

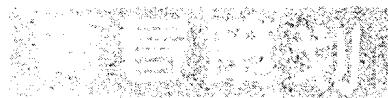
男 孩 进 行 时

一部写给男孩的行动纲领

王健

内蒙古人民出版社

Teenagers ·

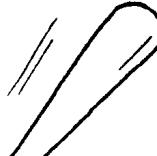


(下 册)

男孩进行时

一部写给男孩的行动纲领

王 健

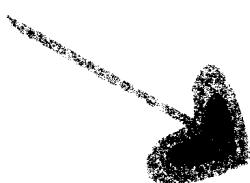


内蒙古人民出版社

你的初恋：怎样与她相识？在她面前，你应该怎样表现自己？ P119-163



你的形象：怎样让你风度宜人、潇洒自如？ P75-93



你和父母：或许是由于代沟的原因，你和父母总想不到一块儿，接着冲突就在所难免了。那么怎样处理好你们之间的关系呢？王健甚至说：“有时候我们不得不对父母撒谎。” P189-203



你和自己：你总是觉得自己什么地方不对劲儿，担心自己长得不好，更担心自己做不好某件事，担心与陌生人打交道，担心……这都是不自信的表现，那么你该怎么办呢？ P7-30

你的朋友：常言道：“多一个朋友多一条路。”那么怎样去寻找朋友呢？怎样加入或摆脱一个朋友圈子？你所受的教育告诉自己不能打架斗殴，可是有时不打架解决不了问题，那怎么办呢？ P45-118



你的嗜好：吸烟喝酒是不良的嗜好。但是，烟绝对不能吸吗？滴酒不沾可能吗？如何拒绝毒品的诱惑？健康的饮食方式又是什么？ P55-73



你的身体：怎样通过健身运动使自己具有男性美？哪些运动更适合你？什么又是健美练习的正确方式？ P31-53



你的学校：怎样才能赢得老师的欣赏，同时又不招致同学的疏远？怎样处理学习与生活的关系？你未来的理想，你现在的努力？ P165-188



三 略

0. 我和我的《进行时》

1. 影响你生活的性格缺陷

什么是性格缺陷?什么又是你担心的?

性格缺陷 1:担心自己的外貌

性格缺陷 2:担心遇事儿

性格缺陷 3:怕见陌生人

性格缺陷 4:害怕失败

心理测试 1:你对自己的评价

怎样去克服性格缺陷?

心理测试 2:你的适应能力如何

2. 我们一起健身去

你拥有一个什么样的外表?

体育运动能给你带来什么?

哪一种运动更适合你?

健美,健美

什么是健美?





(1)

(2)

	细节问题,但也很重要
55	
57	
60	3. 学会健康的生活方式
64	“健美饮食”ABC 吸烟有意义吗? 酒该不该喝?如果喝, 又该怎么喝?
69	远离毒品
75	
77	4. 你喜欢自己的外表吗 让我们拥有男性美吧! 你的头发、皮肤及其他 容易失分的地方:指甲、 体味和香水
87	让我们穿得更酷! 开动脑筋,为自己挑选衣服 几点建议:面料、颜色、搭 配、尺码和鞋子
95	
97	
103	5. 你的朋友
109	怎么去寻找朋友? 心理测试 3:人们喜欢你吗 加入一个圈子
114	维护荣誉:仅靠拳头不能解



目 录

决所有问题

6. 你的女友

- | | |
|-----|----------------|
| 119 | 女孩,女孩 |
| 121 | 心理测试4:让你心动的女孩 |
| 126 | 怎样才能吸引女孩? |
| 132 | 心理测试5:你的恋爱会成功吗 |
| 140 | 心理测试6:她对待你的态度 |
| 145 | 如果爱不是相互的…… |
| 147 | 心理测试7:这就是爱吗 |
| 153 | 你应该了解的 |
| 156 | |

7. 你的学校:一个小社会

- | | |
|-----|------------------|
| 165 | 两难的选择:老师和同学 |
| 167 | 学习,学习 |
| 173 | 今天和明天 |
| 180 | 心理测试8:你善于处理人际关系吗 |
| 183 | |

8. 你的家庭:爱的战争与和平

- | | |
|-----|-----------|
| 189 | 父母孩子——两代人 |
| 191 | 与父母和平共处 |
| 198 | |

9. 结束语

我的进阶《进阶》

WOHEWODEJINXINGSHIJINXINGSHI



男孩进行时





我的这本《进行时》是写给男孩看的，但在它里面不是一大堆建议和忠告什么的，同时它也不是什么百科全书。在这本书中，我只是想和你聊聊天；这里，并且没有家长和老师，也没有电视上 talkshow 节目的主持人。

