



# BOYS

Perfect

# 完美男孩

男孩成长必读手册



上海译文出版社

〔奥地利〕西尔维娅·施奈德 著 刘啸天 译



〔奥地利〕西尔维娅·施奈德 著  
刘啸天 译

# 完美男孩

男孩成长必读手册



上海译文出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

完美男孩/(奥地利)施奈德(Schneider, S.)著;刘啸天译. —上海:上海译文出版社, 2001.7  
(青春译书)  
ISBN 7-5327-2618-5

I.完... II.①施...②刘... III.男性-青春期  
卫生-健康教育-普及读物 IV.C479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 11059 号

Sylvia Schneider

Perfect Boys: das Powerbuch für Jungs

© 1999 by Verlag Carl Ueberreuter, Wien

本书通过 Lin Book & Media Agency 购得中文简体字版权

Alle Rechte vorbehalten

图字: 09-2000-320 号

## 完美男孩

[奥地利]西尔维娅·施奈德 著  
刘啸天 译

世纪出版集团

上海译文出版社出版、发行

上海市福建中路 193 号

全国新华书店经销

上海新华印刷厂印刷

开本 890×1240 1/32 印张 5 插页 6 字数 119,000

2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

印数: 0,001-7,000 册

ISBN 7-5327-2618-5/G·099

定价: 12.10 元

## 译者序

# 每

个男孩都有青春梦想，每个男孩都有意气奋发的时光，都想努力尝试塑造自我。谁不想拥有个性的魅力？谁不想出类拔萃？谁又不想在人生这段最浪漫的年华留下美好的回忆？然而，谁都有成长的烦恼。在我们的人生道路上，从懵懂的男孩长成真正的男子汉，其间每个人都会经历一段酸甜苦辣的过程。

在你成长的不同阶段，烦恼的表现是各不相同的。每个阶段你都会思考许多关于自己的问题，并且会为寻求答案而感到以往从未有过的烦恼。在成长的某个阶段，你常常会问自己，我是怎样的人？我应该成为怎样的人？我如何才能将自己塑造成期望的形象？

在今天飞速发展的信息时代，铺天盖地的媒体导向和快速更新的时尚信息也会给青少年带来各种影响。在传统和现代的交融过程中，正处于身体和个性塑造阶段的少男少女，很容易感到迷惘。如果有人能在此时从生理和心理的角度，来解答那些处于成长阶段的少男少女心中的困惑，告诉他们如何才是真正的美和永久的美，告诉他们怎样去发现自己的美，以及教会他们建立自信心

的方法和塑造个性的途径,那无疑会给他们烦躁困惑的心灵注入一股清凉的甘泉。本书作者塞尔维娅·施奈德便以其丰富而科学的知识,轻松而亲切的笔调,贴近时尚的信息和娓娓谈心的方式给我们带来了这股甘泉。

作者在书中具体谈了如何正确认识自我,解答了许多年轻人在青春期常常感到困惑的问题,指出了各种让你解决自身问题的方法。书中处处都能感受到一股生机勃勃的健康气息。作者强调,运动可以带来健康,有了健康才可以充分展示美,给了男孩们很好的运动和健美的指南。此外,本书还针对男孩的生理和心理特点,谈及了男子汉气概,男孩的魅力塑造,真正的“酷”的含义等话题,由此为男孩们有意识地塑造自身的魅力提供了正确的途径。针对男孩在青春期对性的求知欲望,本书还详尽介绍了性的知识,性的魅力,性爱的内容等,为青春期的男孩们解答了许多有关性的疑惑。书中还穿插了不少对身体和心理素质的趣味测试,通过这些测试,你可以更为客观地了解自己,从而更有针对性地确定努力的方向。

通过此书,作者能让男孩们更加全面地了解自我,积极地、充满自信地去努力发现自我,展现自我。正如书中所说,“我是美丽的,我是强壮的,我是聪明的,我是出色的,是我自己发现了这些!”心灵的发现在于自己,努力的结果属于自己。“让我们在生活中感受到愉悦,充满活力,爱别人并被别人爱,这些才是我们真正想要的。”这也正是我们希望通过此书奉献给男孩们的。

就让我们在午后的休憩时刻或在平时的闲暇时光,抛弃所有的浮躁和不安,沏上一杯浓香的咖啡或红茶,来静静地感受此书带锅我们的清新、健康、亲切和自信吧!

