

青少年心理成长护航丛书

关注青少年心理成长，著名儿童心理学专家 李红 教授主编

帅气男孩 修炼手册

主编 高雪梅 副主编 李东阳 刘晶莹

什么样的男孩最帅气？
个性开朗，智慧勇敢，敢于担当，志向远大，时尚阳光！
做帅气男孩，做成功男孩！



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

青少年心理成长护航丛书

关注青少年心理成长，著名儿童心理学专家 李红 教授主编

帅气男孩 修炼手册

主编 高雪梅 副主编 李东阳 刘晶莹



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

图书在版编目(CIP)数据

帅气男孩修炼手册 / 高雪梅主编. — 重庆: 西南
师范大学出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5621-5742-7

I. ①帅… II. ①高… III. ①男性—修养—青年读物
②男性—修养—少年读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第081694号

青少年心理成长护航丛书

主 编: 李 红

副 主 编: 赵玉芳 张仲明 高雪梅

策 划: 郑持军 卢 旭

帅气男孩修炼手册

主编 高雪梅 副主编 李东阳 刘晶莹

责任编辑: 卢 旭

装帧设计: 曾易成 丁月华

插图设计: 覃 峻

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路1号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 重庆川外印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 12.5

字 数: 160千字

版 次: 2012年6月 第1版

印 次: 2012年6月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-5742-7

定 价: 24.00元

衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者,由于条件限制,暂时无法和部分原作者取得联系。恳请这些原作者与我们联系,以便付酬并奉送样书。

若有印装质量问题,请联系出版社调换。

版权所有 翻印必究

致男孩们的一封信

亲爱的男孩们

你是沉浸在同伴间的游戏活动中，还是漫游在奥特曼的世界里？或者已经告别了曾经的童年时光，开始变得成熟一点，稳重一点，多了一点哲理的思考？男孩们，也许在你还没有做好准备的那一刻，时间已经将你带入了一个新的时期——青春期，一个既有狂风暴雨，又有清风拂面；既有热情奔放，又有一点含蓄不露的时节。你准备好了吗？

青春像生命的成长液，激发了身体成长的速度，改变着你的体魄。粗枝大叶的你是否开始留意自己身体上的变化了呢？嘴上有了了一层细细的茸毛，喉结开始突出，声音开始变化……发生着急剧变化的还包括你的心理，渴望成长，渴望独立，渴望能够展现自己帅气的一面……面对这些，你有点惶惶然，为了使你能够更好地了解自己身体的变化，调适自己内心的冲突，于是有了这本专门写给你们的书。

青春是生命中的大好年华，是你梦想启航的时节，是规划自己未来的起点。请打开目录，看一看每一篇的主题，分别从强健的体格、帅气的外表、睿智的头脑、无畏的勇气、肩上的责任、远大的志向、时尚的引领等方面给了你不同的引导，使你能够全面地认识自己、改变自己。从引言开始，了解每一个主题，从每一个故事里看人物的成长，体会自己的感受，通过“心理透视”的分析，更好地理解这个品质的作用，

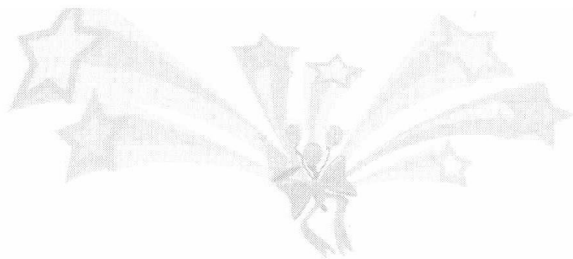


还有生活中一些具体的表现,接着就是你的秘籍宝典——生活魔方,引导你一步步培养好的习惯,不断完善你的身心,然后就是心理驿站,在这里你可以看到各项相关的有趣心理研究或效应,用心理学的知识验证生活中的问题,最后就是一份令人回味的心灵鸡汤,给你一段心灵休憩的时光。

男孩们,也许你还在徘徊着,或者观望着,或者想着自己的理想,蠢蠢欲动。哪个男儿不立志,哪个男儿不英勇?男孩们,摒弃心中最后的那一点犹疑,从这里开始,从现在开始,开始你的成才之旅,开始探索这个奇妙的世界。拥抱着梦想,实践着每一个好的品行,给自己一个坚定的信念,相信未来,有一个自己在等待。

男孩们,拿出你的勇气和执着,迎接轰轰烈烈的青春年华吧!





