

哈佛斯坦福男生入学培训指定读物

# 写给男孩的 成年手册

## The Manual to Manhood

从“小白”到“大拿”，年轻人快速成长必须get的97项技能！  
巧妙躲过“潜规则”，在成年人的套路里活下去！

[美] 乔纳森·卡特曼 Jonathan Catherman / 著  
张文沁 / 译



# 写给男孩的 成年手册

The Manual to Manhood



[美] 乔纳森·卡特曼 / 著  
Jonathan Catherman

张文沁 / 译

## 图书在版编目(CIP)数据

写给男孩的成年手册 / (美) 乔纳森·卡特曼著 ; 张文沁译.

-- 北京 : 北京联合出版公司, 2018.1

ISBN 978-7-5596-1020-1

I. ①写… II. ①乔… ②张… III. ①男性—成功心理—青年读物 IV. ①B848.4-49  
中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第238048号

Copyright 2014 by Jonathan Catherman Originally published in English under the title  
*The Manual to Manhood* by Revell, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids,  
Michigan, 49516, U.S.A.

All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2017-7495号

## 写给男孩的成年手册

The Manual to Manhood

著者: [美] 乔纳森·卡特曼

译者: 张文沁

特约策划: 尧俊芳

责任编辑: 龚 将 夏应鹏

封面设计: 平 平

装帧设计: 季 群

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数180千字 710毫米×1000毫米 1/16 17.5印张

2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-1020-1

定价: 38.00元

---

### 版权所有, 侵权必究

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832



亲爱的男孩们，当你捧起这本书时，意味着你的人生到了一个分水岭：你将迈过天真无邪的童年、青涩懵懂的少年，以一个青年的身份，踏入多姿多彩的成人世界，一个充满了形形色色机遇和挑战的世界。而这本书，就是打开那扇成人世界大门的钥匙。

每个男人心中都有一个天堂，那里满是香车美女，令人垂涎欲滴的美食触手可及。可这些，就是男人想要的一切吗？他们内心深处还有没有别的东西？有，答案就是：尊重。而尊重，从来都不是天生就有的，也不是别人给予的，而要靠自己去“获取”。“获取尊重”“化解尴尬”是男人最渴望的，也是对任何一个毛头小伙子都至关重要的能力。

你顶着满脸胡楂儿和“小白脸”一起去面试，结果却还一脸茫然不知道自己怎么被PK掉；看见喜欢的姑娘还在犯怵不知怎么开口，旁边那个会煮点咖啡、煎个牛排的家伙却已经要到了她的手机号；让你做自我介绍只会“你好，我叫×××”就没有下文，而室友已经通过简单的握手礼节获得对方的赏识。你痛恨这个世界“潜规则”太多，感慨成人的套路太深，但你忘了一点：男人的成长需要练习。成人的世界，需要具备各种技能，才能获得尊重和机会。你需要提升自己的能力和价值，赢得更多人脉，才能巧妙躲过“潜规则”的暗礁。

所以，首先也是最重要的一点，请暂且像个成熟男人一样对待这本书中读到的一切。清空自己以往的认知，把自己看成是一个“小白”，去学习和实践这些技能。也许，你知道一个完全不同的方法给木炭烤架点火、一样可以把衬衣熨烫平整，没关系，每位男士都需要打造适合自己的个人风格。但无论你的独立程度高低，不可否认的是，这本书设计的“如何做”是所有人都该有所涉猎、妥善学习并多加训练的基本生活能力。这本书是一册高质量的指导，让你初步了解男人们需要学习和掌握的基本技能。

其次，最好的生活方式始终是以一种兼具自信和谦卑的态度，去执行生命赋予你的所有任务和使命。然而只有在配备上日益成熟的性格特色时，才堪称完美。对男性而言，成年与否和年龄大小、肌肉多少或者长不长胡子什么的关系并不大。关于这一点，世界上已经有太多实例。太多男性拥有成熟的外表但行事幼稚，俨然还是个不成熟的孩子。要想从青涩男孩变成一位成年男士，你必须经历一番巨大的转变，做到了这一点，你成熟稳重的行事风格才会让你不愧于“男人”这个称号。当然，并不是说某个人到了一定的年龄段，他自然就长成了“男人”。真正的男人，不是一个头衔，不是一个年龄段，而是一种成熟稳重且让人信赖的行为风格。你必须付出努力才能做到这一点。

真正的男人对自己有着不一样的评判标准，他们对自己的要求也更高。真正的男人不会在意自己开什么车、酒量如何、交往过多少女孩，他们不相信男人这个身份是通过这些东西定义的，他们深知：男人，代表的是心智的成熟。一个男孩只有心智成熟了，才配称之为“男人”。

