

如果你足够勇敢
那么就走出钢筋水泥，回归自然吧
如果你足够好奇
那么就打破局限，去太空寻找未知的物质吧
如果你想成为阳光男孩
那么就从现在开始，学习魅力大变身
如果
.....

冒险书

写给男孩的 打造完美男孩的49个细节



没有那么多如果，
加快步伐，

勇敢地向未来进发吧！
外面的世界很精彩，
翻开本书，未来由你掌控！

吕秋兰 编著

民主与建设出版社

冒险书

写给男孩的

打造完美男孩的49个细节

吕秋兰
编著

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

写给男孩的冒险书：打造完美男孩的 49 个细节 / 吕秋兰编著. — 北京：民主与建设出版社，2009.5

ISBN 978 - 7 - 80112 - 923 - 9

I. 写… II. 吕… III. 成功心理学 - 青少年读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 074772 号

©民主与建设出版社，2009

责任编辑 闵建

封面设计 董迪

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010) 85698040 85698062

社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 香河县宏润印刷有限公司

成品尺寸 170mm × 230mm

印 张 16.75

字 数 180 千字

版 次 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80112 - 923 - 9/G · 393

定 价 28.00 元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。



前言

如果你不完美，请别伤心，那说明你还年轻；如果你想去冒险，但是没有足够的勇气，别担心，那说明你还没有迈出第一步；如果你有无穷的潜能却没机会表现出来，别害怕，是金子总有发光的一天。

让我们来看一下，一个青涩可爱的小男孩，如何在人生的冒险旅程中，战胜困难，逐步走向成熟和完美。这是一本写给男孩的冒险书，里面有男孩坚强勇敢的故事，也有丰富多彩的知识，同时还有对困扰男孩们的各种问题的解答。

第一篇：拿出你的勇气，走出狭窄的空间，看一下外面精彩的世界吧。有没有想过挑战自己的极限呢？冒险的男孩们，背上行囊去野外吧。

第二篇：本篇是为了激发你无尽的潜能而准备的。首先你应该学会行走天下的防身术，接着伴随着淡淡书卷味，开始对更深层次的冒险进行思索。爱鼓捣爱钻研的男孩们，这里有简易机器人制造的方法，跃跃欲试了吧？

第三篇：当你拥有了走向冒险旅程的勇气，作为完美男孩的潜能又被激发的时候，那么就该把目光投向更远处——来一场时空大冒险吧！看了《星球大战》，你认为外太空是否真的存在外星人呢？太空也会有“碰碰车”，知道是什么吗？世界上最先进的战斗机是什么？最强大的航母又是什么？本篇将一一为你解答。

第四篇：想成为阳光男孩吗？那么先收拾一下仪表，接着丰富自己的内涵，了解一下世界名画的故事。在中国传统文化的熏陶下，成为一位有



内涵的人。好品德同样非常重要，它能让你的魅力由内而外地散发出来。同时多掌握一些生活常识，成为一个独立的男孩吧！

第五篇：现在你正从幼稚步入成熟。那么先来谈谈你最感兴趣的话题——爱情！爱情的真谛是什么呢？人生除了爱情，还有亲情，你懂得与父母相处的技巧吗？面对诱惑，你该怎么办？交友要慎重，那么以什么为原则呢？现在你将成为小小男子汉了！

第六篇：当你读完前五篇，你开始步入从幼稚走向成熟的阶段了，那么接下来你就应该开始自己不平凡的人生了。男孩们，作为勇于冒险的人，就应该闯出不一样的生活。

第七篇：现在你离完美男孩只有一步之遥。你要做的就是让人们发现你的优点，像金子一样发光。你拥有阳光的外表，丰富的内涵，开朗的内心，活跃的思想，但是要怎样才能让别人知道呢？

