



每个男孩都有必要穿上
迷彩服和战地靴



蝴蝶的幼虫在蛹里挣扎，它在成长的同时也承受着痛楚和煎熬。当它破蛹成蝶时，你会发现磨砺是一个不可或缺的过程。同理，男孩也要经历一番痛苦的磨砺过程，才能从稚气的男孩成长为坚韧的男子汉。所以，吃点苦，受点罪，是男孩奠定人生基础的必修课。

男子汉



梅子 编著

训

练

营



中国纺织出版社



男子汉训练营

梅子◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

在小学阶段, 男孩在学业、体质、心理及社会适应能力等各方面都落后于同龄女孩, 这种现象被称作“男孩危机”。本书通过故事、测试和训练, 让更多的中国男孩, 骨子里面多些刚性, 少些柔弱; 多些拼搏, 少些放弃; 多些责任, 少些逃避; 多些独立, 少些依赖, 将来成长为道德高尚、身体健康、意志坚强、习惯良好、学识广博、胸襟宽广的能挑得起家庭和社会重担的男子汉!

图书在版编目(CIP)数据

男子汉训练营 / 梅子编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2016.6
ISBN 978-7-5180-1993-9

I. ①男… II. ①梅… III. ①男性—能力培养—少年读物 IV. ①B848.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 225042 号

策划编辑: 匡 科
特约编辑: 吴爱欣

责任编辑: 赵晓红
责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 http: //weibo.com/2119887771

三河市华业印装厂印刷 各地新华书店经销

2016年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 135千字 定价: 22.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



我们在读书
WOMEN ZAI DUSHU



前言 PREFACE

当这个天生带着“Y”性染色体的小家伙来到这个世界的时候，给父母带来了无尽的惊喜，但也给父母带来无穷的教育烦恼和困惑。男孩天生是个倔脾气，父母说东他偏往西；男孩缺乏自我控制的能力，对诱惑的免疫力低，做事常常会三心二意，虎头蛇尾；男孩喜欢爬树、登高，一不小心就会伤痕累累……孩子上小学了，我们会发现，班上的学习委员是女孩，班长是女孩，考试成绩得第一的往往是女孩……我们不觉要惊叫：我们的小男子汉们都怎么了？其实不必紧张，这是因为“男女天生有别”。

从生理学的角度来看，从上学开始的那一天起，男孩在读写能力发育上就比女孩晚许多。男孩甚至连手指神经都比女孩发育得晚，因此让男孩握住铅笔并写出漂亮的汉字更加困难。然而人们往往要求男孩和女孩在相同时间内以同样的方法学习同样的知识。这些发育上的差异往往使男孩被视作愚笨或迟钝，这可能使他们从一年级开始就讨厌学校。研究表明，5岁男孩的大脑语言区发育水平只能达到3岁半女孩的水平。在整个小学阶段，男孩的生理发展和心理发展总体仍落后于女孩。想想看，当同样年龄的男孩和女孩坐在一起听老师讲话时，谁能理解得更多？谁又能做出更正确的反应呢？

