

SHAONAN

上海人民出版社

成长 少年小百科

苏军 ■ 编著



CHENGZHANG XIAOBAIKE

图书在版编目(CIP)数据

少男成长小百科/苏军编著. —上海:上海人民出版社, 2000

ISBN 7 - 208 - 03528 - 8

I . 少... II . 苏... III . ①青年修养-青少年读物
②生活-知识-青少年读物 IV . D432.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 40525 号

责任编辑 陈莉莉

装帧设计 陈楠

少男成长小百科

苏军 编著

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路 54 号 邮政编码 200020)

新华书店 上海发行所经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

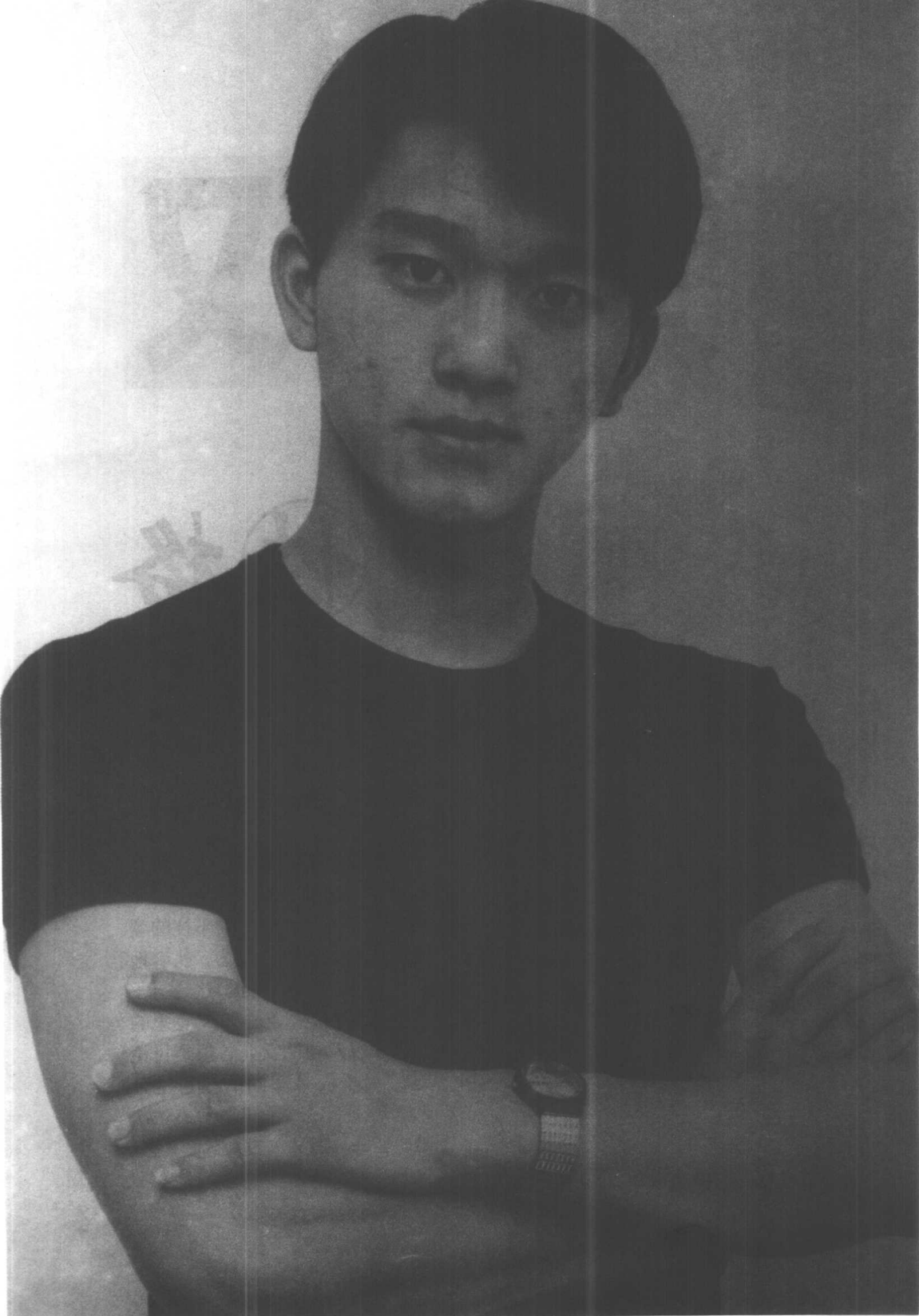
开本 850 × 1168 1/32 印张 12.75 插页 4 字数 376,000