刘啸天

2001年元月

## 前 言

# 成为一个自信而有魅力的你

**近** 来各处的海报上经常会出现健美英俊的年轻男子的形象,他们总是在那儿坦然地迎接着路人惊羨的目光,使人不得不仰视他们。在这样悬殊的对比压力下,人们很容易不自觉地便会感到自己的渺小,并会觉得自己是那么不够完美。模特们以他们典范的体型使得自己的身体看上去是那么完美无缺。健美的身材所具备的表现力,性感的外表和自信度,诸如此类的魅力是没有人不想拥有的。问题是如果你没有上苍赋予的这些财富,你将到哪里去寻求这些东西呢?

体形的完美很大程度上要感谢我们的遗传因素。在动物界,我们可以看到大量例证,那些体态完美出众的雄性动物拥有明显的交配机会。这是繁衍后代的需要,是保持物种延续性的需要。以雄性燕子为例,若其尾翼上的羽毛比其他燕子少一些的话,便几乎丧失了和雌性燕子交配的机会。即便在人类社会,这种动物界的自然法则也有着相应的继承和保留。人们常说,有魅力的人在生活中更加得心应手。英俊的男子更容易得到女性的青睐。这种现象使很多普通人感到反感,他们觉得这种评判标准太不合理,甚至感到这本身就是一种对人的不公。然而事实证明,外表出众

的人在现实生活中往往终生受惠，譬如在学校，在迪斯科舞厅，在大街上，在公司，当学徒时以及当领导时都是如此。

出众的外表往往能掩盖和隐瞒人的一些内在的东西，诸如空虚、不自爱以及狂妄自大等。体形的匀称即如侥幸得到的某种财富，其实这对你的人生并不能起到主要作用。而一个人的个性、人格以及自尊往往比光彩的外表更为重要。自尊更是一个人的精神支柱。在我们的头脑中常常存在着缺乏自信的个性障碍，它的消极作用和破坏力极大，不仅会降低我们生活的质量，甚而还会给我们带来无尽的烦恼。在受到外界的挑战和在与别人相处时，我们往往更要受到它的影响。此时，如果你有很强的自知能力和自信能力，并且能正确地发挥这些能力的话，你尽可以充分展示自己的智慧、活力、勇气和耐力。有时候，那种自然流露的运动素质、活动能力和应变能力往往能在社交场合很好地助你一臂之力。

在今天，对于一个人的外表看上去怎样以及一个人的举止怎样，每个人的感觉几乎都不一样。每个人都有达到自己目标的方法，每个人都能成功，只是各自的方式不尽一样罢了。我们天生能拥有什么，这是无法改变的。然而，如何向自己的愿望发展，这就掌握在我们自己的手中了。人是各种各样的，每个人都有自己的美丽之处，有自己的体形、自己的魅力和自己的能力。每个人都有他自己的某些东西，所需的只不过是去发现它们而已。但有一点千万别忘了，那就是没有一个人是万能的，也没有一个人能拥有一切。唯有零才是圆满的。这些意识应该始终伴随着你。那些广告中的漂亮模特只能是昙花一现地展露其美丽之处，有些人为了能在某一短暂时刻绽放其美丽，甚至不得不依靠各种辅助材料来刻意制造出希望达到的效果。对于我们普通人来说，拥有这样短暂的美丽实在是足够的，我们所要的是能够伴随我们终生的美丽。

