

男孩成长攻略 3 学校篇

School Survival: Managing School and Career Paths

成长读本 轻松英文

中英文双语版

校园生活 那些事

J·克里斯·罗斯里尔斯 著
田科武 译



NLIC2970801820



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 学校篇

校园生活那些事

J·克里斯·罗斯里尔斯 著

田科武 译

罗宾·西尔弗曼博士 学术顾问



NLIC2970801820



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

校园生活那些事 / (美) 罗斯里尔斯 (Roselius, J.C.)
著; 田科武译. —北京: 北京师范大学出版社, 2012.5
(男孩成长攻略)
ISBN 978-7-303-14347-4

I. ①校… II. ①罗… ②田… III. ①男生—中学生—学
生生活 IV. ①G635.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第067271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
电子邮箱	beishida168@126.com

XIAOYUAN SHENGHUO NAXIESHI

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

责任编辑: 谢雯萍

美术编辑: 毛 佳

装帧设计: 锋 尚 曹 春

责任校对: 李 菡

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

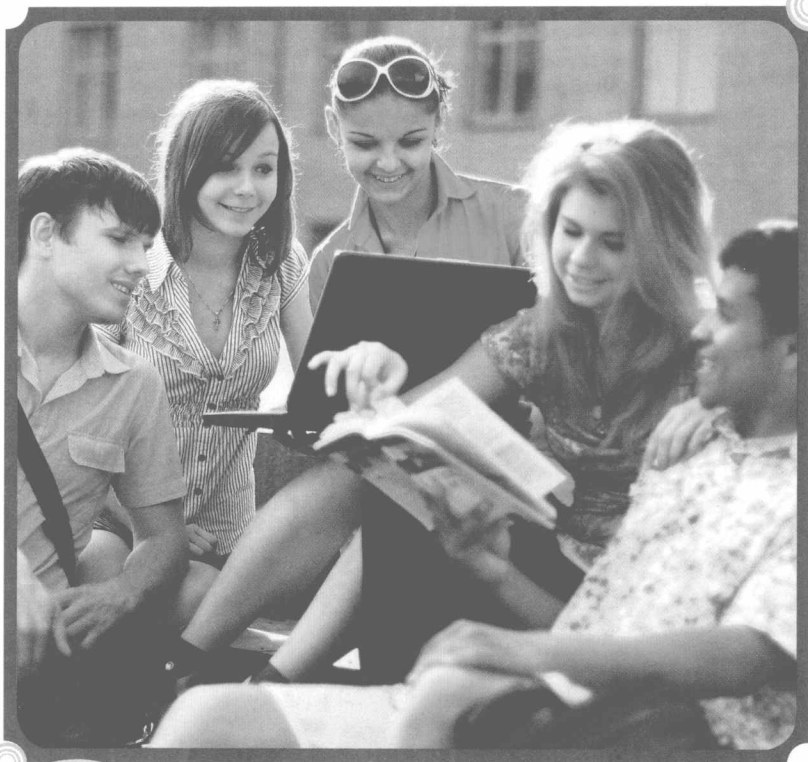


目 录

Contents

认识罗宾博士-----	2
开篇的话-----	4
第一章 做真实的自己-----	6
第二章 谁也做不了全能王-----	14
第三章 爱迪生也有诵读困难症-----	26
第四章 走自己喜欢的路-----	34
第五章 面对考试不用愁-----	44
第六章 条理差也会影响学习-----	54
第七章 当众演讲并不难-----	64
第八章 没有人是天生的领导者-----	74
第九章 活在当下-----	82
回顾与总结-----	92
传递爱和智慧-----	94
英文原文-----	96







认识罗宾博士

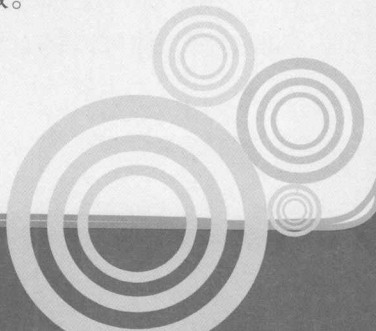
罗宾·西尔弗曼博士非常喜欢和年轻人在一起。事实上，这是她最擅长的事情。作为一名青少年发展研究专家，罗宾博士的整个职业生涯都在帮助像你一样的男孩子成为他们想成为的人——甚至可能是超越了他们想象的人。通过阅读《男孩成长攻略》系列图书，你会了解到她就朋友、女孩子、同班同学、学校、家庭以及男孩子面临的其他种种问题提供的专家意见。