2000 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 2 次印刷

印数 20,001—30,000

ISBN 7 - 208 - 03528 - 8/G · 667

定价 18.00 元



少男成长小百科

3/ 写在前面的话

阳刚之气构架

4/ 男子汉的性格特征

6/ 男子汉的定义

8/ 男人的风骨

10/ 少男仪表堂堂的风度

9/ 少男人格美

12/ 男孩如何赢得女孩的尊重

14/ 人格的钙质 — 坚毅

18/ 保尔与盖茨谁是英雄

20/ 幽默的人格底蕴

26/ 魅力七大元素

23/ 什么是情绪和情绪危机

17/ 如何保持良好的情绪

24/ 如何克服愤怒情绪

25/ 测测你容易生气吗

28/ 你分得清好感、友谊和爱情吗

30/ “看”上女教师怎么办

32/ 男孩，你不必“过于敏感”

27/ 离家出走的男孩

34/ 我要发泄

36/ “男儿有泪不轻弹”好吗

38/ 少男，让心智成熟

42/ 怎样在青春偶像前表现得潇洒些

44/ 你会祝福自己吗

41/ 你注重新年祝福吗

46/ 男孩为何热衷做生日

48/ 缺少创造力的“九不”心理

50/ 测测你有创造力吗

51 考考你的自制力

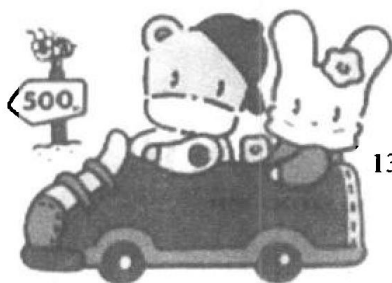
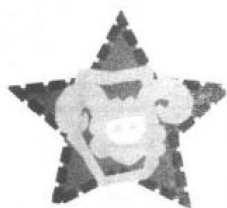


少男成长小百科



- 测测你有妒忌心吗 / 52
- 测测你的人缘好吗 / 54
- 测测你的自信心 / 56
- 淡忘是美妙的健康法宝 / 57
- 什么心态的人易上算命的当 / 58
- 心理不成熟 = “纯真”吗 / 60
- 福勒成功的启示 / 62
- 学会认输 / 63
- 人为什么会失败 / 64
- 致命的美丽 / 66
- 当心出现网络性心理障碍 / 67
- 谨防“网瘾病” / 72
- 少男的潇洒 / 73
- “穷小子”的志气秘诀 / 68
- 欣赏与占有 / 70
- 开发你的“无形资产” / 88
- 良心是美好形象的“卫士” / 74
- 信用是形象的“维纳斯” / 76
- 用行动改变别人的片面看法 / 78
- 当你给人不良的“第一印象”时 / 80
- 给人的“第一印象”有偏差怎么办 / 82
- 如何给人留下良好的“最后印象” / 84
- 怎样与人交谈 / 86
- 你会打招呼吗 / 89
- 你会从容对付无益的闲聊吗 / 96
- 开玩笑应注意“六要”“二不要” / 90
- 怎样过好集体生活 / 92
- 怎样在与人交往中赢得别人的好感 / 97
- 靠什么去吸引他人 / 94
- 什么是信任 / 98





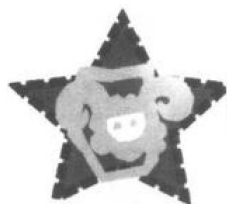
- 99/ 怎样使别人信任你
- 102/ 说“NO”的秘诀
 - 100/ 谈谈笔友
 - 103/ 学会安慰
- 113/ 安慰的四种好方式
- 104/ 六种不妥的安慰方式
 - 106/ 拜年的礼仪
 - 117/ 拜年送花有讲究
- 108/ 探望病人“六须知”
- 110/ 善于利用你的“缺点”
- 114/ 做到有教养的十条建议
 - 124/ 诚实是美德的赞歌
 - 126/ 如何坚持诚实
- 118/ 五彩纷呈的毕业赠言
- 128/ 别有风味的“菜肴”——祝酒辞
- 130/ 广交朋友的“六扇门”
- 132/ 怎样成为交际圈中的“领衔主角”
 - 135/ 交友贵在相知
 - 134/ 交友中见个性
- 144/ 测测你是否“够朋友”
- 136/ 你会从三个层次交友吗
 - 138/ 你会接近人吗
- 145/ 寻求新朋友从现在做起
- 142/ 测测你与父母的关系如何
 - 141/ 中学生眼中的“酷”
 - 146/ 帅哥秘密大公开
- 148/ 青春着装大忌
- 149/ 戒烟是一种意志锻炼