目 录

● 致男孩们的一封信

● 第一篇 青葱岁月，阳光男孩

感受成长的蜕变	2
家有玉树初临风	8
“野蛮”其体魄	14
男孩魅力，别具一格	19
让你的特长成为你的优势	24
少年若天性，习惯成自然	29

● 第二篇 智慧男孩，酣畅人生

自信是成功的第一秘诀	35
让思考成为一种习惯	41
宰相肚里能撑船	46
尊重是个通行证	51
乐观点亮心房	56
一个好汉三个帮	61

● 第三篇 少年英豪，勇往直前

爱拼才会赢	67
勇者无畏	73
天行健，君子以自强不息	78

少一分犹豫，多一份成功	83
打破思维的桎梏	88
于无声处听惊雷	94

第四篇 铿锵少年，肩担重任

一份诚信比一吨智慧还重	100
君子一言，驷马难追	105
天下兴亡，匹夫有责	109
小小男子汉，责任肩上担	114
滴水之恩，当涌泉相报	119
有志者事竟成	125

第五篇 立鸿鹄志，行坚定事

点亮迷雾中的灯塔	131
一屋不扫何以扫天下	137
志当存高远	142
自我控制是一种非凡的美德	147
困难像弹簧，你弱它就强	153
拥有梦想就拥有未来	159

第六篇 时尚男孩，潮流前线

玩玩游戏	166
让你的大脑动起来	171
大家一起来	177
时尚的弄潮儿	183
管理好你的储蓄罐	188

第一篇 青葱岁月，阳光男孩

青春岁月，似水年华。我们来到人生最美妙的时期——青春期，一切能量都在蓄积，一切似乎都在发生着巨大的变化。我们的身体会像扯面条似的，一年就会被扯长好几厘米；我们的心灵也在慢慢地变化，兴趣不仅仅只保留在家里的那辆遥控小汽车上了。这个时候的我们就像是一个正在蜕变的夏蝉，努力地挣脱着原来那层壳的保护，但是又显得那么的娇嫩。亲爱的男孩们，让我们携起手来一起走过这段美妙时光的。



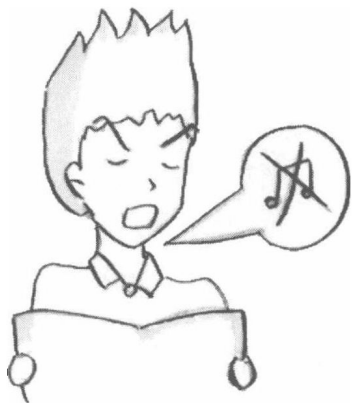


感受成长的蜕变

小蝌蚪渐渐长出四肢，长长的尾巴也在慢慢地消失，渐渐地向青蛙的模样改变。变成青蛙的模样后，就不能天天呆在水里了，慢慢健壮起来的四肢能够让它轻易地跨过几片荷叶捉到那只美味的小虫作晚餐。我们这个年龄段的小男孩现在是不是也像一只“小蝌蚪”呢？你正在经历着哪些改变呢？



被施了“咒法”的天使



一鸣是校合唱团的领唱，他的歌声优美、甜润而高亢。在学校平时组织的歌唱比赛、节日演出中，一鸣都是合唱团的主力。同学们很羡慕一鸣的好嗓子，对一鸣的歌声也是赞不绝口，同学们都说一鸣是上帝的“天使”。

但是，最近一鸣感觉自己的嗓子有点不舒服，说话的时候声音有点嘶哑，以前清脆的声音变得有点闷，有时候发音都感觉有点困难。更别提唱歌了，以前能轻易唱上去的高音现在变得很不稳定，有些音调也把握得很不准确。圆润、高亢、甜美的歌声听不到了，变成了嘶哑低闷的“唐老鸭”。

同学们也为一鸣着急，以前那个“天使”难道被上帝施了“咒法”吗？一鸣很失落，甚至有点讨厌自己现在的声音，不愿意开口说话，更

不愿意唱歌。

一鸣的父母以及合唱团的老师都注意到了一鸣的这些变化，他们都明白一鸣被施了什么“咒法”。一鸣的爸爸与合唱团的吴老师商量后，决定让吴老师和一鸣聊一聊，揭开这层谜底。

当一鸣敲开吴老师的办公室门时，吴老师笑着让他坐在旁边的椅子上。

“一鸣，最近的学习怎么样啊？”