生活是一个大舞台，我们每个人在上面表演着我们的人生。别让一些小节使我们烦恼，别让快乐不经意地从我们身边溜走。既不要因为自己的原因而丢失原本属于你的快乐，也不要因为别

人的原因而丧失得到快乐的机会。我们要意识到,我们的身体并不是总要让自己烦恼的敌人,而是我们巨大的资本。我们要善于发现它的特性,我们还要经常呵护和保养它,磨炼它并且享受它。让我们在生活中感受到愉悦,充满活力,爱别人并被别人爱,这些才是我们真正想要的。而在这其中恰恰存在着许多起决定作用的可能性和机会。你自己的目标应该由你自己来决定,无论目标大小,用一句广告语来表述这层意思:成为一个自信而有魅力的你!



# 目 录

前言:成为一个自信而有魅力的你.....	1
身体的力量 .....	1
身体是我的朋友还是我的敌人? .....	1
多少肌肉造就一个男人? .....	3
女孩认为怎样的男孩才有魅力? .....	7
来自力量、耐力与合作的神奇能量 .....	8
身势语——困难的语言 .....	9
没时间参加运动? .....	11
测试一下你的身体素质.....	11
这些妈妈会买的.....	15
做一个热衷于跑步运动的人 .....	17
时尚运动的类型 .....	19
你会成为哪项运动的健将? .....	22
健身训练 15 点 .....	34
肌肉的强健 .....	35
运动后的肌肉酸痛 .....	38
依靠药物能达到健身目的吗? .....	38
参加体育运动协会还是加入健身中心? .....	40
休息一会儿 .....	41
运动时保持清洁 .....	42
你在哪儿可以痛快地出汗? .....	45
出汗越多,喝水也越多 .....	46
无处不在的真菌 .....	46
在运动中保持视力清晰 .....	47
练肌肉等于练健美 .....	48

健康的食物能给身体和意志加油·····	48
在饮食上,你属于哪一种类型?·····	52
方便食品的爱好者·····	54
减肥的谎言·····	55
疯狂减肥的后果——进食障碍性疾病·····	57

**美的力量····· 59**

男子汉气概:你可以买到·····	59
穿西装的人·····	60
留胡须的风尚·····	62
头发杂谈·····	64
头发定型百科·····	65
让头发光滑·····	65
头发的各种弊病·····	66
男孩子这样议论自己的头发·····	68
染过的头发会退色·····	69
青春痘的麻烦·····	71
纠正对青春痘和痤疮的偏见·····	73
让牙齿慢慢恢复洁白·····	73
闪闪发光的金牙·····	75
让水来洁肤·····	75
我的皮肤散发着芳香·····	77
皮肤杂谈·····	78
别让嘴唇开裂!·····	79
皮肤上钻孔的乐趣·····	80
太阳——热情似火的女友·····	80

**爱和性的力量····· 85**

我真想成为罗密欧·····	85
---------------	----

请帮我摆脱失恋·····	87
听听男孩怎么说·····	89
让我们来谈谈女孩·····	89
荷尔蒙让我疯狂·····	90
高傲和害羞·····	91
对他只有一顿臭骂?·····	93
注意女孩的花言巧语·····	96
男孩怎样看待女孩的性魅力·····	98
爱情星象·····	98
我是你的“巴黎人”·····	104
性高潮·····	110
闻香识女人·····	111
没人会讨厌你·····	112
阴茎的力量:今天是小号的,明天是特大号的!·····	117
男性的生殖器构造图·····	119
嗨,男人!·····	123
两性之间小小的区别·····	124
<b>思想的力量·····</b>	<b>127</b>
宁愿要坚强,也不要软弱?·····	127
自信心的强化训练·····	129
测试:如何从一些事情上看出你是否缺乏自信?·····	130
如何提高你的自信心·····	132
本质的奥秘·····	133
理智和情感·····	133
你所需要的只是运气·····	134
测试:你是一个幸运的人吗?·····	136
个性的魅力·····	140
我是出色的男人!·····	142

