

男孩成长攻略 2 运动篇

Game Face: Handling Sports On and Off the Field

成长读本 轻松英文

中英文双语版

我的运动 我做主

汤姆·罗宾森 著
曾 谥 译



NLIC2970801821



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

男孩成长攻略之 运动篇

我的运动我做主

汤姆·罗宾森 著

曾 谕 译

罗宾·西尔弗曼博士 学术顾问



NLIC2970801821



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

Copyright© Abdo Consulting Group, Inc

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media 本书中文简体
版权通过成都锐拓传媒广告有限公司授权 (Email: copyright@rightol.com)
本书中文翻译稿版权属于北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的运动我做主 / (美) 罗宾森 (Robinson, T.) 著; 曾谕译.
—北京: 北京师范大学出版社, 2012.5
(男孩成长攻略)
ISBN 978-7-303-14367-2

I. ①我… II. ①罗… ②曾… III. ①男生 - 中学生 - 体
育活动 IV. ①G811.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第076999号

营销中心电话 010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子信箱 beishida168@126.com

WODEYUNDONG WOZUOZHU

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街19号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 148 mm × 210 mm
印 张: 5.75
字 数: 145 千字
版 次: 2012 年 5 月第 1 版
印 次: 2012 年 5 月第 1 次印刷
定 价: 25.00 元

策划编辑: 谢雯萍
美术编辑: 毛 佳
责任校对: 李 菡

责任编辑: 谢雯萍
装帧设计: 锋 尚 曹 春
责任印制: 李 啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010 - 58800697

北京读者服务部电话: 010 - 58808104

外埠邮购电话: 010 - 58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010 - 58800825

和你一起成长

亲爱的，当你捧起这本书的时候，我要恭喜你：你已经进入了一生中最美好的时光之一——中学时代。

作为父亲，我一直不希望自己的女儿小田田长大。小田田五岁时，我在心里说，希望她永远五岁。当她七岁时，我希望她永远七岁。当小田田十岁时，我又对自己说，希望她永远停留在十岁。

我这样说，一方面是希望把小田田最快乐、最可爱的样子永远固化在我的人生岁月里，另一方面也隐隐地表达出我对她独自应对成长压力和挑战的担忧，我希望她永远处在父爱的羽翼之下。

可是，小田田还是一天天长大了。年初，她度过了自己的11岁生日，再过一年多，她就要和你一样，跨进中学的门槛了。

家长为孩子担忧是人之常情，但是这不应该成为我们阻碍孩子成长的理由，事实上，我们也阻止不了他们的成长。其实，中学时代是多么地令人激动啊！你逐渐摆脱对父母的依赖，开始自主思考，自由表达自己的意见并独立做出选择；你可以学到许多新知识，参加许多新活动，从而打开认识世界的新窗口，获得更加强烈的成功体验；你可以结交许多新朋友，体验更加丰富和深刻的情感和友谊，享受成长进程中的乐趣和惊喜……

当然，这个阶段的你也会面临许多新的压力和挑战。家长和教师对你的期望是不是太高了？没完没了的课外活动是不是让你分身

乏术？团队合作中的分歧和冲突是不是让你难以应付？你会不会在坚守自我与融入群体间纠结不已？负面标签和同伴压力是不是让你有喘不上气来的感觉？

是的，这些压力和挑战可能都是客观存在的，但是，我同时要告诉你的是：第一，不只你一个人这样，几乎所有的中学生都可能遇到这些压力和挑战；第二，现在的你比以前更加成熟理性，拥有更多应对压力和挑战的方法和技巧。只要你愿意，一定可以战胜它们；第三，你有没有想过，当战胜了这些压力和挑战后，你会出落得更加坚强、更加伟大？这，不正是你所需要的吗？

现在，一套专门为中学男生量身打造的丛书《男孩成长攻略》终于引进出版了。在这套丛书中，你会读到近50个与你一样的男孩子的成长故事，可以从中了解当代中学男生面临的主要压力和挑战，随后的专家点评和意见建议，深入浅出、切实可行，为你提供了如何应对这些压力和挑战的方法和技巧。我很高兴参与了丛书的译介工作。如果丛书能够帮助你成功应对成长过程中的烦恼、陪你顺利度过难忘的中学时光，我将感到无比的荣幸和自豪！