成熟是一种能力，它完美展现于一个男人有着正确的生活目标，知道如何在恰当的时间，以正确的方式，去做正确的事情，即使在无人关注的情况下，他也是如此。

各位男孩们，目前正是你们的大好时机，去学习并掌握这些优秀男士所应具备的生活技能和成熟特质吧！请把这本书当成是一个邀请函，欢迎加入到真正优秀的男士训练营中。



第1章

## 女人与约会 / 001

男人完全可以找到一种更好的方式，去理解女人以及和她们沟通。男性和女性是上天创造的完美合作伙伴和终身伴侣，而男人需要做的是：学习这一切。

——莱斯·帕洛特，美国权威关系专家

怎样跟喜欢的姑娘聊天 | 如何向女性提出第一次约会邀请 | 怎样安排你们的约会 | 如何决定约会中谁埋单 | 第一次面见女生的父母 | 怎样平衡与兄弟、女友相处的时间 | 如何礼貌地和女生分手

第2章

## 社交技巧与礼仪 / 019

真正的人际网络，一定是由两个现实中的人建立在有意义的连接之上的。

——乔治·托尔，许多优秀男士的导师

如何握手 | 如何介绍你自己 | 如何介绍别人 | 如何为别人开门 | 如何摆放西餐餐具 | 如何在西餐厅点菜 | 如何给小费 | 如何包装礼物 | 如何清洁浴室 | 如何整理床铺

生活中有一套固定的核心价值观，当你学会将这些核心价值观在生活中融会贯通，它们将彰显你的为人处事之道。不管你从事的是什么职业，手拿扫帚还是挥动球拍，都无须感到担心，因为你总能完做到最好。记住，一个人所从事的职业并不能定义他是一个什么样的人——一个人对待工作的态度才真正彰显了他的本色。”

——“棒球之星”本纳德兄弟之父

如何申请一份工作 | 如何填写工作申请表单 | 如何面试一份工作 | 如何申请加薪 | 如何要求升职 | 如何辞职 | 如何填写证明人

在成为一位成熟男士的过程中，你要明确的是，其实每一元的存储都是通向百元大钞的基石。

——戴夫·拉姆齐，当今社会顶级理财专家

如何做好个人预算 | 如何开设一个银行储蓄账户 | 如何管理信用卡账户 | 如何为未来投资 | 如何无债一身轻

毫无疑问，如何保持身体内在健康是一个成熟男士需要习得的必备技能之一。因为，这是一个展示你对生活由内而外的掌控力的绝好机会。

——乔纳森·卡特曼，全球领先教育顾问

如何刮胡子 | 如何舒缓剃刀灼伤 | 如何使用除臭剂或止汗剂 | 如何使用美发产品 | 如何喷古龙水 | 如何清新口气 | 如何正确洗手 | 如何洗

第6章 服饰与格调 / 103

衣品就是你个人品味的完美表达。只有学会根据不同场合，选择符合气质的穿衣风格，才能向人们展现你由内而外的高雅格调。

——风格大师内特·雷茨拉夫，  
耐克公司NFL/ NCAA服装设计师

如何洗衣服 | 如何烘干衣物 | 如何熨衬衣 | 如何熨休闲裤 | 如何擦鞋 | 如何打领带 | 如何缝纽扣 | 如何应急处理污渍 | 如何叠衣服 | 如何叠出无褶长裤 | 如何挂裤子

第7章 运动与休闲 / 133

成为一个优秀的男人并不意味着你必须是个多么伟大的运动员。事实上，在大多数运动中，只有约0.03%的人是专业玩家，而大多数其实只需要掌握一些基本的运动技巧就可以了。

如何扔橄榄球（美式足球） | 如何投篮 | 如何踢足球（英式足球） | 二缝线快速球怎么投（棒球） | 如何挥杆（高尔夫） | 如何推杆（高尔夫） | 如何扔飞镖 | 如何打台球 | 如何掷马蹄铁

第8章 汽车与驾驶 / 159

每个男人都会开车，但只有真正的男人才会将它掌控自如。

如何使用手动变速器换挡 | 如何更换漏气轮胎 | 如何助推启动（电量耗尽时如何搭电） | 如何检查机油 | 如何平行泊车 | 拖挂车如何倒车 |



第9章 食品与烹饪 / 185

又懒又笨的人才会坐着等别人喂食，真正独立的男人都是帅气地自己掌勺，在厨房里大显身手。一个男人，如果能为自己做饭，也能为心爱的人下厨，既会切片也会切块，既会烹煮也会烧烤，那姑娘们都排着队跟他吃饭。

