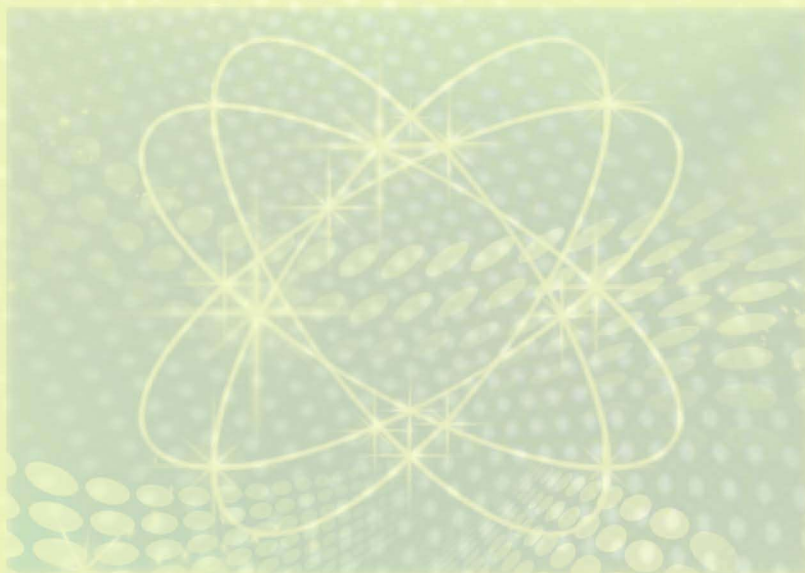


名家推荐学生必读丛书

指导学生身心健康发展故事集

少年壮志不言愁

主编 冯志远



辽海出版社

名家推荐学生必读丛书

指导学生身心健康发展故事集

少年壮志不言愁

主编 冯志远

辽海出版社

前 言

学生时代，是一个充满理想的季节，也是人体发育的转折关键期，这一时期，如何正确认识和对待自己的生理变化，怎样面对生活和生理的各种烦恼，是决定青少年身心是否健康的关键。

精神分析大师荣格说：“一切的财富和成就，都源于杰出的智慧与健康的心理。”世界卫生组织明确规定：“健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。”

在校学生由于正处于一个重要的生理发展期，所以，无论从认识上、品质上还是个性特征上，都还处于一个由量向质、由不成熟到成熟、由对各种常识不知到知的转折过渡时期，再加上其情感、人格、心理都还不完善，学识及经历的不足，常常会产生困惑心理和逆反心理，这些情形势必会对他们的健康成长产生影响，如不及时进行正确指导，正处于花季、雨季黄金年华的青少年就容易走入歧途，甚或葬送自己的一生。

为了引导学生健康成长，使其逐步走向精彩的人生，我们特地编辑了这套“指导学生身心健康发展故事集”丛书，包括《少年壮志不言愁》《花季雨季正当时》《春花秋实铸身心》《潇洒四季满年华》《成长人生必修课》《自尊铺设成功路》《自信伴你走天涯》《自知如镜化伟力》《自立成就好人生》《爱心绽放绚丽花》《莫让时光付东流》《梅花香自苦寒来》共12册，本套丛书用心理学知识，结合大量的实例，对中学生的各种困惑心理进行了细致入微地分析，并阐述了如何解除这些困扰，轻松走向快乐人生的种种方法，它是一份特制的“心灵自助套餐”，是给予青少年心灵慰藉的一份无价礼物，它能帮助广大学生化解心头疑虑，拥有健康的人生。

以上各册图书全部根据具体内容进行相应的分章且归类排列，具有很强的可读性、启迪性和知识性，是青少年学生进行心理素质培养和健康生命教育的最佳读物，也是各级图书馆收藏和陈列的最佳版本。

目 录

第一章真假面目	1
1 火爆少年的酷性帅气	1
2 酷哥帅哥的奇特魅力	2
3 火爆少年不是火爆脾气	3
4 酷哥是典型的“冷血动物”	3
5 帅哥是典型的“感情杀手”	3
6 酷哥的情绪解析	3
7 酷哥的性格会诊	4
8 酷哥的可爱之处	5
9 酷哥的可恨之处	5
10 酷哥不要酷毙了	6
11 酷哥的检验标准	6
12 酷哥的九大禁忌	7
13 酷哥作派是什么	7
14 小酷哥长成男子汉	8
15 小酷哥别做老派男人	10
16 酷哥帅哥的真假绅士风度	10
17 火爆少年怎样耍酷	11
第二章迷人风采	12
1 火爆少年的人格魅力	12
2 火爆少年的事业追求	12
3 火爆少年的英俊仪表	13
4 火爆少年的阳刚之气	13
5 火爆少年的英雄气概	14
6 火爆少年的自尊自信	14
7 火爆少年的开拓创新	15
8 火爆少年的勤奋进取	15
9 火爆少年壮志不言愁	16
10 火爆少年的聪明与天真	16
11 火爆少年的成熟美	17
12 火爆少年的含蓄幽默	17
13 火爆少年的热情与冷静	18
14 火爆少年的爱心与情感	18
15 火爆少年的性格培养	19
第三章交际处世	19
1 择交良友	19
2 要交知心朋友	20
3 善于交往异性朋友	20
4 “哥们义气”不可取	21
5 交友禁忌	22