“还行……”一张口，一鸣就感觉自己的嗓音很讨厌。面前坐着合唱团里最喜欢自己的吴老师，以前吴老师常常认真耐心地指导自己，自己所取得那些成绩无不有吴老师的贡献。

“我感受到了这些天来你的变化，尤其是你的声音。”吴老师就一鸣目前的情况开门见山地和他开始这次聊天的主要内容。

“吴老师，我……”一鸣被吴老师一下子点到了痛处，鼻子酸楚，一鸣强忍着没有流泪。

“一鸣啊，”吴老师看到一鸣快要流泪了，但是还是满脸微笑，“你目前这种声音的变化是正常的，不是什么奇怪的事情，是一个男孩子向男人转变过程中必经的一个变化阶段。”

“噢？”一鸣像是一个病人听到了某个医生谈论怎么治疗自己的疾病一样，就把全部精神集中在与吴老师的谈话上。

“你这是青春期发育中的正常现象，你正处于一个变声期。所谓的变声期啊，就是小男孩由童声向成人声音转变的时期。在这个时期里，由于男孩子的喉头、声带增长，会出现声音嘶哑、音域狭窄、咽喉局部充血水肿等现象，平时说话以及唱歌的声音音域、音色、音调等也会发生很大的变化。所以不用担心、烦恼的。”吴老师说道。

一鸣终于释然了，开始接受这个奇特的变声过程，期待着蜕变后自己的声音。



心理透视

亲爱的男孩们，一鸣的这种经历，你们或许已经有人开始经历，有些人或许还不知道这是怎么一回事儿。无论你们现在处于哪一个阶段，请不要为这些变化感到紧张和恐惧。这些变化都是正常的，因为这是你们从男孩往一个男人转变必经的一个时期——青春期。

人从呱呱落地到成长为成人，这期间会经历两个生理发育非常快的阶段：一个是出生后的第一年，另外一个就是11～18岁之间的青春期。在青春期，男孩的生理特征在各个方面都发生着变化，并且变化又是十分显著的。亲爱的男孩们，我们一起来看一看，在青春期，我们的身体外形会发生哪些变化。

身体长高 在青春期，男孩的身体外形会发生非常明显的变化。在青春期之前，平均每年长高3～5厘米；而在青春期，每年长高少则6～8厘米，多则10～11厘米。男孩在青春期身体的发育是不均衡的，例如，手和脚比胳膊和腿发育得快，更为复杂的是，身体其他部分的发育比四肢的发育要慢。因此，许多男孩瘦高的外表往往看起来像是早熟的成年人，但是不协调的身体更像是放大了好几倍的少年。

体重增加 在青春期，男孩的体重也在迅速地增加。在青春期之前，儿童每年的体重增加不超过5千克；到了青春期，体重每年可增加5～6千克，甚至有些人可增加8～10千克。体重的增加反映了内脏、肌肉和骨骼的发育情况，也是一个人发育好坏的标志之一。

性的发育 男孩的第二性征发育主要体现在以下的几个方面：
(1) 喉结突起，声音变粗。喉结与变声的关系极为密切，喉结增大的同时，声带增宽，因而发声频率降低，于是声调就变得粗而低沉。有关调查发现，男孩一般在13岁进入变声期，最早在8岁，15岁时几乎已经全部进入变声期。19岁以后所有的男性的喉结突起且声音变粗。变声期长短不一，短者四五个月，长者可达一年。
(2) 上唇出现密实茸毛，

或唇部有须，额两鬓向后移。胡须依次扩展到上唇中部及下唇中部，最后扩展到下颚，完成胡须发育的全过程。(3) 阴毛、腋毛先后出现：男孩阴毛大都于十四五岁出现，腋毛比阴毛发育晚一年。(4) 外生殖器发生变化。男孩子一般在12岁左右睾丸开始增长，18岁左右已接近成人睾丸的容积。睾丸发育，容积增大，是青春期生长、发育的重要反映；与此同时，男孩13岁以后出现遗精，睾丸的间质细胞开始分泌出雄性激素(睾丸酮)，会做性梦，阴茎常会勃起。一般在9~12岁以后，阴囊开始增大，伴以阴囊变红和皮肤质地的改变；12~15岁以后，阴茎的长度和周径增加，但周径增加较长度增加缓慢，阴茎细长。15~18岁以后，阴茎和阴囊进一步发育增大。