如何烹煮咖啡 | 如何从头开始做煎饼 | 怎样炒鸡蛋 | 怎么做培根 | 怎样煮意大利面 | 如何制作土豆泥 | 如何用烤箱烤制鸡肉 | 如何用烤箱烤制牛排 | 木炭烧烤架怎么点火 | 如何用烤架烤制牛排 | 如何用烤架烤制猪排 | 如何用烤架烤制排骨 | 如何用烤架烤全鸡 | 如何用烤架烤鱼 | 如何磨菜刀

第10章 工具与修理 / 223

每个男人都需要掌握一些修理知识，采买几件经久耐用的设备，拥有一双工匠般追求品质的眼睛，熟练使用各种工具，具备所需的技能。

怎样看卷尺上的刻度 | 如何挥锤敲钉子 | 如何使用圆锯进行切割 | 如何使用电钻 | 如何使用撬棍 | 如何使用活动扳手 | 如何使用（气泡）水平仪 | 如何计算建筑面积 | 如何清理堵塞的排水管 | 如何关闭马桶进水阀 | 如何疏通马桶 | 如何检查断路器 | 如何在墙上钉钉子 | 如何挂一幅画 | 如何修补墙上的一个小洞 | 如何修补墙上的一个大洞

如何像男人一样说话：男人需要知道的100个术语 / 262



# 女人 与约会

男人完全可以找到一种更好的方式，去理解女人以及和她们沟通。男性和女性是上天创造的完美合作伙伴和终身伴侣，而男人需要做的是：学习这一切。

—— 莱斯·帕洛特，美国权威关系专家

首先，让我们谈谈女人。这个世界上，恐怕很少有什么生物像女人那样吸引男人的注意。要知道，男同胞为数甚多。不过，幸运的是，作为这么多男人的关注点，女人大约占据了世界人口的50%。这就意味着，在人生旅途中，你极有可能遇到让你心动的姑娘；当然，你也会发现女人原来是如此难以理解，甚至不可理喻。

有这样一种说法，男人和女人的基因相似度接近99.7%，可恰恰就是剩下的0.3%的不同，造就了两之间如此巨大的差异。此外，女人错综复杂的情绪、激素，以及一些独特而隐晦的说话方式等，无一不在男女之间搭建起一道道鸿沟。该怎样和女人无障碍交流？绝大多数男人一头雾水，手足无措。很多时候，上一秒你可能还在抱怨，跟女人生活在一起简直令人难以忍受，可下一秒你又立马觉得，没有了女人，生活真没意思。你没有办法不去想她念她，可是，有时你真不知道她到底在琢磨些什么。

权威关系专家莱斯·帕洛特博士指出，要想更深刻地理解和掌握“怎样和一个女人保持良好关系”，每个男人都需要历经三个阶段。

1. 首先，是自我意识的觉醒。也就是说，你需要更了解自己。“如果你想和任何人建立健康的人际关系——尤其是和女人，那么你需要把健康带进你们的关系里。你在身体、情绪、社交，乃至精神上，都足够健康吗？”帕洛特博士问道，“关系的健康程度取决于你自身，你有多健康，你们的关系才能多健康。这意味着你必须首先了解自己，清醒地知道自己在生活中的情绪、需求和目标。”

2. 而后是关注她。“要想建立健康的人际关系，最重要的是练习和实践共情这项技能。共情是建立稳固关系的关键；通过共情，你抛却固有的私心，转而考虑她的需求。她的感受如何？她会有什么样的想法？她持有怎样的态度？她的希望和梦想是什么？她恐惧和担忧的是什么？她的人生目标又是什么？”帕洛特博士继续阐述道，“共情技能并不容易掌握，因为男性和

女性在思维方式上是如此不同。这种不同使得双方采取截然相反的思考和行动。你需要付出相当多的努力和时间，学着从她的角度去思考和看待问题，才能正确地读懂她的心。虽然不易，但你们在这其中会取得更深的信任和理解，从而关系稳定、感情甚笃，所以非常值得一试。”

3. 最后，将前两者有机结合起来。为了强调这一点，帕洛特博士提示道：“当男性能够将自我意识的觉醒与共情技能相结合，他就拥有了发展健康关系所必需的双发动机，以及成熟驱动力。”

帕洛特博士是对的，男人完全可以找到一种更好的方式，去理解女人以及和她们沟通。男性和女性是上天创造的完美合作伙伴和终身伴侣。而你需要做的，是学习这一切，同时记住，并非一切存在都是为了被理解。有些东西的价值恰恰在于它们扑朔迷离的神秘感，而这其中，恰恰就包括了女性。

