

阳光
青少年必读
珍藏本

YANGGUANG MEISHAONIAN

阳光美少年

——男生的形象与气质

李建学◎编著



北京工业大学出版社

在阳光下
奔跑
系列丛书

在阳光下
奔跑

系列丛书

阳光美少年

——男生的形象与气质

李建学◎编著

YANGGUANG MEISHAONIAN



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

阳光美少年：男生的形象与气质 / 李建学编著. --
北京：北京工业大学出版社，2013.7
(在阳光下奔跑)
ISBN 978-7-5639-3536-9

I. ①阳… II. ①李… III. ①男性—修养—青年读物
②男性—修养—少年读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第111025号

阳光美少年——男生的形象与气质

编 著：李建学

责任编辑：钱子亮

封面设计：大华文苑

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京高岭印刷有限公司

开 本：710 mm×960 mm 1/16

印 张：13

字 数：193 千字

版 次：2013 年 7 月第 1 版

印 次：2013 年 7 月第 1 版次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3536-9

定 价：22.00元

版权所有 侵权必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

青春的风采是什么呢？有人说青春是绚丽多彩的花季，是淅沥缠绵的雨季；有人说青春是碧绿翠嫩的早春，是浪漫炽热的盛夏；有人说青春是一瓶打开的香水，是一束开放的花朵；还有人说青春是欢笑时的泪水，是流泪时的笑声……

每个人都有自己对青春的感觉，每个人都有自己对青春的体验。正是这些闪耀的青春之光，才编织出铺满鲜花的青春道路，年轻人才能在充满阳光的道路上奔跑，并尽情展现出属于他们的青春风采，留下他们的情影，留下他们的潇洒。

女孩的青春期是令人期待的，但也会带来一些迷惘。站在镜前打量自己，你会发现一个完全不同于以前的你。面对这些巨大变化，你是否感到不知所措呢？有首歌这样唱道：“用手机来自拍一张鬼脸/纪念我在变与不变之间/有一半苦涩一半香甜/成熟是特别动人/而幼稚也很难得/最好是能够/一半女生一半女人……”

青春期的女孩在古代称为豆蔻少女，是用含苞待放的花朵来比喻其轻盈体态和绝妙芳龄，因为青春期的女孩处在一个美妙的年龄，因此人们称她们为妙龄少女。这是多么值得珍惜的年龄啊！俗话说：女大十八变，越变越好看。青春蜕变的阵痛是女孩们成长所要付出的代价，而她们收获的却是生命的灿烂。

青春期的女孩都是爱美的，简直就是美丽的天使。女孩可以不像牡丹那样富贵华丽，可以不像荷花那样高贵脱俗，可以不像菊花那样谦谦君子，但可以是映山红、向日葵、月季、丁香……可以是一切平凡的花，但同样都是美丽的。

男孩的青春期为阳刚的，也是充满朝气的。作为青春少男，如果能让你身边的人因为你的笑容而感到舒心，因为你的行动而感到快乐，那你就算是个阳光男孩了。阳光男孩凡事总是乐观处之，认为一切都是快乐的和充满希望的，常常以微笑、潇洒、风趣和幽默的形象，给人阳光一般的温暖。阳光男孩热爱运动、朝气蓬勃、充满活力，到处可以看到他们动感的身影，知识丰富的他们爱好广泛，个性鲜明，是最具代表性的男生。

人们常把阳光与少年联系在一起，称为“阳光少年”，因为他们有阳光的味道，光明、温暖和多彩；因为他们有极强的上进心，不仅好学知识，还积极陶冶情操，提高品德修养；因为他们积极努力、健康快乐、文明守纪，又不失活力；因为他们热心关爱他人，随时伸出温暖的手；还因为他们有金子般的心，为他人播撒阳光，让他人变得美好和幸福。

青春是多么美好！为了让广大少男少女更好地成长，作者特别编撰了《在阳光下奔跑》系列作品，主要指导青少年朋友在青春的季节，如何提高智商与情商，如何更好地学习与成长，如何提高口才与交际的能力，如何打造男生、女生的形象与气质等，让他们真正在阳光下成长和发展。本套丛书可以说是指引广大青少年健康成长的闪亮明灯，也是用以展示青春姿彩的炫丽舞台。