# 身体的力量

## ② 身体是我的朋友还是我的敌人？

男

孩子是不是应该和女孩子一样在意自己的外貌和身材？多数人认为，男孩子虽然不必像女孩子那样计较长得漂亮不漂亮，但他们也不能长得太差。这也许是一种矛盾？有些男孩子认为，所谓漂亮便是长得有模有样并且不乏魅力。“人们首先应该接受自己的长相，之后才会慢慢发现自己的漂亮之处。”这是一位男孩子就《年轻小姐》杂志组织的专题讨论发表的看法。“当人们对自己开始吹毛求疵的时候，便会失去足够的自信，这才是问题的真正所在。”其他被该杂志采访到的男孩子也都赞成这一观点。尽管他们都发现自己有这样或者那样的缺点，譬如长得太高，太胖，太瘦，招风耳，大嘴巴等，但总体上他们还是认为自己长得不赖。说起来，外表对于一个人来说其实并不是那么重要，它不应该让人们为此而烦恼或者整天忙于过分地修饰

其外表。要知道,毕竟还有其他更重要的事值得人们去关心。每个人都能够以自己特有的方式来达到强壮和美丽的目标。

在这个问题上,男孩子的处理方式明显要比女孩子简单得多。他们不像女孩子那样总是在不断地审视自己,并且常常和自己或者和某些自己臆想出来的缺陷过不去。对于女孩子来说,除了整天考虑这些东西之外,便几乎不会再去想其他什么东西了。许多男孩子说,他们有时会在女孩子面前感到紧张,尽管他们觉得自己的长相并不算太差。但是之后他们才发现,外表有时对女孩子而言,其实并不像男孩想象的那么重要。重要的是,男孩应该在某一方面吸引女孩,并且成为女孩忠实的伴侣。而有些女孩子相信,如果她们要想得到男孩子的倾慕或者在生活中能够一帆风顺的话,必须得拥有更为苗条的身材,有着整过形的鼻子或者做过隆胸手术的胸脯。她们缺乏基本的自信心,来接受她们现在的样子。

“只要充满自信并且感到快乐幸福,你便会散发出无穷的魅力,不管你长得是胖是瘦。女性常常过分注重将自己与现在的有些模特儿去作比较。”名模索菲·达尔便是这么认为的。另一方面,我们的社会对此现象的产生也有着不可推卸的责任,即现在的社会过分注重人的外表。首先是那些广告商以及一些赶时髦的人,用一些远离现实的漂亮模特儿将人们引入歧途。于是今天的女孩子们,甚至男孩子们,便更多地关注起自己长得漂亮与否,肌肉是否健美发达,臀部是否性感有形。显然,如果人们对自己总是这样过分关注,那么他们对别人也会吹毛求疵。尤其是那些冰冻饮料广告中的酷男,更是迷倒了一大批人。当前的广告中无不充斥着众多体形健美匀称的年轻男子。他们大都拥有着田径运动员的那种体形,有的甚至本身就是田径运动员。这对于大多数男孩来说,根本无法拿来作为衡量的标准。原因很简单,他们和广告中的这些人根本就不是同类型的人。