少男成长小百科

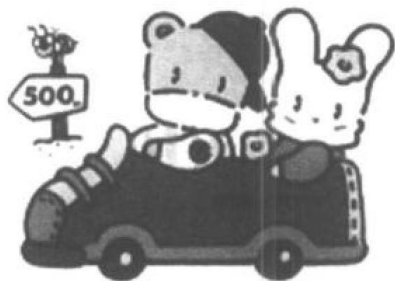
生理健身时空

- 
- 男孩生理特点 / 154
 - 什么是男性的第二性征 / 155
 - “我怎么会遗精” / 160
 - 青春期频繁遗精怎么办 / 156
 - 精液会遗光吗 / 158
 - 遗精的体育疗法 / 159
 - 生殖器为什么会有怪味 / 185
 - 包茎或包皮过长有什么害处 / 162
 - 当人墙少男为何用手护下身 / 163
 - 青春期阴茎为何容易勃起 / 164
 - 青少年精索静脉曲张怎么办 / 166
 - 生殖器太小带来的困惑 / 176
 - 手淫究竟好不好 / 168
 - 手淫过度有何危害 / 170
 - 男生的前列腺病 / 172
 - 男孩乳房胀痛是病吗 / 174
 - 男孩便后滴白液是怎么回事 / 177
 - 肛周瘙痒是怎么回事 / 178
 - 疝气是怎么形成的 / 184
 - 男孩洗澡大有学问 / 182
 - 经常憋尿害处多 / 189
 - 开考前频频上厕所怎么办 / 188
 - 踢一脚为何引起心脏骤停 / 186
 - 这位男生心跳为何不规律 / 180
 - 头顶足球会损伤大脑吗 / 190
 - 注意青少年高血压 / 191
 - “竖蜻蜓”与眼球凸出 / 191
 - 多毛是男性特有的健康美 / 198





- 192/ 他是不该出生的人吗
- 194/ 长得高取决哪些因素
 - 196/ 适时增高
 - 199/ 矫正“八字脚”
 - 199/ 罗圈腿怎样矫治
- 204/ 谨防青春期佝偻病
- 200/ 骨折以后怎么办
- 202/ 男孩变声期及其保护
- 205/ 喉结大一点有碍吗
- 206/ 青少年口臭是何因
 - 208/ 口吃能矫正吗
- 209/ 拔胡须为什么不好
 - 210/ 胡须的刮剃方法
- 210/ 男孩不长胡须是不是病
- 211/ 少白头是怎么回事
- 212/ 青春期脱发怎么办
 - 214/ 染发的危害
- 216/ 理发可摆脱坏心情
- 217/ 男孩春季的皮肤病
- 218/ 青春痘是怎么回事
 - 221/ 为何要勤洗手
- 220/ 如何选择太阳眼镜
- 222/ 假期视力为何会下降
 - 223/ 保护视力六法
 - 224/ 穿鞋走路与腰疼
- 226/ 穿双潇洒的运动鞋
- 228/ 骑车与尿道骑跨伤
- 229/ 不要硬扳“左撇子”
- 232/ 青少年睡懒觉有哪些弊端
 - 230/ 睡觉打呼噜是病吗



少男成长小百科



- 你欠了多少“睡眠债” /233
- 睡觉时为啥磨牙 /234
- 保健的最佳时间 /235
- 生活中的最佳温度 /235
- 你的生物钟正常吗 /236
- 学电脑莫忘保健 /237
- 青春期的健美食品 /238
- 有利健康的“坏毛病” /240
- 为心情不佳开“处方” /241
- 健康“八宝粥” /242
- 远离癌症的15条守则 /243
- 为自己的情绪觅食物 /244
- 干嚼食物好 /245
- 能顺气的10种食物 /245
- 多吃远亲食物 /246
- 音乐养生处方 /247
- “0.618”中的养生之道 /248
- 强身健体十二宜 /250
- 用心智蹬车子 /251
- 跳绳可健脑 /251
- 打乒乓防近视 /252
- 运动前与运动后 /252
- 前臂肌练法 /253
- 肩部锻炼 /254
- 亲近大自然 /255
- 冬季锻炼怎样保护五官 /259
- 测测你的青春指数 /256
- 饮食习惯测性格 /260





