

优秀男孩的

云晓◎著

# 5种思想 7种习惯9种能力

全世界优秀青少年都正在受益和践行的自我训练计划！  
世界上最伟大、最杰出的男性——科学家诺贝尔、爱因斯坦，世界首富比尔·盖茨……最为推崇和受益的思想、习惯和能力！

掌握时间和生活的能力  
自信  
抗挫折  
自信  
坚强勇敢  
勤奋  
表达能力



优秀男孩<sup>的</sup>

云晓◎著

# 5种思想 7种习惯9种能力

## 图书在版编目(CIP)数据

优秀男孩的5种思想、7种习惯、9种能力 / 云晓著.

—北京:朝华出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5054-2648-1

I. ①优… II. ①云… III. ①成功心理-男性读物

IV. ①B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第052211号

## 优秀男孩的5种思想、7种习惯、9种能力

作 者 云 晓

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 侯剑芳

责任印制 张文东

封面设计 韩石设计

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 220千字

印 张 16.5

版 次 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2648-1

定 价 29.80元

---

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

# 序 言

## 男儿当自强

作为一名真正的男子汉，你是否认真思考过这样两个问题：

我的未来将如何？

我将如何去赢得美好的未来？

青少年时代，是多彩的季节，充满了欢声笑语，但与此同时，它也是一个思考的时代——思考自己的现在，思考自己的未来，然后订立目标，努力去达成！

“生命之舟要远航，离不开智慧之橹。”可以说，凡是这世界上的伟人、名人，都曾有过年少励志的经历。

让我们先来看看世界上最伟大的科学家——诺贝尔的青少年时代，是怎样的情况：

诺贝尔小时候虽然体弱多病，但却永远是班级里学习最勤奋的那个、成绩最优秀的那个。



诺贝尔在学习外语时尤其勤奋、认真、刻苦。譬如他在学习法语的时候，为了增强记忆，提高学习效率，他先将德国名著译成瑞典文，再转译为法文，然后再认真核对两次翻译的手稿，反复比较、查对，一旦发现错误就加以改正，直到完全熟练掌握为止。运用这种学习方法，他通晓了俄、法、德、英等多种外文。

在他还很小的时候，他父亲的一位朋友问他：“诺贝尔，你的理想是什么？”

诺贝尔平静地说：“我想当个科学家，用我的发明成果为人类造福。”

15岁，诺贝尔开始在父亲开办的工厂里当助手，料理一些事务。

17岁的诺贝尔，首次独自开始了冒险旅行。他首先去的是德国，接着去了丹麦，然后又绕道去了意大利。后来，他又到了法国巴黎、美国纽约。

关于诺贝尔的勤奋、善于思索，当时还流传着一则这样的佳话：

有次吃饭的时候，诺贝尔还在集中精力思考一个问题，竟然错把饭桌上的小餐刀当做汤匙舀汤喝。

再让我们一同来看看，20世纪最伟大的物理学家、科学家，世人公认的最伟大的天才之一——阿尔伯特·爱因斯坦的青少年时代又是怎样的：

5岁的时候，父亲给生病的爱因斯坦带回来一个指南针。看着按照一定规律行动的磁针，小爱因斯坦忘掉了身上的病痛，只剩下一脸的惊讶和困惑：这根针的四周什么也没有，是什么力量推着它指向北边呢？也正是从这时开始，一株科学的幼苗开始在爱因斯坦的内心深处生根、发芽。

16岁时，爱因斯坦就开始规划自己的未来，写下了一篇《我的未来计划》，描述自己的志向：考入著名的苏黎世的瑞士联邦工业大学；认真地学习数学和物理；并力争成为自然科学部门的教师！

也正是在16岁，爱因斯坦写了生平第一篇物理学研究论文《关于磁场的以太状态的研究》，独立迈出了科学探索的第一步。

最后，再让我们一同来看一下当今的世界首富——比尔·盖茨的青少年时代又是怎样度过的：

上四年级的时候，一次，比尔·盖茨突然对同学卡尔爱德说：“与其做一棵草坪里的小草，还不如成为一株耸立于秃丘上的橡树。因为小草千篇一律，毫无个性，而橡树则高大挺拔，昂首苍穹。”

