

一本训练男子气的
百科全书

塑造男孩阳刚气质
培养男孩勇敢精神

不能没有 男子气

朱成 著



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

BUNENG MEIYOU
NANZIQU



塑造男孩阳刚气质
培养男孩勇敢精神

不能没有 男子气

朱成 著

重庆大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不能没有男子气 / 朱成著. — 重庆: 重庆大学出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5624-4952-2

I. 不… II. 朱… III. 能力培养—青少年读物

IV. B848.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第117573号

不能没有男子气

朱成 著

策 划:  重庆日报报业集团图书出版有限责任公司

责任编辑: 喻为民 版式设计: 曾滢媛

责任校对: 邹 忌 责任印刷: 张 策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 邓晓益

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617183 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆三达广告印务装璜有限公司印刷

*

开本: 787×960 1/16 印张: 18.75 字数: 220千

2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-4952-2 定价: 29.80元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换
版权所有, 请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书, 违者必究

前面的话

没有哪个时代的教育，不是以教育孩子为核心展开的；没有哪个社会的发展，不是从孩子这里开始的。孩子是一代人的希望，是父辈的梦想，是社会前进不停的动力，孩子的教育意义由此可见。

中国五千多年的传统观念告诉我们，只要是男子就应该具备阳刚、粗犷、勇敢、坚强等特征，而女子则应该具备温柔、贤惠、细致、娴静的品质。但是随着时代的发展，社会演变到今天，许多男孩子明显地缺乏男子气。到了读中学的年龄还不知道怎样才算一个真正的男子汉。尤其是近年来，从日韩偶像到港台小生，中性化的男生越来越受到关注和欢迎。许多孩子蓄长发、学优雅，少了男子汉特有的气质和意志，如自信、坚韧、大方、勇敢、果断、刚毅等性格和品质。有的男孩子则是女性化特征明显，如娘娘腔、说话小声小气、遇事退后、遇险慌张等。这不得不让家长担忧。

那么怎样才能让孩子成为顶天立地的男子汉呢？许多家庭都是一个孩子，因为父母工作忙碌，很少和孩子一起相处。由于平时的生疏，使得孩子在父亲身上并没有模仿和学习到太多关于男子气质的东西。孩子到了中学阶段，人格慢慢形成，这个时候孩子所接受的教育实在是太重要了。也就是说，在这段时期，孩子模仿、接受新鲜事物的能力是很强的，很容易受到身边的人和事物的影响，而且短时间之内会默默地融进属于自己的那一部分。可以说，如果孩子读完中学后还缺乏男子气的话，那么在之后漫长的人生旅途中，也许他很难再从气质上有所转变。

在这个错综复杂、千变万化的社会里，性格决定命运、细节决定成败，气质的不同会导致做事方式的不同，而所做的事收到的效果也绝

不相同。如果你的孩子优柔寡断、做事下不了决心，那么走入社会后的艰难可以想象了。一个人如果缺乏自信，那么很可能在面临许多次困难后他会失去再次拼搏的勇气；缺乏大方而显得斤斤计较的话，那么会有多少朋友在他身边呢？缺乏勇敢、遇事畏惧，就抓不住稍纵即逝的机会，便很难成就大事；就算好运马上到来，就算只剩下最后一步就会赢得成功，但也许因为缺乏毅力，他又轻易让一切希望又成为泡影。

让我们的男孩子们成为有思想、有精神、有胆识、有气质、有智慧、有勇气的人！

本书不仅教男孩怎样绝处逢生，还教他们怎样从一些有趣的训练中锻炼自己的意志和体魄；不仅教男孩清醒地应对紧急“灾难”，还教他们怎样让自己变得心灵手巧；不仅教男孩别致生动的游戏，还教他们变得有毅力、有胆量、有气质……