田科武

（《北京青年报》常务副总编辑、系列丛书译者）

2012年4月4日

目 录

Contents

认识罗宾博士-----	2
开篇的话-----	4
第一章 勇敢地去尝试-----	6
第二章 减肥和增重之间-----	16
第三章 做有风度的获胜者-----	24
第四章 为了父亲的心愿-----	32
第五章 遭遇兴奋剂-----	40
第六章 观众席中的父母-----	48
第七章 直面殷切期望-----	56
第八章 善待替补队员-----	64
第九章 父亲是教练-----	72
第十章 选择的艺术-----	80
回顾与总结-----	88
传递爱和智慧-----	90
英文原文-----	92



罗宾·西尔弗曼博士非常喜欢和年轻人在一起。事实上，这是她最擅长的事情。作为一名青少年发展研究专家，罗宾博士的整个职业生涯都在帮助像你一样的男孩子成为他们想成为的人——甚至可能是超越了他们想象的人。通过阅读《男孩成长攻略》系列图书，你会了解到她就朋友、女孩子、同班同学、学校、家庭以及男孩子面临的其他种种问题提供的专家意见。

作为一名自尊和身体意象领域的专家，罗宾博士喜欢从积极的角度看待生活。她知道，在当今社会，做一个孩子有多么的艰难。她愿意给你提供支持和鼓励，帮助你成为最好的自己，实现自己的目标。

罗宾博士帮助年轻人分享他们最狂野的梦想及面临的最棘手的问题。她的同情心、开明态度和坦诚，使她深受许多青少年的信任。她认为，能够和今天的年轻人、她眼中的未来领导者打交道是上天赐予她的一份礼物。罗宾博士首创了“强力语言性格塑造系统”，世界各地的武术及其他体育运动项目中都教授这一系统，以帮助像你一样的男孩子在其所在社区成为他人的榜样。

作为一名演说家、成功培训师和获奖作家，罗宾博士掷地有声的演讲影响了许许多多的人。她的专家意见也时常被《预防》（*Prevention*）杂志、《养育》（*Parenting*）杂志、《美国新闻和世界报道》（*U.S. News and World Report*）杂志和《华盛顿邮报》（*Washington Post*）等媒体重点报道。她是《泰拉秀》（*the Tyra Show*）、福克斯新闻（*Fox News*）以及美国全国广播公司（NBC）旗下的LXtv的专家。你可以在推特（Twitter）和脸谱（Facebook）上关注她，成为她的粉丝，在她的个人网站www.DrRobynSilverman.com上阅读她的博文。在不工作的时候，她喜欢和家人一起待在新泽西的家中。

罗宾博士认为，年轻人是有待开发的巨大财富，而不是需要解决的问题。正如她所说，“男孩子们其实比媒体报道的好多了。他们有很多值得称道的地方。我要重点关注男孩子是如何取得成功的，为他们提供建议，让他们知道通过什么样的途径可以把自己的青少年期变成迄今为止一生中最美好的年华……如果你也加入进来，我会不胜感激。”



在我的成长过程中，体育运动一直都是我生活中的重要组成部分。回想年少时候，很多快乐的记忆都和我玩过的那些体育项目有关。当然，我也记得和体育直接相关、我不得不面对的那些烦恼。

升入高中二年级前，我从家乡小镇转学来到城市。在家乡小镇，我大小算个体育明星，在校足球队四分位的位置上代表学校打了许多场比赛。但是转学后不久，我就发现，以城市中学校足球队的高水平来看，我几乎不可能在四分位这种关键位置上站住脚。于是我决定放弃足球，转而参加高尔夫训练，那样我个人的成功机会可能更多些。

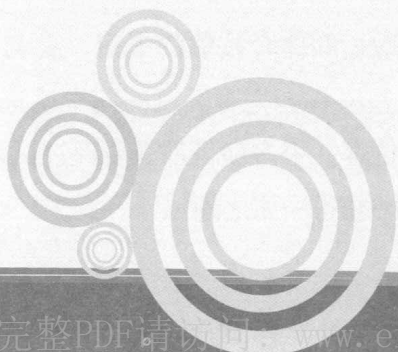
经过艰苦的努力，我被吸收加入校高尔夫球队了。不过，高尔夫是一种更注重个人表现的运动，高尔夫球赛中的团体性和足球远远无法相比。我想念足球比赛中那种密切的集体合作。尽管我知道自己只能踢那些不重要的位置，高中三年级时，我还是重归足球队。我在球队中担任的都是小角色：踢球手护卫，负责保护传球者以及阻挡对手来为己方开路；或者干脆是后防替补。整个赛季我都以第三四分位的身份参加训练，