渐渐地，我朦朦胧胧地意识到：
我长大了……

作为对那个
多梦季节的纪念，
我是不是该写些
什么呢？

Hi；男孩！

很久以前，我就想有一个小弟弟，但是一直未能如愿。

我想，我要是有一个弟弟的话，我就会尽力帮助他，帮助他去解决一些我曾经遇到过的问题。这些问题总是困扰着十四五岁的男孩。现在，不管你是愿意，反正我已经把你当作我的弟弟了。





我们来认识一下吧！我叫王健。当初起名时，父母希望他们的孩子——也就是我——健康茁壮，将来成为一个顶天立地的男子汉。

9月份开学，我就是大学三年级的学生了。在结束一天的功课以后，我经常漫步在绿树成荫的校园，夕阳西下，它把玫瑰色的余辉涂满远处哥特式的图书馆大楼，教学楼和实验室透出初上的灯光。林荫道上，迎面走来老师和同学，有相识的，但大都是不认识的。他们有的若有所思，有的三三两两在讨论着什么，有的朝我点头致意，有的向我问好……每逢这时，我的心底总是涌上一种用语言难以表达的情绪。渐渐地，我朦朦胧胧地意识到：我长大了，我是一个大男孩了，——这是否意味着我已经告别了过去，告别了我的少年，我的男孩时代？作为对那个多梦季节的纪念，我是不是该写些什么呢？一次我这样问自己……

我的这本《进行时》是写给男孩看的，但在它里面不是一大堆建议和忠告什么的，同时它也不是什么百科全书。在这本书中，我只是想和你聊聊天；这里，并且没有家长和老师，也没有电视上 talkshow 节目的主持人。

几年前，我也曾是个半大的男孩。记得那时候，我对所有的事情都感到十分困惑，头疼得要命。现在回想起来，有许多事情其实根本不值得一提。

我还要告诉你，有些事情只有过一段时间你才能弄明白，就是人们通常所说的“事后诸葛亮”。我要是在你这么

大的时候明白了，就不会有那么多困难，走那么多弯路了。

在这本书里，我会把这些事情都告诉你，这样，在你遇到类似的情况时，就不会手足无措了。

我是这样认为的，你呢？那么还是翻开下一页吧！

一个叫王健的大男孩

2002/01/26

用放大镜看



燃燒的音樂



YINGXIANGNISHENGHUODE
XINGGEQUEXIANDEQUEXIAN





我们先来看一看性格缺陷问题。性格缺陷会影响你生活。它们随时随地都跟着你，让你觉得无法摆脱。当然，我在这里不可能把所有的性格缺陷都讲一讲，因为每个人都有自己的不足，我只想谈一谈最常见的几种性格缺陷。

什么是性格缺陷? 什么又是你担心的?

“王健，一点没错！
只要胆子大一些就行了！”

我觉得，性格缺陷和担心是一回事。你有性格缺陷，你就会担心：担心自己的模样不很可爱，害怕自己这个不会那个不行。



性格缺陷 1：担心自己的外貌

你总觉得自己的鼻子（耳朵、嘴、手、体形等）不够好看，觉得所有人都看出来了，担心人人都会盯着你那儿看。你照了照镜子，对自





己的不足之处感到难为情。你走在大街上就看见橱窗里的你，在地铁里又看见车门玻璃里的你。我承认，我以前也对自己的外表很不满意，但是后来就没事了。

这种担心还表现在不敢拍照或录像，因为觉得自己长得不好看，所以在镜头前很别扭。

性格缺陷 2：担心遇事儿

即使是很简单的事情也担心。我记得自己以前也是这样。以前我害怕

上街，总觉得自己有点不对劲儿：要么是穿得不对劲儿，要么是头发不对劲儿，要么就是看上去不对劲儿，反正是自己太显眼了。我多么想和



大家一样啊！多么想没人注意我啊！

我害怕问路，害怕在商店里买书或磁带，因为我觉得售货员会认为我很可笑，竟然会读这样的书或听这样的磁带。

我还特别担心上足球场。当然，很少有谁会担心这一点，但是我就担心，原因是我踢得很差，在场上不知道该往