6	少年的面子观点	22
7	少年的名牌包装	23
8	时代少年学会开车	25
9	时代少年学会打工	27
10	时代少年学会赚钱	28
第四章现代娱乐		29
1	玩滚轴溜冰	29
2	玩棒球	31
3	玩篮球	32
4	玩台球	33
5	流行用语	34
6	学子最 HOT 流行语	36
7	火爆少年的时髦词语	36
Free(英文直译: 自由)自由吗?不自由吗?自由吗.....		37
8	酷哥学会运用“酷伯特法则”	38
9	帅哥学会看电影	39
10	新潮少年参加各种舞会	40
11	新潮少年走进网络世界	41
12	新潮少年网上识别妖精	43
13	酷哥迷恋电子游戏	44

第一章真假面目

1 火爆少年的酷性帅气

火爆少年的酷性并不是酷，酷的性格，酷性是什么？嘿嘿，你就虚心往下看嘛。惊喜，在这个每个男孩（用古老一点的话说，男孩应该改为男人）都扮酷做秀的年代，酷哥很少有意外惊喜的机会。既不会天降财神，也不会一夜成名。因此，浪漫成了一个虚词。如果有些际遇：一颗美丽的玻璃心在自己的嘴上吹塑成形，希望或许马上回到疲惫的身体里。

时髦

甘当流氓也不脱下喇叭裤的时代，已经是多年前的笑话了。今天的酷哥没有了被判刑的危险，却保留了那份标新立异的本性和好奇。一个不明所以的称呼，如果说等同于时髦，当然就是时尚的东西。今天比昨天的进步或许就在于现在的人们可以不必弄懂它的含义而接受它。童心

酷哥的童心在靓妹的眼睛里面，看你怎么瞧啦。童心的世界天空晴朗，阳光灿烂，这使辨别酷哥本质的善与恶，心态的少和老变得很容易。假如一个真正的酷哥面对玩具始终无动于衷，他的誓言是不值得信任的。

激情

让一颗兴奋的心平静下来很难，让一颗渴望激情的眼睛燃烧起来倒很轻松。酒精的挑逗成分并不比女孩子的诱惑更大，酷哥选择大醉也不是为了睡眠，在每个多情的男人胸中，欲念的大鼓随时等待欢乐的敲击。主动与被动不过是演绎的开始和结束。

品位

自从亚当懂得裸体的羞怯，酷哥便没有放弃过对于高水准的追求。围棋在棋段，干部有级别，吃饭当然更不遑多论。即使你不熟悉或者根本不懂，依然可以通过使用旁人营造的品位来抬高自己。

冒险

酷哥的心中没有良民，他们从来不理解安分的真正意义。但他们对危险的渴望的确为整个人类的发展做出过重大贡献。正是哥伦布的远航探险大大缩短了人类认识地球的距离，缩小了世界文明的差异，而对于每个冒险的个体来说，磨炼了意志，征服了恐惧也是一种极大的收获。

野性

说起来并不好听，酷哥的本质包含了力量的野性成分，而且往往一不小心就会原形毕露。所以酷哥爱刀，尽管他们现在已经很少有真正动刀的机会，却仍然为自己的暴力倾向编造了很美丽的借口。假如收藏的含义可以理解为曾经实用和质地精良，大英博物馆的藏品恐怕会挤得英国人跳海。酷哥爱刀不过是对自己野性的保护和珍藏。

移情

酷哥的感情并不容易转移，只有对女人是个例外。一般情况下发生的移情多是由于丧失了亲自参与某个活动的机会和能力，因此转而关注与其相关的内容。这与因伤退出竞技体育的干劲十足同当教练或当解说员很相似。运动酒吧的应运

而生或许正说明了酷哥中体育爱好者数量众多。

好斗

生活在和平环境里的酷哥应该感觉到悲哀，没有经过战争洗礼的身体和心灵都很虚弱。从另一个角度来看，好战也是酷哥不太光彩的本性之一。没当过兵，又想威风一下，酷哥的心思不免带有几分虚荣。

疯狂

尽管酷哥的标准守则中严禁自我纵欲，天性的东西还是会忍不住流露出来，特别是出现一种极尽疯狂又不会惹人评议的事情时，酷哥似乎从不尝试控制自己，于是他们迫不及待地跳进赛车，不顾一切地加速飞奔。因为传说中酷哥的心会在身体停止运动时衰亡。