但这只是教练们以防万一的通常做法，实际上我根本没有机会回到赛场的核心位置。这都没关系，我要的是身为其中一员的感受和经历。我到现在都庆幸自己回归足球队的决定。

参加有组织的体育运动，你会有各种各样的情绪体验。我希望你现在就能够学着去冷静地处理。这样，不仅当你以后面临一些艰难选择的时候，这些经历能帮助你；而且，眼下你也会有更多的时间和精力来享受体育本身的快乐。

在运动中茁壮成长！

汤姆



BOY

Chapter

1

第一章 勇敢地尝试

中 小学体育项目设置的目的是，在于给每个青少年没有压力地、有趣味地接触各种运动的机会。通过学习新的运动，不仅可以逐渐了解团体合作，而且身体也会得到锻炼。所以，中小学体育最理想的情况就是每个人都有机会上场参与。

随着年龄的增长和体育技能的丰富，参与者的目的也在慢慢地变化。有些项目会把有天赋的同学挑选出来，参加巡回比赛或明星对抗赛。很多项目都需要经过试训、接受挑选，才能有机会在队中获得一席之地。

在小学阶段，男生体育经常就是体育馆内集体的锻炼身体活动或者校内的小比赛。但是，到了初中或高中阶段，大部分的运动项目都由学校里这方面表现出色的学生组成校队，去和其他学校比赛。三年前，特伦斯已经是他住家所在的社区篮球代表队队员了。升入初中后，他想加入校篮球队。看看特伦斯在这个过程中学到了什么。

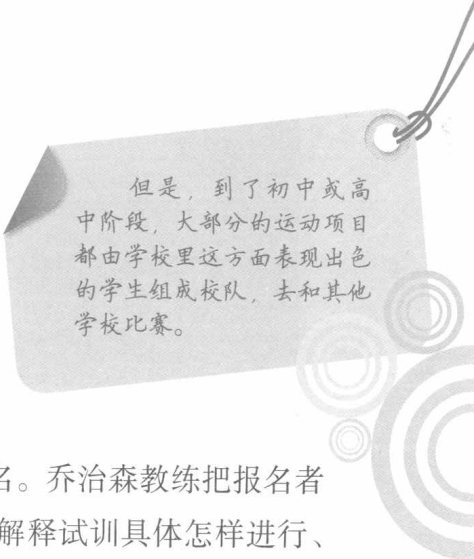
特伦斯的故事

特伦斯酷爱篮球。他总是和伙伴们在社区中心打篮球。他能和哥哥一起连续几小时地练习投篮。当特伦斯听说校篮球队要通过试训招收队员，他决定去报名。

放学后，特伦斯去指定地点报名。乔治森教练把报名者的名字一一记录下来，并向报名者解释试训具体怎样进行、会发生什么、要准备什么、合格的队员应该有怎样的表现。

“所有报名的同学都有3次整场训练来显示自己的能力，”教练说，“我将根据你们的表现挑选队员组成校篮球队，去和别的学校打比赛。”

尽管特伦斯代表社区篮球队打篮球联赛已经三年了，上个赛季末还被评选为最佳球员并加入最佳球员联队，和其他赛地的最佳联队比赛，但他对试训毫无经验。加入社区篮球队没有试训，教练直接告诉他他被选中了。所以，特伦斯对



但是，到了初中或高中阶段，大部分的运动项目都由学校里这方面表现出色的学生组成校队，去和其他学校比赛。



于试训多少有点不解和抵触。他知道试训中他的一举一动都会被教练看在眼里，这让他有些紧张。

问题与思考

- 你曾经有过试训的经历吗？
- 类似小学里的娱乐性质的体育队和中学里代表学校去比赛的体育队有什么不同？
- 为什么特伦斯对参加试训会感到紧张？

午餐时间，特伦斯遇见了几个校队的老队员。每碰到这样的机会，他都要询问关于试训的问题。多少人参加试训？一共会从中挑选多少个队员？试训中都做什么？他努力想弄明白试训中具体会要求做什么。试训前一周，当特伦斯照例去公园玩篮球，他就有意识地练习左右两手运球，而不仅仅是投篮。

