人类适应社会环境而不能让社会环境适应人类，停滞不前就要被社会淘汰，学习是人生中不可缺少的一部分，只有这样才能不被社会所淘汰。

自强自息是步入社会的第一课 …… /116
天生我才必有用 …… /118
人生必须背负重担 …… /120
优势为你的人生增值 …… /122
知识就是力量 …… /124
业精于勤荒于嬉 …… /126
勤学还得好问 …… /130
学习是终生的职业 …… /132
积极地寻找机会之门 …… /134

第七章　树立远大的理想

有了远大的志向，学习才会有动力，才会最终取得成功。若一个人没有远大的志向，就像断了翅膀的鸟儿，想飞也飞不高，前途将是一片迷茫。

理想是人生的旗帜 …… /140
目标是人生的灯塔 …… /143
梦想是人生的希望 …… /145
追求是人生的动力 …… /147
自信是成功的秘诀 …… /150
满足是人生的障碍 …… /152
挫折是人生的必修课 …… /154
不积跬步，无以至千里 …… /156
执著是实现理想的关键 …… /159

第八章　学会逆风飞扬

如果做任何事情都一帆风顺，那么，人生还有什么喜悦可言？只有不断地面对逆境和挫折，挑战它，战胜它，成功之后的欢乐才更能打动人，这样的人生才更加丰富多彩。

挑战逆境是生命中的必修课 …… /164
承受挫折是人生的必要积累 …… /166
敢于直面生活中的苦难 …… /168
磨难是人生的一笔财富 …… /171
全力以赴才能自我超越 …… /173
成大事者必先学会忍耐 …… /177
人生没有翻不过去的大山 …… /179
世上没有不可逾越的难关 …… /181
心中永存不灭的信念 …… /184
绝境中学会拯救自己 …… /187

第九章　接受风雨的洗礼

成熟需要智慧，当你经历了生活的磨炼，接受了风雨的洗礼，那些人生的智慧就将从迷雾中浮现出来，让你成为散发着迷人魅力的真正的男子汉。

假如生活欺骗了你 …… /192
不要低下高贵的头颅 …… /195
生活像个大熔炉 …… /197
强者更需磨砺 …… /199
敢于放弃和改变 …… /202
不要为赞美而活 …… /204
多思更要多行 …… /206

第十章　勇于承担责任

当我们从出生开始，生命就是要我们去承担我们不可预知的责任，我们不能推卸，只能勇于去承担，即便有些痛苦也必须立刻承担起来！

做人要有自己的原则 …… /212
对自己的生命负责 …… /214
做一个有责任感的人 …… /216
摒弃敷衍的做事风格 …… /219
能屈能伸方为大丈夫 …… /221
勇于承认自己的错误 …… /224

第十一章　懂得爱和付出

在寻找爱的旅途中要学会睁大双眼，要想体味到真挚的感情，就要学会付出。有了平等的尊重和积极的给予，才会索取到真正情感的温暖与力量。

不要轻言承诺 …… /230
因为爱，所以放弃 …… /232
爱如灯盏 …… /234
有一种感觉叫温暖 …… /236
有一种爱叫心疼 …… /240
学会爱别人 …… /243
助人亦助己 …… /245

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第十二章　注重礼仪和形象

良好而得体的形象和修养犹如人的一张介绍信，会向众人传达出微妙的个人信息。一个不注重形象和礼仪的年轻人将来也是难有作为的。

着装是你的介绍信 …… /250
谈话时举止要得体 …… /253
注意礼仪中的细节 …… /255
微笑也是一种语言 …… /259
记住他人的名字 …… /263
慎谈他人忌讳的话题 …… /265
把优越感让给别人 …… /267
学会倾听 …… /269

第一章

做一个坚强的男子汉

上天赋予你的能力是独一无二的，只有当你自己努力尝试和运用时，才知道这份能力到底是什么，到底有多大。

你认为你行，你就行

如果你不满意自己的环境，想改变它，那首先应该先改变你自己。我们来看看美国最受尊敬的法官之一艾文班•库柏是怎么做的。

艾文班•库柏小的时候其实是个懦弱的孩子，并不像现在这样威严。他在密苏里州圣约瑟夫城一个贫民窟里长大。他的父亲是一个移民，以裁缝为生，收入微薄。为了家里取暖，库柏常常拿着一个煤桶，到附近的铁路去拾煤块。库柏为必须这样做而感到困窘。他常常从后街溜出溜进，以免被放学的孩子们看见了。但是那些孩子时常看见他，特别是有一伙孩子常埋伏在库柏从铁路回家的路上袭击他，并以此取乐。他们常把他的煤渣撒遍街上，使他回家时一直流着眼泪。这样，库柏总是生活在或多或少的恐惧和自卑的状态之中。