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。”





开篇的话

还记得上小学时的情形吗？你为掉了一颗牙或课间休息时间谁和你一起玩等之类的事情忧愁不已。现在你又长大了几岁，面临的问题比那时更加复杂。好消息是：你应对问题的能力比以前强了。或许你想努力取得好成绩，但是你担心在学校里功课好并不被认为是一件很酷的事情。或许你因为自己想参加的各种活动而感到焦虑不安。或许你有学习障碍，或者对选择什么样的职业道路感到有压力。上学可能给你带来各种各样的焦虑和恐惧。

我在你们这个年纪的时候，也经历了许多问题。我想看起来酷一些，我的所作所为表明，我似乎没把学校当成什么大不了的事儿。不过，我还是特别在意成为一名好学生。我倒没有什么学习障碍，但是，我有个朋友有学习障碍，我看见他有的时候学习起来实在是太吃力了。我还记得自己第一次当着全班同学的面讲了几分钟的话，我当时紧张得要命，几乎都没有站起来。

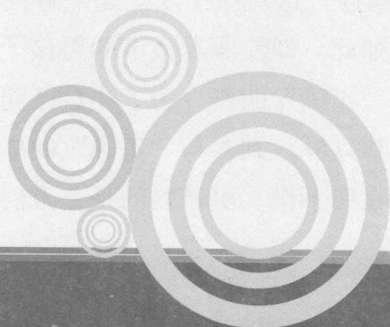
或许你已经知道该如何应对很多艰难的处境。有的时候，你可以轻而易举地渡过难关。有的时候，你

起初会跌倒，你只好爬起来再尝试一次。不过，有的时候，你可能被彻底击败，或者需要额外的帮助。没关系！学会如何应对挑战有助于你成长为一个真正的男子汉。

这些听起来都不错，但是，当你身处困境之时，知道这些对你有帮助吗？不会有太多帮助。如果有人说，“别担心，这不是世界末日！”这的确让人沮丧，我也明白。不过，有时候，你需要了解别人的处境以及他们是如何应对的。我希望本书中的故事对你有所帮助。

别担心！

克里斯



BOY

Chapter 1

第一章 做真实的自己

即使撇开家庭作业不谈，学校仍然是一个挑战。学校里的各种小圈子和群体——包括你所在的小圈子和群体——会让人感受到压力。或许你所在的学校有许多群体，我们或许可以将之归为主要的两类：受欢迎的和不受欢迎的。

想让自己受欢迎，这对孩子来说是一种巨大的压力，对男孩子来说尤其如此。即使朋友很多的男孩子，也可能认为自己没有足够的“正确”朋友。为了让自己受欢迎，从行为举止或穿着上标新立异，到参与“正确”的体育项目，有些男孩子做什么都在所不惜。更糟糕的是，人们认为男孩子不

应该在意自己受不受欢迎。对于男孩子来说，试图让自己受欢迎，这本身就是不受欢迎的。

不受他人欢迎，对有些男孩子来说不是问题。这些男孩子不担心别人对他们怎么想或怎么说。不过，有些男孩子却想尽一切办法让自己更受他人欢迎。托尼就是一个典型的例子。

托尼的故事

托尼和罗布从小学二年级就是朋友。两个人过去一直最要好，但是，从上初中开始，他们待在一起的机会就不像以前那样频繁了。他们似乎不像以前一样有那么多的共同点。托尼喜欢上学，学习刻苦，门门功课都得 A，还喜欢下国际象棋。而罗布对成绩得 B 和 C 就很知足，至少表面上看是这样。而且罗布的特长是足球，而不是国际象棋。

“说真的，”有一天放学后，罗布对托尼说，“你成了一个十足的书呆子。你在我心中的形象糟透了，伙计。”罗布假装是在开玩笑，但是托尼知道，罗布其实是认真的。最近三次托尼邀请罗布一起玩的时候，罗布每次都很忙。

“对不起，伙计。”有一次当托尼邀请罗布去他家玩任天堂游戏时，罗布说，“今天下午我要和艾萨克一起出去。”下一次托尼邀请时，罗布正和拉什伊德一起玩得正疯。再下一

更糟糕的是，人们认为男孩子不应该在意自己不受欢迎。对于男孩子来说，试图让自己受欢迎，这本身就是不受欢迎的。

次，是和米切尔、莉萨和杰克在一起疯玩。谁都知道，他们是学校里足球踢得最好的几个人。

除了罗布之外，托尼只有两个朋友——来自国际象棋俱乐部的马克和贾斯珀。罗布为什么这么容易交到朋友？托尼感到很不解。托尼认为，罗布拥有一切重要的东西——长得英俊，衣服昂贵，还有运动才能。有些孩子因为托尼的成绩好而取笑他，但是罗布成绩一般般，却没有人取笑过他。