生活魔方

青春期的变化是我们不能逃避的，正确的心态是积极地、科学地看待和接受青春期里的生理及其他的变化，遇到烦恼应该多向父母、老师请教。下面，给亲爱的男孩们提出几个建议，让大家平稳地度过这个“神圣”而又“神奇”的青春期。

注意增加营养 青春期是长身体的黄金时期，生长所需的营养要比童年时期多出很多。因此，应该保持足够的生长所需营养。多吃含蛋白质的食品，如豆制品、牛奶等；同时也要注意补充维生素、绿色蔬菜和动物内脏等。

经常锻炼身体，多注意休息 多参加体育锻炼，青少年的骨骼、肌肉和内部器官都处于生长时期。当骨骼里的软骨细胞在运动中受到刺激时，就会大量地繁殖、成熟、扩大，骨骼就会得到生长，变长变粗。肌肉越练越发达。随着人体不断生长发育，肌肉逐渐增长，25岁时达到最高，所以加强体育锻炼就会拥有一副健美的体形。体育锻炼还可以增强体质，预防疾病。注意休息时间的保证，要保证每天休息时间不少于7~8个小时。





多向父母请教 青春期的少年自我意识开始萌发,有意无意地开始与父母疏远,但同时又无法脱离父母,对父母又保持着强烈的依恋。青春期的知识,媒体里不一定包含了全部,而父母作为过来人,同时又是自己最亲近的人,他们将会给予你最关心、最体贴的帮助。



心理驿站

奇特的青春期带来的不仅仅是身体上的变化,你们的心理也在经历着暴风雨的洗礼,自我意识变得不一样,情绪也有很多的变化,总是觉得自己的内心充满了矛盾。

男孩们,了解了青春期生理变化后,让我们一起来看看有哪些心理变化呢。

(1)青春期发展的矛盾心理

①心理上的成人感与半成熟现状之间的矛盾。身体成熟,而心理发展相对缓慢,认为自己应该和成人一样,但是认知能力、社会经验不成熟。

②心理断乳与精神依赖之间的矛盾。希望具有独立判断自主权的同时,又希望得到成人精神上的支持。

③心理闭锁与开放性之间的矛盾。具有成人感;不信任成人导致闭锁,但又希望与成人沟通得到理解。

④成就感与挫折的交替。比如,想成为演说家,但讲话却很“笨”,特别是与异性讲话时。

(2)自我意识的第二次飞跃(第一次飞跃在婴幼儿时期)

①强烈关注自己的外貌和体征;

②深切重视自己的学习能力和学业成绩;

③十分关心自己的人格特征和情绪特征。

(3)情绪变化

①不能自我控制情绪的波动;

②青春期躁动。

(4)进入生命中的第二反抗期

①对父母的依赖与自主之间的纠葛；

②从外部到内部，从行为表现到人格独立之间的矛盾。

(5)人际关系变化

①同伴关系的变化。择友标准发生变化：志趣相同、性格相近、烦恼相似、能相互理解。好朋友范围缩小，但比较稳定。男生和女生关系发生变化。

②与父母关系的变化。对父母依赖减少，同时能全面评价父母。

③与教师关系的变化。开始从多方面评价教师。

对照着这些指标，看看在你身上或者你周围的同学、朋友身上，发生了哪些变化呢？



心灵鸡汤

春天，属于万物复苏的季节；青春期，属于逐渐成熟的我们。用心细细体味现在每一刻的变化，不必惊慌，更无须诧异，一切似乎都是自然界冥冥之中安排好的，等待我们的是堂堂正正、顶天立地的男儿。



家有玉树初临风

青春期是一个美妙的时期,也是一个懵懂的时期,随着身体的慢慢发育,心理上也越来越渴望冲破禁锢。这个时期的男孩不仅在穿着打扮上,而且在行为表现上越来越喜欢用男子汉的标准来要求自己。这个时期的男孩,如同刚冲破泥土的嫩芽,新鲜而又充满活力,对新鲜的事物充满好奇,跃跃欲试。喜欢个性和标新立异,却又渴望被认可;有时充满着主见,有时又不知所措;时而体会到成功带来的骄傲,时而又交杂着失败后的羞愧……男孩们初次品味着小小男子汉的感觉。



青春期事件



我初二那年,正流行 Beyond 的歌曲,满大街的音像店都在放他们的歌。要是不会吼几句 Beyond,就有“OUT”的嫌疑。我常穿一条布满破洞的牛仔褲,像只小公鸡一样骄傲地昂着头在校园里游走。

