

BOY



做个有自信 抗挫能力强的 男孩

送给男孩的励志宝书，成功人生，
从这里开启

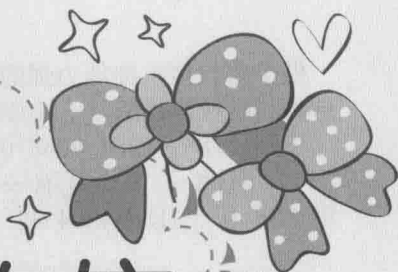
孙朦◎编著

BOY



拥有自信，你将收获梦想
拥有坚强，你将赢得未来
一本好书，就可以改变你的命运！

BOY



做个有自信 抗挫能力强的 男孩

送给男孩的励志宝书，成功人生，
从这里开启

孙滕◎编著

BOY



图书在版编目 (C I P) 数据

做个有自信抗挫能力强的男孩 / 孙滕编著. — 长春:
吉林科学技术出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5384-8058-0

I. ①做… II. ①孙… III. ①男性—成功心理—青少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 164378 号

做个有自信抗挫能力强的男孩

编 著 孙滕
选题策划 瀚文锦绣
责任编辑 张卓 隋军
封面设计 瀚文锦绣
开 本 789×1092 1/16
字 数 240 千字
印 张 20
印 数 5000 册
版 次 2014 年 11 月 第 1 版
印 次 2014 年 11 月 第 1 次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635185
网 址 www.jlstp.net
印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8058-0

定 价 35.00 元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



现在的社会,对于男人的要求甚高,竞争激烈,事业是男人的天职,男人想取得成功,必须要有知识和才能,真正的成功取决于男人的毅力和勇气。

如今,男孩子除了将来要承担更多的家庭责任外,社会责任和压力也与日俱增。他们要面临学业、婚姻、工作及家庭等诸多的人生以及社会课题,并靠自己去一一解决。

男孩在失意的时候,往往会怀疑自己的价值,如果任其不停地蔓延,那可能就真的会让自己变得毫无价值。所以,生活中无论失去什么,都永远不能失去自信。自信的人要了解自己,了解自己的长处。自信的孩子更开心,自信的孩子更快乐。

一个人想要实现自己的理想,不仅需要热情,还需要坚持不懈的努力追求。从小,我们都会从培养孩子的习惯开始。一个好习惯的初步形成需要 21 天,基本养成需要三个月,剩下的就是要坚持,不断地坚持。而一个好习惯的毁灭只需要极短的时间。

著名钢琴家郎朗的成功,就是自信的表现。郎朗凭借其每天的坚持和求学路上的一波三折,还有父亲做出的牺牲,一步一步地迈向成功。学琴的路是艰辛的,能坚持下来的,对于孩子的毅力、耐力

的培养一定是有效果的。

每个男孩都想成为男子汉,每个男孩都梦想成为大英雄,每个男孩都有自己的远大理想,励志教育就是他成长中的必修课!本书通过许多小故事,培养男孩积极自信的心态、刻苦学习的精神、宽容大度的胸怀、谦虚求教的态度、沉着冷静的性格、意志坚强的素质,帮助他们找到自己的方向,引导他们积累获得成功需要具备的条件,让男孩成为一个真正的男子汉!



第一章 认识自己是男孩自信的起点

自信心是可以培育的，更为奇妙的是自信心在男孩不同的学习领域里是“互通”的，男孩在一个学习领域里获得成功而被激发的自信，可以影响他在其他领域以积极的态度参与学习。

发现全新的自己 / 2

人人都有生命中的缺角 / 4

接纳完全的自己 / 6

你从来都独一无二 / 9

你可以做最好的自己 / 12

给自己一份关注自身的爱 / 14

形成积极的自我意识 / 16

第二章 勤学知识是男孩自信的源泉

学习的路上，环境并不是主要的，无论家里是穷还是富，只要自己有志气，一样可以取得好成绩！努力和勤奋是成功的关键，只要自己足够努力、足够勤奋，就一定能成为一个有用的人才。

掌握必要的学习技能 / 20

学在于勤 / 22

勤奋让你接近成功 / 24

不懒惰,拥有勤奋的品质 / 26

不满足于现状,积极进取 / 29

每天都做一点点 / 32

善于在生活中学习 / 34

只有勤奋才能帮助你克服不足 / 37

第三章 梦想给男孩前进的力量

梦想是男孩人生的方向,一旦有了梦想就要将其作为自己追求的目标,所做的一切都会以梦想为指导。每个人都有憧憬梦想的权利,让男孩有自己的梦想是家庭教育的重点。很多父母都怀着功利心,以赚钱和享受为目的,不自觉中将这样的梦想传达给男孩,男孩受到这种思想的侵蚀,自然不会有崇高和远大的梦想了。