全书涵盖面广泛，力求从男孩们的实践入手，是一本训练男子气的百科全书。以富有吸引力的文字，引领你的孩子走进一片胜地。

第一章

开启人生的第一步

必备·····	001
你要知道的·····	004
有趣的一些事情·····	009
诀窍·····	011

第二章

勇敢者的游戏

教你爬树·····	014
教你攀岩·····	017
你敢不敢玩·····	019
一起来骑马·····	028
教你制作独木舟·····	032
在山石坠落时救命·····	034
在森林火灾中逃命·····	036
被烟雾围困怎么办·····	038
居住的旅馆发生火灾怎么办·····	039
教你如何增长力气·····	040
教你遇到水灾怎么办·····	043
城市里遇到洪水怎么办·····	044
教你遇到泥石流怎么办·····	044
野外捕鱼（一）·····	046
野外捕鱼（二）·····	049
野外辨别方向·····	051
遇到蛇攻击怎么办·····	053

第三章

智勇双全临危不惧

路边遇到流浪狗攻击怎么办·····	071
遇到交通事故时怎么办·····	073

给你介绍一种超酷的双节棍：梁杆···	074
别人无法破解的密码·····	076
当发现小偷入室偷窃·····	087
教你危急时如何使用电梯·····	089
车祸求生·····	090
漂流（一）·····	092
漂流（二）·····	096
教你走夜路·····	099
遭遇意外袭击应急·····	101

第四章

心灵手巧的男孩更有魅力

制作潜望镜·····	106
热风轮的制作·····	108
晴雨天自动开闭窗户·····	109
简易弓箭的制作·····	112
制作微型火箭·····	114
自制热气球·····	116
自制指南针·····	119
自制笛子·····	120
几个捕鼠的方法·····	123
史上最美的十个物理实验·····	126

第五章

学会对抗

你能把对手推倒吗·····	131
你和父亲扭过扁担吗·····	134
史上10位征服过最广大土地的人·····	136
你能把从指缝里滑过的纸条夹住吗·····	138
回旋飞镖·····	139
拈石子·····	142
不动游戏·····	144

造句游戏·····	144
自己举自己·····	146
神秘的“十球填五星”·····	147
你能跳起来吗·····	148
在手指上烧火·····	149
教你一个定身术·····	150
吹不灭的蜡烛·····	151
你能一直保持不动吗·····	152

第六章

做个野外英雄

走出沙漠·····	154
如何在野外寻找水源·····	159
野外生火·····	163
被蛇咬伤了怎么办·····	164
被马蜂蛰了怎么办·····	166
被蝎子蛰了怎么办·····	167
怎样徒步过河·····	169
在水中战斗·····	170
帐篷应急·····	175
认识火星（一）·····	177

第七章

男子气概千金不换

生活和学习上遇到挫折怎么办·····	184
怎样正确地认识仇恨·····	187
面对别人的冷嘲热讽·····	191
怎样克服犹豫不决的毛病·····	194
怎样控制住自己的拳头·····	200
怎样打开自己的胸襟·····	203
怎样才可以做事专心·····	206
不服输·····	212

如何克服懒惰的毛病·····	215
怎样拒绝别人的无理要求·····	219
积极的心态·····	224
如果我们失去诚信·····	230
认识火星（二）·····	232

第八章

男孩也要幽默风趣

人生的至理名言·····	235
女孩，和你做最完美的交往·····	238
握手的学问·····	244
元宵节猜灯谜·····	248
推理·····	252
当一个测谎高手·····	257
大脑的秘密·····	259
幽默与笑话几则·····	261
几种颜色几种错觉·····	269
绕口令·····	273
在同学当中得人缘·····	278
这些习惯不能有·····	281
实现快乐愿望·····	283
厌书怎么办·····	284
三维立体画如何看·····	286
从七种姿势看到七种人·····	287

第一章

开启人生的第一步

必备

所谓读万卷书不如行万里路，徒步旅行不仅能锻炼人坚强的毅力和体魄，还能使你观赏到许多坐车无法看到的风景。作为一个男人，一生中至少要经历一次徒步旅行。假期到来的时候，下面这些必备品就能派上用场了：