2 酷哥帅哥的奇特魅力

你要想成为酷哥，就应该有酷哥的魅力。酷哥魅力并非神秘高深，简单说就是使人喜欢你，并想接触你。那么，哪些因素构成了酷哥魅力呢？

肢体语言

肢体语言就是你的静默语，你的一笑一颦，举手投足在不知不觉中向周围的人发出信号。或者你的妩媚眼神，或者你的努嘴翘鼻等，你的每一个细微动作、表情等，都是你的肢体语言，都是无声胜有声，都是代表你的形象，所以，优美的动作表情比千百遍语言更有感染力。

有声语言

语言的交流是增进感情的主要方式，完美的语言是会令对方陶醉的。语言更是你的学识修养、自身素质的集中体现。语言具有很强的感染力和主动性。所谓谈恋爱，很重要就是语言交流。

聆听水平

听对方诉说，对方愿意对你诉说，那就是你的聆听水平。如果一个女孩能够把她的满腔心曲诉说给你听，那么她就会向你付出绵绵无尽的爱意。

诉说技能

如果有了美丽的语言，还要有很多的说服能力与说服技巧，使对方能够接受你的说法，并能够使对方心悦诚服。不论你的语言多么美好，不论你的观点多么正确，但要让对方理解并接受，确是需要一定的诉说能力。

用好时空

必须增强时空观念，在什么样的时间什么样的环境说什么话或者做什么样的事情，都必须讲究，要做到合情合景，相得益彰，就能促进人际关系，打破僵局。

了解对方

知己知彼，才能有的放矢，才能找准契机。不了解他人，而想建立联系之桥，这是不可能的，所以，要努力提高你行为的适应性，以便建立并发展好相互的关系。

1 才学智慧

不论你具有滔滔雄辩的能力，不论你具有网络的人际关系，也不论你在形象、聆听和利用天时地利方面做得怎么好，你总得有东西可说才好，否则你就是一个苍白空洞无力的人。所以，你的才学智慧是你魅力表现的基础。

可见，酷哥的魅力并不是某个单一因素，许多人具有无穷的魅力，正是由于他有着这么一些联成一体的技巧和方法。

3 火爆少年不是火爆脾气

火爆脾气就是常常因为一点小事而火冒三丈，大吵大闹。以愚蠢开始，以后悔告终，这是脾气暴躁的人常有的内心体验。遇事脾气暴躁，常常会把好事情办坏，对于人与人之间的团结和个人的进步都是有害的，再说发怒对人的健康也是不利的。所以，脾气暴躁的青年朋友们一定要下决心改正。

火爆脾气是逐渐形成的，所以要改掉它也不是轻而易举的。首先要深刻认识脾气暴躁的危害性，痛下决心改正，才能收到良好的效果。如果对暴躁脾气的危害性认识不足，甚至对此抱着欣赏的态度，以为是“男子汉气魄”，或认为是“江山易改，禀性难移”，当然就无法改正了。

决心改正好发火的脾气，可以借帮外力，请大家监督，并约定，每当自己要发火时，请大家立即发出警告。读书明理，加强修养，从多方面加强自己的品质修养。自我克制，时时提醒自己遇事要三思而行，不能随着性子来。特别每当遇到令人生气的事情时，对自己不断发出警告，反复默念：“沉住气，不再犯老毛病？”随着自我警告的不断发出，使愤怒的梯级（心理学家把愤怒分为九个梯级，即不满、气恼、愠怒、愤怒、忿懑、激愤、大怒、暴怒、狂怒）不断下降，避免了发怒的可能性。这样，即使不能完全平息愤怒，而把狂怒降为气恼和不满也是好的。

当然，采取这些措施，并不是一朝一夕可以奏效的，要经过几年的努力，才能取得成功。

我们讲的火爆少年是指的独领时代风骚的新潮少年，他们在社会上非常火爆、流行、时髦，可谓时代的浪潮儿。

4 酷哥是典型的“冷血动物”

临危不乱，处变不惊，泰山崩于前而不动，这就是酷哥的典型“冷血”写照。这似乎“冷”得有点铁石心肠。酷哥是天生的乐观主义者，所推崇的是“车到山前必有路”。如果你跟他们大吐苦水，他们要不是逃避，就是千方百计地叫你闭嘴。你从他们的动作中，很难发现出“十万火急”的情况。

5 帅哥是典型的“感情杀手”

帅哥给人的感觉非常务实，却难以掩饰心灵深处的那道伤口。在内心极处，酷哥受伤很深。在他们的身上经常披着的是冷漠和无情，给人的感觉是极为不解人情的。他们在情绪方面的镇定力还真是无人能比，就算挨了一枪，嘴里也还是那句台词：“我没事！”

6 酷哥的情绪解析

- 1 具有“雷打不动稳如泰山”的本事，是在无感情的世界里长大的。
- 2 在遭遇危机时，他们沉着冷静与应变能力颇受好评。

- 3 “男儿有泪不轻弹”。就算有，也只能往肚里吞。
- 4 当别人指责他们是冷血动物时必然会据理力争。
- 5 在进行重大决策时，一定要有事实或逻辑推理来做后盾。
- 6 他们不喜欢让别人牵着鼻子走。
- 7 无论成长阶段有什么包袱，似乎都不能影响他们。
- 8 在别人看来，他们有些冷漠或无情。不是欠缺亲和力，就是太现实了。