当然,人们也不可能完全不受媒体的影响。如今的男孩子们和男人们越来越感到来自广告和媒体中偶像的压力。多数男孩子

如今很注重自己的体形,并且会千方百计地试着保持良好的体形。他们对运动都充满着兴趣,常常愿意尝试各种各样的运动。这无疑是一件好事,因为体育运动一直是体现良好的自我价值和生存意识的秘诀。但前提条件是,在这方面,人们不可以矫枉过正。另一方面,对运动没有兴趣的人也应该积极加入运动的行列,因为最新研究表明,运动会令人更加富有吸引力,更加性感,也更能提高性能力。研究人员发现,运动使人对性的兴趣大大提高。在加利福尼亚圣迭戈大学,有95位男性参加了一项健身测试项目。原先,研究人员只想通过测试了解身体运动对血压和体重的影响。事实上,研究结果也确实证明了运动给人带来的积极作用。除此之外,研究人员还有个意外发现,运动足以使每个运动迷露出自信的笑容。积极参加运动的人,无论是跑步、游泳还是骑自行车,都会对性产生更强烈的兴趣,更容易堕入情网,对性生活也能更为满意,并且有着美好的性幻想和性高潮。每周保持三次游泳的运动量,便意味着你在床上将拥有更多的自信和快乐。这也是符合逻辑的,即当人们在身体感觉良好时,便会产生欲望,而当人们产生欲望时,便会更加自信,并能在最后取得成功,从而也更容易获得异性的爱慕。

倘若人们能够经常保持运动,而不是整天懒洋洋地躺着或者坐着,那么他就能保持良好的体形,身体的各个部件也会运作得更加良好。年轻人,你若想为自己做些什么的话,那便是让自己更加充满活力。

## ⚓ 多少肌肉造就一个男人?

许多男人自以为极富男人味,而女人们和女孩子们对此却往往付之宽容的一笑,这似乎令男人们感到极为沮丧。无奈的是,这

却是事实。男人们常做的一些事,诸如在敞篷吉普车内用手机通话;车子慢慢地启动紧跟着便是赛车般的加速;让车上的音响设备发出隆隆的重击声;发出尖锐刺耳的摩托车刹车声;漫不经心地跳过齐膝的小墙;挑衅般地插队;在泳池里展示二头肌;在厚厚的墨镜后露出棱角分明的微笑;酷劲十足地高谈阔论;在敞开的衬衣领口里露出金项链;不时地往地上摔着各种酒瓶;一支接一支抽烟等等。这些行为在女性眼里,与其说是男性化,还不如说是孩子气的表现。难怪连老詹姆斯·邦德的饰演者辛·康纳利也不得不发出这样的感叹:“如今做一个男人真是越来越难了!”

有些时候,在男女差别并不太明显的情况下,做一个男人也许更难了。人们要求男人成为“真正的男人”。但自从传统意义的男子汉形象不再被推崇之后,便没人知道究竟该怎样成为“真正的男人”了。根据以前宣扬的标准,男人应该具备以下的条件:

- 没有娘娘腔的表现
- 具有鲜明的个性
- 肌肉发达如一棵强壮的橡树
- 始终具有这样的抱负:让别人见鬼去吧,真正的英雄应该不惜一切代价去开辟自己的道路。

这些条件让人不禁想到万宝路香烟广告中的那位男子。具有讽刺意义的是,这位男子和骆驼牌香烟广告中的男主角一样,都患上了肺癌。

对于过分片面地来定义性别角色所带来的危害,已多次探讨过。人们要求男孩子必须让人感到强健而有优势。可我们不禁要问,为什么对男孩子的这种观点会如此冥顽不化。为什么性别总是被拿来进行比较,而比较的结果却总是令人怀疑,即男孩子必须得胜过女孩子,男人必须得胜过女人。诚然,为自己身体的强壮和取得的胜利而心存喜悦是无可非议的。然而事实证明,并不是每个男人都能像人猿泰山那样毫不费力地将珍妮抛向天空的。

每个时代都有男人的偶像代表。而每个时代的偶像都各不相

同：肌肉发达的大汉、绅士、嬉皮士、摇滚族、冒险家、运动员、猎手、战士、研究员、勇士、骑士或者社会名流。所有这些偶像的共通之处便是，他们都被形容成强健而具有优势。然而，这些偶像的表现只反映了现实的一部分。并不是说强大有什么不好，只不过人们没有考虑到，男人也有温柔的一面。正如每个硬币都有正反两面一样，人也有强大和弱小两重性。