好了！看完了整本冒险书的介绍，你一定迫不及待想赶紧打开来看了吧！精彩的故事，有趣的知识以及不一样的冒险历程，能让你整个身心沉浸在冒险的快乐中！

编者

CONTENTS 目 录

第一篇 勇敢的男孩行走在丛林中/1

细节 1

八个最刺激的极限运动/3

细节 2

看世界:风景在特别处/9

细节 3

野外露营必备行囊/15

细节 4

关于野外求生的一些小知识/21

细节 5

疯狂的昆虫标本/27

细节 6

打猎的技巧/31

细节 7

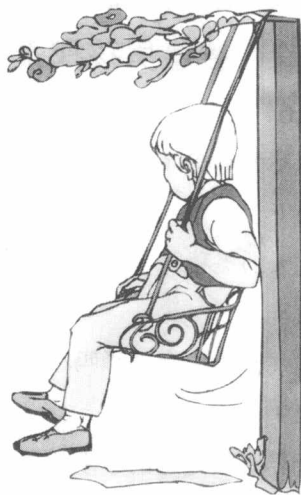
天气变幻莫测/36

细节 8

潜在的危机/40

1
目
录

C
O
N
T
E
N
T
S



第二篇 相信男孩拥有更大的潜力/45

细节 9

行走天下必知的防身术/47

细节 10

淡淡书卷味/51

细节 11

理财少不了“金头脑”/56

细节 12

设计简易机器人/60

细节 13

如何加强自己的力气/64

细节 14

社交是一种心灵冒险/69

细节 15

体验一把神奇的魔术/74

第三篇 智慧男孩探索神秘的时空/79

细节 16

神秘太空/81

细节 17

航天的奥秘——火箭的精彩/86

细节 18

这些密码你会破译吗/92

细节 19

世界上最先进的军事武器/97



细节 20

真实的海底世界/102

细节 21

远古时代的不解之谜/107

第四篇 做个魅力四射的阳光男孩/113

细节 22

阳光男孩的魅力/115

细节 23

整体风格大调整/120

细节 24

开朗心态,后天打造阳光男孩/125

细节 25

名画里的世界,不一样的冒险历程/130

细节 26

好品德让你的魅力由内而外散发出来/134

细节 27

中国文化的古色古香/138

细节 28

多些生活常识,成为一个独立的阳光男孩/143

第五篇 男孩心智成熟的历程/149

细节 29

爱情的真谛/151

细节 30

暖暖亲情/156



细节 31

面对诱惑/161

细节 32

释放压力/165

细节 33

怎样待人处事更成熟/169

细节 34

交朋友其实不简单/174

细节 35

做一个真正的男子汉/178

第六篇 男孩,闯出不一样的生活/183

细节 36

尝试独立/185

细节 37

别让机会从手中溜走/189

细节 38

发挥专长,让自信伴随你一生/194

细节 39

敢于挑战不可能/199

细节 40

认识困境,扫清冒险障碍/204

细节 41

与时间赛跑/209

细节 42

放飞梦想/214



第七篇 每个男孩都是待挖掘的“金子”/219

细节 43

好男儿也下得了厨房/221

细节 44

修修补补最锻炼动手能力/226

细节 45

学习英语其实不难/231

细节 46

如何成为电脑高手/235

细节 47

头脑风暴——创意大集锦/240

细节 48

舞动青春——街舞男孩/245

细节 49

流行音乐盛典/251



5

目录

C
O
N
T
E
N
T
S





第一篇

勇敢的男孩行走在 丛林中



本篇导读

男孩们,不要认为自己只能呆在室内,室外的活动更加丰富多彩。你可以去挑战极限,尝试着攀岩成功带来的巨大喜悦;刺激的运动能带来全身心的放松,那么眼球的放松呢?去看一下这个美丽的世界吧,特别的风景总在远处。如果不太喜欢去风景名胜旅游,背着行囊去露营也是个不错的选择。当然,野外求生需要的一些小知识,本书已经为你准备好了。在露营途中,是否会遇到稀奇古怪的昆虫呢?了解一下趣味十足昆虫标本有哪些吧!如果露营的时候,食物不够了怎么办?这时你就要化身成为一名优秀的猎手了。当然,除了在野外能吃饱,不要被恶劣的天气弄得险象环生也相当重要。在荒野中,解决了温饱问题之后,还需要注意潜在的危机,例如中毒了怎么办?扭伤了怎么办?掌握了这八个细节,你作为勇敢男孩的潜质就被挖掘出来了!



细节 1 八个最刺激的极限运动

男孩们，谈到极限运动，你可能会闭眼。看着从高架桥上翻滚着跳下的人、看着在陡峭的悬崖峭壁上如壁虎游墙般爬行的人、看着赤足在水面上滑行又腾空跃起的人……你可能难以相信这些人有着何等的胆量和勇气。这就是极限运动。

极限运动所倡导的理念是“追求自我、挑战自我”，具有“融入自然（自然、环境、生态、健康）、挑战自我（积极、勇敢、愉悦、刺激）”的“天人合一”的特性。

对于普通人来说，真正的极限运动都是不容易参与的，因为它需要异常的执著、专门的技术和似乎过人的胆量。人最大的敌人其实是自己，鼓足勇气挑战一下自己心理承受能力的极限吧。