目录

第一章 青春与阳光

青春脸谱：阳光男孩成长地平线 / 002

成长检测：你对自己感到满意吗 / 005

阳光男孩：青春少男的酷性帅气 / 009

自我诊断：你具有冒险精神吗 / 011

花样年华：把你的青春秀出来 / 013

青春防线：就是不做坏男孩 / 016

心灵闯关：你哪里最让人讨厌 / 020

第二章 翩翩美少年

秘密成长：阳光男孩的青春发现 / 026

完美男孩：展示你的体形美 / 029

形象设计：坐立走样样有型 / 031

挑战自我：修炼模特般的身材 / 034

自我检查：你的锻炼方法正确吗 / 038

健康驿站：你的饮食方式健康吗 / 040

神采飞扬：绽放出你的阳光表情 / 043

声声入耳：让你的谈吐更有魅力 / 046

照照镜子：看看你的形象怎么样 / 049

第三章 帅就一个字

清新自然：男孩要照顾好面子 / 052

简约之美：让你的头发更有型 / 056

爱心忠告：青春期保护好嗓子 / 059

青春加分：你给人的第一印象如何 / 061

我型我秀：简单帅气的穿衣搭配 / 063

时尚风采：你的穿着是否时尚 / 066

第四章 个性藏不住

闪光青春：阳光少年的个性塑造 / 070

星语心愿：做个成熟的男孩 / 076

冲浪季节：你的个性成熟了吗 / 079

看我飞翔：让我们独立去飞翔 / 082

把握自己：你的独立性怎么样 / 084

成长洗礼：我的性格我做主 / 086

心灵港湾：你有鲜明的个性吗 / 091

形色人生：每个人都有自己的性格 / 093

第五章 秀出真风采

翩翩少年：阳光少年优雅气质 / 098



- 青春密码：你的气质类型是什么 / 100
- 阳光风采：青春的魅力无极限 / 105
- 魅力A+：你在哪些人面前最有魅力 / 108
- 踏浪季节：魅力是这样练出来的 / 111
- 成长指南：你是否走向了成熟 / 114
- 绅士风度：时刻展现迷人风采 / 117
- 彩色风铃：你是不是真正的绅士 / 119

第六章 你的心我懂

- 秘密轰炸：阳光男孩的青春烦恼 / 124
- 心灵咖啡：你的心理适应能力怎么样 / 128
- 幸福人生：快乐男孩的健康心态 / 132
- 心理漫画：你的精神状况怎么样 / 136
- 心海扬帆：每棵小草都能随风起舞 / 139
- 痛并快乐：不经历风雨怎能见彩虹 / 141
- 成长考验：你的抗挫折能力有多强 / 144
- 心田日出：让心情在阳光下舞蹈 / 147
- 晒客部落：你是一个乐观的男孩吗 / 151

第七章 酸涩青苹果

- 情感迷雾：掀开青春情感的盖头来 / 156
- 青春解锁：你是否患有青春期综合征 / 160
- 悄悄话儿：青春期男孩应知道的事儿 / 162

心灵直击：你敢于尝试新鲜事物吗 / 167

青春滋味：远离青春期情感烦恼 / 170

青春忠告：网恋是一场游戏一场梦 / 175

一触即开：你是否有早恋的倾向 / 177

第八章 友谊连连看

青春学分：谁的青春不需要友谊 / 180

成长导航：简单交友其实不简单 / 184

谁知我心：有你在我不会孤单 / 187

友谊迷宫：你们的友情有多深 / 189

红颜知己：纯洁交往是青春的权利 / 192

测试一下：你能得到大家的欢迎吗 / 195

警世通言：这些雷区千万踩不得 / 197

第一章

青春与阳光

青春是一道洒满阳光的风景，是一首用热情和智慧唱响的赞歌。生命易老，时光飞逝，无论失败或是成功，青春总会留下印迹。把握青春，才能让我们的生活更加阳光。

青春脸谱：阳光男孩成长地平线

随着时间的流逝，我们好像一下子就长大了，悄悄地就步入了如同阳光一样灿烂的青春年华了！就像一首歌里唱的那样：

童话里的世界五彩斑斓，
雨露下的花朵扬起笑脸。
我们是阳光少年，
快乐地快乐地成长在美丽的校园。

进入青春年华，随着情感意识的悄然萌动，青春期的我们从过去注重父母的认同逐渐转为注重同伴、群体的认同，此时开始注重修饰和打扮了。过去，当我们还是小孩子的时候，我们可以任由父母按照他们的喜好和意愿打扮自己，父母说好看，我们就觉得好看。

可是，当我们进入青春年华之后，我们不愿再做父母眼里的乖乖宝了，我们开始尝试挑战权威，掌控自我。“我的地盘我做主”是我们心里最强烈的愿望。在青少年时期，自己的形体外貌无疑是我们学习自主控制的最好“地盘”。