男孩女孩联网

266/ 男孩与女孩正常交往的原则

330/ 文科生与理科生

331/ 男孩的“隐私”

268/ 浩的传说

279/ 男孩“惹”

270/ 永远的秘密

272/ 丢失的《男生宣言》

274/ 青葱岁月高三时

280/ 水手阿东出海记

290/ 男孩的书包

282/ 13岁男孩的检讨

284/ 3张纸条

286 做一个真正的男子汉

288/ 17岁男生的烦恼

291/ 长不出来的男子气

300/ 男孩不认输

292/ 依靠

298/ 我希望做这样的男孩

301/ 女生指导“土匪窝”

302/ 男孩不怕羞

305/ 做个男孩好累

306/ 如果我是男人

315/ 男孩，你听我说

308/ 哇塞，最酷的小强

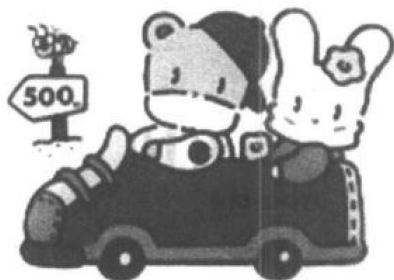
310/ 苹果还未成熟

312/ 少女心中的10个魅力男孩

316/ 网友小丁

318/ 永远的同桌

320/ 有个男孩名叫磊



少男成长小百科

假如我是文科班的男孩 / 322

一句话说酷男孩 / 323

情人节那一捧幽兰 / 324

一个人一张脸 / 332

漂亮大虾 / 326

男儿当自强 / 328

课余生活点击

做个生活“大馅饼”

——合理安排暑假生活 / 338

你知道蹦极吗 / 341

挑战极限 / 342

上网 + 健身 / 343

在雪地里玩闹锻炼 / 344

潜入深蓝海 / 348

全球流行的休闲运动——潜水 / 346

飞盘健身好 / 349

你了解新颖的空中运动吗 / 350

跳伞：放飞你的心情 / 351

“城市甲虫”——极限滑轮 / 354

世界最刺激的 25 项旅游 / 352

朗读是最佳的“有氧运动” / 355

旅游背包小知识 / 356

野营的八项注意三大纪律 / 361

野营露营玩烧烤 / 358

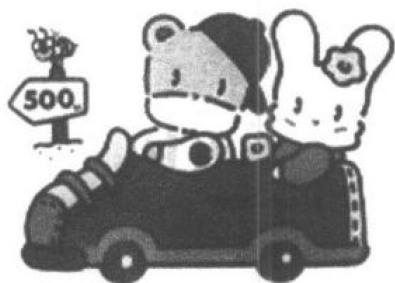
什么游戏适合你 / 362

可称头发丝的天平 / 364

会转的“水” / 366

化验番茄 / 368





- 370/ 做隐币魔盒
- 371/ 破译密信
- 372/ 叶脉书签制作
- 373/ 瓶栽植物
- 374/ 羽毛标本制作
- 377/ 制作贴翅标本
- 380/ 做辆橡筋动力轿车
- 386/ 拿鸡蛋碰地球
- 383/ 太阳能动力车辆模型
- 388/ 异想天开
- 388/ (一) 干鞋器
- 388/ (二) 冰箱节能膜
- 389/ (三) 自动警报器
- 390/ (四) 新型防盗锁
- 391/ (五) 实用学生椅
- 392/ (六) 卫生筷桶
- 393/ (七) 多功能木工锯
- 393/ (八) 防碎体温表

395/ 后 记

少男成长小百科



写在前面的话

当人们喊愤少女的时候,说少男似乎有些不太习惯。说实在的,这种不适完全是由于对少男投注目光太少的缘故。

于是我们想到要为少男来个“特快专递”,撰写一本对他们有用的书,而且侧重帮助他们成长的书。《少男成长小百科》是目前国内第一本为少男编写的读物。

少男,男子汉的雏形,少男,刚强的一族。少男梦起的时候带着憧憬和迷惑的目光,憧憬着长大,迷惑着寻味;少男风起的时候是挟着雷电和狂热的志向的,雷电代表着性格,狂热表现出奔放。然而,少男成长的熔炉里需要铁和矿的燃烧,需要理与情的融化、需要知与道的对接。