指南针

如果说一个男人连东南西北都分不清楚的话，那简直太失败了。如果是在重庆这样的城市，街道是不分南北的。但如果你是在北方城市，通过看路边的标示牌，比如“南某某街”或“北某某街”，是不是就知道方向了？如果你到了草原上也很容易辨别方向，蒙古包的门多是向南开启。

小毛巾

长、宽大概为10厘米左右的毛巾，在许多商店你都可以买到。除了

小巧便捷，它还可以在纸巾用完时用来擦汗。放在包里不占多大位置，在山里可以放到小溪里洗涤，然后用来洗脸。甚至如果你不小心刮伤自己的手指，它还能用来包扎伤口。如果需要，也许你还可以递给同行的女孩子。

哨子

遇险发信号联络用。如果遇到蛇虫，不要着急，短促的哨子声也许能吓退它们。当然了，如果你只顾着追赶前面的小兔子或鹧鸪而脱离了队伍的话，前面的路又有几条，你无法辨别自己该走哪一条，这时不要着急，你的队友应该在找你了。可以就近先找个石板坐下休息，吹响哨子，每隔一会儿吹一次，队友们很快就会找到你了。

汤匙

外面的餐馆和比较落后的地方的餐馆通常没有卫生保证，所以汤匙自有用处。如果去新疆等西瓜盛产地的话，汤匙更不可缺。

纸和笔

当你的手机电池快完了，又没有地方可以充电时，可以在纸上记录下重要的联系电话或其他信息。

小手电筒

夜间解手或穿行夜路时，小手电将发挥威力。同时，逛夜市、旅馆、夜间意外停电或去没电的地方时也离不开小手电。

模拟场景

队友：如果你实在憋不住了，我知道前面不远处有一个农民

们用来储存粪水的茅坑。但你得绕过那片树林，小心点哦，树林后什么都看不见。

你（做个鬼脸）：没关系，我经常走黑路的。

过了一会儿，树林后发出一声：“啊！……”

队友急忙大声问：怎么了？

你：我踩到茅坑里去了……

药品

如果去西藏旅行，感冒药和抗缺氧药（如红景天胶囊等）是最常用的药品。

放大镜和高锰酸钾

带上高锰酸钾一小瓶，既可消毒用，又可作引火燃料。而放大镜在日光下，使光线汇聚在一点上，可点燃干枯的树叶或干燥的燃料。但是记住，别对着放大镜看正午炽热的阳光哦，那时你会发现一束强烈的光线带着火焰，像一只箭一下射入你的眼眶。接下来，你什么都看不到了。

盐

野外烧烤的时候，在木炭上撒些盐水，木炭燃烧时热量增大、烟少，可以节约许多木炭。

有盖铁皮罐

形状不限，既可用来装应急物品，又能作为炊具煮食，还可用其盖反射日光发求救信号。

徒步旅行不仅可以饱览祖国的山川美景、领略异地的风土人情、开阔视野、陶冶情操，还可锻炼身体、磨炼意志。是乘坐交通工具旅行所无法比拟的，所以许多中学生在假期都很乐意参加徒步旅行的队伍。但同时徒步旅行受自然条件的影响也是最大的，既消耗体力，又需要时间。在这里，给大家一些建议。

目的地

可以想象一个没有目的地的旅行多么让人沮丧！所以最好是制定好一个可行的计划。

要去哪里，这是一定要事先确定好的。如果你打算通过这次徒步旅行来锻炼自己，那可就要认真去准备每一件事情哦！别认为只要你的同伴们知道具体情况就行了，你自己在走前一定要把与目的地有关的情况了解清楚，并做到心中有数。

一般我们在旅行社能了解到的，以及在网上可以搜索到的，都只是片面的。而徒步旅行你至少要知道详细的途经路线、你每天大约可以走多少路程、沿途有什么地方可以去游玩、在哪里吃饭、住宿等。去问问你的父母，他们一定有更好的建议。总之心里要有数，不能盲目地走，走到哪里算哪里，哪里黑了哪里歇，那是极不科学的。