### 冲突如何让男女更亲密？

美国权威关系专家莱斯·帕洛特指出：“冲突是我们为更深层亲密关系支付的代价。”良性冲突中的“共情”原则具有神奇的力量，在90%的情况下，仅靠共情就可以化解冲突了。

## 怎样跟喜欢的姑娘聊天

要是没有女人，男人们会怎样？空虚，先生。空虚难耐啊！

——马克·吐温

### 你需要的是：

- 一个你喜欢的姑娘
- 勇气
- 口气清新

### 花费时间：

- 无论多久都值得

她就在那里，机会来了。赶紧的，快过去和她说点什么。

如果不跨出这一步，难保其他家伙不会虎视眈眈、捷足先登。

犹豫你就输了。别犯犟，试着去和她聊聊啊。以下就是你的实施方案：

#### 第一步 调整呼吸

在向姑娘迈出脚步之前，得先学会控制呼吸。呼吸急促会令你语速过快，脑袋嗡嗡作响；呼吸缓慢会让你上气不接下气，有气无力。谨记，保持正常的呼吸频率是成功搭讪的前提。你总不会愿意开场白都还没说完就卡壳吧。

#### 第二步 清新口气

第一印象往往根深蒂固。希望她心目中的你清新怡然吗？先嚼一颗口香糖，清除掉口腔异味吧。

### 第三步 自信地走过去

---

肩背挺直，抬起头，别一副无精打采、懒懒散散的样子。

### 第四步 来个轻松愉快的开场白

---

一句简简单单的“你好，我叫×××（你的姓名）”即可。别去天花乱坠地滥用一些从社交网络抄来的搭讪金句，不管用。从你熟知的领域开始——比如说，你的名字。

### 第五步 真心实意地赞美她

---

赞美必须发自内心：你赞美她是因为你确实很欣赏她。此时要是有点虚情假意，她一定会发现——别问我为什么，姑娘们似乎总能判断出哪些男人的搭讪不靠谱。你可以在适当的情况下，试着像这样赞美她：

- “昨天我去看了你们的排球比赛，发现你好棒。”
- “今天你在课堂上真给力，轻轻松松就把那些实验题答出来了。”
- “你的新发型很赞。我喜欢。”

### 第六步 和她交谈，而不是一个人夸夸其谈

---

也就是说，你是在和她对话，而不是自嗨。最好的办法是，发起一个她感兴趣的话题，让她难以拒绝，而且三言两语也聊不完。你可以问一些有价值有深度的问题，然后静静地等着她回答。如果聊得投机，她也会反问你。这个时候千万要稳住，别说大话，别跑题。也别谈论太多自己的事，专注于原先选定的话题，专注于她。

### 第七步 完美收官

---

用赞美结束对话。比如说：“和你聊天是一种享受，真希望有机会还能再见到你。”然后？然后你就可以问她要手机号了啊。

## 去和你的“她”交谈吧!

男人在玩电子游戏、大笑和健身时，大脑会发出“感觉良好”的化学信号。而女人只有身处有意义的对话中，才会出现类似的感觉。所以，去和你的“她”交谈吧，她的大脑会爱上你的。

## 如何向女性提出第一次约会邀请

### 你需要的是:

- 一个你想邀约的妹子
- 自信心
- 口气清新

### 花费时间:

- 比你想象的要短

来吧，做好准备。你正要尝试这一切，这可能是你一生中最难忘的时刻。你第一次跟她约会的故事，在朋友圈中有可能流传两个截然相反的版本。你要如何计划，怎样实施？这直接决定了这个故事是你们之间的一段史诗还是不堪回首的往事。

### 第一步 认真选择邀请对象

约会意味着你将进一步了解一个人。通过约会，你会明白自己心仪的究竟是什么类型的女人，什么类型的女孩会对你感兴趣。

### 第二步 选取邀约借口

如果事先想好特定的邀约借口，她答应概率会高得多。想想她会有兴趣和你一起去做些什么。

### 第三步 规划出行方式

避免长时间的骑行，通常来说，第一次不适合这种形式。



#### 第四步 选好开口时机

在出发前两三天邀约比较合适，她正好有时间考虑。比如周五约会，就在周二或周三约她。她可能需要问问她的父母，而在此期间，你的期待和等候同样充满了快乐和幸福。

#### 第五步 约她出去

时机和方法决定一切。满怀信心地描述你的计划，并问她是否愿意加入。记住，要当面问她！别指望靠发送文字信息约妹子。

### 聪明男人知道的那些事

谁也没法保证她会答应和你约会。不过，唯一能够保证的是，如果你不去问，那就永远没有让她答应的机会。