7 酷哥的性格会诊

斩断情丝，遁入空门

对酷哥来说，宇宙的基本元素可以是工作和娱乐，也可以把日出跟日落算进去，就是不能有“感情生活”这种字眼。如果有人看上他们，不管是要约会或单挑，都会让他们避之惟恐不及。对他们而言，这种“文艺片”的角色并没有算他们一份，充其量不过是台下的观众而已。

由于他们的“情感 EQ”比较低，因此并不认为“酷哥”这个称号与成长过程有关。若是请他们的另一半或心理大夫来解读，多半会认为这种冷漠性格是童年生活造成的，但他们通常都矢口否认：“拜托，都几百年前的事了，提它干嘛？”说了半天，个性究竟与成长过程有没有关系呢？“就算有，那又怎样？”

假如你被同事给气哭了，要他们安慰几句，通常会得到这种不痛不痒的答案：“想开点吧，你有几条命去折磨？”

这种“及时行乐”的豁达个性，让他们常有过度乐观的倾向；只要窗台还有一株小草，就仿佛看到整个春天。很明显，要敲醒他们，那是要费很大的工夫的，而最常见的就是“离婚”两个字。这可能是他们平生所受到的第一件震撼教育，逼他们从台下走到台上。

否定情感，捍卫颜面

以心理学的角度来剖析，酷哥的问题是“压抑情感”与“情感升华”这两项。

“情感升华”被心理学家广泛运用在人群互动的解读上，它指的是人们常将最原始的七情六欲转化成比较文明的表达方式，而是一种自发性的潜意识行为。

酷哥不仅是喜怒不形于色，还不准别人有感情；他们也许会技巧性地转移话题，或根本就不客气地泼你冷水。许多人就是这样被气死的。

理性挂帅，感情靠边

酷哥就像台电脑，擅长复杂的计算分析；就算碰到感情事物，也会尽量以“人工智慧”来取代真实情欲。他们是很用功的学生，无论大小事务的决策都不能漫无章法。比如要不要跟某某人结婚，或是要不要生小孩等等，这些显然都属于“感性”层面的事情，但酷哥就是想办法把它当成业务报告或学术论文来对付。难道连这种事也要请教电脑吗？或许你会大摇其头，可是他们却认为这样才是“专业”的表现。

EQ 零蛋，不解风情

跟酷哥共处一个屋檐下常见的画面，就是当他们的另一半要拎着皮箱说拜拜时，他们还傻傻地愣在原地。“这……这是干什么？我到底做错了什么？”说来滑稽，这些冷血动物的伴侣通常是火爆浪子，而且都是被逼出来的。正由于酷哥的刻意抑制情绪，结果是让另一半来承担过剩的能量。

8 酷哥的可爱之处

若以“情人排行榜”的眼光来看，酷哥就好比“模范公务员”：谨守分寸，规规矩矩。由于他们在情绪方面具有超强的免疫力，在办事时的牢靠程度自是不在话下。就算把他们扔到泰坦尼克号上，他们也会掌舵到最后一分钟；如果家里失火，他们会先确保孩子都毫发无伤地逃出之后，才会想到自身的安危。

别捧他们，因为这不过是他们的“职业道德”，不论遇到何种情况，酷哥会一肩扛起。当他们面临空前的挑战时，常扮演“救火队”的关键角色，让同事们感激涕零；假如你在登山时受困，会很庆幸周围有个这样的人物，因为你这条命是靠他们捡回来的。

酷哥的性情稳定、自律甚严，所以在公司绝不会卷款潜逃，在家里也不会成为逃夫。他们的责任感有口皆碑，而且很少发牢骚。这一方面是由于他们非常敬业，仿佛生下来就是为了解决别人的问题；另外也是因为他们的感情非常迟钝，字典里根本就没有“痛”这个字。这种金字招牌常让他们脱颖而出，俨然成为事业领域的中流砥柱，家庭中的守护神。

由于有酷哥这么敬业的人物，让我们领悟到世间并非只有情欲之类的风花雪月，还有许多正经事要办。当你我在乱局中哭泣成一团时，他们往往能挺身而出，力挽狂澜，冷漠形象在这时摇身一变，成为乐观进取的代言人。有了这种稳若磐石的模范人物来掌舵，人类文明才不至于因为你一时的不爽或急躁而中断。

9 酷哥的可恨之处

尽管酷哥的公私生活中都有“镇国大将军”之称，但却常给人一种“尊而不亲”的感觉。人不比机器，不可能连谈情说爱都得靠电脑来指点迷津；而感情生活更是典型的“两人世界”，一个巴掌拍不响。由这个角度来剖析，跟酷哥交往，就好像在跟机器人或电脑谈恋爱一样。感觉非常不真实。若是你有这种经验，就会发觉他们相当冷漠，不解人情，甚至还有“临阵脱逃”的前科。

