

荣登美国《纽约时报》十大畅销书榜
普利策奖获得者、青少年问题研究专家20年倾心之作
男孩最温暖的成长箴言，文字精辟爆笑，令你无法释怀

100 Things guys need to know

了不起 男孩 应该知道的 100 件事



【美】比尔·齐伯曼 / 著

梁田 / 译

漫画版

资深早教专家 小橡树幼儿园园长 王 甘
《父母世界》杂志执行出版人 朱晓灵
资深家庭教育专家 刘 莹
童趣出版社期刊主编 张 蕾

联袂推荐

中国人口出版社





了不起男孩应该知道的100件事：漫画版

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

了不起男孩应该知道的100件事：漫画版 / (美) 齐伯曼著；梁田译. —北京：中国人口出版社，2009.9

ISBN 978-7-5101-0264-6

I. 了… II. ①齐… ②梁… 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158146号

版权局著作权合同登记号：01-2009-5090

100 THINGS GUYS NEED TO KNOW by Bill Zimmerman, ILLUSTRATED BY TYLER PAGE

Copyright:© 2005 BY BILL ZIMMERMAN, ILLUSTRATIONS COPYRIGHT (C) 2005 BY FREE SPIRIT PUBLISHING INC.

This edition arranged with Bill Zimmerman, ILLUSTRATED BY TYLER PAGE through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2009 Beijing Zhongshanxiangsha Books Issue Center All rights reserved.

了不起男孩应该知道的100件事：漫画版

(美) 比尔·齐伯曼 著 梁田 译

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京振兴华印刷有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 11
字 数 150千字
版 次 2009年10月第1版
印 次 2009年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0264-6
定 价 28.00元

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电 话 (010)83519390
传 真 (010)83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

送给多多：

转眼之间，我们家的小娃娃，已长成一个小小男子汉了！这是不少父母惊异的发现。

如果你也是这样的父母，家里有青春期的男孩，这本书非常适合你买下，给你的孩子读。

孩子还抱在怀里的时候，作为父母，我们可看了不少育儿和心理方面的书。可是，孩子上学了，学业压力来了，我们父母似乎有些手足无措。

可是，青春期来了。青春期，是人生中多么重要的一个阶段。父母们，还记得你的令人焦虑的青春期吗？如果你还记得，无论你是爸爸还是妈妈，这本书里描述的不少场景，定能博得你的会心微笑。

关于自己，关于身体和心理，关于家庭，关于学校，关于人际关系，关于未来。

本书内容不仅基于作者的亲身体验，也来自500个青春期男孩的体验。其中的名人小故事，也能给孩子们不少启发。

如何能让一个青春期的男孩，主动打开这本书呢？我打算，和他爸爸先看看，饭桌上讨论讨论，讲讲自己的青春期故事。然后，把这本书放在饭桌边，也许，下一个打开这本书的，就是那个在饭桌上好像漫不经心的小男子汉了。

——资深早教专家 小橡树幼儿园园长 王甘 11岁男孩的妈妈

■ 写在前面的话

当我看到这本书稿时，我为之震动，这是一本塑造未来的完整男人人格的好书，语言简练，话题细致。它运用浅显的生活中的现象分析了进入青春期的男孩子的外在特点和心理变化。特别是我作为一个即将进入青春期阶段男孩子的妈妈，在他成长中我也非常困惑，看到此书我眼前一亮，兴奋地一口气读完，就如找到了帮助，找到了共鸣。一个男孩子的成长，在家庭、学校、社会等各种环境中，都会遇到点点滴滴非常具体的问题。作为父母，应该去思考如何正确地引导他、帮助他成为真正拥有健康人格的男人。我认为这是一本非常值得阅读的好书。

—— 《父母世界》杂志执行出版人 朱晓灵 12岁男孩的妈妈

青春年少正是人生成长的重要时刻，这一时期的男孩会有太多的困惑和不安，需要经历许多成长的烦恼，这种烦恼不仅是他的，也会是我们男孩父母的。该怎样帮助他成为自信、健康、有责任感、有进取心的小伙子，教他做最好的自己呢？真诚地说，这是一本我一直在期待的阳光男孩成长手册，亲切、真实、令人信服，而且确有启发和帮助。我决定把它作为一份青春的礼物送给我即将13岁的儿子。

—— 资深家庭教育专家 刘莹 13岁男孩的妈妈

■ 写在前面的话

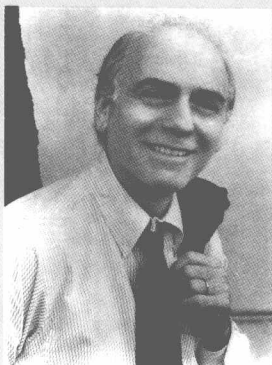
作为一个11岁男孩子的妈妈，通读这本书，的确帮助我了解到很多生活中从孩子嘴里无法得知的事情，和他看待事情的角度、他处理问题的内心态度。男孩子本来就拙于表达，这个时期的他们跟父母的交流方式上也发生了很大的变化。所以，阅读本书，可以帮助父母了解和获得一些双方都认可的、与青春期或者准青春期男孩子交流的合适角度以及有效方法，非常感谢这本书的作者和译者。