在这个美好时期里，对我们男孩来说，走在大街上，我们最希望有哪个女孩突然指着自已说：“看，那个男孩好阳光哦！”此时，我们的内心一定高兴无比，然后帅气地回头给对方一个更加灿烂的笑容。

是的，这就是我们男孩的形象魅力啊！那么，作为一个青春少年，你也想成为同学和朋友心中的阳光男孩吗？这需要你多方面努力！

衣着整洁

一个衣着整洁、得体，整个人看上去干干净净、清清爽爽的男孩，总



能让人忍不住多看几眼。的确，这样的男孩就算没有名牌的衬托，没有奇奇怪怪的发型，却能真真切切地体现出阳光男孩特有的朝气和活力。这就像清晨的第一缕阳光，让人倍感舒适、清新。

举止稳重

别以为我们是男孩就可以上蹿下跳，就可以张牙舞爪地大声喊叫，或者穿着拖鞋到处乱跑。这样不顾形象的男孩，有谁会喜欢呢？

阳光男孩无论做什么事情，都应该沉着稳重，概括起来就是：“当止则止、当立则立、当静则静、当让则让。”具体的表现就是在不同的场合和气氛下，举止行为都适宜、适度和得体。

举个例子来说吧，假如在庄重、肃穆的集会中，如果你突然做出几个滑稽动作，平时的“幽默感”便成了哗众取宠；课堂上，你急切地希望老师点到你就高举手臂，甚至跃然而起，就太“过”了；参加讨论会时，你滔滔不绝、高谈阔论，甚至反客为主，就很不得体。举手投足间都保持着优雅、端庄，这样的男孩才更阳光！

宽容豁达

小肚鸡肠、斤斤计较的男孩最让人看不起。男孩就要有气度，要胸怀广阔，能容人容事。不要总为一些小事发脾气或忧思恼怒。要学会谅人之短，扬人之长，懂得与别人分享所取得成绩，更懂得“吃亏是福”的道理。我们还应该主动去帮助他人，正所谓“予人玫瑰，手留余香”。

一个心胸宽容豁达的男孩，更容易取得他人的信任和友爱，心里会永远驻满阳光！

幽默风趣

现在，想一想，什么样的人拥有吸引人的魔力？为什么我们很喜欢与某一位同学聊天，又觉得另一位同学说话太古板，这其中的差别，可能就源于一个元素，那就是幽默。

但我们要明白真正懂得幽默的人，是自我嘲笑，而不是嘲笑他人。所以，不要自认为聪明地用损人的方式，不留口德地让他人难堪，让大家发笑，这是一种最“out”的行为，只会自毁形象。

幽默风趣也不能过“度”，应该分清场合、环境或对象，否则会引起对方的反感，更谈不上什么形象了。阳光男孩的幽默风趣是一种绅士的风度，所代表的意思是有内涵而不失文雅。

乐观开朗

记得电视剧《家有儿女》中的刘星吗？他脸上永远挂着阳光般的笑容，凡事都乐观处之，即使对平凡的事物也有着浓厚的兴趣，认为“会学也会玩”才是真聪明。在他的身上总会不由自主地散发出一种活力，透露着一种乐观和阳光的气息。这样的男孩谁都会喜欢与之交往。

有礼有节

我国历来被誉为“礼仪之邦”，阳光男孩要懂礼貌、有修养，时时刻刻有礼有节：见到熟人微笑着打招呼，不乱扔废弃物，在图书馆等公共场所里不高声讲话、嬉戏打闹，乘车时绝不会自己抢先挤上去……

有礼貌有教养体现在我们生活中的方方面面，一个懂礼貌有教养的男孩，处处都会得到大家的喜欢！

有责任感

男孩最能让自己的青春发光的品质就是有担当，敢作敢为，不论遇到何种情况，都要一肩扛起；是自己的责任不但不会一手推开，反而会做到最好；而且言出必行，所谓“君子一言，驷马难追”，做不到的事情不会说，说了就会努力做到。

照顾弱小

看到小同学摔倒你是否会主动把他扶起来？春游或者夏令营时，你会不会主动拣重担挑，并尽自己所能帮助女同学？

现在你知道阳光男孩为什么最吸引人了么？是的，如果你能让身边的人因为自己的笑容而感到舒心，因为自己的行为而感到快乐，那么，你就是一个百分百阳光的男孩了。

成长检测：你对自己感到满意吗

虽然我们可能每天都会照镜子，但也许你并不真正地了解自己，不知道自己到底怎么样。是啊，你对目前的自己感觉满意或者不满意，但又说不出个所以然。再或者，你想稍微改变一下自己的生活方式，但又不知道从哪些地方下手。