男孩比女孩发育晚，但并不比女孩差，父母要发现男孩的优势，男孩要发现自己的优点。为此，我们的小男子汉需要什么呢？



1. 给男孩选择课外书的自由，让他先从读自己喜欢的书开始，养成阅读的习惯，这也是培养男孩专注力的有效步骤。

2. 喜欢运动是男孩的天性，帮助男孩养成至少一个运动习惯，并且长期坚持下去，满足男孩生理需求的同时也锻炼了男孩的意志力。

3. 教育男孩不只是学校和老师的责任，好父母比老师更重要，告诉男孩，一件事情的成功需要很多人的共同努力和配合，只有齐心协力才能做得更好。

4. 酸甜苦辣都是营养，别剥夺孩子品尝“苦”和“辣”的机会，男孩需要磨炼。父母要敢于对孩子说不，培养男孩的耐挫力。

5. 在幼儿园和小学男孩发育比女孩晚，这意味着男孩需要更多的时间和精力去适应学校生活，男孩要勇敢克服恐惧，学习适应校园生活。

6. 了解并尊重男孩的学习方式，多给男孩创造动手的机会，男孩更喜欢用动作来学习，这是培养男孩执行力的好机会。

7. 男孩成长到大约2岁时，开始独立。从这时开始，我们要有意识地给他创造适当的身心独立空间，培养男孩的独立性。

8. 不说谎不欺骗，懂得羞耻和光荣，为自己争光，努力成为父母的骄傲，为集体做贡献，这是男孩们的荣誉所在。

9. 随着年龄增长，逐渐增加男孩承担责任的机会。可以从自我管理做起，逐渐承担起自己应负的责任，培养男孩的责任感。

10. 相信自己，认可自己，脚踏实地，努力把事情做到最好。

本书针对男孩们突出“危机”所在，通过故事、测试和训练，全面打造新时代的男子汉，从小培养十个重要的男子汉品质。你准备好了吗？让我们一起开始训练吧！

编著者

2016年1月



目录 CONTENTS

一、男孩专注力训练

小故事	3
专注力测试	5
专注力训练营	12
专注力训练游戏	22

二、男孩意志力训练

小故事	29
意志力测试	31
意志力训练营	40
意志力训练游戏	45

三、男孩协作力训练

小故事	53
协作力测试	54



协作力训练营	59
协作力训练游戏	63

四、男孩耐挫力训练

小故事	69
耐挫力测试	72
耐挫力训练营	78
耐挫力训练游戏	84

五、男孩适应力训练

小故事	89
适应力测试	91
适应力训练营	101
适应力训练游戏	104

六、男孩执行力训练

小故事	109
执行力测试	111
执行力训练营	118

执行力训练游戏	120
---------------	-----

七、男孩独立性训练

小故事	125
独立性测试	127
独立性训练营	136
独立性训练游戏	143

八、男孩荣誉感训练

小故事	150
荣誉感测试	153
荣誉感训练营	156
荣誉感训练游戏	159

九、男孩责任感训练

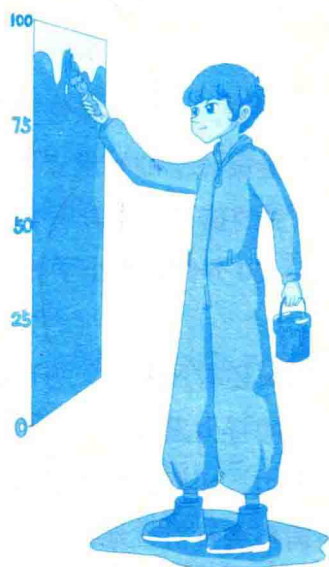
小故事	163
责任感测试	166
责任感训练营	172
责任感训练游戏	177



十、男孩价值感训练

小故事	183
价值感测试	185
价值感训练营	191
价值感训练游戏	195
参考文献	198

一、 男孩专注力训练





小阳阳今年7岁，上小学一年级，按照爸爸妈妈的想法，儿子已经是小男子汉了，应该可以专心致志、一心一意地做一件事了，不会再像学龄前那样，手里拿着画笔，却又想着去翻看卡片。但经过他们观察，发现儿子还是做什么事不够专心，比如，画画时，一会儿拿笔，一会儿去看同学，一会儿又拿橡皮，就是无法专心。小阳阳的爸爸妈妈非常着急，该拿儿子怎么办呢？小阳阳的问题究竟出在哪里呢？

只要我们仔细观察就会发现，在日常生活中经常会看到这样的情形，家长给孩子买了很多的玩具和书籍，可是孩子往往是这本书翻两页，那本书翻两页；玩具也是，一会儿玩这个，一会儿玩那个，孩子做事磨磨蹭蹭，写作业拖拖拉拉等。其实，这都是孩子的注意力无法集中的表现，他们没有把自己的注意力在一个时间点集中在一件事情上，而是八面开花，总是同时要关注几件不同的事情，不停地转移自己的专注力。