—— 童趣出版社期刊部主编 张蕾 11岁男孩的妈妈

在小学毕业高年级阶段和刚升入初中的这几年，是一个非常敏感的时期，不仅是对孩子本身来讲，对我们这些父母来说更是如此。不过这个时期的男孩子或多或少都有这样那样的问题。我试图上网找些这方面的资料，很多，不过给儿子看的几乎没有。我发现，我真的需要这样一本书！一本可以放心地让儿子自己一个人去看的书。也许儿子自己也会想找本书看看吧，有些问题他已经不能像几年前那样脱口而出“为什么”了。

—— 朋友 潘险峰 12岁男孩的爸爸

· 作者简介



比尔·齐伯曼是名有40年新闻工作经历的资深记者，也是普利策奖的获奖报纸编辑。他工作的一个很重要的内容就是鼓励年轻人自强自立和改善、增强家庭成员间的纽带关系。作为全美发行量最大的日报之一的《纽约日报》的高级编辑，他设计了一个固定的人物，以互动的方式教育青少年了解关心当前时事，并因此两次被普利策奖提名。他的主要新闻报道以及他的著作都有一个共同的宗旨，就是鼓励年轻人要学会表达自己的想法，通过写作感受生活，然后身体力行改变自己的生活，让自己生活得更幸福。他坚信幸福来自于你的每一点努力。作为一位体谅的父亲和宽容的丈夫，他多年来用自己的亲身经历帮助和辅导过无数有这样或那样问题的年轻人。

比尔的其他著作有《我的纸记忆被》、《午餐信箱》、《怎样录制现场口述传记》、《问题》、《自信》、《孩子们如何建立自信》、《命脉》、《乐事小记》、《道格玛斯》、《猫咪奇兹姆》、《阳光》、《我的生活：一本打开的书》、《捕捉孩子的灵感》、《美丽心愿》。

他的作品常常成为电视节目的专题，比如在NBC的今日秀，以及PBS有着极高收视率的专家访谈系列节目；也在《纽约时报》、《华盛顿邮报》、《华尔街日报》、《今日美国》、《家庭》、《父母》、《时尚先生》、《商业周刊》、《本质》等报纸和杂志上发表或者在其他各种形式的出版物上发表。

比尔也常被请去做关于年轻人如何积极自我发展的演讲和报告。有兴趣的话你可以登录他的网站www.billztreasurechest.com，以便了解更多的信息。

目录

CONTENTS



100
things
guys
need
to
know

致我的小读者 13



一起看漫画：男子汉的传说 18

关于你自己

1. 实话实说：你的座右铭是什么 20
2. 你是自己的主宰 21
3. 你并不孤独 22
4. 别人担心的是什么 24
5. 你拥有的权利 25
6. 做真正的男子汉 26
7. 实话实说：做你自己就很好 28



一起看漫画：男人也可以有眼泪 30

8. 是否像男子汉并不重要 32
9. 谁都会犯错误 33
10. 求助才是明智之举 35
11. 不要掩饰自己的情感 36
12. 学会保护自己 37
13. 学会尊重别人 38
14. 要坚持自己的立场 40
15. 做自信的人 41
16. 你是最棒的 43
17. 坚持自己的原则 44

目录

CONTENTS



100
things
guys
need
to
know

关于身体和心理

18. 了解青春期的变化 45
19. 你一切正常 46
20. 实话实说：了解身体的变化 47
21. 人人都会有麻烦 49
22. 男生的烦恼 50
23. 实话实说：并不只是身体发生变化 52
24. 学会控制情绪 54
25. 青春期也有好处 56
26. 好好照顾自己的身体 57
- 选** 一起看漫画：选择健康的生活方式 58
27. 营养很重要 60
28. 实话实说：离垃圾食品和饮料远点 61
29. 一定要多运动 63
30. 实话实说：你的体重 65
31. 保证睡眠充足 66
32. 让自己处于最佳状态 67
33. 你的身材也不错 68
34. 想知道玩什么、和谁玩 69
35. 你能应付一切压力 71
36. 积极健康的心理状态 73