假如你要和对方交往，每种类型的人都有可能跟你相克，但多半没有酷哥这么要命。为什么呢？他们不仅自己要“斩断三千烦恼丝”，还想拉你一起出家。这种“众生无我，苦乐随缘”的担子似乎沉重了些，让你不解为什么不能发牢骚，甚至连喊一声痛都不行。

有趣的是，他们的另一半通常是EQ极高的性情中人；这或许是基于“互补”的考量，但却常同时扼杀了两个人的未来。一旦共处同个屋檐下，酷哥就会以各种有形无形的手段来逼对方“看破红尘”；于是两人就开始陷入冷战期，直到火山爆发为止。

酷哥之所以不好相处，也是因为他们生活非常呆板。由于他们太过冷静，只会以逻辑角度来处理人际互动；就算是约会，气氛也跟在公司开会差不多。这种人怎么会罗曼蒂克呢？当他们要张罗订婚戒指时，只对特价品有兴趣，因为这最符合成本效益；要订蜜月旅行的机票，也是这样办理。

这座花花世界之所以会多彩多姿，是因为人我之间有频繁的互动，交流感情，这种双向的心灵交流，你才能够将自己的爱恨情仇释放出来，并给予对方同等的挥洒空间。没有一对情侣的天长地久是归功于“电脑择友”的准确性，而是彼此间的甜蜜悄悄话，让爱情这株心灵树永远不缺少露水的滋润。

这种“水乳交融”的感情场面，原本就是人际互动的基本学分。当你觉得“酒逢知己”时，就会知举不醉，想撵你都撵不走；反过来说，“话不投机”就让你有如坐针毡之感，只好收拾行李跟对方说拜拜。

酷哥的危机就在于，在人际互动上欠缺热情。他的可恨之处就是他的“冷血”。

10 酷哥不要酷毙了

虽然你的心灵深处在滴血，但这些伤口仍是成长过程的第一手见证，弥足珍贵。“凡走过的，必留痕迹。”不要逃避，让你在悲喜交加中成长起来。理性与感性就如同自己的左右手，缺一不可，也都是迈向平安喜乐的基本元素。

“我当然有七情六欲，而绝非那种‘虚拟幻境’。”

“就算我在谈情说爱，脑袋也还是可以那么清醒。”

“‘爱’是建立在感觉之上。我很想试试看，逃避没有意思。”

若说“冷面酷哥情商 EQ 都不高”，请恕我不能附和，别让他们冷酷的外表给蒙蔽了！问题可能是出在“压抑情感”与“情感升华”，如同书上所说的“这些包装精美的‘升华’过程就是酷哥用来冷却情绪的高招。”

如果你的男友是冷面酷哥，奉劝你去唤醒他爱与被爱的潜在能力，帮他将冷冻的“感情”融化，按照书中教我们的步骤，摆脱阴暗，走出阴暗，开拓宽广的空间。

我们都需要这本有深度的书，不只是唤醒“冷面酷哥”，也是让我们更懂得如何爱人与被爱，但是最庆幸的是我的男友他不是所谓的“冷冻黄瓜”。

11 酷哥的检验标准

1 春游或者夏令营时，应主动拣重担挑，并尽自己所能帮女生拿食物。如果被谢绝，则顺其自然好啦！

2 挤公共车的时候，最没风度的是夹着尾巴先挤上去的，留下女生在车下跺脚。应在她们上车之后，自己再上车。

3 走过弹簧门或旋转门，应留意后边的，为其提供方便。

4 上下楼梯要注意。上楼时走在女生后面，下楼时走在女生前面，要比女生多下一个台阶，因为在下楼的话，女生若摇晃或滑倒时，男生可以在下面适时支撑。

5 帮女生开门是礼貌的平常小事。

6 在没有人行道的道路上行走时，男性要走在车辆的那边，这是由保护女性的意识延伸来的。

7 握手时，需待女性出手示意之后方可，不要太鲁莽，握得太重。

8 在乘出租车时，应由男士先上车，因为先上车的人，必须坐在最里面，上车时必须边拉衣服边移着臀部靠进去，这样不容易把衣服弄乱。若是女生先上车，就显得不方便。

12 酷哥的九大禁忌

当今时代，流行酷哥辣妹，漂亮的辣妹，潇洒的酷哥，常常引来众人羡慕的目光。但想成为酷哥的少男们，你们要注意一些禁忌哦。即使不去追女孩子，这些忌讳也应该注意避免。

禁忌一：荒腔荒调，毛手毛脚。

禁忌二：脂粉气，娘娘腔。

禁忌三：污言秽语，出口成“脏”。

禁忌四：小气吝啬，顽固不化。

禁忌五：附庸风雅，俗不可耐。

禁忌六：畏畏缩缩，闷骚葫芦。

禁忌七：沙文主义，霸道无理。

禁忌八：死缠烂打，穷追不舍。

禁忌九：蓬头垢面，邋里邋遢。

如果你克服了这几项缺点，那么，你将成为一个众“妹”瞩目的标准“酷哥”，在你的周围，身边必然会有许许多多“辣妹”的影子。

13 酷哥作派是什么

酷哥不是说出来的，而是做出来的。这里列举的一些行为举止都属于酷哥作派。不鼓励你去做酷哥，但是你要知道什么叫酷。

胆大

蹬自行车冲红灯，看着警察招手，你还照去不误；拿部没装胶卷的相机到不准拍照的地方去拍照，比如在时装专卖店等地猛拍，保安过来干涉，你还“据理力争”。这类事不能多干，而且可能会有一点麻烦，但绝对可以锻炼胆量。女孩子喜欢胆大的男孩子。