小学阶段，在他的日记中，经常可以看到一些耀眼的励志文字。例如，“也许人的生命是一场正在焚烧的‘火灾’，一个人所能做的就是竭尽全力从这场‘火灾’里抢救点什么出来。”

四年级的他，无论是思维水平还是能力，已经远远在同龄孩子之上了。

18岁时，比尔·盖茨便赚得了3万美元，当时，他豪情满腹地对朋友说，他25岁之前要成为百万富翁。事实也证明，他的确做到了，而且大大地超过了自己的设想。

看完这三位优秀男性的故事，你是否感触到了什么呢？如果有，那就默默地把这些感触记在心中吧，用他们的励志故事来激励自己、勉励自己，进而点亮自己人生的美丽之灯！

近代思想家、戊戌变法运动的领袖之一梁启超曾在自己的名作《少年中国说》中写下了这样一段话：“少年智则国智，少年



富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步，少年胜于欧洲则国胜于欧洲，少年雄于地球则国雄于地球。”这精彩绝伦的总结，不仅深入浅出地道出青少年的素质决定国运前途的大道理，更颇为精辟地指出了这样一个深刻的道理——青少年时期的你，身上蕴含着了一股无穷的潜力！

但“天生我才必有用，我才有用非天生。”杰出青少年的超常胆识不是与生俱来的，而是通过培养和学习逐步获得的。

如果你要问，作为一名男子汉，我们如何才能变得更优秀？

本书将告诉你：如果你是一个有着强烈上进心的男孩，如果你的内心之中根植着一个执着的理想，如果你经常会幻想自己美好的未来……尽管你现在的学习成绩不那么尽如人意，尽管你感觉自己还有不在少数的缺点和不足，都没有关系，从现在开始，阅读本书，掌控这5种思想、养成这7种习惯、培养起这9种能力，相信用不了多久，你就可以成为一名真正的优秀男孩！

可以说，本书是一个密集的自我训练计划；

是给予“青少年心灵”的一份真正的礼物！

无论你在生活中遇到什么难题，这本书都能给你带来希望、梦想和战胜挑战的力量！

※ 5 种思想：自信，乐观，坚强勇敢，有理想有目标，积极进取。

※ 7 种习惯：勤奋，阅读，分享，感恩，细致认真，立即行动，热爱学习。

※ 9 种能力：领导能力，表达能力，掌控时间和生活的能力，自我控制能力，抗挫折能力，想象力创造力，决断能力，交际能力，反思和总结能力。

书中充满了智慧的方法、伟大的格言和最为实用的人生经验，对于正处于青少年时期的你来说，每一项都是不可或缺的！



# 目 录

---

## CONTENTS

### 第一部分

---

#### 准备出发

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 第1章 思想、习惯、能力 .....       | 003 |
| ① 思想、习惯、能力 .....         | 004 |
| ② 画一棵人生之树 .....          | 008 |
| ③ 两个我——发掘出“真我”“强我” ..... | 012 |
| 第2章 从改变自己开始 .....        | 015 |
| ① 改变自己的思维定势 .....        | 016 |
| ② 培养好习惯，祛除坏习惯 .....      | 020 |
| ③ 开发自己的才能 .....          | 023 |



## 第二部分

### 走向优秀之——5种思想

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 第3章 自信             | 029 |
| ① 你为什么不自信          | 030 |
| ② 发现自己的优势          | 034 |
| ③ 越是劣势，越要全力弥补      | 037 |
| ④ 从姿势、眼神、声音入手      | 039 |
| ⑤ 相信自己是独一无二的       | 041 |
| 第4章 乐观             | 044 |
| ① 谁夺走了你的阳光心态       | 045 |
| ② 乐观与悲观仅仅一念之差      | 049 |
| ③ 积极处事，凡事从自己身上找原因  | 051 |
| 第5章 有理想、有目标        | 053 |
| ① 寻找自己的理想          | 055 |
| ② 设想自己十年后的样子       | 058 |
| ③ 为自己设计一个目标实现的倒计时表 | 061 |
| 第6章 坚强勇敢           | 065 |
| ① 挫折是人生中不可多得的财富    | 066 |
| ② 男子汉，要靠自己         | 069 |
| ③ 坚强勇敢，绝不等同于莽撞行事   | 072 |
| 第7章 积极进取           | 076 |
| ① 告诉自己，永远不要满足      | 077 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| ② 与优秀的人为伍 .....        | 079 |
| ③ 家里条件越好，越是要积极进取 ..... | 082 |