问题与思考

- 当你进入中学后，你和你小学时的朋友之间发生了什么变化？你们的友谊有变化吗？
- 你面临着融入群体的压力吗？
- 在你的学校，同学们认为学习成绩重要吗？擅长运动或有漂亮的衣服比学习成绩好还重要吗？
- 你们学校的孩子会取笑成绩好的同学吗？如果是，你认为为什么会这样？

此前托尼从未觉得自己像个局外人。再小一些的时候，他对自己结交的朋友非常满意。他喜欢考试得高分让自己的父母为之骄傲。但是，现在情况不一样了。同学们不再邀请他参加派对，而罗布就不一样了，这让托尼感到很是烦恼。托尼想继续与罗布交往——同时也想和罗布那些受欢迎的朋友们待在一起。

托尼思来想去自己该做些什么。托尼实际上是很有运动天赋的，只是他对体育没有太多的兴趣。托尼和罗布之间唯一真正的差异是成绩的好坏。托尼觉得他得改变这种差异。

问题与思考

- 你认为为什么一旦进入中学，托尼开始担心自己不受欢迎？你或你认识的人有过和托尼一样的感受吗？
- 你是否曾觉得自己需要再受欢迎一点？你之后都做了些什么？

老师布置的家庭作业，有些托尼有意不完成。当有门考试得了很低的分数后，他故意把试卷放在自己的课桌上，希望罗布能够看到。“如果卡尔森先生认为我在意成绩，他一定是高兴过头了。”课后，托尼扯开嗓门大声说道，但是，罗布及其朋友们似乎没有注意到他在说话。

“你怎么了，托尼？”贾斯珀问道。托尼只是耸了耸肩，什么也没有说。那天下午，托尼没有参加国际象棋俱乐部的活动，而是去了购物中心。托尼花费自己所有的积蓄，买了一些衣服，他认为罗布及其他

托尼想，他得出现在晚上的派对上，做出点酷得不能再酷的行为，从而成为学校里最受欢迎的人物。

很受欢迎的孩子穿的就是这样的衣服。

托尼的老师注意到托尼的学习成绩直线下降，他们开始怀疑他在家是不是遇到了什么问题。贾斯珀和马克也很为他担忧。“托尼，出什么事了？”他们问道。但是，托尼对他们说，他的事他们别管。

“嗨，罗布，到底怎么回事？”有一天在去体操路的路上，托尼冲自己的前朋友罗布叫道，“今天晚上又要参加杰克的派对？”但是，罗布只是稍稍回了回头，回答道：“是啊——不要对我说你也要去。”

但是，托尼知道，他得参加这个派对，尽管没人邀请他。托尼觉得自己得去冒这个险。在电影中，总是在傻瓜做出惊天动地的举动时，比如突然成为社交活动的中心人物，那些受欢迎的人们才意识到，原来傻瓜并不傻。托尼想，他得出现在晚上的派对上，做出点酷得不能再酷的行为，从而成为学校里最受欢迎的人物。

不过，托尼非常紧张。托尼一次又一次想放弃自己的计划，但是，当天晚上，他最终还是出现在了杰克的派对上。托尼是跟着一帮认识的同学进到屋子里的。不过，一进到屋里，他就后悔了。他只是双手交叉着放在胸前，一个人站在一个角落里。

托尼看见罗布与一群男孩子站在一起，并冲他点了点头。罗布朝他竖起大拇指，之后就转过身去，面向他的朋友们。“真会装！”罗布说，紧接着，所有人都哈哈大笑起来。

罗布朝他竖起大拇指，之后就转过身去，面向他的朋友们。“真会装！”罗布说，紧接着，所有人都哈哈大笑起来。



托尼不得不逃离派对现场。他跌跌撞撞地向大门走去。当走下正门台阶准备回家时，身后传来了更大的嘲笑声。

问题与思考

- 你认识像托尼一样试图融入群体的人吗？你是如何对待他的？
- 你认为罗布及其朋友为什么要嘲笑托尼？
- 如果托尼不逃离派对现场，他还能做些什么？