目录

CONTENTS



关于家庭

- 37. 信任家人的爱 74
- 38. 不计较家里的争执 76
- 39. 家家都有本难念的经 77
- 过** 一起看漫画：父母怎么了 78
- 40. 你自己的家 80
- 41. 主动关心家里人 82
- 42. 多跟家人沟通 83
- 43. 实话实说：家里的冲突 85
- 44. 别把家人跟朋友对立起来 86
- 45. 做家人之间的沟通纽带 88
- 46. 为家里人做点什么 89
- 47. 钱不能代表一切 90
- 48. 父母离婚不是你的错 91
- 49. 实话实说：适应新家庭 93
- 50. 搬家也有好处 94
- 51. 生活总得继续 96
- 52. 尊重老人的智慧 97
- 53. 你敬佩的家人是谁 98
- 54. 享受和睦幸福的家 100

100
things
guys
need
to
know

目录

CONTENTS



100 things guys need to know

关于学校

- 55. 管理你的校园生活 101
- 56. 实话实说：有喜有忧的校园生活 103
- 57. 学校里的烦心事 104
- 透** 一起看漫画：代数的烦恼 106
- 58. 老师不是针对你 108
- 59. 合理安排你的时间 110
- 60. 你一定能考出好成绩 111
- 61. 要学会接受帮助 113
- 62. 实话实说：男生男生 114
- 63. 学校里的故事多 116
- 64. 找出学习的窍门 117
- 65. 谁都有自己的强项 118
- 66. 学会跟人合作 120
- 67. 全心投入才能学习好 122
- 68. 看看别人怎么学习 123
- 69. 学会享受你的学校生活 124
- 70. 未来在你手中 125

关于人际关系

- 71. 实话实说：学校是个小社会 127
- 72. 什么人都有可能碰到 128

目录

CONTENTS



100 things guys need to know

- 73. 学会交朋友 130
- 74. 忠于你的朋友 132
- 75. 友谊并不总是一帆风顺 133
- 透** 一起看漫画：社交大赛 134
- 76. 学着自己做判断 136
- 77. 实话实说：学校里的小帮派 137
- 78. 绝不恃强凌弱 139
- 79. 不屈服于暴力 141
- 80. 你能很好地解决矛盾 142
- 81. 实话实说：你眼中的浪漫 144
- 82. 男生对女生的看法 145
- 83. 先和女生做朋友 146
- 84. 实话实说：什么是约会 148
- 85. 做真正的自己 150

关于未来

- 86. 设想你的人生 151
- 87. 大家都有理想 153
- 88. 确定自己的目标 155
- 透** 一起看漫画：你的理想是什么 156
- 89. 先从小事做起 158
- 90. 目标会让你有责任感 160

目录

CONTENTS



**100
things
guys
need
to
know**

- 91. 实话实说：没能达到目标 161
- 92. 找到你自己真正的兴趣 162
- 93. 给自己找个好老师 164
- 94. 多问几个为什么 165
- 95. 帮人就是帮自己 167
- 96. 找到自己心目中的英雄 168
- 97. 身边的榜样是谁 169
- 98. 做你自己的英雄 170
- 99. 设计自己的人生 172
- 100. 美好的未来属于你 174

致我的小读者

亲爱的孩子，在小学高年级阶段和刚升入初中的这几年中，你一定有过“怎样做才能更像个男生”或者类似的困惑。也许你非常想得到更多关于学业、友谊以及前途等方面的建议。其实并不只有你才有这些迷茫，绝大多数男孩在成长的过程中都会遇到类似的情形。

进入小学高年级或者升入初中后，你变得比小的时候更加独立，父母和老师好像也留给你更多的自由空间。一般来讲，家里有这么大孩子的父母都同意给孩子更多跟朋友们单独相处的时间，学校里也提供了更多机会鼓励孩子们去尝试那些高年级同学才能参与的活动项目。可是，与此同时你开始感觉到生活似乎变得更加复杂了——无论在家还是在学校，你都得学着承担更多责任，开始有了适应社会生活的压力。同龄人的压力、朋友圈子的扩大、跟新班级的同学们交往都会让原先简单的童年生活变得有点错综复杂。青春期身体的变化、思考方式和感受能力的不同都经常让你有莫名其妙的感觉，不知道“自己究竟是怎么了？”其实，在每个人长大的过程中，对自己的这些变化产生焦虑和担心都是挺正常的反应，没必要为此苦恼不已或者总是惴惴不安。