专注力对一个孩子非常重要，它会直接影响孩子今后的学习、生活以及工作的质量。不同年龄段孩子的兴趣点不同，注意力集中的时间也各不相同。比如：五六岁的孩子注意力集中时间是10分钟左右；七八岁的孩子可以坚持15~20分钟；上小学的孩子也只能维持20~30分钟。

对于每个孩子来说，时间还有所差异，男孩和女孩的专注力也是有差异的，小学阶段，女孩的智力发育至少比男孩早半年，且女孩表现得比较细致耐心，更有定力，而同龄的男孩则显得比较毛躁一些。因此，小学阶段的男孩更需要有针对性地制订各种计划，以提高孩子的专注力和学习效率，科学教育孩子，以达到更好的效果。

在学习训练专注力之前，我们先来读两个关于专注力的小故事，

看看这些故事对你会有哪些启发？我们该如何看待“专注力”？

小故事

寻找手表

一位农场主巡视谷仓时，不慎将一只名贵的手表遗失在谷仓里。他遍寻不获，便定下赏金，承诺谁能找到手表，就给他 50 美元。人们在重赏之下，无不卖力地四处寻找，可是谷仓内到处都是成堆的谷粒，要在这当中找寻一只小小的手表，谈何容易。许多人一直忙到太阳下山，仍一无所获，只好放弃了 50 美元的诱惑而回家了。仓库里只剩下一个贫困的小男孩，仍不死心，希望能在天完全黑下来之前找到它，以换得赏金。谷仓中慢慢变得漆黑一片，小男孩虽然害怕，但仍不愿放弃，不停地摸索着，突然他发现在安静下来之后，有一个奇特的声音。那声音滴答、滴答不停地响着，小男孩顿时停下所有的动作，谷仓内更安静了，滴答声也变得十分清晰，是手表的声音。终于，小男孩循着声音，在漆黑的大谷仓中找到了那只名贵的手表。

小男孩成功的法则其实很简单：专注地对待一件事，你总会打开成功的大门。

如果你比对手更专注

比尔喜欢在闲暇时间观察鸟类。一天，他在后院里装了个喂鸟器，就在当天日暮时分，一群松鼠弄倒了喂鸟器，吃掉里面的食物，把小鸟吓得四散飞去。在接下来的两周里，比尔绞尽脑汁想出各种办法让松鼠远离喂鸟器，就差没有使用暴力了，但丝毫不起作用。

无奈之下，比尔来到一家五金店。在那儿他找到了一种与众不同



的喂鸟器，带有铁丝网，还有个让人心动的名字，叫“防松鼠喂鸟器”。比尔买下它并安装在后院里，这回可保万无一失。但松鼠照样把鸟儿吓跑了。

这回比尔拆下喂鸟器，回到五金店，气愤地要求退货。五金店的经理回答说：“别着急，我会给你退货的，不过你要理解：这个世上可没有什么真正的防松鼠喂鸟器。”比尔惊奇地问：“你想告诉我，我们可以把人送到太空基地，可以在几秒之内把信息传到全球任何一个地方，但我们最尖端的科学家和工程师都不能设计和制造出一个真正有效的喂鸟器，可以把那种脑子只有豌豆大的啮齿类小动物阻挡在外？你是想告诉我这个吗？”

“是啊，”经理说，“先生，要解释清楚，我得问你两个问题。首先，你平均每天花多少时间，让松鼠远离你的喂鸟器？”比尔想了一下，回答说：“我不清楚，大概每天 10 ~ 15 分钟吧。”

“和我猜的差不多，”经理说，“现在，请回答我第二个问题：你猜那些松鼠每天花多少时间试图闯入你的喂鸟器呢？”