男孩们，让我们离开传统的体育场馆，走向荒野，纵情于山水之间，体验八种最刺激的极限运动，向大自然寻求人类生存的本质意义，寻找另一个世界的自我。

最刺激的极限运动一：攀岩

相传在欧洲阿尔卑斯山区的悬崖峭壁上，生长着一种珍奇的高山玫瑰，只要拥有这种玫瑰，就能获得美满的爱情。当然，只有那些强壮而勇敢的小伙子才能攀上岩壁，将花朵献给心上人，据说攀岩就由此而来。

攀岩运动是利用人类原始的攀爬本能，以各种装备作安全保护，攀登一些岩石所构成的峭壁、裂缝、大圆石以及人工岩壁的运动，它对攀岩的人在体能、胆量、身体协调性、柔韧性方面的要求都极高，它对我们的生理和心理极限都提出了非同寻常的挑战，考验我们克服各种困难的能力和



第一篇 | 勇敢的男孩行走在丛林中

决心。参与攀岩，会让自己在与悬崖峭壁的抗衡中学会坚强，在与大山的拥抱中感受宽容，在攀到顶峰后享受成功与胜利的喜悦。由于攀登者在岩壁上稳如壁虎、娇似雄鹰，攀登动作极具美感，攀岩运动又被人们誉为“岩壁芭蕾”。

最刺激的极限运动二：滑雪

早在几千年前，当生产条件还很落后的时候，为了在恶劣的自然环境中生存，人类发明了可以代替行走的滑雪板，它的应用使得人们可以在浩瀚的森林中任意驰骋追寻猎物。滑雪运动起源并发展于斯堪的纳维亚国家。

许多人一提起滑雪，联想到的画面便是高山速降滑雪的威风 and 刺激。速降滑雪当然是所有的陆地滑翔运动中最接近极限运动宗旨的项目之一，速降滑雪运动快速、多变，身体与大自然相融，给人以刺激与享受，极富挑战；过程结束后回望赛道，一种死里逃生的感觉油然而生。高山滑雪具有惊险、优美、自如、动感强、魅力大等特点。由于高山滑雪是一项处于高速运动中的运动项目，看起来很远的地方一眨眼就到了眼前，但是如果滑雪者不事先了解滑雪道的状况，滑行中一旦出现意外情况，那么滑雪者根本就来不及作出反应。

最刺激的极限运动三：蹦极

蹦极（高空弹跳）起源于澳大利亚北部的一个小岛，是这里每位成年男子到18岁必须通过的一项成年礼的考验。当地人用竹子筑成高塔，然后把树藤绑在脚上，从竹塔顶端跳下，礼成后，即可受到众人的礼赞而成为真正的男人，由此延伸便成了今天的蹦极（高空弹跳）项目。

蹦极不但可以完全感受自由落体的快感，更可享受反弹失重的乐趣。弹跳时仿佛掉入无底洞，突然往上反弹，好像有只大手把你往上托，反弹





持续4~5次。虽然蹦极会让你感受到全身心的恐怖与无助，但当弹跳绳停止反弹时你便能享受到重生的欣喜。想象一下站在跳台上脸朝下，展开双臂，向下俯冲，仿若雄鹰展翅，气概非凡，这需要你足够的勇气。

蹦极可以选择桥梁、悬崖绝壁上、广场斜塔等高处。世界最高的蹦极点位于南非东开普省齐齐卡马山中，一座名为布劳克朗斯的大桥上，高度为216米。而最美丽和最惊心动魄的蹦极点位于津巴布韦和赞比亚交界的维多利亚瀑布的一座桥上，高度为111米。

最刺激的极限运动四：漂流

漂流，曾是人类一种原始的涉水方式。漂流最初起源于爱斯基摩人的皮船和中国的竹木筏，但那时候都是为了满足人们的生活和生存需要。漂流成为一项真正的户外运动，是在第二次世界大战之后才开始发展起来的，一些喜欢户外活动的人尝试着把退役的充气橡皮艇作为漂流工具，逐渐演变成今天的水上漂流运动。驾着无动力的小舟，利用船桨掌握好方向，在时而湍急时而平缓的水流中顺流而下，天高水长，阳光普照，四面青山环绕，漂流其间，迎面而来的是一种期待——期待刺激！期待惊险！期待与自然的搏斗！在与大自然抗争中演绎精彩的瞬间，这就是漂流，一项勇敢者的运动。

