

开启男孩心智的钥匙·激励男孩成才的指南

男孩情商书

让男孩越来越出息的70个成长故事

情商修炼是改变人生的必修课，
是走向成功的助推器。

EQ

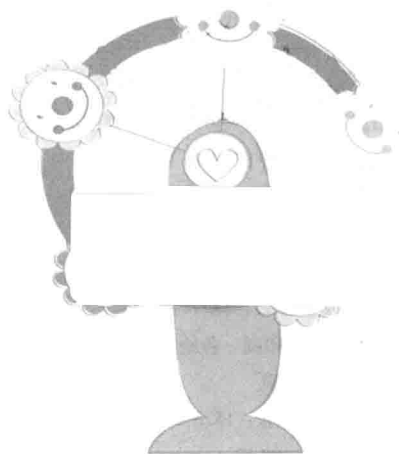
陈金川 编著


中国纺织出版社

男孩情商书

让男孩越来越出息的70个成长故事

陈金川 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

情商是当代人立足社会的生存技能，是一个人成就事业的过程中不可或缺的。男孩要想长大后有所作为，必须从小训练和提高自己的情商。

本书从自我认识、自我肯定、人际关系、冲动控制等十四个方面，讲述了男孩成长和成才过程中必须掌握的情商知识和技能，并设有专项训练，融实用性和趣味性于一体，形式活泼，体例新颖，是男孩提高情商、成长成才的必读书。

图书在版编目 (CIP) 数据

男孩情商书：让男孩越来越出息的70个成长故事 / 陈金川编著. —北京：中国纺织出版社，2014.9

ISBN 978 - 7 - 5180 - 0316 - 7

I. ①男… II. ①陈… III. ①故事—作品集—世界
IV. ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 103655 号

策划编辑：胡 蓉 庠 科
特约编辑：党 博

责任编辑：赵晓红
责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京天宇万达印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年9月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15.5

字数：168千字 定价：26.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

情商高，智商也高的人，春风得意。

情商高，智商不高的人，贵人相助。

情商不高，智商高的人，怀才不遇。

情商不高，智商也不高的人，一事无成。

由这几句话我们可以看出，在个人成长和走向成功的过程中，情商的作用是不容忽视的。那么，情商到底是什么呢？

简要地说，情商就是现代人必须具备的一种生存能力。它是一个人通过发掘情感潜能，并运用情感能力促使自己达成某种愿望和愿景的能力，是一种可以决定一个人是否成功、能否幸福的重要因素。

在日常生活中，我们经常会听到这样的疑惑：



我在小学时与同学的关系都很好，升入初中之后却感觉很孤单，这是为什么？

我已经换过五位辅导老师了，成绩却仍没有起色，难道还要换第六次吗？

我只想快乐而幸福地生活，可是我总是陷于压力和烦恼之中，我该怎么做好呢？

……

其实，这些都是现实中的情商问题。困扰着青少年的这些烦恼几



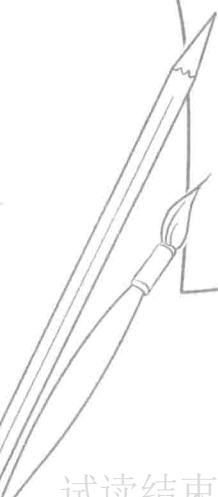
乎都与情商息息相关。

大量实例证明，情商高的人能够对自己和他人的情绪能力作出准确判断，并在此基础上适当地调整自己的言行；情商低的人则因无法认知自己与他人的情绪，容易陷入心理困境而难以自拔，于是在现实生活中处处碰壁，接着烦恼就自己找上门了。在生活中，无论男孩或是女孩都会受到情商因素的影响。

在心理学家看来，与女孩相比，男孩专注于某一事情的时间更短；他们从小就不太在意别人的看法，不管对方是谁；他们总是喜欢做完一件事才去做第二件；尤其是天生喜欢挑战与冒险，好胜心强；他们从小就显得急躁易怒，更希望尽早独立。这些性格特点，决定了男孩更容易冲动，更容易感觉到压力，更容易情绪低落！

