

殷靖·编著

NO.1 风靡欧美的  
校园生存规划智慧丛书



100件男孩

应该了解的事情

100 JIAN NAN HAI YING GAI LIAO JIE DE SHI QING

世界很大，我们很小，小小的我们在成长。

青春年少的我们，在校园中的我们，不断成长的我们，不停地遇到许许多多的人，许许多多的事；仿佛简单的世界一下子就变得精彩起来，可是对于这样的世界，年少的我们充满了迷惘、困惑、期待和想象。

今天的我们只要细心地规划自己的生活，积累成功的资本，那么，明日的命运定会加倍宠爱我们……

刘岩●主编

NO.1  
彩绘本畅销版

●吉林出版集团 吉林文史出版社

NO. 1 风靡欧美的  
校园生存规划智慧丛书



殷靖·编著

100件男孩

应该了解的事情

●吉林出版集团 吉林文史出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

100 件男孩应该了解的事情 / 殷靖编著. — 长春 : 吉林文史出版社, 2013.9

(校园生存规划智慧丛书)

ISBN 978-7-5472-1727-6

I. ①1… II. ①殷… III. ①男性—青春期—健康教育—青年读物②男性—青春期—健康教育—少年读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 227800 号

# 100 件男孩应该了解的事情

编 著: 殷 靖

中文审读: 王宏斌 张 萌

责任编辑: 李相梅

校 对: 刘 洋 金 昊

丛书主编: 边德明 宋英梅 刘 岩

插 画: 郭霄霄 橙 儿 李婉泽

美术编辑: 韩 丹 于洋洋 清 风

赵卓君 边睿婷 勾 奇

出版发行: 吉林出版集团 吉林文史出版社(长春市人民大街 4646 号)

全国新华书店经销

印 刷: 三河市同力印刷装订厂

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 12

字 数: 80 千字

标准书号: ISBN 978-7-5472-1727-6

版 次: 2014 年 9 月第 1 版

印 次: 2014 年 9 月第 1 次

定 价: 29.80 元

NO.1 风靡欧美的  
校园生存规划智慧丛书



殷靖·编著

100件男孩

应该了解的事情

●吉林出版集团 吉林文史出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

100 件男孩应该了解的事情 / 殷靖编著. — 长春 : 吉林文史出版社, 2013.9

(校园生存规划智慧丛书)

ISBN 978-7-5472-1727-6

I. ①1… II. ①殷… III. ①男性—青春期—健康教育—青年读物②男性—青春期—健康教育—少年读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 227800 号

## 100 件男孩应该了解的事情

编 著:殷 靖

中文审读:王宏斌 张 萌

责任编辑:李相梅

校 对:刘 洋 金 昊

丛书主编:边德明 宋英梅 刘 岩

插 画:郭霄霄 橙 儿 李婉泽

美术编辑:韩 丹 于洋洋 清 风

赵卓君 边睿婷 勾 奇

出版发行:吉林出版集团 吉林文史出版社(长春市人民大街 4646 号)

全国新华书店经销

印 刷:三河市同力印刷装订厂

开 本:720mm×1000mm 1/16

印 张:12

字 数:80 千字

标准书号:ISBN 978-7-5472-1727-6

版 次:2014 年 9 月第 1 版

印 次:2014 年 9 月第 1 次

定 价:29.80 元

# 校园生存规划智慧丛书

## 编委会

主 编： 边德明 宋英梅 刘 岩

编 委： 李丽薇 张 萌 边德明

蒋琳琳 贾 琦 金 昊

宋英梅 王宏斌 韩 丹

郭霄霄 橙 儿 刘思研

邢海霞 张海洋 于洋洋

徐 欣 侯婧文 胡 楠

李春兰 李俊焘 刘 岩

刘 洋 高金凤 杨 帅

张大力 王国军



## Contents

# 目录



- 6 父亲不凶
- 8 听妈妈的话
- 12 争当家长的好帮手
- 16 家家有本难念的经
- 18 礼仪需要从小培养
- 21 多关心家人
- 23 和家长交流也有技巧
- 26 学会与老师沟通
- 28 学会劳逸结合
- 31 善做笔记
- 33 养成独立思考的习惯
- 36 多向优秀学生学习
- 38 兴趣是最好的老师

- 41 养成预习的习惯
- 43 温故而知新
- 46 找到适合自己的学习方法
- 48 记忆有窍门儿
- 51 合理安排学习计划
- 54 改掉粗心大意的毛病
- 57 学会高效学习
- 59 扩大阅读面
- 62 多些才艺
- 64 养成应对考试的良好习惯
- 67 学会使用新的学习工具
- 69 学会交朋友
- 72 友情需要彼此的理解、鼓励和祝福



