

青少年心理书系·男孩篇



中国男孩 心理成长枕边书

沧浪◎编著

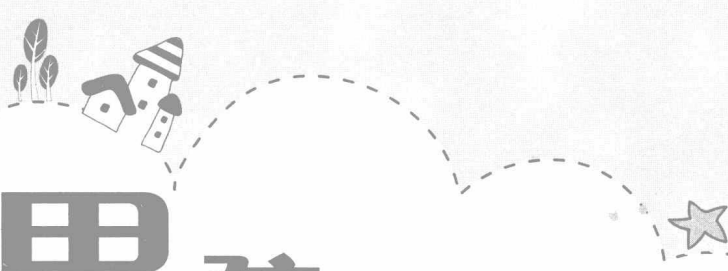
通往真正男子汉之路的密码

BOY

- 一本和男孩内心世界紧密相连的书
- 一本随时为男孩成长提供精神钙片的书
- 一本可以让家长与孩子共读的书

中国妇女出版社





中国男孩 心理成长枕边书

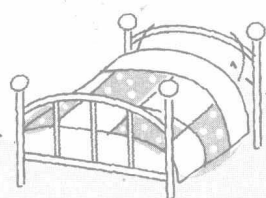
沧浪◎编著

通往真正男子汉之路的密码

BO

Y

Y



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国男孩心理成长枕边书 / 沧浪编著. — 北京 :
中国妇女出版社, 2011.5
ISBN 978-7-5127-0206-6

I. ①中… II. ①沧… III. ①男性-青少年心理学-
通俗读物 IV. ①B844.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第046135号

中国男孩心理成长枕边书

作 者: 沧 浪 编著

责任编辑: 万立正

封面设计: 樊 帆

插画绘制: 樊 帆

责任印刷: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 18.5

字 数: 230千字

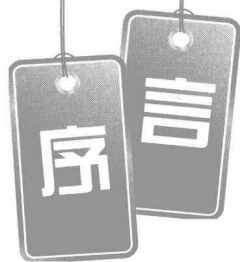
版 次: 2011年9月第1版

印 次: 2011年9月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0206-6

定 价: 32.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



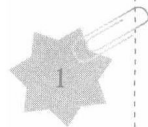
对于现在的中国家庭来说，每家大多只有一个孩子，家长没有带孩子的经验，身边也很难有可供效仿或者借鉴的范例。但每一个男孩都是独一无二的，家庭背景不同、成长环境不同、所具禀赋不同……这样，他们将来成长过程中所要面对的要求不同，所走道路有异，将来成长的具体目标也将不同。

针对所有这一切，对于正在迅速成长的男孩们来说，父母并没有太多的时间去思考和等待，孩子也还没有意识到，匆匆之间，便已长大成人了，这该怎么办？

有这样一句古老的外国民谚：“男孩是用剪刀、青蛙和小狗尾巴做成的。”男孩的性别决定了他们的行为特点，他们淘气好动、精力旺盛、敢于冒险，他们会把所有的一切搞得乱糟糟的，却仍意识不到自己的错误……这些在男孩看来最为自然的行为，让古今中外的父母们束手无策。其实，人类文明中积淀下来的很多东西是有共性的，男孩的成长和教育也不例外。最好的教育方法就是发展男孩的天性，通过寓教于乐的方式合理地引导男孩的成长，让他们在主动的气氛中找到一些行之有效的建议和指点。

《中国男孩心理成长枕边书》就是这样一份为成长中的男孩们准备的特殊礼物。这是一本跟男孩内心世界紧密相连的书，它深入每一个男孩的内心深处，了解每一个男孩的疑惑；这是一本随时为男孩成长提供精神钙片的书，它能让每一个男孩都通过这样一种交流的方式来获得成长的体验，从而成长为一名男子汉；这还是一本可以让家长与孩子共读的书，每个孩子的苦恼将通过一种全新的方式与自己的父母进行沟通，进而得到有效的解决。

转眼之间，那些淘气、调皮的小豆包们突然间长大了。看到这





样的场景，很多父母会觉得惊讶不已，如果你也是他们中的一员，那么这本书适合你买下来，读给你的男孩听。因为通过这本书，你能够了解许多从孩子嘴里无法得到的事情，你会懂得他们看待事情的角度和内心态度。可以说，阅读本书，可以帮助父母和孩子了解并获得一些双方都认可的交流方式和有效方法。