心细

记录你心中的女孩每天留什么发式，穿什么衣服、裙子、袜子等等，直至比她自己还清楚她的装束和习惯。胆大而心细的男孩，女孩更喜欢。

脸皮厚

选择大厅唱卡拉 OK，不怕起哄不怕被人扔番匣，全场的人都吓跑了，你仍津津有味地坚持下去。“脸皮厚”是胆大的基本功之一。

果断

吃大排档，十分钟点齐八菜一汤；星期天去哪里玩？两分钟内提出十个方案，十秒钟内做出抉择，而且君子一言驷马难追，决不后悔。

机智加口才

把黑的说成白的，假的说成真的，美的说成丑的，并且振振有词理直气壮，以此训练你的机智。看球赛转播把声音关掉自己解说，要求绘声绘色而且决不能比球的速度慢，以此训练口才。

有见识

每天熟读各种报刊杂志，务必搞清楚所有名人名牌的来龙去脉。

幽默

喜剧专家就是把正常的反应相反地做出来，就引人发笑。

大方

省自己不能省别人，平时节俭储备“弹药”，到她面前挥霍有度、大方得体。心地善良的女孩买什么都嫌贵，但你硬是买回来给她，她心里一定很甜蜜。

真诚

准时准点决不食言，应承的事情一定负责到底。每天对镜练习“真诚笑容”，使面部肌肉习惯微笑，变为招牌表情，就算被出卖被拒绝也面不改色。

14 小酷哥长成男子汉

一个成熟、稳重的男子汉才是具有魅力的，而小酷哥要成为一个成熟的男人，要经过好多经历。这里罗列的种种经历，不一定就经历过才叫男子汉，但是起码告诉我们一件事，这就是不同的经历对一个男人来说是多么重要。