老妈搞不懂我为什么要把

好端端的裤子弄破。其实我只是喜欢那些昭示年轻的东西,希望脱颖而出特立独行罢了。不只是我,我们这一群人都是如此。那时我们都

认为男生要黑且瘦，才有男人味。为了男人味，我开始猛吃炸鸡，据说，这东西火气大，可以滋生青春痘。可是一直吃到高中，痘子们才“千呼万唤始出来”。更要命的是，在这所高中里，男女生都以白净为美，以前的标准早已过时了！

我常在放学后去给外婆看铺子，站在街道中央大喊：“快来看呐！随便挑随便拣，跳楼价啦……”但是，假如远远地看见苗苗的身影，我就会匆忙闪进店里，并且再也不肯出来。地球人都知道，我是喜欢她的。当着自己喜欢的女孩子的面叫卖打折商品，总感觉有点不太体面。对于处在青春期的我来说，面子问题，十分重要。

我和乐仔、阿武一到周末就去苗苗的中学潜伏。我们偷偷溜进她的教室，坐在她的位子上，留下写满酸句子的纸条。我认为，这就是爱情。可是到底爱情是什么，我都说不清楚。后来，我和苗苗的关系忽然紧张了。我决定做件极端浪漫的事扯回她的心，挽救我的“爱情”。首先想到的就是唱歌，于是，我决定为苗苗办个演唱会。

我和乐仔、阿武把平时玩游戏机的钱积攒下来，扎紧裤腰带省吃俭用凑钱买了两把旧吉他。一天午休结束后，我就在大庭广众之下开始弹拨起来。之后就扯开破锣一样的嗓子唱：“细雨带风湿透黄昏的街道……喜欢你，那双眼动人，笑声更迷人……”

许多女生都跑来看热闹。后来，苗苗也跑了出来，我激动地唱得更大声了。曲子结束之后，我对着她大喊：“这首歌就是唱给你一个人听的，我喜欢你！”话音一落，女生们尖叫，男生们哄然。苗苗羞红了脸，转身跑进了宿舍。苗苗却在那天之后不再理我，信也不回了！许多信石沉大海之后，我收起吉他，放弃了那些无用的努力。

演唱会成了一场闹剧，我失恋了。

那天晚上，我和乐仔、阿武决定结拜。我们点燃3根香烟，插在土堆里，郑重地磕头。后来我们又喝了点酒，我假装借着酒劲搂住阿武说：“我再也不相信爱情了。”说罢就呜呜地哭起来，像个可笑的孩子。



心理透视

故事里主人公的故事是很多处于青春期的男孩儿都会经历的心理冲动——开始模仿帅气的明星；注重着装和言行举止，期望得到更多的关注和认可；好奇地徘徊在伊甸园门口，想窥探其中的奥秘等。这些都是青春期给我们带来的别样的体验。它在给我们带来兴奋和喜悦的同时，也夹杂着一丝忧伤和茫然。

处于青春期的男孩，对成熟感充满强烈的追求，在对生活中事情的处理方式，和周围同学、朋友、家长、老师的关系以及对他们的态度，还有情感的表达方式都在发生着明显的变化。虽然男孩总想以一个男人的方式来说话做事，以赢得他人的信任和尊重，但是由于涉世不深，再加上思维方式和能力的限制，使得他们的行为方式仍带着些许稚嫩。

每个男孩与生俱来都有成为英雄的潜在需求，雄性荷尔蒙使男孩从小就爱打打杀杀、争雄称霸，有很强的充当保护者的欲望，认为“男儿有泪不轻弹”，“哭是娘娘腔，不像个男人”。其实，男孩与女孩一样，有着与生俱来的自尊心，受了委屈会难受，也会伤心，过分压抑，不利于心理的健康发展。因此，男孩在非常痛苦的时候，可以找没人的地方大哭一场，这对身体和心理都是有好处的。

由于性功能的成熟和性意识的出现，处于青春期的男孩开始对女性产生了兴趣，与女孩的关系也在发生微妙的变化。从小学时期的“两小无猜”到一个疏远期，但又有强烈接近的愿望。由于受到外部力量的影响，青少年男孩对异性这种愿望受到压抑。这种矛盾性使得男孩体验到一种强烈的冲动与压抑。有些男孩在和女孩子见面和说话的时候会脸红，可以通过多接触、和她们结成友谊、把女同学看成是自己的姐姐或妹妹等方式，那样就不会脸红了，而且会感到非常自然。