特伦斯对试训多少有点不解和抵触。他知道试训中他的一举一动都会被教练看在眼里，这让他有些紧张。

试训的日期越来越近了，特伦斯经常在想那几个要和他一起试训的男生。他在心里估计哪几个比较出色、他入选的机会有多大。当得知他们都是年纪大的高年级男生后，特伦斯开始担心自己会落选。

特伦斯喜欢体育的另一个重要原因是，通过体育他很容易交到新朋友。他这个年纪的男生的爱好大都和他差不多。现在，特伦斯顾不上考虑谁会成为自己的新朋友，他担心的是，其他试训的男孩会不会都比自己强。

问题与思考

- 为什么特伦斯花这么多时间来考虑试训？
- 你有没有和朋友一起竞争、你和他都想赢的经历？通过那次竞争，你对他的看法有没有改变？
- 你有没有过加倍刻苦练习，只为了在短时间内快速提高的经历？你得到自己想要的结果了吗？

试训的第一天终于来临了。放学后，特伦斯来到体育馆，和其他的试训者一起做热身活动。等乔治森教练吹响哨子，大家齐聚在他的周围。包括特伦斯，一共有41个试训的同学。

乔治森教练说明，他要挑选12个男孩组成A队，以七八年级的学生为主；同时挑选12个男孩组成B队，主要由六年级的男孩组成。这就是说，从41个试训者中一共要挑选出24个队员来。特伦斯打量着周围的男生们，忍不住拿自己和他们作比较。

整个试训的情况从此急转直下。每一点小失误，都会让特伦斯的动作更笨拙些。

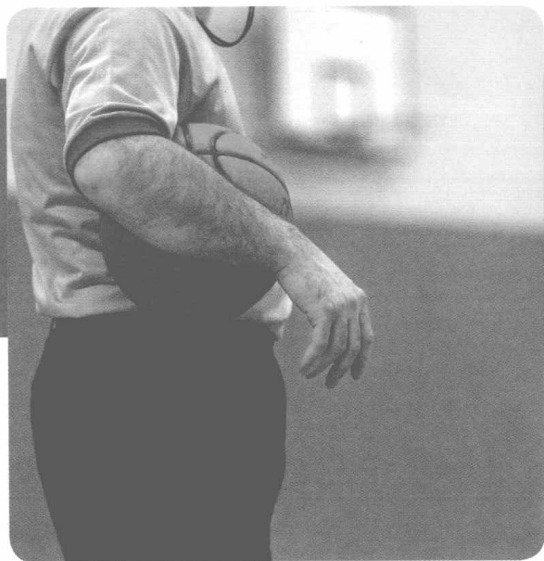
“好吧，小伙子们！”乔治森教练发话了，“现在，是时候把你们那几下子展示给我看了！”

首先，他们做运球练习。特伦斯特别庆幸自己最近加练了这一项。他观察其他人，感觉自己的表现还好。

接着，大家挨个做三步上篮。乔治森教练就在篮板下站着，近距离观察每个人的每个动作。教练这个认真的态度让特伦斯感觉心跳加速，很快，就轮到他了。

他带球到篮下，跃起，投篮。球触到篮筐边缘弹出。他接着做，第二次、第三次、第四次……只投进去一次。怎么回事？特伦斯不解，这不是他的水准啊。

整个试训的情况从此急转直下。每一点小失误，都会让特伦斯的动作更笨拙些。他甚至没有接住高年级男生传过来的几个稍稍有力的传球。每当失误发生，他都忍不住去看乔治森教练的反应，而教练则不断在自己的小本子上写着什么。



特伦斯忍不住猜测，教练是不是正在本子上记录他的表现。

第一次试训结束的时候，特伦斯心里已经确定，自己不会入选了。当教练吹响结束的哨声时，男孩们围绕过来。

“我很遗憾地告诉你们，2天之内将产生第一批落选者。”乔治森教练接着说，“我能看出有些同学很紧张，放松些，正常表现，尽量别担心。我们明天见。”

问题与思考

- 情绪紧张是否曾经让你表现糟糕？你怎样控制、缓解紧张情绪？结果如何？
- 如果有人在观察你、评价你，你的感受会怎样？这会影响你的表现吗？