## 第三部分

### 走向成功之——7种习惯

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第8章 勤奋.....           | 087 |
| ① 勤奋是你优秀的保证 .....     | 088 |
| ② 千万别耍小聪明 .....       | 092 |
| ③ 别人休息的时间，你在做什么 ..... | 095 |
| ④ 身体不能懒，思想更不能懒 .....  | 098 |
| ⑤ 做一个能吃苦的人 .....      | 100 |
| 第9章 阅读.....           | 104 |
| ① 读万卷书，行万里路 .....     | 105 |
| ② 养成正确的读书方法 .....     | 107 |
| ③ 列一份读书清单 .....       | 111 |
| 第10章 分享 .....         | 115 |
| ① 千万别小气 .....         | 116 |
| ② 帮助别人就是帮助自己 .....    | 119 |
| 第11章 感恩 .....         | 123 |
| ① 感恩父母 .....          | 124 |
| ② 感恩他人 .....          | 128 |
| 第12章 立即行动 .....       | 131 |
| ① 立即行动，成功距离你最近 .....  | 132 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| ② 重要的事情要先做 ..... | 135 |
|------------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| ③ 不要拖延和磨蹭 ..... | 137 |
|-----------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 第13章 细致认真 ..... | 141 |
|-----------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| ① 杜绝粗心 ..... | 142 |
|--------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| ② 杜绝敷衍了事 ..... | 146 |
|----------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| ③ 细节决定成败 ..... | 149 |
|----------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 第14章 热爱学习 ..... | 152 |
|-----------------|-----|

|                |     |
|----------------|-----|
| ① 你在为谁读书 ..... | 153 |
|----------------|-----|

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ② 要有“提高成绩”的强烈意识 ..... | 157 |
|-----------------------|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| ③ 爱学习，才会学得快乐 ..... | 158 |
|--------------------|-----|

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| ④ 一定要有适合自己的学习方法 ..... | 161 |
|-----------------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| ⑤ 把学习当做一种习惯 ..... | 164 |
|-------------------|-----|

## 第四部分

### 走向卓越之——9种能力

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 第15章 领导能力 ..... | 169 |
|-----------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| ① 主动去竞选班干部 ..... | 170 |
|------------------|-----|

|                        |     |
|------------------------|-----|
| ② 领导力不是霸权力，而是服众力 ..... | 173 |
|------------------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| ③ 要敢于承担责任 ..... | 175 |
|-----------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 第16章 表达能力 ..... | 178 |
|-----------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| ① 表达能力是练出来的 ..... | 179 |
|-------------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| ② 多阅读 ..... | 182 |
|-------------|-----|

|                    |     |
|--------------------|-----|
| ③ 不仅要能说，还要会说 ..... | 184 |
|--------------------|-----|

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <b>第 17 章 掌控时间和生活的能力</b> | 187 |
| ① 珍惜每一秒时间                | 188 |
| ② 做自己生活的主人               | 191 |
| <b>第 18 章 自我控制能力</b>     | 195 |
| ① 当你觉得情绪要爆发时，请喊暂停        | 196 |
| ② 管住自己的欲望                | 198 |
| ③ 多运用理性思维思考              | 201 |
| <b>第 19 章 抗挫折能力</b>      | 204 |
| ① 挫折是成长的必修课              | 205 |
| ② 摆正自己的心态                | 208 |
| ③ 越是怕失败，越要去做             | 210 |
| <b>第 20 章 想象力、创造力</b>    | 214 |
| ① 大胆发挥自己的奇思妙想            | 214 |
| ② 创造力——多问几个为什么           | 218 |
| <b>第 21 章 决断能力</b>       | 222 |
| ① 自己的事情自己做主              | 223 |
| ② 升学的抉择                  | 226 |
| <b>第 22 章 交际能力</b>       | 228 |
| ① 你身边的那些关系               | 229 |
| ② 实施友善的行为                | 235 |
| ③ 沟通协作                   | 237 |
| <b>第 23 章 反思和总结能力</b>    | 241 |
| ① 进步源于不断地反思与总结           | 242 |
| ② 对学习状况的反思               | 245 |