对于男性比女性更强健这一信念，很大程度上是基于人的天性。因为早先在社会结构还处于原始的模式时，对男性和女性的社会分工已有了自然的定义。即女性生育孩子，在怀孕和养育孩子时，因容易受到伤害而需要在男性那儿寻求庇护、食物和住处。男性总是出去征战并时刻准备着保护整个氏族。另一方面，男性也必须依靠女性，因为女性要抚养他的孩子并操持家务。久而久之，在这种社会分工结构下，便逐渐产生了男女之间的不平等。几百年来，女性变得越来越渺小，而男性却逐步地在远离社会。这在今天不仅给女性带来了负面影响，即便是男性对此也颇为头疼。

那么对于现今的男孩子该怎么办？他们对这种男女角色的模糊状态也理不出个头绪来。倘若说战争这一名词便代表了男性化，那么人们也许会觉得，疼痛和害怕便意味着非男性化。如果有谁表现得似乎总是那么强大，就像一级方程式的赛车手那样，那么他其实是在自欺欺人。即便是那些男子汉们，他们也会有孤独的时候，也会有梦想，也会受到恐惧的打击。若谁不能克服对于这些现象的迷惑，那么他便会在所谓的男性世界中迷失方向。

对男性化的向往和追求往往还与缺乏自信有关。如果有谁对自己感到不太满意，便会试图从外界的认可中找回所缺乏的自信。对此我们不禁要怀疑，如果男人没有了外表的伪装是不是便一钱不值了。这种怀疑兴许会导致一些男孩一味地去追求外在的某些东西。他们会极力地向心目中的偶像靠拢，试图成为社会中所谓的“真正的”男子汉。也许他们会发觉，他们似乎正在一部错误的电影中扮演着错误的角色，因为他们很可能在试图追求着那些根



本不适合他们的东西。要具备这种所谓的男性化,所付出的最大代价便是承受孤独。

当然,追求男性化的这种行为并非男孩子们自己的发明。一些成年人认为,这本身就是教育的一项内容。因为男孩子们总是被告诫,如果受到痛苦的折磨或者受到伤害,千万别表露出来,更不能哭,打落牙齿要往肚里咽;对别人不要显示同情心,要相信强者优先的原则等等。而另一些人则认为,是男性荷尔蒙激素-睾丸激素分泌的作用以及大脑的不同结构导致了这样的结果。总而言之,人们可以下这样的定论:男人和女人是不一样的。每个人都有一个自身的信息中心,其中一部分是继承所得,另一部分是自身经历所得,即他自己,他的家庭,他的种族所遭遇的事情,不管是好的还是坏的经历。现今对男人的要求也有了很大的改变。即如“世界”这一概念,祖父辈还要竭力去征服的目标,如今却早已属于德意志银行的势力范围了。而女人们已很久不再为男人们开脱,说什么男人们在工作中有着杰出的成就就可以免于家务劳作和照料孩子的任务了。可要改变人们根深蒂固的思想毕竟是件费时费力的事。男孩子们一直是在男性偶像的影响下长大的,而这些偶像总是在示范和宣扬着强壮而完美的体魄。可是世上并不存在完美的人,因为人毕竟不是从工厂中制造出来的。对男孩子来说,他们更推崇力量和实施能力。他们更愿往自己肩上加压,显得强壮有力,从而赢得一些浅薄的恭维。至于这对他们是否有利,已显得无所谓了。总之,所有温和柔弱的男人都被冠以“软蛋”或者“脓包”的称号。因此,男孩子们之间的相处,粗野之时比相互理解之时要更多。

“软蛋”型男人当然决不会为大男子主义型的男人们所欣赏。那些传统的角色,显示着男人总是女人唯一的保护神、养家糊口的顶梁柱以及家庭的统治者,而这些都已成为昨日的男人形象了。但是其影响还存在于人们的意识之中,就像《明镜特刊》杂志上那篇《关于德国男人》中所描述的那样:“男人自我感知的能力已陷入