漂流时刻，四周风景美丽如画非常诱人，要想向极限挑战还要有一定的勇气和毅力。在这个过程中，漂流者不但要克服小船颠簸时造成的不适，还要不时躲过水中的暗礁避免翻船。

尤其是在原始河流上漂流，这是一项极其危险的活动。因为这个过程需要经历缺氧、寒冷、炎热、山体滑坡、泥石流、雪崩、狂风大雨、冰雹、峡谷浅滩、巨浪、八卦阵般的网状水系等恶劣环境的洗礼以及蚂蟥、毒蛇等猛兽的侵袭，并且还有超出人能承受极限之外的劳累、精神紧张、恐惧……



第一篇 | 勇敢的男孩行走在丛林中

最刺激的极限运动五：跳伞

作为极限运动的一种，跳伞运动确实有其与众不同的精彩之处。它的独特魅力在于跳伞者可以从正在飞行的各种飞行器上跳下，也可以从固定在高处的器械、陡峭的山顶、高地甚至建筑物上纵身而下，并且通常起跳后伞并不是马上自动打开，而是由跳伞者自己控制开伞的时间，这样冒险者就可以把刺激域值的大小完全控制在自己手中。

“现在高度是3500米，准备跳伞！”然后就是耳边呼啸的风声，天旋地转，你可以清楚地看到大地在眼前展开来，伞打开的瞬间，所有的恐惧、担心都一扫而空。从没体验过跳伞的人可能想想就觉得可怕，不过其实从飞机跳出数秒后，下落速度就会变得恒定，感觉到的只是悬在空中的轻飘感（虽然只有几秒或几分钟时间），那种自由自在却是在地面上无论怎么折腾都体验不到的，每个人都会找到一堆形容词来形容跳伞的感觉，“酣畅淋漓”是被用得比较多的一个。跳伞的关键不仅在于开伞的瞬间，而且在落地时你要准确判断出落地点，不然悲剧就会酿成。尽管如此，还是有越来越多的人乐此不疲，希望在几十秒钟内享受一下抵抗地球吸引力所带来的乐趣。



最刺激的极限运动六：冲浪

冲浪运动起源于澳大利亚，由于澳洲的环境气候有利于水上运动的发展，故而澳大利亚人特别喜爱冲浪运动。早在欧洲人迁来之前，这里的土著人，乘独木舟浮海时，就凭一叶扁舟忽而冲上浪峰，忽而滑向浪谷，这就是冲浪运动的前身。

冲浪者以海浪为动力，利用自身的高超技巧和平衡能力，搏击海浪的一项运动。脚踩一块冲浪板（长1.5~2.7米，宽0.6米，厚0.1米）能在海浪上驰骋，和一个小球在斜面上运动的物理原理相似。由于从海巅浪尖



上向下冲时速度较快，冲到浪谷中时仍能保持一定的速度，利用惯性紧接着就能再冲上第二个浪尖。进行这项运动需要冲浪者大胆、沉着、镇静，要有极好的体力及平衡能力，力求在浪巅上多呆一些时间，才能保持一定的速度，以便能在浪谷中翻飞，一浪紧冲一浪。但是即使熟悉水性、有高超技巧的人，出没在惊涛骇浪之中，也难免发生危险。

最刺激的极限运动七：潜水

神游海底是人们由来已久的愿望，英国博物馆里收藏着一幅古画，画的是公元前 820 年，中东阿落里亚帝国军队的士兵用羊皮袋充气，以供水中呼吸，潜入水中向敌军进攻，这可能算是最古老的潜水技术了。

意大利潜水员马贝托·皮利兹里说：“自由潜水是进入另一个世界，没有重力、没有颜色、没有声音，是一次进入灵魂的跳远。”

男孩们，你也许早就梦想过变成一条鱼，去海底观赏五光十色的珊瑚；去和百岁的大海龟合影留念，跳入水中，体验失重与水下呼吸的感觉……

可是到了水底世界，不仅面临着失重问题，还要一直警惕氧气是否足够，越往深处潜水时身体越会不断地给你提出警告信息——不能再往下潜了！曾有很多人为了挑战世界记录或自己的记录而不顾一切地往深海潜水，导致缺氧窒息或者过激的生理反应而断送性命。而且在深海中，还要随时警惕是否会被海底动物袭击，像被鲨鱼攻击的例子我们就听得很多了。

最刺激的极限运动八：登山

登山运动肯定是人类挑战自然最为形象的例子。如果已经做好了适应性训练、运输和建营等一系列登顶前的准备工作，能否成功向顶峰进发还要基于两个因素：一是人的身体和精神状态；二是天气的好坏。而且登山过程中也不会那么顺利，通常会遇到自然危险和人为危险。前者指自然界