比尔马上会意：在松鼠醒着的每时每刻。

原来松鼠不睡觉的时候，98%的时间都用于寻找食物。在专一的用心面前，智慧的大脑、优势的体



格节节败退！

要做到更好，并不一定需要款式更新、功能更强大的电脑。你所需要的，是为了目标心无旁骛、投入所有的时间、发挥所有的才干。如果你比对手更专注，你就能将他们抛在身后。

专注力测试

测试一

这是一份关于专注力的测试题，所有题目均没有正确答案，请根据读完每一句后的第一印象选择最贴近自己情况的选项。虽然没有时间限制，但尽可能地争取以最快的速度完成。请不要遗漏，务必回答每一个问题，并将你的选择写在题目后面的括号里。

1. 做作业时，你喜欢开着电视吗？（ ）

A. 是的，我觉得只有这样做作业才不会枯燥。

B. 不是，我做作业一向很专心，一边看电视，一边做作业会互相干扰。

C. 一般不会，但有时做作业时间长时会看电视或者听广播。

2. 听别人讲话时，你会常常想着另一件事吗？（ ）

A. 是的，我会不由地想别的事。

B. 我会尽量应付讲话的人。

C. 我不会一心二用，否则可能两件事都做不好。

3. 你常常在做作业时还能耳听八方吗？（ ）

A. 我在做作业的时候对周围的一切了如指掌。

B. 我做作业时不关心周围的事情。



- C. 这种情况不常发生，除非我在抄习题。
4. 做暑假作业时，你花几天的时间就能将所有的作业做完？（ ）
- A. 是的，快速做完后，会有更多的时间可以玩。
- B. 基本不是，因为这样做会影响功课的质量。
- C. 当然啦，如果有事想出去玩才会这样。
5. 你每次看书的时间有多长？（ ）
- A. 我一般最长能看一个小时左右。
- B. 是的，看一小会儿我就想玩，坐不住。
- C. 我每次看书时间都很长，能坚持住两小时。
6. 你经常在看完一页书后却不知书上讲的是什么呢？（ ）
- A. 是的，我很难集中注意力。
- B. 我只能记住一点。
- C. 我看完书后，能记住书上所讲的内容。
7. 做试卷时，你会经常漏掉题目吗？（ ）
- A. 我很粗心，做题有点心不在焉。
- B. 我做任何事情都很认真。
- C. 我几乎每次都要漏掉点什么。
8. 上课时，你是否经常想起昨天发生的事情？（ ）
- A. 是的，我很容易想起昨天开心的事情。
- B. 上课的时候，我会跟着老师的节拍走。
- C. 当上课不紧张时，我会开一会儿小差。
9. 妈妈叫你拿碗筷，你却常常拿一些其他的東西吗？（ ）
- A. 当我在看最喜欢的动画片时会。
- B. 一般不会，我一向做事很准确。

C. 是的，我会经常拿错东西。

10. 你放的东西经常会找不着吗？（ ）

A. 我放的东西有条有理，除非别人挪动了位置。

B. 我经常会乱放东西。

C. 我常常找不到橡皮、尺子等小东西。

11. 上课时如果外面下雨，你会分心吗？（ ）

A. 我会听一会儿雨声，然后再继续上课。

B. 上课时外面的雨不会让我分心。

C. 是的，我会被雨声吸引。

12. 心里有事，你就会在上课时坐不住吗？（ ）

A. 是的，我常常念念不忘心里的事。

B. 我会将不愉快的事情放在一边。

C. 我会在不影响上课的前提下想想心事。

13. 班上来了新老师，你会将注意力放在老师的穿着上吗？（ ）

A. 我会花点时间想想新老师的事情。

B. 我会像原来一样认真听课。

C. 我会好奇地一直打量着老师。

14. 当家里来了客人，你会取消做作业的计划吗？（ ）

A. 我会和客人聊一会儿再做作业。

B. 正好有理由热闹热闹。

C. 不会，我会按照自己的计划做作业。

15. 一旦身体不舒服，你就会请假不上学吗？（ ）

A. 如果不上新课的话我就请假。

B. 正好有理由不去上课。