如果你改变不了环境，那就去适应环境；如果你改变不了别人，那就改变自己；如果无法改变事实，那就改变对待事情的态度。如果一个男孩拥有勇气、自信、坚强、快乐、豁达、宽容，那些对于别人来说的难题，就会变得简单而且容易克服，在这个过程中，他会体会到别人无法体会的快乐。别人比自己优秀，他不是去忌妒，而是下定决心努力超越对方；和朋友交往，他不是斤斤计较，而是能够进行换位思考，包容并理解对方；自己吃了亏，不后悔，更不抱怨，不断总结经验，争取下次碰到类似情况时，取得新的突破……这些会让男孩受益终生的内容，正是本书一以贯之的宗旨。

本书的作者并非一个人，而是一个团队。从一定角度看，我们更接近于一群实践者，而非理论家。当然，我们在写作的过程中借鉴了许多理论家的知识和经验。同样因为写作，我们得以同一些优秀的男孩保持着良好的联系和交往，这也算是一个意外的收获。在此，我们向他们表示敬意，这些小男子汉的表现完全超出了我们的想象。

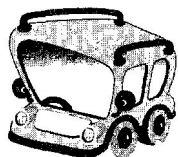
美国著名教育家桃乐丝·诺帝在《你给孩子什么样的环境》中这样写道：

指责中长大的孩子，将来容易怨天尤人。

敌意中长大的孩子，将来容易好斗逞勇。

恐惧中长大的孩子，将来容易畏首畏尾。

怜悯中长大的孩子，将来容易自怨自艾。

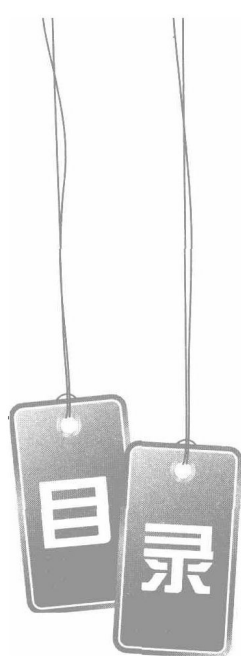


嘲讽中长大的孩子，将来容易消极退缩。
嫉妒中长大的孩子，将来容易钩心斗角。
羞辱中长大的孩子，将来容易心怀内疚。
容忍中长大的孩子，将来必能极富耐性。
鼓励中长大的孩子，将来必能充满自信。
赞美中长大的孩子，将来必能心存感恩。
嘉许中长大的孩子，将来必能爱人爱己。
接纳中长大的孩子，将来必能心胸广大。
认同中长大的孩子，将来必能把握目标。
分享中长大的孩子，将来必能慷慨大方。
诚实公平中长大的孩子，将来必能维护正义真理。
安定中长大的孩子，将来必能信任自己、信任他人。
友善中长大的孩子，将来必能对世界多一份关怀。
祥和中长大的孩子，将来必能有平和的心境。

让男孩成长为参天大树的不是别人，正是男孩本人和自己的父母啊。我们衷心期望，每一位读者都能从这本书中获益，我们也期望着每一个读完本书的男孩，都能拥有豁达、平和的态度，在面对困难时泰然自若，面对毁誉时不卑不亢，面对生活时积极进取，面对自己时坦然快乐，成为一个性格坚强、勇敢果断、自信顽强、不怕困难、宽容大度的男子汉。

希望此书让我们觉得成长是快乐的、神奇的、值得期待的，更能相信明天是美好的！





☺ 最了不起的男孩 1

男子汉应该什么样 2

这就是我——男孩个人小档案 6

做最好的自己 9

你想要收获什么 14

外国男子汉的那些事 20

☺ 男孩必知的成功箴言 25

我是最了不起的人 26

拿出勇气，就能创造奇迹 30

拥有自信，我能战胜一切 36

“杀不死我的，使我更坚强” 42

生活是面镜子，你笑它也笑 50

尊重自己，别人才会尊重你 57

一分诚实比一吨智慧还重 63

学会分享，让心灵变得豁达 68

☺ 当你上学的时候 75

给自己列个“优点单” 76

十二件礼物告诉你 81

学习如何不枯燥 86

怎样合理安排学习时间 91

老师并没有针对你 96

尽情享受朗读的快乐 101





怎样写好演讲稿	105
如何记好读书笔记和课堂笔记	108
怎样扩展外语阅读词汇量	112
考试一点也不可怕	115
晒晒大师们的成绩单	119

☺ 每天长大一点点 123

清除忧愁须知	124
给自己树立一个目标	128
去掉你的嫉妒心	132
男孩试炼：集中注意力	135
男孩们的37条“军规”	142
当你面对不公平的时候	144
我的钱包我做主	148
和爸妈相处应该怎么做	150
原来就这么简单	153