- 74 忠于友谊
- 77 欣赏他人
- 79 拥有友谊不是一帆风顺的
- 82 “哥们儿”义气要不得
- 84 帮别人就是帮自己
- 87 学会倾听
- 89 和女生也能做朋友
- 92 拒绝不伤感情
- 94 怎样化解矛盾
- 97 如何缓解社交恐惧
- 99 有礼貌让人更受欢迎
- 103 幽默是与人交往的润滑剂
- 105 受到委屈怎么办
- 108 了解基本的社交礼仪
- 110 了解青春期的变化
- 113 营养很重要
- 115 睡眠要充足
- 118 克制冲动
- 120 性格叛逆怎么办
- 123 克服青春焦虑症
- 125 保护自己的隐私
- 128 不要嘲笑别人的生理缺陷
- 130 如何处理早恋问题
- 133 可以追星吗



- 135 如何消除孤独感
- 138 上网不上瘾
- 140 游戏中的暴力不要带到现实中来
- 144 对吸烟喝酒说“不”
- 148 不乱花钱,珍惜父母的劳动
- 150 预防近视
- 153 养成良好的卫生习惯
- 155 如何释放压力
- 158 抬头挺胸,远离驼背
- 160 养成早睡早起的习惯
- 163 改掉拖延的习惯
- 165 日常家居安全常识
- 168 交通安全常识
- 170 饮食安全的常识
- 173 野外生存技巧
- 175 野外遇险自救
- 178 安全出行
- 180 知法守法
- 183 珍爱生命,远离毒品
- 185 路遇陌生人
- 188 探险须知
- 190 如何正确使用 ATM 机



# | 父亲 | 不凶

父亲应该是个什么样的人？对于男孩子来说，父亲远没有爷爷、奶奶那样溺爱自己，也没有妈妈那样好说话。男孩子看到的总是父亲那张严肃的脸，似乎无论怎么做都不能让他满意。其实，这是对父亲的误解。父亲的责任不仅仅是养育儿子长大，还要在许多方面为儿子做出表率。其实儿子成长的点滴，父亲都在关注。有时，父亲难免会对儿子发脾气，那也是在表达他对儿子的一种期望。

有句老话说：“父爱如山！”父亲的严格是为了能让儿子更有出息。或许，有的时候父亲的教育过于简单，甚至有一点儿粗暴，但要知道，这貌似凶狠的表面下，却蕴藏着一颗慈爱的心。

父亲对儿子的爱是无私的，望子成龙的心情是迫切的，如果男孩子能从这一点出发去看待父亲的凶和严厉，那么父子间的隔阂就会少一些，亲情就会多一些。

一位严厉的父亲能让你改掉坏毛病，让你更有勇气和能力去面对将来随时可能会出现的困难。因此，男孩子不要期望能拥有满足你无

限奢望的父亲，要知道漫长的生活道路终究是要靠你自己去走、去闯，即使再有能力的父亲，也无法代替你去解决生活中的一切困惑。

看见空中翱翔的雄鹰了吗？在它还是雏鹰的时候，它的父亲就会用翅膀驱赶它去飞翔，就算雏鹰的翅膀还没有长全，还无法飞得更高，经常会因为缺少力气而从空中摔下，导致身体受伤；但雄鹰并不因此心软，怜悯雏鹰，依然会把它从安乐窝中推出去，让它到蓝天里去锻炼、去成长！于是，不久之后，雏鹰才有了健壮的翅膀，才有了高飞的能力。

每个男孩子都请理解自己的父亲！父亲的严厉或许会在你的心里留下阴影，但是当你真正长大成为一个男子汉的时候，你就会发现这些阴影已经变成为你遮风挡雨的绿荫，你会理解父爱如山的真正含义，也会感受到父亲那宽广、温暖的胸怀！



# |听妈妈|的话

英国政府颁布的《学生手册》中，第一条就是要听妈妈的话。或许，这在有些男孩子的心目中会觉得太丢脸。许多男孩子喜欢把“自己的事自己做主”放在嘴上，以显示自己的重要。殊不知，自己做主和听妈妈的话并不矛盾，更不丢脸。