哪个男孩不希望自己成才？哪个男孩不希望自己将来有出息？倘若想要让自己在成长的道路上走得更加顺畅，就必须提高自己的情商。

本书针对自我察觉、自我肯定、人际关系、冲动控制等十四个情商点，结合形象生动的情商故事、专业有效的情商训练游戏，多角度为男孩讲解走向成才之路必须具备的情商素质。书中还有拓展内容，具有较强的实用性和可读性。



你想要解决学习、生活中的无限烦恼，想要为自己营造良好的成长环境吗？那就打开这本书吧！它可以帮助你更好地审视和了解自己，让你不再无助地听任消极情绪的摆布，在成才的道路上越飞越高！

编著者

2014年1月



目录

第一章 我到底是什么样的 ★

——了解自己，看清自己

- 2 反思让你走向完善
- 5 克服懒惰的坏毛病
- 8 给自己前进的动力
- 11 勇于说出自己的想法
- 14 珍惜每一分钟
- 17 实战演练：认识不良情绪——自我察觉游戏训练



第二章 接纳并相信自己 ★

——懂得自我尊重

- 从内心肯定自己 20
- 成功没有想象的那么遥远 22
- 别让苦难阻碍前进的脚步 25
- 我不应该是这个样子 28
- 脑袋只有一根筋 30
- ☆ 实战演练：认识自我——自我尊重游戏训练 33

第三章 确信自己与众不同 ★

——自我肯定很重要

- 36 信念打破质疑
- 39 捍卫自己的原则
- 41 坚持到底不放弃
- 43 拒绝当总统的人
- 46 实现儿时的梦想
- 49 实战演练：提升自我肯定——自我肯定游戏训练



第四章 我的思想我做主 ★

——自立让你更强大

- 走好自己的一步 52
- 用脑子进行思考 55
- 真理不辩不明 58
- 靠自己改变命运 61
- 男孩就要有主见 64
- ☆ 实战演练：摆脱控制——自立游戏训练 67

第五章 让生活充满激情 ★

——开发自己的潜能

- 70 勇于开发自己的潜能
- 72 具备敢想敢做的胆识
- 74 试着培养你的“野心”
- 77 不要让恐惧阻碍前行
- 80 多问几个为什么
- 83 实战演练：提升自我实现能力——潜能开发游戏训练



第六章 做个负责任的男子汉 ★

——培养责任心

- 处处体现责任心 86
- 养成负责任的好习惯 89
- 时时刻刻尽职尽责 91
- 负责从尊重生命开始 94
- 我的身体我负责 96
- ☆ 实战演练：参与志愿活动——责任心游戏训练 99

第七章 拥有好人缘的秘诀 ★

——理顺人际关系

- 102 欣赏别人是美德
- 105 宽容赢得信赖和尊重
- 107 分享带来最大的收获
- 110 与人交往要坦坦荡荡
- 113 培养自己的影响力
- 117 实战演练：彼此尊重——人际关系游戏训练



第八章 学会“读懂”他人 ★

——理解别人的感受

- 不要吝惜你的热情 120
- 与竞争对手分享 122
- 善于谅解别人的错误 125
- 感谢给你力量的人 127
- 夸夸自己身边的人 130
- ☆ 实战演练：学会聆听——同理心游戏训练 133

第九章 成为压力的主人 ✨

——承担压力不逃避

- 136 坚强的意志战胜挫折
- 139 苦难让你成长和坚强
- 141 微笑面对人生中的阻碍
- 144 勇敢地进行尝试
- 147 让“放弃”远离自己
- 151 实战演练：预知问题活动——承压游戏训练



第十章 保持理性的勇敢 ✨

——克制冲动情绪

- 要避免意气用事 154
- 学会给自己“灭火” 156
- 抱怨别人是给自己找麻烦 159
- 发火之前跑三圈 161
- 别和苍蝇计较 164
- ☆ 实战演练：难以控制的冲动行为——克制冲动游戏训练 167