有梦的人,不怕一时的困难 / 42

你的梦想是什么 / 44

用全力争取心中的梦想 / 46

面对真实的自己 / 49

专注你的梦想 / 52

在合作共赢中实现梦想 / 55

让梦想成为人生之舟的明灯 / 59

第四章 男孩一定不能有自卑心理

自卑,是孩子对自己的不恰当的认识,是一种自己瞧不起自

己的消极心理。在自卑心理的作用下，孩子遇到困难、挫折时往往会出现焦虑、泄气、失望、颓丧的情感反应，从而阻碍孩子的健康成长。

认识自卑 / 63

凭自己的力量克服自卑 / 66

找到最好的自己 / 71

首先要信服的是自己 / 73

向缺憾发起挑战 / 76

让必胜的信念创造成功的奇迹 / 79

积极的自我暗示能够激发人的潜能 / 82

要有成大业的决心 / 86

第五章 用强身健体锻炼男孩的意志

一个人有没有一副健康的身体，决定了他能不能得到幸福，也决定了他可不可以取得成功。试想一下，不管一个人拥有再多的钱财，也不管他取得了多么大的成功，如果他沒有一副健康的身体，那么他就什么都感受不到，他所拥有的一切也都是枉然的。

重视身体健康 / 91

热爱自己的生命 / 93

在尝试中突破 / 97

爱上生命的节奏——体育运动 / 100

活出生命的本色 / 102

在运动中锻炼勇于拼搏的精神 / 105

远离不良的生活习惯 / 109

管理健康有个好身体 / 113

第六章 责任在男孩肩上，不轻言弃

人生本来是一次艰难的航行，潮起潮落，绝不会一帆风顺，唯有那些勇往直前、不轻言放弃的人方能驶抵胜利的彼岸。我想，我应当与母亲共同驾驭人生之舟，驶向前方。

责任感，男孩成长的动力 / 117

责任让男孩学会成熟 / 119

责任感将给予你勇气 / 121

对自己负责 / 124

自己做出决定 / 126

勇于负责不推卸 / 128

负小责才能担当大任 / 131

第七章 男孩应当有勇气接受挑战

人生由一个个挑战组成，才会如此丰富多彩，没有接受过挑战的人，永远不会知道挑战过后所拥有的那一份洒脱。

摆脱懦弱的束缚 / 135

凭借勇气取得胜利 / 138

向“不可能”发出挑战 / 141

克服恐惧 / 144

适应变化，在变化中成长 / 148

敢于冒险 / 151

超越自我 / 154

第八章 乐观的心态让男孩更容易战胜困难

生活中，一个好的心态，可以使你乐观豁达；一个好的心态，可以使你战胜面临的苦难；一个好的心态，可以使你淡泊名利，过上真正快乐的生活。人类几千年的文明史告诉我们，积极的心态能帮助我们获取健康、幸福和财富。

以积极的心态面对生活 / 158

在心里开出快乐的花朵 / 161

做一个心中有希望的男孩 / 164

用积极的心理暗示给自己鼓劲 / 167

看得宽，很多事情都“不要紧” / 170

把事情往好处想 / 173

不悲观，不让怨气滋生 / 176

多看生活中的光明面 / 179

第九章 面对困难男孩要有认真的态度

自己的成熟过程也是一个勇于面对困难、克服困难、解决困难的过程，即便现在我也不认为自己就什么都不怕，都能解决，而是能客观地分析自己，分析所面临的困难，通过分析找到困难的解决方法。现实生活中有很多困难是我力所不能及的，如何面对？必须以一种客观的态度、认真的态度去面对失败，人的一生是要经历无数的困难和失败，只有面对它、承担它，并去寻找解决的方法，才能最终克服它、解决它。

认真就是努力做到更好 / 186

不做“差不多”先生 / 189

养成认真做事的风格 / 192

不轻视重要的小事 / 197

细节处方见缜密心思 / 200

跟粗心大意的毛病说再见 / 204

认真，但不受思维定式的局限 / 208

第十章 立即行动是男孩跨越障碍的法宝

行动在任何时候都不会晚。或许在这之前我们错失了一些好的机会、条件，或者因为自己错误的行为产生了一些不好的后果，但是，在一切以前的事态已经成为事实的情况下，我们只有一条路，那就是行动。除此之外，就只能是放弃和失败。