☺ 一个好汉三个帮 159

怎样赢得好人缘	160
结交知心朋友的办法	165
如何巧妙地向朋友道歉	172
为什么要让着女孩子	175
收到“情书”了，怎么办	178
如何拒绝不正当要求	181



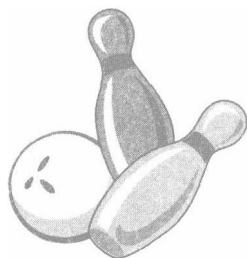
和朋友打架了，该怎么办	183
优秀棒球手要知道的事	186

😊 男子汉的成长密码 189

我们正在慢慢长大	190
嗓子为什么突然变粗了	194
青春痘不可怕	198
如果发烧了的话	201
怎样才能睡得好	203
男子汉，跑起来	208
做俯卧撑需要知道的诀窍	210
怎样做好仰卧起坐	212

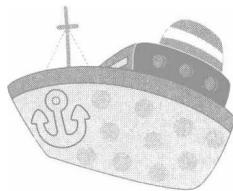
😊 这些事你不一定知道 215

健康低碳生活备忘录	216
遇到踩踏事故怎么办	224
安全用电我知道	226
怎样做到火灾自救	228
一些有用的自卫知识	231
如果扣子掉了该怎么办	234
野外怎样判定方向	237
怎样让每一天充满快乐	240
怎样让每一周都变得简单	246
怎样让每个月都有收获	249





☺ 男孩的“游戏”一箩筐	253
怎样把风筝放得更高	254
那些让你着迷的智力游戏	256
一些简单易学的小魔术	262
架子鼓的那些故事	268
吹口哨的不同方法	271
你知道该怎样上网吗	273
怎样“经营”你的博客	279





最了不起的男孩

男子汉这个称呼来自千年之前的西汉。那时，北方的匈奴不断侵扰边境，在抗击匈奴的战斗中，西汉的士兵们都非常勇敢，他们被匈奴称做“汉儿”或“好汉”。随着“好汉”的出现，人们才渐渐地把“男子”和“好汉”联系起来，组成“男子汉”一词，作为对男性的一种尊称——岁月总会将那些最好的品质沉积下来，然后再一代代地传递下去，它们就像美酒一般醇厚和香甜。



中国男孩心理成长
枕边书



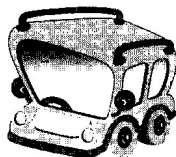
每一个男孩都希望自己能够成为一名合格的男孩，成为众人眼里的男子汉，那么，真正的男子汉是什么样的呢？

100多年前的英国，曾有一则招聘男孩的启事，上面是这样写的：

现招聘男孩一名——他要坐立笔直，言行端正；

他的指甲不能乌黑，耳朵要干净，皮鞋要擦亮，清洗衣服，梳头发，好好保护牙齿；

别人和他讲话的时候他要认真听讲，不懂就问，但与己无关



的事情不要过问；

他要行动迅速，不出声响；

他可以在大街上吹口哨，但在该保持安静的地方不吹口哨；

他看起来要精神愉快，对每个人都笑脸相迎，从不生气；

他要礼貌待人，尊重女士；

他不吸烟，也不想学吸烟；

他愿意说一口纯正的英语而不是俚语；

他从不欺负别的男孩也不允许别的男孩欺负他；

如果不知道一件事情，他会说：“我不知道。”当他犯了错误，他会说：“对不起。”

当别人要求他做一件事情，他会说：“我尽力。”

他会正视你的眼睛从不说谎；

他渴望阅读优秀的书籍；

他更愿意在体育馆中度过闲暇时间，而不是在密室中赌博；

他不想故作“聪明”或以任何形式哗众取宠；

他宁愿推掉工作或是被学校开除也不愿意说谎或是做小人；

他在与男孩的相处中不紧张；

他不会为自己开脱，也不会总是想着自己或是谈论自己；

他和自己的母亲相处融洽，和她的关系最为亲近；

有他在身边你会感到很愉快；

他不虚伪，也不假正经，而是健康、快乐、充满活力。

这样的男孩形象是不是大大出乎你的意料之外呢？

也许你会觉得不以为然，100年前的老古董，谁稀罕看啊？那么，我要告诉你，其实，男子汉这个称呼就是来自千年之前的西汉。那时，北方的匈奴不断侵扰边境，在抗击匈奴的战斗中，西汉