精简

除了必须带的基本物品，能不带的就尽量不带，做到精简行装。

大件的又必须要用到的物品，可以几个人合带一件，在旅途中大家共用，这样就减轻了许多不必要的负担。比如有些东西是必需的：一个背包(带防水罩)，一个腰包。背包用来放置备用衣物及其他物品。腰包放贵重物品和常用物品（最好放在身前）。钱包两个(一个只放足够一

天开销的钱，在人前随时取用；其他放在另一钱包里，一般不在人前取出)，身份证，学生证。

如果是暑假，要做好防暑准备，草帽、水壶、常用药是不可少的。

粗心的人就知道在困难的时候发牢骚，除了抱怨，他们还能做什么呢？如果钱不够用了，他会向你抱怨乡村里怎么没有ATM（自动提款机）；如果下雨了只能和伙伴挤在一把小伞下，他会向你抱怨为什么老天爷没事下什么雨；如果正午的阳光太烈，他会抱怨为什么自己没带草帽。但这些你都做到了，你知道细心的好处！

鞋子

如果你本来就有一双轻便舒适、合脚、弹性及透气性能良好、便于远行的鞋子，那最好了。没有的话，在走之前一周左右，叫上你妈妈一起去商店精选一双，她能选择到最适合你的。另外，还要选几双柔和、透气性好的袜子备用。

最好把新买的鞋子先穿几天，如果你有过类似经验，你就知道穿新鞋上路的话，没多久脚就会起泡了。（那可真难受！）

皮鞋最好不要穿，尽管男孩子穿着皮鞋显得成熟，但是走远路就不行了。如果是到某些山区，那里你可以在集市上买到草鞋，它穿起来比凉鞋还要舒服，在夏天可是最好的选择了！

当然，你可以带一双拖鞋，在路上买也可以。在溪水边、在瀑布下，拖鞋的作用就彻底显现出来了。当然也有种情况不需要穿任何鞋子，那就是在水里玩耍或过河的时候。

结伴

不要以为一个人出行才够劲，不管你是第一次还是之前有过远行经验，建议你最好结伴而行，至少要三个人。一路上大家不仅可以互相照顾、帮助，而且也可以说说话解闷。但是人多了也不一定好，这时大家

的意见不容易统一，也会互相干扰。

当你一个人经过一片漆黑的树林，你会不会感到害怕？当你一个人走在路上，听到神秘的嗖嗖声在身后响起，你的背上是不是流出了冷汗？晚上一个人住在帐篷里，发现微弱的烛光被风吹得左右摇晃，你是否开始后悔应该和伙伴们一起出行？

事实上，也许漆黑的树林之后就是无比光明的草地、世外桃源的风光，但是如果没有同伴也许你就在树林前驻足，甚至赶快回去了。也许神秘的嗖嗖声只是乌鸦从一段树梢上飞扑到另外一段树梢，但你兴许认为是妖怪或鬼魂在你身后施展魔法呢；也许不是蜡烛摇摆，而是你的心正动摇。

水

水的作用太大了！无论一个饿了多久的人，只要有水，那种饥饿的感觉就会迅速减轻。夏日远行，当你大汗淋漓，忽然看到一泉溪水，那么只要一捧溪水就能消除几十里路的疲惫！

建议你在出发前准备一壶茶水，适当加些盐。清茶能生津止渴，盐可防止流汗过多而引起体内盐分不足。尽量不要等口渴了再去喝水，那时候其实你的身体已经很需要补充水了，喝急了反而不好。

在烈日下不应该骤然喝下路边买到的凉水，你应该先歇息一下，然后随便呷一口湿润嘴唇，过一会儿再喝凉水。那样的话胃可以很好地接受，但如果不管三七二十一你仰起脖子就喝，你的肚子可能会疼。如果你吃得很饱或吃了很辣的食物后，再喝下凉水，也会让你感觉腹胀，胃里就像有个大力士在练拉肌肉。