呵护弱者

男人的强大如果表现在一个社会公认的道德场所，他会成为理所当然的男人。

同大龄女人约会

女人成熟的魅力不仅使她们更有女人味，而且让与她们交往的男人更像男人。

向挚友倾诉真实想法

男人一生真正吐露心声的时候并不多，那些自私、极端的想法除了朋友没有人愿意听到。

参与公职竞选

尝试在公众面前掩饰自己。说一些冠冕堂皇的话，努力让大家相信你、喜欢你，的确是一个有趣的经历，但是千万别当真。

挽救一条生命

除了为人父母，你能给别人的唯一机会就是挽救他的生命。

环球旅行

世界真奇妙，不看不知道，夏威夷姑娘的草裙跟咱们家乡的蓑衣可是天壤之别。

拔掉电视机的插销一个月

即使不去做一个有格调的人，适时地离开电视机一段时间，肯定会使你的生活真实一些。

写个简单的回忆录

别说你的经历太简单，告诉你一句实话，自己不欣赏自己，就别指望别人欣赏你。

与太太讨论一下书中的情节

太太的要求一般不会直接跟你说，假如碰巧她正在看言情小说，你必须重视起来。

学一门外语

这不是为了多挣钱或者多一门本事的问题。如果你会塞尔维亚语，你可以在北约导弹落在南联盟之后跑去安慰受惊的南斯拉夫美女。

为美味佳肴忘我工作

口腹之欲不是什么见不得人的事，要是你工作一天只能吃一块麦当劳的汉堡包才让人瞧不起呢！

模仿一位摇滚歌手

先不管它庸俗还是高雅，看看自己能不能取悦追星族。你的魅力如果在模仿时还散发不出来，你有必要找个地方进修一下。

有遭人解雇和跳槽的经历

没被人踢过就不知道怎么踢人。

做一笔赚钱的生意

总是紧紧巴巴地过日子，总是赴朋友的宴请，为什么不自己动动脑筋，让自己也享受一下成功的喜悦，风光一下？

买一次冷门股票

买别人不看好的股票，然后收藏起来。但是千万别忘了：凡事走偏门不太对头，偶尔押一把冷门可能是种远见。

习惯染发和变换发型

一成不变的头发很容易让人认为你有一颗僵硬死板的头脑，换换发型也是让自己换换脑筋。

剃个光头或留一脸胡子

没当过劳改犯和导演，剽悍的感觉总得体验一回。

隐姓埋名在一个荒芜地带住段时间

默默无闻的生活过后，你也许能明白活着和活过有很大的区别。

写首诗歌

最浪漫的时候都没写过情诗的男人，不妨找个月光皎洁的夜晚，抱着大树站一会儿，然后把最先想到的字词和句子分行排列。

缝一次扣子

谁还记得小小针线包的歌曲，如果缝一个扣子对你难得像编一个崭新的计算机程序，你还指望自己在生意场上挥洒自如吗？

学会钓鱼

没有耐心肯定就没有收获，等待时所浪费的时间决不比你闲逛的时间更长。

禁食一周

饥饿的感觉像什么，伊斯兰的斋式还不够长，七天之后你会清醒很多，也会消瘦很多。

追求最适合自己的生活品位

有谁逼迫你做一个上流人士，你就痛打他一顿。但是 3000 元的收入已经足够你选择一个适合自己的有品位的生活了。

身体发福更要悠闲自得

先别忙着减肥，一生中难得有次放纵的机会。舒服一阵子再说。

缄默一个星期

别说你是个习惯沉默的人，一星期不说话你会看到许多你从来没注意的事情，也会发现交流对人有多么重要。

结婚安家

三十、四十、五十甚至六十都不算晚，只要你结婚，城里城外的事儿还不都由着你的性子来。

丢次东西

何必总那么严谨，没有丢过东西也没人给你发奖牌，丢了东西你才明白那物件对你重要不重要。

创造家庭纪录

每个人都希望名扬四海，偏偏忽略了身边最需要打破的纪录。在家里刷碗最多的丈夫在妻子眼中比泰坦尼克上的麦克更有魅力。

用眼睛盯紧歹徒

把你的勇气和力量通过眼神传达给他们，让罪恶从你眼前消失。

结婚生子

让自己的生命延续，让体内的父爱有一个流淌的途径。

恭喜你，经历了这些，你这个“小酷哥”形象一定会被男子汉成熟，稳重的形象所代替了。

15 小酷哥别做老派男人

酷哥喜不喜欢老派男人呢？愿不愿意做一个老派男人呢？老派男人是什么模样呢？

提起老派男人，就使人想起古典作品。这是一个一向对老派男人情有独钟的女子，写下的一些感慨，我想其意义并不仅仅在于怀旧。

老派男人的版本，很容易从三四十年代美国好莱坞黑白电影中寻找到，如加利·格兰特、格里高里·派克、克拉克·盖博等，赞美同代好莱坞影星中依然顽固拖曳着老派男人影子的典型则有罗伯特·雷德福。

老派男人总是温文尔雅，含蓄平和，情意绵绵。这样的男人永远会讨女人喜欢。

老派男人讲究修饰，但绝不以奢侈、张扬为荣。相反的是他们对时尚有着最深刻的见解。

老派男人的审美大多垂青古典，无论音乐、绘画或家居设置。因为他们明白历史，了解历史，更明白古典能使人精神深邃，而忽视或漠视古典是一种浅薄。

老派男人不耽于灯红酒绿的花花世界，但很热爱田园风情。

老派男人尤其懂得欣赏女性。女人跟老派男人交谈说话的心境总是浪漫而愉快的。

一句话，老派男人活得不紧张、不激烈、不尖锐、不轻狂。

在现实生活里，要寻找一个老派男人是困难的。因为老派男人独有的风度、气质与涵养非一日半日修炼得成。老派男人作为男性一种类型的代表，既离不开男子个人的作为，更离不开环境的熏陶与造就。

环顾我们周围，常常见到有些男人一夜之间暴富，便以“新贵”自居。他们总是沉不住气地抖着一件轻飘飘的西装，有事无事拿着“大哥大”招摇过市：他们夸夸其谈，不厌其烦地罗列家产和名牌物件；他们最爱在大酒店里大吃大喝及至口吞金粉。这种虚荣、浮夸、矫情的庸俗作派充斥着我们的生活，反而一些真知灼见的思想却如垃圾一样一文不值。在这种环境下，老派男人注定要被“新贵”们“打败”的。

16 酷哥帅哥的真假绅士风度

说不清楚什么时候开始流行做绅士，但真正的绅士却不多。这里介绍一些方法，叫人辨别什么是真正的绅士，什么是假绅士，以及他们的标志和破绽。

中国绅士的十个细节

- 1 有一双干净修长的手，修剪整齐的指甲。
- 2 虽然不吸烟，但随身携带打火机，以方便在周围的女士吸烟时为其点烟。
- 3 天天换衬衫，保持领口和袖口的平整和清洁，有的还会使用袖扣。
- 4 腰间不悬挂物品，诸如手机、呼机等等。
- 5 在与女士相处时，不放过每一个细节以对女士加以照顾，并且几乎在无意识的状态下操作，百战不殆。
- 6 在吃饭时从不发出声音。
- 7 较常人使用礼貌用语更为频繁。
- 8 偏爱孤独，寻求宁静的心灵、安静的肉体及激情的冥想。绅士们故此好思想、好舞文、好文学艺术方面的经典名著，绝少拜读浮华喧嚣的弄潮作品，包括影视。翻看一两眼，倘若认为俗，便绝不再提起，包括讨论。
- 9 喜怒不形于色，在人群中独自沉默。
- 10 在对待爱情的态度上思虑过重，常常显得优柔寡断。