的士兵们都非常勇敢，他们被匈奴称做“汉儿”或“好汉”。随着“好汉”的出现，人们才渐渐地把“男子”和“好汉”联系起来，组成“男子汉”一词，作为对男性的一种尊称。是的，岁月总会将那些最好的品质沉积下来，然后再一代代地传递下去，就像美酒一般醇厚、香甜。

有一个男生调查，内容是“作为一个出色的男孩应该拥有最重要的品质”。调查的结果令人大跌眼镜，大多数接受调查的男孩子都认为，优秀男孩最重要的品质是友善和风趣，其次才是聪明、勇敢和忠诚。在那些大大小小的回答当中，还有很多优秀的品质受人推崇，包括乐于助人、彬彬有礼、强壮有力、有创意、自信、独立、诚恳、耐心、可爱、有魅力，等等。

当笔者还是一个小男生的时候，背着书包走在上学的路上，脑子里梦想着的就是成为一名男子汉。那时候的我，常常会为电视和电影里的那些男主角所打动，觉得真正的男子汉一定是强壮有力的。我心目中的完美自己必须是一个真正的硬汉，一个不管遭受怎样大的挫折和创伤都能够不动声色地忍受的真汉子。于是，我竭力按照自己的目标打造自己：像“真正”的男子汉一样大步走路，像“真正”的男子汉一样粗鲁而狂野地大声吵闹，像“真正”的男子汉一样不苟言笑、沉默寡言。

这样做的结果却大大出乎我的意料，大多数的同学都对我敬而远之，甚至连好朋友也慢慢地和我疏远了，我百思不得其解：难道做一个真正的男子汉是那么一件孤独而痛苦的事儿吗？

渐渐地，我不再刻意地去做男子汉了，我又变成了原来的那个我，尽管在大多数人看来我不够“Man”、也不够帅气，我开始明白真正的男子汉应该是什么样子的——既不是戴上面具装酷，也不是刻板地按照那些传奇和传说里的形象塑造自己，而是做一个简简单单



单单的自己，一个可以随时随地微笑、跳跃、奔跑和欢呼的自己，一个懂得为自己的人生奋斗和努力、懂得为自己关爱的那些人付出真诚和善意的人。

下面是诺贝尔文学奖获得者吉卜林写给自己12岁儿子的信，上面说得好：

如果你被众人猜忌怀疑时，仍能坚信自己，让所有的怀疑动摇；

如果你拥有梦想，又能不迷失自我；

如果你热爱思考，又不至于走火入魔；

如果你在成功的时候能不忘形于色，即使遭遇挫折也能勇于担当；

如果你看到自己的梦想破灭，也不轻易放弃；

如果你辛苦劳作已是功成名就，但是为了新的目标，依旧愿意冒险一搏，哪怕功名成乌有；

如果你跟常人交谈而不变谦恭之态，和王侯散步而不露谄媚之颜；

如果他人的爱情左右不了你；

如果你与任何人为伍都能卓然独立；

如果任何的烦恼和骚乱都动摇不了你的意志，你能等待自己平心静气。

那么，你的修养就会如天地般博大，你就可以拥有一个世界。

而你，就将成为一名真正的男子汉了，我的儿子！

看了这些，你应该对男子汉有了一个大致的印象了吧。其实，



这些由条条框框构成的原则并不是告诉你该怎样去做，如果你按照上面描述的去塑造自己，那样的结果只会让你越来越迷失自己，成为一个被他人设计好的角色，变成一个模式化的男人——这可不是我想要告诉你的。你需要做的就是想想你自己，想想你想要成为的那种人，然后放手去做吧！



你了解你自己吗？请认真填写下面的档案，说不定，你能够从记忆的角落里找出那些被你遗漏的珍宝来！

最了不起的 男孩



HOME EVENT

姓名: _____
 小名: _____
 出生日期: _____ 属相: _____
 出生地: _____
 其他纪念日(比如起名日, 周年纪念日, 学步纪念日): _____

爸爸妈妈的姓名: _____
 爷爷奶奶的姓名: _____
 外公外婆的姓名: _____
 血型: _____
 特殊标志(你与众不同的特征): _____

过敏反应(比如对海鲜过敏, 对药物过敏): _____

年份: 身高/体重

1996: _____	1997: _____	1998: _____	1999: _____
2000: _____	2001: _____	2002: _____	2003: _____
2004: _____	2005: _____	2006: _____	2007: _____
2008: _____	2009: _____	2010: _____	2011: _____

腰围/鞋子尺寸:

1996: _____	1997: _____	1998: _____	1999: _____
2000: _____	2001: _____	2002: _____	2003: _____
2004: _____	2005: _____	2006: _____	2007: _____
2008: _____	2009: _____	2010: _____	2011: _____