《少男成长小百科》关注少男的成长历程,力求为花季雨季的男孩排忧解难。我们不想以老大自居,只想以过来人的角色说说成长轶事;我们不想包罗万象,只想以明白人的姿态讲讲浅显的道理;我们不想把所有的答案记录下来,只想以朋友的身份传传有用的信息。

《少男成长小百科》以少男成长历程所需要的“知识”、“技能”为主线,注重弘扬阳刚之气,注重科学性

和实用性，为少男修身养性、完善自身提供切实服务，为少男走向成功人生进行指导，起到不见面的成长“辅导员”的作用，教给他们课堂上学不到的知识。

全书以事例吸引人，以方法指导人，以耐读感染人，可读性、可操作性并重，思想性、启示性共存，前瞻性、理智性俱佳。“阳刚之气构架”，为塑造男子汉打前站，指导男孩怎样对待生活，怎样与人相处；“生理健身时空”，为男孩解答身体变化时的难言之隐，当男孩健康强身的“教练”；“男孩女孩联网”，展开对视的屏幕，让男孩在与异性的交往中更清楚地认识自己；“课余生活点击”，点出情趣的天河，让男孩在这里分享“异想天开”的无限乐趣。

少男，看了能茅塞顿开；少女，看了能了如指掌，这就够了。当然，能对教师、家长也提供些参考，更是求之不得了。

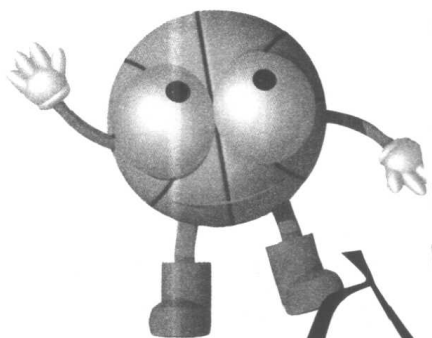
愿《少男成长小百科》伴随男孩成长，成长成顶天立地的男子汉。这决不是广告词，而是我们编书人的愿望。

2000年7月

NA 62/02



阳刚



入瓜
构架

男子汉

DE的

性格特征

男子汉性格的特征应该突出表现在：

诚实、正直、勇敢 男子汉是

以力量著称的，因此诚实、正直、勇敢的特征是——有不屈不挠的顽强奋斗精神和自制力，执著地

追求生活的目标，这是男子汉性格的“重心”。马克思的夫人以及他的女儿曾热烈讨论过“男子汉最高尚的品德是什么”，燕妮和三个女儿的答案依次是：坚强、道义、力量、正义感、



勇敢。

诚实，表示心胸坦荡，是力量的显示；正直，为人有主心骨，是坚持正义的表现；勇敢，信心的外在形象，是胆量的活化。

坚毅、刚强、果敢 男子汉，他们有的身材可能并不高大，长相也许并不出众，但他们有气吞山河的气概，有铮铮如铁的傲骨，有流光溢彩的才华。遇事果断但不武断，思考沉着而不呆板，行动敏捷却不鲁莽，在艰险面前不怯步，在挫折面前不低头，有一种一往无前的精神和无穷的力量。

坚毅，做事有恒心，有始有终；刚强，百折不挠，勇往直前；果敢，干脆利落，说到做到。

理想、事业、追求 男子汉立身之本是对社会的贡献，从事的职业可以相当广泛，但完成崇高的使命的基点在于自身的能耐，因此不懈地追求，追求达到目的的过程，体现了生命的活力。

理想，是男子汉的胸怀；事业，是男子汉永葆青春与魅力的源泉；追求，是男子汉的本色。

善良、涵养、文明 男子汉的形象既要体面，又要有内涵，儒雅的背后是文明在支撑。优秀的男子汉，刚烈与温存同在，外强与内秀共存。

善良，处处与人为善，相信成

事在善；涵养，不急不躁，办事做人有分寸；文明，以优雅的行为举止怡人。

学识、心智、技艺 男子汉的内秀表现为渊博的学识和终身学习的理念，健康的心理及一手特长，这是立身之源。

学识，不在乎拥有，而在于去学习、掌握未曾有；心智，平衡并富有弹性的心态，能屈能伸；技艺，有生存的本领，技高一筹。

生活、情趣、快乐 男子汉不仅会做事，而且会生活。做事讲效率，生活求质量，在奉献社会中找到使自己快乐最佳的结合点。

生活，要有滋有味，体验完美；情趣，要兴趣广泛，自找感觉；快乐，永远追求，一生拥有。