如果你是对的，则你的世界也是对的。

终于有一天，发生了一件事，改变了他的一生。这件事就是他读了阿尔杰著的《罗伯特的奋斗》。在这本书里，库柏读到了一个像他那样的少年的奋斗故事。

那个少年遭遇了巨大的不幸，但是他以勇气和道德的力量战胜了这些不幸。库柏也希望具有这种勇气和力量。于是他读了他所能借到的每一本荷拉修的书。当他读书的时候，他就进入了主人公的角色。整个冬天他都坐在寒冷的厨房里阅读勇敢和成功的故事，不知不觉地吸取了积极的心态。在库柏读了第一本荷拉修的书之后几个月，他又到铁路上去拣煤。走了一会儿，他看见三个人影向他跑来。他最初的想法是转身就跑。但很快他记起了他所钦羡的书中主人公的勇敢精神，

于是他把煤桶握得更紧，一直向前大步走去，犹如他是荷拉修书中的一个英雄。

这是一场恶战。三个男孩一起冲向库柏。库柏丢开铁桶，勇敢地挥动双臂，进行抵抗，使得这三个恃强凌弱的孩子大吃一惊。库柏的右手猛的打到一个孩子的嘴唇和鼻子上，左手猛击到这个孩子的胃部。这个孩子便停止打架，转身逃跑了，这也使库柏大吃一惊。同时，另外两个孩子正在对他进行拳打脚踢。库柏设法推走了一个孩子，把另一个打倒，用膝部猛击他，而且发疯似地揍他的腹部和下巴。现在只剩一个了，他是孩子头，已经跳到库柏的身上，库柏用力把他推到一边，站起身来。大约有一秒钟，两个人就这么面对面地站着，狠狠地瞪着对方，互不相让。后来，这个小头头一点一点地退后，然后拔腿就跑。库柏也许出于一时气愤，又拾起一块煤朝他扔了过去。库柏这时才发现鼻子挂了彩，身上也青一块、紫一块。这一仗打得真好。这是他一生中重要的一天，那一天他已经克服了恐惧。

其实库柏并不比去年强壮多少，那些坏蛋的凶悍也没有收敛多少，不同的是他的心态已经有了改变。他已经学会了克服恐惧、不怕危险，再也不受坏蛋欺负。从现在开始。他要自己来改变自己的环境，他真的做到了。阅读积极心态的书籍，使库柏战胜了懦弱，战胜了恐惧，最终成为全美最受尊敬的法官之一。

你明白了吗？没有人天生就是坚强的，坚强的人也只是在经历了许多之后，懂得去承担而已。要变得坚强的你，就要懂得去经历。当不幸和痛苦真的袭来的时候，一次是很痛的；第二次，也许你会好一点；第三次，也许你学会安慰自己了；第四次，也许你开始冷静了……有一天不幸再来的时候，你不再哭泣，而是冷静地思考，微笑着安慰和你同样受苦的人了！

促膝谈心

其实人都有坚强的一面，然而你现在很难发现自己坚强的一面，因为你还没有经历打击，人的坚强是在逆境中形成的，如果你的一生都是一帆风顺，那你永远也不会发现自己有坚强的一面。坚强不像软弱那样是人与生俱来的，坚强是后天学习而来的，是人经过风风雨雨之后总结而来的，不懂得坚强的人在这个世界上是无法生存的！

男子汉敢做敢当

> 培养信念最好在青少年时期，人在这个时候心胸最为开阔，最能接受有益的思想，最愿意接受磨炼。

如果你决心要获得什么成就，那你几乎就已经获得这个成功了。

你很崇拜疯狂英语的李阳先生吧，其实他也出生于一个普通家庭，他中学的学习状况很不理想，因而变得非常内向。记得读初三时，他到医院去治疗鼻炎，医生放好电疗工具后离开，不巧设备漏电，他感到钻心的疼，可就是憋着不喊，后来脸上留下了伤疤。

高三期间，他几度因失去学习的信心而萌生退学的念头。他清楚地记得，对于长大后希望从事的工作自己的愿望是："要做不需要和人打交道的行业。"1986 年，李阳在父母的帮助下，勉强考入兰州大学工程力学系学习。进入大学后，他仍然是班上的后进生，上大学二年级的时候，就有 13 门功课不及格，多次需要补考才能继续上学，他自己感到丢人极了。

后来，决心以英语为突破口的他天天跑到校园空旷处去大声喊英语，还想出两个办法督促自己坚持下去：一是告诉很多同学自己要每天坚持学英语、喊英语；另外，邀请班内学习最认真的一位同学陪他一起大喊英语。4 个多月后，他发现自己可以复述 10 多本英文原版书，背熟了大量四级考题，听说能力脱胎换骨！正是因为通过学习英语取得的成功，使他树立起了人生的自信。他认为，这是人生非常大的一次超越，让他终身难忘。

李阳说："所以我认为，自信心是重要的。无论是目前找工作，还是工作后，都会面对更多想象不到的困难，只有自己有勇气面对才能常胜。"

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com