第十一章 多角度看问题 ★

——培养出色的判断力

- 170 忠于事实的“天空立法者”
- 173 大胆质疑的学生
- 176 杂技高手的失误
- 178 挖掘自己生命的价值
- 181 实现自己的“理想目标”
- 183 实战演练：准确判断现实——判断力游戏训练



第十二章 变则通，通则灵 ★

——学会灵活变通

- 衣服上的口子 186
- 送报送出的亿万富翁 188
- 他为父母租到了房子 191
- 只借1美元 193
- 奇思异想带来的胜利 196
- ☆ 实战演练：灵活性在生活中的应用——灵活变通游戏训练 199

第十三章 方法总比问题多 ✨

——找准方法是关键

- 202 善于给自己创造机会
- 204 敢于跨过“第一次”
- 207 持之以恒必见效益
- 209 志在必得地看待问题
- 212 做事分清轻重缓急
- 215 实战演练：双赢谈判——问题解决游戏训练



第十四章 心态决定成败 ✨

——保持乐观的心态

- 微笑面对生活 218
- 保持豁达的心态 221
- 告别过去的自己 224
- 晴天和雨天 226
- 让快乐传递起来 229
- ☆ 实战演练：看到积极的结局——乐观游戏训练 232

参考文献 234

第一章

我到底是什么样的

——了解自己，看清自己

美国 NBC（美国全国广播公司）王牌节目《今夜秀》的王牌主持人爱德华·麦克马洪，是一个战胜逆境、取得非凡成就的人。他之所以能取得如此非凡的成就，主要是他能够时刻保持与自己进行沟通，了解自己的感受，以及这些感受产生的时刻和原因。这种对自我情绪的察觉，令他很清楚自己该说什么、该做什么。这样，就在无形中拉近了自己与他人之间的距离，从而获得更多的接受和认可。

具有“情商之父”之称的戈尔曼博士认为：“自我察觉意味着能够深刻理解自身的情感、优势、缺点、价值以及动力……”



反思让你走向完善

※ 情商培养点：反思自己的不足

古希腊著名思想家柏拉图说过：“反思是做人的责任，没有反思能力的人不配做人。”自我反思是认识自己、改正错误、提升自我的有效途径，自我反思能使人格不断趋于完善，让自己慢慢走向成熟。可以说，自我反思是一种比较常用的自我管理手段，虽然简单却卓有成效。

中学生小飞是个聪明伶俐的男孩，他尊重师长、乐于助人，大家都很喜欢他。就是这样一个惹人喜爱的阳光男孩，却有一个很大的缺点，那就是贪玩儿。当大家都在学习的时候，他总是会开开小差，或者溜到教室外面去玩耍，学习成绩自然也就差得没法提了。这不，听说文化公园里面即将上演木偶戏，小飞又坐不住了。

一天上午，小飞从课堂上溜了出来，一个人跑到文化公园里去看木偶戏。那天上演的是《孙悟空三打白骨精》，演出精彩极了。小飞看得眉飞色舞，还不时地捧腹大笑。直看到太阳下山，他才依依不舍地回到了学校。这个时候，同学们都已经放学回家了。

知识加油站

木偶戏是一种由演员在幕后操纵木制玩偶进行表演的戏剧形式。表演时，演员一边在幕后操纵木偶，一边演唱，并配以音乐。根据木偶形体和操纵技术的不同，分为布袋木偶、提线木偶、铁线木偶、杖头木偶等。



第二天早上，小飞刚刚走到校门旁的楠木树下，便遇到了自己的班主任。班主任严厉地责问他，问他昨天到底为什么旷课。小飞的脸一下子羞红了，支支吾吾地说不出话来。见他这个样子，班主任更加生气了，声音不禁提高了许多：“你看，连这楠木树都知道天天向上生长，而你却丝毫不知道进取，心甘情愿地做一个没有出息的‘矮子’。”

过了一天，班主任又将他叫了过去，对他说道：“大家都在专心读书，而你却偷偷溜出去看戏。昨天我对你的批评虽然有些严重，但这也是为了你好。你要好好反思一下，看看自己同别人的差距在哪里。”