## 第一部分

# 准备出发

作为男子汉，你一定有过“出发”的经历，或者是去旅行，或者是去郊游，又或者是赴同学的约会……

下面，我们一同来进行一次全新的、别有洞天的“出发”吧！

这是一次开拓人生之旅，开启智慧之旅，重塑生活之旅，也是一次能够影响你一生的思想约会！





# 第 1 章

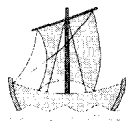
## [思想、习惯、能力]

不知道你是否有用放大镜看东西的经历，如果有的话，你就会知道，任何东西在放大镜之下，都会变得更为清晰、明确、毫发毕现。

我小时候就曾有这样的经历，我拿着一把放大镜去看我的皮肤，惊奇地发现那平时看起来很柔顺自然的皮肤纹理，竟然像是波澜壮阔的梯田一般，纵横交错；看头发，平时很平滑的头发，竟然是凹凸不平的，棱角突兀的；再看其他平时非常熟悉的事物，我惊诧地发现它们是那么的陌生，仿佛来到了一个新大陆……是的，这就是放大镜的作用，它可以让一切事物变大、变清晰；让我们从一个全新的角度去审视、去了解。

不仅是具体的事物，很多事情也是这样，用一个特殊的心灵放大镜——认真思考，去看，你就会惊奇地发现：事情，原来是这个样子的！

比如相貌问题，某某同学的鼻子是尖的，而某某同学的鼻子却是扁的；某某长得很高大，而某某又长得很矮小……用认真思



考的放大镜一看，你才明白，原来是基因不同使然。

还有成绩问题，有些同学没见他们怎样用功，却能次次名列前茅，有些同学头悬梁、锥刺股，但成绩依旧平平……用认真思考的放大镜一看，你才明白，原来是学习方法不同使然。

同样的，在进入本章的阅读时，我们最好也带上这样一个“放大镜”——用认真、仔细、深刻的心灵，去观察、查看、探究一下我们人生之旅的重要三要素：**思想、习惯、能力**！

如此，你便能真正一窥很多事情的真相——为什么一些男孩让人羡慕、崇拜，成长为了一个真正的男子汉；而一些男孩却让人鄙视、远离，最终与成功失之交臂……

在此，我们也将学到一些如何成长为优秀男子汉的大学问！

## 1 思想、习惯、能力

思想是什么，作用何在？

习惯是什么，作用何在？

能力是什么，作用何在？

想必当你第一眼看到我们这本书的题目时，就会在头脑中产生这样三个疑问。

所以，先让我们来听听他们自己是怎么说的吧——如果要让它们三个以第一人称写一篇自我介绍，我想，内容大致应该是这样的：

## ● 我是谁之思想篇

我（思想）生活的房间就是你的大脑，最主要的工作就是支配你的各种行为，指导你的所思所想、一举一动，比如让你自信还是自卑、前进还是退缩、坚强勇敢还是胆小怯懦、积极进取还是自甘堕落……

我是你人生路上必不可少的一个伙伴，可能会成为你的良师益友，也可能会成为你前进路上的绊脚石。

你可以支配我，也可能会受我支配。这其中的关键，就看你是否能够驯服我、驱使我、让我为你服务。

无论你走到哪里都会发现这个现象，不只在自己身上，每一个人身上都会有我的影子，不同的是，有的人能够成为我的主人，在我的辅佐下取得不错的成就；有的人则会成为我的奴隶，受到我负面的影响而碌碌此生。

你是想迈进优秀的大军，自信满满地去迎接辉煌的未来，还是含混终日，沉溺在放任自流的漩涡中不能自拔？

答案在——你怎么想！

## ● 我是谁之习惯篇

简单点说，我（习惯）就是你身上那些习以为常、习惯成自然的一些行为。比如，每天早晨起床后你要先洗脸和刷牙，然后吃早饭；坐公车的时候，你习惯听点流行歌曲；你喜欢吃米饭，不喜欢吃馒头；你喜欢每天晚上入睡前看点书；你勤于做点家务活……你的人生、你每天的生活，统统都充满了我（习惯）的身影。

在日积月累之中，我悄然来到了你的身边；

在潜移默化之中，我影响着你的切生活。

当然，和思想一样，我对你的影响也有利弊之分。如果把你