行动让计划变成现实 / 213

在行动中让梦想成真 / 215

坚定的行动还靠目标指引 / 218

做好行动前的准备 / 220

不在想象中放大困难 / 223

不拖延，今日事今日毕 / 227

只有行动起来才能跨越障碍 / 230

第十一章 冷静自制是男孩应当有的心理素质

自制力是人非常重要的素质。自制首先是自知，知道自己现在最重要的和适合做的事情，踏实为此努力，并放弃一些爱好和

幻想。其次是自控，遇到不痛快的人或事，要明白世界不仅仅属于我，冷静控制火气，找到可行办法。

自制让自己更快强大起来 / 234

做情绪的主人 / 235

养成冷静处事的习惯 / 238

从养成好习惯开始 / 240

平心静气是上策 / 243

懂得制怒 / 246

第十二章 不依赖的男孩能够独立自主

独立能够掌握自己的命运，依赖则相当于让别人主宰自己的命运。独立的人能够自理生活和工作，依赖别人的人就只会永远地依靠他人。

自立是站稳脚跟的开始 / 250

自助者天助之 / 254

自食其力是男孩的尊严 / 258

男孩要自己拿主意 / 261

自己亲自动手才快乐 / 264

扔掉依赖这根拐杖 / 267

第十三章 宽以待人让男孩走得更远

“只有偏执狂才能成功。”说得正是专注精神。当你找到自己的兴趣和热爱之后，就需要专注。不管是打工，还是做职业经理人，

第一章

认识自己是男孩自信的起点

自信心是可以培育的，更为奇妙的是自信心在男孩不同的学习领域里是『互通』的，男孩在一个学习领域里获得成功而被激发起的自信，可以影响他在其他领域以积极的态度参与学习。

发现全新的自己

亲爱的男孩儿，十几岁的你，对自己已经有了一些自我意识了，即意识到了自己是一个单独的个体，与别人不同，但又与人相同。但你这个年纪，对自己的认识还不够全面、不够客观，你对自己的很多评价都来自于老师、家长，以及周围的同学、朋友。既然有相当一部分来自于别人，就免不了有些评价是片面的、过于主观的、不符合你自身的特点的。别人对你自己的评价当然有助于你认识你自己，但没有谁能够做到你了解自己所达到的深入程度，也就是说，只有你自己才是了解自己的第一人。

伟大的古希腊哲学家苏格拉底有一句非常有名的话，“认识你自己”，并把这句话雕刻在了雅典的德尔菲神庙上。看似极其简单的一句话，似乎并无深意，也常常引不起大家对这句话的思考。加之生活的忙碌和丰富，很少给人们时间和机会去关照自己。因此中国古代先贤老子有言，“知人者智，自知者明”，也就是说，了解别人是一种智慧，因此做到真正地了解自己并不是一件容易的事。

但是我们说，了解自己才是重要的第一步。如果你静下心来，仔细想想别人对自己的评价，再想想自己真实的模样，你就会发现，别人对自己的评价有很多都是失之偏颇的，尤其是负面评价。那么怎样才能实现对自我的关照是较为正确的呢？这里我们提供一些方法。

比如，从自己结交的朋友身上去了解自己。人常说，“物以类聚，人以群分”，这话还是非常有道理的，从经常和你相处的朋友身上你会看到自己的影子，从和他们相处的方式上，你可以发觉自己的性格特点。他们大多是活泼外向的，那么你自己也多半是活泼外向的；如果你经常和他们在一起踢球，并感到很快乐，那么你就是很喜欢运动，也很喜欢和朋友在一起。再比如，从自己擅长和不擅长的事情上去了解自己。如果你擅长数学，或者修理东西，那么就可以说你的逻辑思维和动手能力



很棒，而如果你在绘画课上表现不好，那就可以说明，你不必在绘画领域非要弄出个名堂不可。

1910年的诺贝尔化学奖得主奥托·瓦拉赫小时候曾在学习文学和油画的道路上受到重大挫折。起先他学的是父母为他选择的文学，但他在这方面毫无才能。后又改学油画，但他的表现同样令人失望，他的艺术老师对他的评价也是难听到了极点。难道这样他就无所突破了吗？幸好，他的化学老师发现了他的专注精神是有利于做化学研究的。因此，他就改学了化学，并最终在化学领域取得了重大成就。

从这个小故事中，我们可以发现，如果我们听命于别人对自己的某些片面评价将是一件多么不值当的事情，很有可能遏制我们在其他方面的才能，也很有可能造就一个平庸的自己。因此，不要偏听某个人对我们的评价，而要勇于不断地尝试自己，去发现一个新的自己。带给我们的从来都不是我们自身的短板，而是我们那一块长板。别人更容易看到的是我们的那一块短板，但请相信，人人都有长板，如果别人没有发现，就请自己去发现。发现自己是一个过程，不是一蹴而就的事情，今日的自己绝非昨日的自己。

男孩宝典

人的性格、想法也都是在不断变化的，别人所认识的自己总非那个在不断成长、不断进步的自己。勇于突破，在升入一个新的年级，在进入一个新的班集体中，去发现一个全新的自己。你一定会惊奇地看到，自己原来是一个重要的人，是一个有血有肉、实实在在的人，不同于别人，也不同于别人对自己的评价。



