

想要**把握自己的人生**，就必须从人生中的**每一个细节**入手！



10-18岁青春期， 与男孩谈人生 的100个细节

云晓 主编 10-18sui qingchunqi
yu nanhai tan rensheng de 100ge xijie

100则至理名言，100则实用的人生窍门

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
成长智慧书！



朝華出版社

10-18岁青春期， 与男孩谈人生 的100个细节

云晓 主编

朝华出版社

图书在版编目(CIP)数据

10-18 岁青春期,与男孩谈人生的 100 个细节 / 云晓

主编.—北京:朝华出版社,2010.11

ISBN 978-7-5054-2551-4

I.①1… II.①云… III.①男性-人生哲学-青少年读物 IV.①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 218118 号

10-18 岁青春期,与男孩谈人生的 100 个细节

主 编 云 晓

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

责任印制 张文东

封面设计 荆棘设计

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.mgpublishers.com

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 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2551-4

定 价 28.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

序 言



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，你也渐渐步入了这个成人的世界、人生的大舞台。

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，你遭遇到了挫折、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！相信看过之后，当你再遇到困惑的时候，一定会有所启迪；遇到难事的时候，定能收获智慧；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



10

18

岁青春期：与男孩谈人生的

100

个细节

是行走于未来，你所必须掌握的一些人生窍门、人生指南！

想要把握自己的人生，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，写作了这两本书——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 哥们义气	003
◎ 区别对待不同的“哥们义气”	
◎ 中了不当“哥们义气”的流毒怎么办	
话题 2 遭遇挫折	010
◎ 挫折是什么	
◎ 如何战胜挫折	
话题 3 压力太大	015
◎ 压力的外在表现	
◎ 释放压力的方式	
话题 4 受人欺负	020
◎ 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	026
◎ 正确认知聪明	
◎ 不聪明怎么办	
话题 6 不被他人理解	033
◎ 为什么自己不被理解	
◎ 怎样化解不被理解的局面	

§

目
录

§



10

18

岁青春期
与男孩谈人生的
100个细节

话题7 艰难的抉择 039

- ◎ 做出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 045

- ◎ 成长的困惑
- ◎ 对未来的困惑
- ◎ 对学习的困惑

话题9 生活中那些无可避免的改变 051

- ◎ 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 058

- ◎ 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 067

- ◎ 自信心培养两步走
- ◎ 培养自信心的几种方法

话题2 理想 073

- ◎ 理想的真正内涵
- ◎ 实现理想,我们需要做到哪些

话题3 激情 078

- ◎ 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 082

- ◎ 男儿也有流泪的权利
- ◎ 何时该坚强

话题 5 幸福是一种心态	086
◎ 有关幸福的内涵	
◎ 幸福在哪里	
话题 6 自尊	091
◎ 关于自尊的几种释义	
◎ 如何呵护自尊	
话题 7 积极的心态	095
◎ 你所需要具备的几种常见积极心态	
话题 8 寻找生活的快乐	098
◎ 不是生活缺少快乐,而是我们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	
◎ 怎么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 各种各样的情	117
◎ 无私的亲情	
◎ 纯真的友情	
◎ 忠贞的爱情	



10

18

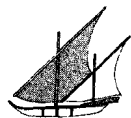
岁青春期,与男孩谈人生的

100

个细节

话题2 家庭中亲情的温暖	121
◎ 家是什么	
◎ 常回家看看	
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
◎ 矛盾是如何发生的	
◎ 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,大自然永远不变的规律	
◎ 向身边人倾诉,接受他们的安慰	
话题8 身边的那些好朋友和坏朋友	149
◎ 为何很易受同辈影响	
◎ 判定同辈压力是好是坏	
◎ 如何摆脱坏朋友的罗网	
话题9 朋友的价值	154
◎ 朋友具有不同的类型	
◎ 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	
◎ 坚定目标,勇往直前	
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——将诚实融入自己的性格	
◎ 诚实需要抵制诱惑	



10

18

岁青春期，与男孩谈人生的

100

个细节

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,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

- ◎ 决断力弱的那些弊端
- ◎ 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 229

- ◎ 吸烟 N 宗罪
- ◎ 远离香烟,你依然会很酷

话题4 毒品 231

- ◎ 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 234

- ◎ 色情作品的危害
- ◎ 远离色情作品



10

18

岁青春期，与男孩谈人生的

100

个细节

话题6 网络	236
◎ 网络的弊端	
◎ 上网没有错，沉溺不应该	
话题7 贪睡赖床	239
◎ 贪睡赖床之弊	
◎ 如何清晨不贪睡赖床	
话题8 抗拒诱惑	242
◎ 对诱惑坚决说“不”	
◎ 增强对诱惑的抵抗力	
话题9 金钱	245
◎ 金钱有很大作用，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



第 一 章

人生中,你可能会遇到的问题



话题 1 哥们义气



男孩的烦恼

“上初中的时候，我认识了这样几位朋友，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。’经过一段时间交往，我跟他们学会了抽烟喝酒，还经常为了‘哥们义气’打架斗殴……为此还进了几次警察局。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’对我的好……”

在我们这个年龄，讲“哥们义气”是一个非常普遍的现象：哥们的事就是我们的事，为了哥们两肋插刀，上刀山下火海在所不辞。

说起来是豪气干云，义薄云天，但是这样意气用事的后果，却常常是我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：

一位刚刚升入中学的学生小王，在开学第一天上学的路上，看到自己从前的一个哥们和别人发生了争执，被几个人围着打。小王想都没想，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



10

18

岁青春期：与男孩谈人生

100

个细节

天，更因为打架事件被学校通报批评，还未进学校的门，就成了问题学生。

看到这篇报道，你想到了什么？是否你也曾有过和小王相似的经历？是否你也曾为“哥们义气”付出过惨痛的代价？是否也在为要不要讲“哥们义气”而苦恼？

如果是的话，那么我们就很有必要了解一下“哥们义气”究竟是怎么一回事。

心理学研究表明，当男孩处于青春期的时候，有一个比较显著的特点，就是比较单纯，喜欢交往，注重友情。在同学的交往中，这种感情是最真挚的。但也不排除由于各种因素的影响，有些人缺乏明确的道德观念，分不清什么是真正的友谊，甚至把“江湖义气”当成交朋友的条件，而使自己误入歧途。

“哥们义气”就是“江湖义气”的一种。它视几个人或某个小集团的利益高于一切，信奉的是“为朋友两肋插刀”、“士为知己死”、“有难同当，有福同享”，即使是错了，甚至杀人越货、触犯法律，也不能背叛这个“义”字。

这种观点显然有悖于我们结交朋友的初衷。因而，它与真正的友谊也是截然不同的。

友谊应该是人与人之间一种真挚的情感，一种高尚的情操——当遇到困难和危险时，朋友会无私地帮助你；如果有了烦恼和苦闷，你也可以向朋友倾诉。

友谊是有原则、有界限的，不能违反法律与社会公德。而“哥们义气”源于“江湖义气”，会让我们为“哥们”私利而不分是非，不讲原则。

我们不能否认，友谊需要互相理解和帮助，需要义气，但这种义气是要讲原则的。如果不辨是非地为“朋友”两肋插刀，甚至不顾后果，不负责任地迎合朋友的不正当需要，这不仅不是真