假绅士的十大破绽

- 1 手形清洁美观，可是一旦进入需要脱鞋的房间，空气中就产生一种异样气味。
- 2 虽然随身携带打火机，但总是一次性的塑料打火机。
- 3 戴名牌手表时，手腕扬得飞扬跋扈。
- 4 虽然天天换衬衫，但总是系同一条领带。
- 5 腰间虽然没有悬挂手机和呼机，但是在公共场合常常大声对着手机说话，在剧院里听任自己的手机铃声响起。
- 6 尽管对女士尊重异常，但是在与同性朋友相处时反差过大，判若两人。
- 7 吃饭时不发出声音，但喝汤时却引人侧目。
- 8 虽然较常人使用礼貌用语更为频繁，但是频繁到了令人起疑的程度。
- 9 偏爱孤独，到了怕见生人的程度。
- 10 在对待爱情的态度上思虑过重，并不是拿不定主意选择，而是根本打算不相信。

17 火爆少年怎样耍酷

在造型上，头发非“长”即“光”，眼镜非“黑”即“蓝”。这并不是扮“酷”的模式，耍酷也要耍得高明。

要记住在生活上确实执行“三少原则”：

第一，说话少。

第二，笑容少。

第三，眼泪更少。

这样大致就可以用酷来唬人了。

不过，当你成功地引起人们对你的好奇和想象后，你最好能够充实内涵、培养气质。否则，你的“酷”法这是装模作样，你也不过是个不合群的孤僻者罢了。

万一你生来就喜欢嬉皮笑脸，没事就爱找人玩笑的话，我劝你还是放弃追求“酷”的潮流，保持真实的自我。要不然，你装得很辛苦，在别人眼里非但不酷，还可能很滑稽呢！

第二章迷人风采

1 火爆少年的人格魅力

注重礼貌仪态

在人际交往中，良好的礼貌仪态给人留下良好的“第一印象”，这是提高魅力的首要因素。所谓礼貌仪态就是要有优雅的风度、得体的举止和整洁的仪表。如果语言粗俗、举止轻浮、衣冠不整，那么就使人望而生厌。

良好的礼貌仪态不仅来自良好的生活习惯，更主要的是长期的、卓有成效的思想和文化修养集中体现。内心空虚，不学无术，金玉其外、败絮其中，就不可能形成美好的风度，更不会产生迷人的魅力。知识是魅力的内在基础。

注重自信自强—自强不息就会使自己精神饱满，积极向上，随时表现出勃勃朝气，形成很强的感染力。自信就会创造奇迹，自强就会一往无前，在事业上就容易取得成就，就会受到人们的尊重和喜爱。与这种人在一起，能够催人奋进，给人以精神和力量，使你生活充实、快乐。反之，如果一个人情绪低沉、不思进取，碌碌无为，往往让别人瞧不起，更谈不上有什么魅力。作为青年朋友，要有效地利用学习机会和青春年华，发奋进取，勇于探索，通过自己不懈的努力，真正成为一个具有真才实学、才华横溢、受人敬仰的人，使自己具有向心力的迷你圈。自信自强是提高魅力的重要条件。

注意心理素质

我们处于青春年华，必须具备良好的心理素质，要理智地控制自己的情绪，做到稳重、老成，如果年轻气盛，经常情绪激动，大发雷霆，失去理智，或者心胸狭窄，斤斤计较。这样的人，既不能享受到生活的乐趣，也不能给生活增加幸福之感，更不能获得众多以心相交的朋友。相反，一个人如果具有良好的心理气质，那他就能在任何场合、任何情况下沉着冷静、能够理智地控制自己，胸怀豁达，容人容事，尴尬的场合不会使他发窘，高兴的场合不会使他发狂；既不过分狂妄，也不过于谦卑。这样的人容易赢得别人的喜欢和尊重。良好的心理素质是提高魅力的重要条件。

注意言谈举止

言谈要幽默风趣，声情并茂，举止要庄端稳重，高雅利落，能让人感受到说话人的智慧、温厚和善意以及修养，使人产生亲近和认同感，也使其观点变得很容易使人接受。但风趣幽默不要过“度”，不要不分场合、环境、不看对象，一味插科打诨，俏皮话连篇，就会引起对方的反感，更谈不上产生什么魅力了；举止也要适可而止，不能过于自夸和虚晃，当然更不能手舞足蹈、张牙舞爪，这样只能使人感到厌烦。

加强魅力培养，是一个长期的过程，我们青年朋友一定要从一点一滴做起，才能使自己的魅力不断加强与完善。

2 火爆少年的事业追求

事业追求是人生追求的基础，也是恋爱追求的基础，更是恋爱婚姻建立的基