疾 病

自己的身体情况应该要清楚，比如检查后发现自己在心、肺、脑、肝、肾等方面有任何一种病，以及严重贫血或高血压病人，就不能盲目

进入高原，而如果你只患有一般疾病，必须预先采取必要的预防措施，如随身携带氧气等。还有，如有下肢血管病、皮肤溃疡及扁平足症者也不宜徒步旅行。

有一种疾病却是例外：懒惰。患上这种疾病的男孩子，我们不仅要建议你多锻炼身体，像徒步旅行这样的运动你也最好是多参加！

雨季

如果遇到雨季在山地行走，要特别注意避开低洼地，如沟谷、多泥的山脚、河边，免得遇到突然爆发的山洪、泥石流、塌方等自然威胁。

如果遇到雷雨天气，不要躲在高大的树下以免遭到雷击；如果在泥泞道路上走，要把运动鞋的鞋带扎牢，免得踩到淤泥里脚拔出来后鞋却留在泥里。（难道你要光着脚丫继续走？）

休息

疲劳的时候一定要休息，不要等到累垮了再休息，那时估计你再也提不起劲了。夏天，可以去路边的农户里找水喝，顺便歇歇脚。遇到溪水，可以去洗洗手，然后用小毛巾沾湿了擦脸，很解乏。

站着休息时，不要卸掉背包，可以在背包下支撑一根木棍，以减轻身体负重。如果天气冷，不要坐在石头上休息，石头会迅速将身体的热量吸走。

路上光靠休息来恢复精力也不是对每一个人都能见效。一个身体虚弱的人，就算休息一万次，他仍然会跟不上队伍的步伐。而如果一个身体强壮的人，也许休息一次就够了。所以假如要走的路途比较遥远，在出发之前的一段时间里，最好先进行体能训练。长途旅行不仅考验你的毅力和勇气，也考验你的体能和耐力。体能训练不能太激烈，需要一个循序渐进的过程。比如每天晚上上下自习后可以去操场跑步，慢慢地加大运动量，做一些负重的行走。

在最疲惫的时候，你就不要幻想路边能跑来一头野猪，然后你就骑着野猪去旅行了！如果真的有野猪，我相信你一定跑得比兔子还要快！（“嘿嘿”，内心深处不知道谁发出一阵怪笑。）

时 间

夏天行走，应该选择在早晨和傍晚前一段时间走得稍快，中午的时候要慢行。早晨起来踩着露水走，呼吸新鲜的空气，一个懂得享受的人就知道那有多美妙了！

如果你不想让自己变成烤猪的话，就尽量避开一天中最热的时候（中午12点到下午两点左右），尽量找阴凉的地方歇下来，喝点水。这个时候不要把走热的鞋子脱下来哟，应该歇息一会儿后，再把鞋子、袜子脱下，让你的双脚沉浸在风中！同样，在连续走一段路后，人的身体温度升高，这个时候不能图一时凉快把衣服脱下，如果被风吹了的话，身体弱的人会感冒。

相信谁遇到大雨都不会急着赶路，找最近的可以避雨的地方，如山洞、大树下（打雷时例外）。大家说说话，吃点东西，等雨停了再走。如果你们中有谁跟孙悟空学过法术，就可以把大家都缩小，躲到荷叶下去就好了。不但可以欣赏水中游鱼，也能闻到雨中荷叶的清香。说不定，嫦娥也在天空微笑地看着你们哦！

其 他

要保证足够的睡眠和营养补充，尽量多吃新鲜的水果、蔬菜。据说在西南的某些山区，有的人喜欢把蜻蜓的头尾去掉，然后将剩下的蜻蜓部分烤来吃。有些少数民族喜欢用油炸蜈蚣，并配上独特的佐料来吃，如果你够胆量而且有机会的话，可以换换口味。

每天休息前用温水洗脚，这样可以解除疲劳。脚掌有水泡时，可用针小心刺破水泡（记得要先把针放在火上烤一下以消毒），再涂上红药