让我们通过一组测试认识一下自己的真面目吧，这样也许能够找到改变自己的方向呢！

1. 早上刚出门，就碰上路过的轿车溅起许多泥水，弄污了你的衣服。请问，你怎么办？

A. 觉得自己真倒霉，整天的情绪为之消沉。

B. 并不是什么了不起的事，不放在心上。

C. 考虑到那些污渍可能洗不掉，所以把对方的车牌号码记下来，一旦需要，可找对方赔偿。

2. 平时大家相处很愉快，组织集体游玩时，只有自己没有接到邀请或通知书。请问，你怎么办？

A. 正好自己有事要办，没接到邀请，觉得更省事。

B. 觉得自己是不是做错了什么才招致别人排斥。

C. 询问主办人：究竟是联络疏忽了，还是自己有什么过失。

3. 半夜，睡得正香，突然来了一个拨错号码的电话。请问，你会怎么办？

A. 告诉对方“拨错电话了”，如果知道对方想拨的号码，就顺便告诉他。

B. 对方道歉后，说：“没什么！谁都可能拨错！”说完倒头又睡。

C. 说“搞清楚！现在几点了！”然后用力把电话挂断。

4. 约好在车站前见面的，可是等了20分钟后，朋友还是不见踪影。这时，天又开始下雨了。你会怎么办？

A. 心想：他老是迟到，总是让人等。

B. 心想：应该是塞车，才赶不及；不过，还是想办法再联络看看。

C. 心想：或许他有事情绊住了，不过等待也没那么痛苦。

5. 你是否希望将来自己成为某一行业专家中的顶尖人物？要不然，就成为“明星人物”？

A. 是的。

B. 没有意见。

C. 不。

6. 你在一些技艺，如钢琴、书法，或运动方面，总是希望自己比别人强吗？

A. 是的。

B. 没有意见。

C. 不。

7. 你是不是特别喜欢利用假日到处走走，去看或听一些新奇、难得一见的事物？

A. 是的。

B. 没有意见。

C. 不。

8. 你对自己所做的事情很感兴趣，一旦开始，就会做到令人满意的程度吗？

A. 是的。

B. 没有意见。

C. 不。

9. 你是不是一直很关心当前的流行语，而且会“跟着流行走”？

A. 是的。

B. 没有意见。

C. 不。

10. 你是不是不善于跟各种不同年龄的人交谈？或者，可能的话，你希望避开那种场合？

A. 是的。

B. 没有意见。

C. 不。

计分方法

题号	A	B	C	题号	A	B	C
1	1	2	3	6	3	2	1
2	2	1	3	7	1	2	3
3	3	2	1	8	3	2	1
4	1	3	1	9	3	2	1
5	3	2	1	10	1	2	3

得分解析

10分~16分：消极型

你总是认为事情不顺利是由于自己能力不足，或是运气太坏；而且你以为“不为琐事”所拘是一种美德。因此，在“改变自己”方面，你是属于消极型的。这种类型的人具有“内罚性”的性格，凡事含蓄保守，一旦有问题，总觉得错在自己。可以说，正由于这种个性，所以他们的“改变自己的言行和生活方式”的机会就溜掉了。如果是真心满足现状的话，还无伤

大雅；要是只因为“看着来”，而不得不安于现状的话，就令人惋惜了。希望你能够从身边的一些小事开始，一点一滴地寻求改进。

17分~23分：满足型

你喜欢接触新事物；同样，你也会很爽快地抛开它们。你对眼前自己和周围的状况大致是满意的；换言之，可以说是“现状满足型”的人。如果你平常的言行都是依据自己的意志来决定的话，应该没有什么问题。但是，一旦你经常因为周围人的意见或压力，而产生动摇的话，你心中可能会对现状萌生不满。所以，还是有点主见吧！

24分以上：积极型

你对自己的能力相当自信，大部分的事情是自己一个人干脆利落地处理解决的。必要的话，你不会犹豫不决、疑神疑鬼，而能采取各种应变措施。因此，你在“改变自己的言行和生活方式”方面，可以说是积极型的人。这种类型的人容易遭到如下的批评：“凡事太计较了！”“太过于正经八百！”“装腔作势，令人恶心！”由于积极地寻求“改变”，你难免会被人认为“用情不专”。“积极改变自己”是相当有意义的，但是，对你而言，“知己”也是相当重要的，毕竟“知己知彼，百战不殆”嘛！