

青春
阅读

◎要想把握自己的人生，就必须从人生中的每一个细节入手！

和青春期男孩 说未来，谈人生

云晓◎著

◎让男孩更有思想，更有能力，更有智慧，更接近成功！

◎青春期男孩最需要的一本人生指南与成长智慧书！



朝華出版社

和青春期男孩 说未来，谈人生

◎人生中，你可能遇到的问题；

◎修炼你的内心——人生中那些成功的基础课；

◎亲情、友情、爱情——人生中那些幸福的学问；

◎行走于未来——你要掌握的那些处世之道；

◎生存能力——如何成长为最棒的男子汉；

◎轻松迈过人生的那些陷阱——人生可以从容一点、惬意一点。

男孩，请仔细阅读这本书吧，你将从中汲取到智慧和力量！

上架建议：心理励志

ISBN 978-7-5054-3704-3



9 787505 437043 >

定价：29.80 元

和青春期男孩 说未来，谈人生

云晓◎著



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

和青春期男孩说未来,谈人生 / 云晓著.

—北京:朝华出版社,2014.8

ISBN 978-7-5054-3704-3

I.①和… II.①云… III.①男性-青春期-心理健康-健康教育 IV.①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第175116号

和青春期男孩说未来,谈人生

作 者 云 晓

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 田玉晶

责任印制 张文东

装帧设计 千一凡文化

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 200千字

印 张 16.5

版 次 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-3704-3

定 价 29.80元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



序 言

写给男孩：

对于男孩来说，青春期是怎样的一个“季节”呢？

如果用两个词形容，那就是：**成长与困惑！**

你的身体、你的思想、你的生活，都开始像花朵一样悄然绽放，与此同时，你也渐渐步入了成人的世界，登上了人生更大的舞台。

在多姿多彩的生活中，你会遇到很多高兴的事，也会遇到很多烦恼的事，甚至是很多难以抉择、难以决断的困惑事。比如，你遇到了挫折，你的朋友拉你去吸烟喝酒，你犯下了不理智的错误，你和同伴或父母之间产生了矛盾……这时候的你，应该如何更从容、更智慧地处理好这一切呢？

仔细阅读这本书吧！相信你看过之后，一定会有所顿悟；遭遇困境的时候，也能备受激励……

本书将呈现给你一些如何让自己更自信阳光的方法，如何让自己心灵更强大的秘密，如何让自己更受人欢迎的技巧……这都是行走于未来，你必须掌握的一些人生窍门、人生指南！

要想把握自己的人生，就必须从人生中的每一个细节入手！

最后，请一定记住这样两则金玉良言：

第一，在这个世界上，你的父母永远是最爱你的人，请爱他们吧！

第二，成长的困惑不可避免，但方法总比问题多，快乐是永恒的，烦恼终会成为成长过程中美丽的记忆！

我以一位母亲的心，写作了本书，衷心祝愿你——我的孩子，在未来的人生之路上，一路走好！

作者 云晓

目 录

第一章 人生中， 你可能会遇到的问题

话题1 哥们儿义气	3
● 区别对待不同的“哥们儿义气”	
● 中了不当“哥们儿义气”的流毒怎么办	
话题2 遭遇挫折	10
● 挫折是什么	
● 如何战胜挫折	
话题3 压力太大	15
● 有压力的表现	
● 释放压力的方式	
话题4 被人欺负	20
● 找一找自己被欺负的原因	
● 如何摆脱被欺负的局面	
话题5 我并不聪明	26
● 正确认知聪明	
● 不聪明怎么办	

话题6 不被他人理解	33
● 为什么自己不被理解	
● 怎样改变不被理解的局面	
话题7 艰难的抉择	39
● 做抉择要遵循的几个原则	
● 人生中几个重要的抉择	
话题8 人生中不可避免的三种困惑	45
● 成长的困惑	
● 对未来的困惑	
● 对学习的困惑	
话题9 生活中那些无法回避的改变	51
● 改变是一种必然	
● 我们为何拒绝改变	
● 积极适应改变	
话题10 犯下不理智的错误	58
● 找出犯错误的原因	
● 摆正对待错误的态度	

第二章 修炼你的内心

——人生中那些成功的基础课

话题1 自信	67
● 自信心培养两步走	
● 培养自信心的几种方法	
话题2 理想	73
● 理想的真正内涵	
● 实现理想,你需要做到哪些	
话题3 激情	78
● 对待激情的正确态度	
● 如何保持适度的激情	



话题4 流泪未必不男儿	82
● 男儿也有流泪的权利	
● 何时该坚强	
话题5 幸福是一种心态	86
● 有关幸福的内涵	
● 幸福在哪里	
话题6 自尊	91
● 关于自尊的几种释义	
● 如何呵护自尊	
话题7 积极的心态	95
● 你需要具备的几种常见积极心态	
话题8 寻找生活的快乐	98
● 不是生活缺少快乐，而是缺少发现快乐的眼晴	
● 能让自己快乐起来的几个小窍门	
话题9 做一个内心强大的人	102
● 如何才算真正的内心强大	
● 怎样才可以让自己的内心强大	
话题10 成功6要素	106
● 成功必备的6要素	
话题11 正直	110
● 正直是立身之本	
● 正直是最美的品质之花	
● 做一个正直的人	