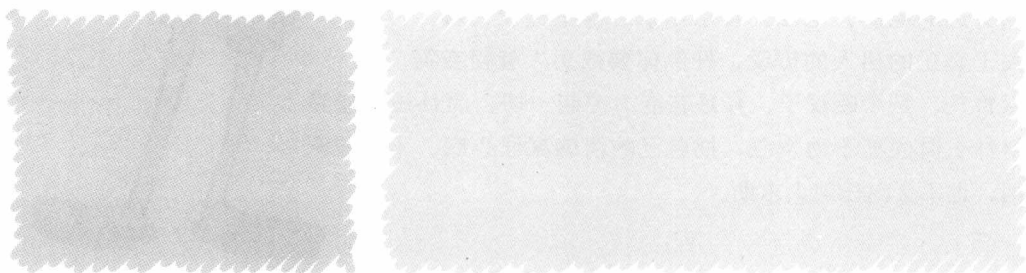
在学校生活以外的世界里，你常常能够看到身边的电影、电视、音乐和杂志等塑造着大量关于真正的男人的传说，好像你要很男人就得变得粗鲁些，是个硬汉子，并且有能力控制一切；而且还只能显得什么时候都不动声色，把自己的情感深埋心底，不能流眼泪，也不会向任何人求助。



听信了这些传说的男孩们就开始盼望自己有朝一日能够成为那样的男人。我觉得你应该不是这样的孩子。我了解到的事实是：越来越多的男孩们从小就很清楚自己想要成为什么样的男人，而不是照着别人给的那些传说里的样子去塑造自己。可是在青春期那些跌跌撞撞的日子里，总是有太多找不到正确答案的困惑，就算我的这本书能够帮助你解决一部分问题，你还是非常需要家人、师长以及朋友的帮助与支持，能跟你身边一位信赖的人倾心交谈，在得到指点之后心中豁然开朗，那一瞬间你会感受到真正的幸福。

青春期无人可以交流的痛苦我自己有深刻的体会，因为那时候我不幸过早地失去了父亲，也就失去了父亲在少年时期能够给予儿子的许多建议、支持与鼓励。很多年后，有次临近他的纪念日时，我忽然特别地想念爸爸，为了安慰自己，我用爸爸的口气写了一封信给我自己；在信中，我写了很多，都是小时候的我特别期待从父亲那里听到的鼓励，比如他对我的挚爱和以我为荣等等。

那封信让我感觉好很多，并且也萌发了出版此书的想法。我想其实几乎每个男孩在成长中都会碰到类似的困惑，要是能把那时我曾经遇到的问题写出来，也许可以帮助更多这个年纪的孩子们。我希望自己能写出一本陪伴男孩成长的书。可是毕竟我已经是成年人，多年前我的经验有很多可能已经不适合现在这个年代的孩子，所以决定求助真正的专家们——9~13岁的男孩子们。于是我发出了500份“男生问卷”，通过问卷上设计的很多题目来了解现在男孩子们关心的问题 and 想要了解什么。在本书中，通篇都引用了调查中参与填写问卷的孩子们给出的相关问题的回答，以及大量问卷中的结果。这500个孩子在回答问卷时表述的想法和提出的困惑使我了解到，在他们心目中什么是最重要的，于是就按照他们给出的思路设计了整本书的结构。在书中，你会看到这样一些版块：



关于你自己

主要回答一些关于你自身的问题，帮助你认识、了解自己。

关于身体和心理

介绍青春期阶段你的身体和心理都会有哪些变化，并且提供了一些让你保持身心处于最佳状态的建议。

关于家庭

说说你跟家人的相处之道，特别提到了当家里出现各种状况时，你应该怎么做。

关于学校

帮助你更好地理解学校生活，让你觉得上学更有乐趣，也更有意义；还有怎样发现自己的兴趣，以及培养良好的学习习惯。

关于人际关系

为你在学校跟同学相处提出一些有效的建议，包括怎样对付学校里的小帮派、小霸王，还有如何更好地与朋友交流和相处。

关于未来

给出一些很实用的建议，指导你从现在开始怎样做才能为自己未来的成功打好基础、做好准备。



书中的每一部分都为你有可能遇到的不同情况进行了充分描述，并提供了实用的解决建议。请小读者们随心所欲地使用这本书吧，抽时间通篇翻阅一下，你一定会发现自己特别感兴趣的内容；你也可以把书当成我写给你的信来读，就好像我们在说一些悄悄话；另外，你还会在书中发现很多有用的补充阅读内容：

有类似经历的名人

列举出一些知名的成功人士，他们也曾经遭遇过你目前的困境，看看他们最终是如何面对，如何成长的。

马上行动

建议你在阅读完相关主题的内容后，好好想想现实生活中你自己应该怎么做，找机会练习一下新学到的小技巧或者写一篇日记（也可以在即时贴上写点心得，然后附在你读过的那页，自己可以随时翻出来做参考）。

背景说明

提供一些相关主题的背景资料以及数据说明。

调查结果

引用了参与调查的孩子们的意见和想法。

给你的建议

你会找到相关主题的很实用的应对方法和技巧。

作为成年人，因为经历过你现在正在经历的一切，所以我想我能够了解一路走来那个年少的你，随时随地都会有着各种各样的无助和困惑，真希望你能把这本书带在身边，但愿它能在你遇到烦