人人都有生命中的缺角

人无完人，这是人所共知的，但是人们还是习惯性地用“完美”要求别人，也那样苛刻地要求自己。每逢遇到自己做不来的事情，就会习惯性地责备自己，从而产生一种强烈的挫败情绪。当这种情绪产生，往往就是自卑的温床。男孩子在成长的过程中，不断尝试着新的东西，发现着新的自己，但并不是每一次尝试、每一次发现都让人满意。很多时候，你都会看到一个笨拙的、能力不足的自己。可这又有什么关系呢？没有人生下来就是完人，就是无所不能的天才。相反，人的每一项才能都是后天形成的。牛顿之所以成为牛顿，不是因为他生下来就是一个科学天才，而是因为他懂得“站在巨人的肩膀上”不断地学习，不断地向科学的高峰一步一步攀登，是他通过不懈的努力而取得非凡成就之后人们才冠名“天才”给他的。他小时候也不幸地遭遇过老师和同学的嘲笑，但我们应当明白，嘲笑牛顿的老师 and 同学，他们也照样是很普通的人，也有着这样或者那样的缺点和劣势。任谁都没有资格，凭借自己在某方面的优势去嘲笑他人在同样领域上的劣势。也就是说，如果一个人擅长跑步，他不应当嘲笑一个人不擅长跑步，因为那个人所擅长的跳远也是他所不擅长的。

每一个人的生命当中都有一些不可避免的缺角，但在我们的生活中，有的人，不但没有让这些缺角成为人生道路上的绊脚石、拦路虎。相反，这些缺角激发了他们极大的意志力和创造力，让劣势变成了优势，让本来的缺角变成了自己身上突出的一抹亮色。

我们都熟悉的 19 世纪美国盲聋女作家、教育家、慈善家、社会活动家海伦·凯勒，一生都不能看见这个世界的缤纷色彩，不能听到这个世界的悦耳声音，但她以自强不息的精神，在其老师莎莉文的帮助下，掌握了英、法、德等五国语言，写了一系列著作，并致力于建立慈善机构等



为残疾人造福的事业。她被美国《时代周刊》评为美国十大英雄偶像，荣获“总统自由勋章”等奖项。还有英国伟大的理论物理学家霍金，是继爱因斯坦之后当世最伟大的科学家，享有“宇宙之王”的美誉，在宇宙物理学界取得了一系列非凡的成就。但你可否想得到，这样一位在科学的领地执着追求、辛勤劳作的人，却是一位只能动三根手指、自21岁起就坐上了轮椅的人。他不能说话，不能动弹，但他的思想却在科学界广泛传播，他的思维却在宇宙深处延伸开来，为人类研究和认识宇宙做出了极大的开拓性贡献。

在我们中国，也大有可以学习的榜样。邓亚萍是我国乒乓球史上最优秀的运动员之一，在她的运动生涯中，获得过18个世界冠军，连续2届4次奥运会冠军，邓亚萍是第一个蝉联奥运会乒乓球金牌的球手，曾获得4枚奥运金牌，被誉为“乒乓皇后”，是乒坛里名副其实的“小个子巨人”。退役之后，进入清华大学学习英语，以英文零基础突破了英语难关，后到英国诺丁汉大学和剑桥大学学习，先后获得英语专业学士学位、中国当代研究专业硕士学位和如今的经济学博士学位。2010年正式担任人民日报社副秘书长、人民搜索网络股份公司总经理。从一名单一的优秀运动员到一位高学历、强工作能力的职业人，邓亚萍实现了一次又一次的完美蜕变，但是她一路走来的艰辛也是常人无法想象的。天生个子矮、手脚粗短的她，曾被教练判定为不适合当乒乓球运动员，更不可能取得什么样的成就。但她硬是咬紧了牙关，日夜努力训练，坚信自己能够成为一位优秀的乒乓球运动员。事实证明，她做到了，而且做得比常人想象得还要好。

我们都知道，NBA是巨人们的天下，如果没有一个超高的身材，似乎难以在篮球上取得非凡的成绩，但阿隆·布鲁克斯、内特·罗宾逊、厄尔·博伊金斯、迈克尔·亚当斯、司博特·韦伯等一批矮个子却凭借着自己对篮球的热爱和进取的决心，做到了和高个子一样的好成绩。其中最突出的就是阿伦·艾弗森了，他是历史上最矮的状元秀，最矮的得分王，仅仅1.83的身高让他在2米多高的巨人丛林中显得如此渺小，但他却是球场上最凶悍的勇士，曾独立带领他的76人在整个联盟当中掀起血雨腥风，硬是在强大的湖人队面前树立起胜利的伟大旗帜。他成就了“艾弗