第三章

亲情、友情、爱情

——人生中那些幸福的学问

话题1 人生中最重要三种情感	117
● 无私的亲情	



● 纯真的友情	
● 忠贞的爱情	
话题2 家庭中亲情的温暖	121
● 家是什么	
● 多与父母进行一些情感上的沟通	
话题3 理解父亲	126
● 你了解父亲多少	
● 增进父子感情	
话题4 理解母亲	131
● 母爱——天底下最无私的爱	
● 何以报亲恩	
话题5 和父母之间的矛盾	137
● 矛盾是如何产生的	
● 怎样化解矛盾	
话题6 父母离婚	142
● 这不是你的错	
● 尊重父母的选择	
● 单亲家庭并不可怕	
话题7 亲友离世	146
● 生老病死,不可抗拒的自然规律	
● 向身边的人倾诉,接受他们的安慰	
话题8 身边的那些好朋友和坏朋友	149
● 为何易受同辈影响	
● 判定来自同辈的压力是好是坏	
● 如何摆脱坏朋友	
话题9 朋友的价值	154
● 朋友分为不同的类型	
● 伤害到你的朋友,最好离开他	



● 真正的朋友不会对你阿谀奉承，而会泼冷水	
● 朋友具有阶段性	
话题 10 让大男子主义走开	159
● 摆脱守旧大男子主义的腐臭之气	
● 职业，没有男女之分	
话题 11 爱情是什么	162
● 爱情不能承受之轻	
● 斩断情思	
话题 12 关于性欲	165
● 千万不要按下生活的快进键	
● 避孕套是一道有力的防线	
话题 13 什么样的小伙子更吸引女孩	168
● 受欢迎的男孩	
● 不受欢迎的男孩	

第四章

行走于未来

——你要掌握的那些处世之道

话题 1 克服缺点	173
● 找出自己的缺点，并学会克服	
● 青春期男孩身上常见的缺点	
话题 2 退一步海阔天空	178
● 还自己一份轻松——退一步海阔天空	
● 不要强求别人必须和你一致——萝卜青菜各有所爱	
● 退让是一种修养和风度——处世让一步为高	
话题 3 举止文雅	182
● 礼貌让你深具涵养	
● 待人处事考虑周全，让你更受欢迎	



话题4 欣赏他人,向他人学习	185
话题5 诚实	187
● 诚实是一种品质	
● 诚实需要抵制诱惑	
话题6 成为沟通高手	191
● 学会倾听,让你和别人的距离更近一步	
● 懂得尊重他人,这是良好沟通的关键	
话题7 面试时的注意事项	194
● 面试前做好充分的准备	
● 面试中你应该注意的一些问题	
话题8 良好的人际关系	197
● 不要搬弄别人的是非	
● 待人以诚,是良好人际关系的保证	
● 人际关系出现问题的时候,多从自己身上找原因	
话题9 绝不能欺负他人	200
● 不能因为自己比别人聪明而取笑他人	
● 不能因为自己比别人强壮就威胁他人	

第五章 生存能力

——如何成长为最棒的男子汉

话题1 理财	205
● 如何理好财	
话题2 决断力	207
● 决断力弱的弊端	
● 补救犹豫不决的缺陷	
话题3 力争成为领导者	210
● 远见卓识,更多着眼于未来	
● 学识渊博	



● 良好的沟通能力

● 有勇气

● 乐于帮助他人

话题4 运动带给你强健的体魄 213

● 运动能带来什么

● 如果你不善运动

● 几种比较适合男性的运动方式

话题5 男人要有些手艺 217

● 不会手艺活儿的弊端

● 自己动手会让你收获巨大的成就感

话题6 未来的职业选择 220

● 选择职业——宜早不宜迟

● 怎样选择职业

第六章 轻松迈过人生的那些陷阱

——人生可以从容一点儿、惬意一点儿

话题1 放松不是放纵 225

话题2 饮酒 227

● 青少年饮酒，危害不浅

● 如果朋友非让你饮酒，请坚持自己的原则

话题3 吸烟 230

● 吸烟 N 宗罪

● 远离香烟，你依然会很酷

话题4 毒品 232

● 不要让好奇无知害了自己

● 谨防上当受骗

● 慎重交友

● 从远离烟酒做起



话题5 色情作品	235
● 色情作品的危害	
● 远离色情作品	
话题6 网络	237
● 网络的弊端	
● 上网没有错，沉溺不应该	
话题7 贪睡赖床	240
● 贪睡赖床之弊	
● 如何清晨不贪睡赖床	
话题8 抗拒诱惑	243
● 对诱惑坚决说“不”	
● 增强对诱惑的抵抗力	
话题9 金钱	246
● 金钱很重要，但金钱不是万能的	
● 人生中有许多比金钱更重要的东西	
后 记	248

第一章

人生中，
你可能会遇到的问题

话题 1 哥们儿义气



男孩的烦恼

“上初中的时候,我认识了几位朋友,他们都很豪爽、大方,经常拉着我一起下馆子、一起疯玩,并且跟我说:‘大家都是兄弟,有福同享,有难同当。’经过一段时间的交往,我跟他们学会了抽烟喝酒,还经常为了‘哥们儿义气’打架斗殴……为此还进了几次派出所。虽然我知道这是不对的,但是,要是不这样做,又觉得对不住‘哥们儿’……”

在你们这个年龄,讲“哥们儿义气”是一个非常普遍的现象:哥们儿的事就是自己的事,为了哥们儿两肋插刀,上刀山下火海在所不惜。

说起来是豪气干云,义薄云天,但是这样意气用事的后果,却常常是你们这个年纪所不能承受的。

前段时间我曾看过这样一篇报道:

刚刚升入中学的学生小王,在开学第一天上学的路上,看到自己的一个哥们儿和别人发生了争执,被几个人围着打,小王想都没想到,就从地上捡起一块板砖,对着那几个人便拍了下去……结果,哥们儿是没什么事儿了,可是被他拍的三个人都进了医院。

为此,小王不仅要支付大笔医药费,还被公安局拘留了十几天,更因为打架事件被学校通报批评,还未进学校的门,就成了