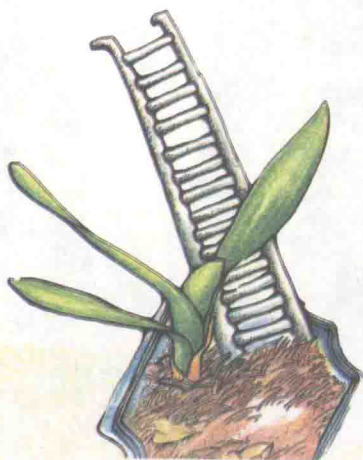
一个人的人生经验与其经历有很大关系，没有人生来就知道一切。因此，在适当的时候听妈妈的话，按照妈妈的指导行事，只有好处，没有坏处。

我们处在一个追求个性的时代，独生子女的特殊家庭结构，让许多孩子尤其是男孩子在家庭中处于中心地位。自小养成的独霸性格，让许多男孩子不将妈妈的话放在心上，把妈妈的善意提醒当作唠叨，导致母子间的隔阂越来越大。妈妈认为孩子越来越不听话，孩子认为妈妈管得太宽，使自己失去了自由。这种相互间的不理解导致的矛盾越来越多。

为什么要听妈妈的话？这不仅是家庭伦理的要求，还是复杂的社会形势的需要。妈妈作为孩子的监护人，所行使的不仅仅是大人管教孩子的权利，还是一种社会及家庭的责任和义务。妈妈对孩子的爱是无私的，她希望自己的孩子能少走弯路，少受伤害。妈妈的人生经历远远超过孩子，她们的生活经验不但可以帮助孩子认识社会，而且可以促进孩子在各方面获得提高。

对于妈妈，许多男孩子都有抱怨。他们认为妈妈总把自己当小孩儿看待，没有顾及自己成长变化的要求。其实，这是一个误解。有哪一个妈妈不想看到自己的孩子快点儿长大、快点儿懂事呢？妈妈虽然在某些时候、某些方面过于谨慎，干涉太多，但这都是出于母爱。面对这种情况，那些认为自己已经长大的“小大人”，为何不坐下来与妈妈开诚布公地谈谈呢？要相信妈妈一定会接受你的正确意见。

每个人的成长道路都是漫长的，而在妈妈庇护下的成长阶段却是短暂的。当你长大的时候，妈妈不会是你的拖累；当你获得成就的时候，妈妈不会向你邀功。要记住，妈妈的箴言就是你成长的营养液。在离开妈妈开始自己闯荡社会时，不要忘记当初妈妈对自己的叮咛。











# | 争当 |

## 家长的好帮手

家对于每个人而言,有着非同寻常的意义。有关统计显示,美满的家庭对于塑造中学生的性格和品行有着非常重要的意义。那么,中学生为构建和谐家庭应如何做呢?那就是做家长的好帮手。

现在的中学生在家里处于中心地位,从小就被娇生惯养,逐渐形成了说一不二的性格。在许多中学生看来,父母都应该是为自己服务的,要满足自己的一切需要。对于父母的付出和辛劳,他们却了解不多。在这种情况下,当父母无法满足孩子的需要时,孩子极易产生对父母的不满和怨恨情绪,造成双方之间的冷战和对立。

作为孩子,有必要了解父母为家庭付出的艰辛。因为孩子是家庭的中心,所以父母所做的一切都是为了孩子。孩子的成长、孩子的未来、孩子的点点滴滴都是父母心中的牵挂。为了孩子的成长,父母无怨无悔地付出了许多,他们不要求孩子在将来能给自己什么回报,但这不等于说就可以放任孩子任意忽视亲情,不在意父母的感受。对于中

学生而言,他们已经处于懂事的年龄,更应该珍惜父母的关爱,当家长的好帮手。

当家长的好帮手难吗?不难!有时一句温馨的问候,一个不经意的举动,这些都能让父母获得极大的心理安慰。比如,在父母回家的时候,给父母一个拥抱,接过他们手里的物件,为他们递上舒服的便鞋,倒上一杯热茶,都能让疲惫的父母获得新的动力。在学习不那么紧张的时候,陪父母说说话,帮父母做力所能及的事,减轻一点儿他们的家务负担,让他们坐在沙发上看自己忙碌,这种轻松的家庭氛围,其实就是父母最大的欣慰。

中学生的主要任务是学习,因此,在学习上不让父母操心,就是对他们最好的安慰和帮助。虽然现在课业繁重,竞争压力大,但是作为父母的好孩子,应该在学习上更加自觉,要知道现在努力学习,就是为了将来能有能力独立生活,也能更好地为父母提供幸福的晚年生活。或许,有的中学生会觉得这样的目标过于遥远。其实,为理想而奋斗的日子从来都是短暂的。如果那一天真的来到,但是因为你在读书时不努力,到后来不但不能为父母提供舒适的生活,反而成为他们的负担,那么只能延长父母为你操劳的岁月。