班主任的那一番话，让小飞感动得流下了眼泪。他深深地进行了自我反思，发现贪玩儿确实是自己的大毛病。想要让自己的成绩赶上别人，就一定要改掉这个大毛病。于是他暗暗发誓，一定要将这次教训牢记在脑中，让自己成为一个受人尊重的人。此后，小飞一直坚持严格要求自己，一直让他感到头疼的成绩也慢慢有了起色。

自我反思能给混沌的心灵带来一缕光芒。在你迷路时，在你掉进了罪恶的陷阱时，在你的灵魂遭到扭曲时，在你自以为是、沾沾自喜时，反思能够帮助你看清自己思想里的浅薄、浮躁、消沉、自满、狂傲等不好的方面，帮助你重现沉静、昂扬、谦逊和高雅，让你的生命重放异彩，生气勃勃。



遭遇失败后该如何反思

生活当中，男孩可能会遇到做事情不成功的情况，这时需要怎样做呢，一蹶不振？还是下次继续犯同样的错误？其实这两种做法都是不对的。出现问题之后，要及时进行反思，这样才能避免再犯同样的错误。

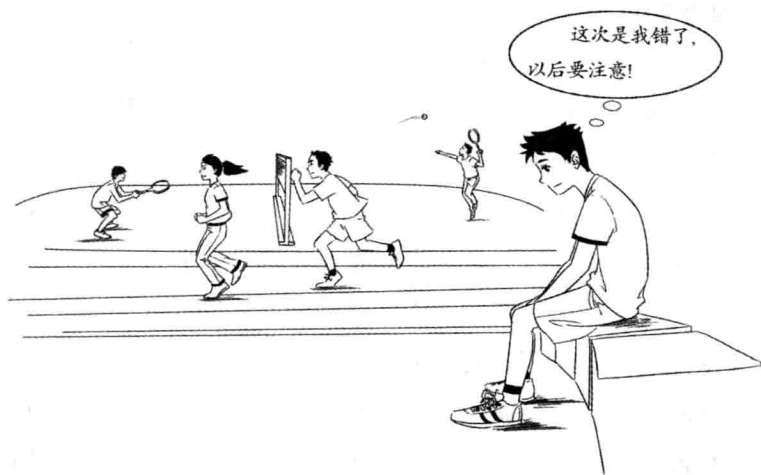
首先，要分析失败的原因是什么。要认真





反思，是不是自己平时没有养成认真做事的习惯，导致明明能够做好的事情，最后却仍旧出现了问题。

其次，要将自己的目标确定下来，不要因为失败就放弃，而是要正确地衡量自己。看看自己的优势在什么地方，弱势是什么，有哪些方面自己还需要提高。



最后，为自己制订计划，按部就班地去执行。为下次做事做好充分的准备。

总之，失败并不可怕，只要能够清醒认识自己的弱点所在，并将其克服，以后不在同样的地方栽跟头，并且始终保持明确的奋斗目标，那么你就离成功不远了。





克服懒惰的坏毛病

※ 情商培养点：了解自己的缺点

懒惰是一种危害性很大的陋习，而偏偏很多男孩都有这个毛病。懒惰容易成为一种习惯，这种习惯是长期养成的，并且会使人们躺在原地不愿意奋勇前进。因此，男孩想要变得优秀，就要仔细对自己进行审视，如果发现自己具有这种恶习的话，便要努力克服它。

从前，有一个懒汉，靠祖上留下的财产生活。他除了吃和睡，什么都不想做，身上的衣服已经有三年没有洗了，又脏又臭。最终坐吃山空，祖上的财产花完了，房子也卖了，懒汉吃了上顿没下顿，成了个穷光蛋。

懒汉已有两天没有吃到饭了，饿得慌，于是准备找一份工作，也好有口饭吃。懒汉来到铁匠铺，对打铁师傅说：“收下我吧，我可以给你管账。”

打铁师傅停下手中的铁锤，说：“我这小小的铁匠铺，用不着管账的，我这里倒缺一个打铁的伙

知识加油站

坐吃山空，是一个成语，意思是只坐着吃，哪怕是山也会被吃空。常用来形容只是消费而不进行生产，即便是拥有的财富堆积如山，最终也会被耗尽。