

李 旬·编著

NO.1 风靡欧美的
校园生存规划智慧丛书



做个

阳光健康的男孩

ZHO

N KANG DE NAN HAI

世界很大，我们很小，小小的我们在成长。

青春年少的我们，在校园中的我们，不断成长的我们，不停地遇到许许多多的人、许许多多的事；仿佛简单的世界一下子就变得精彩起来，可是对于这样的世界，年少的我们充满了迷惘、困惑、期待和想象。

今天的我们只要细心地规划自己的生活，积累成功的资本，那么，明日的命运定会加倍宠爱我们……

刘 岩●主编

NO.1
彩绘本畅销版

●吉林出版集团 吉林文史出版社

NO. 1

风靡欧美的

校园生存规划智慧丛书



李旬·编著

做个

阳光健康的男孩

● 吉林出版集团 吉林文史出版社

图书在版编目(C I P)数据

做个阳光健康的男孩 / 李旬编著. — 长春 : 吉林文史出版社, 2013. 9
(校园生存规划智慧丛书)

ISBN 978-7-5472-1742-9

I. ①做…

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 227823 号

做个阳光健康的男孩

编 著: 李 旬

中文审读: 王宏斌 张 萌

责任编辑: 李相梅

校 对: 刘 洋 金 昊

丛书主编: 边德明 宋英梅 刘 岩

插 画: 郭霄霄 橙 儿 李婉泽 勾 奇

美术编辑: 韩 丹 于洋洋

赵卓君 边睿婷

出版发行: 吉林出版集团 吉林文史出版社(长春市人民大街 4646 号)

全国新华书店经销

印 刷: 三河市同力印刷装订厂

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 12

字 数: 80 千字

标准书号: ISBN 978-7-5472-1742-9

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次

定 价: 29.80 元

NO. 1

风靡欧美的

校园生存规划智慧丛书



李
旬·
编
著

做个

阳光健康的男孩

● 吉林出版集团 吉林文史出版社

图书在版编目(C I P)数据

做个阳光健康的男孩 / 李旬编著. — 长春 : 吉林文史出版社, 2013. 9
(校园生存规划智慧丛书)

ISBN 978-7-5472-1742-9

I. ①做…

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 227823 号

做个阳光健康的男孩

编 著: 李 旬

中文审读: 王宏斌 张 萌

责任编辑: 李相梅

校 对: 刘 洋 金 昊

丛书主编: 边德明 宋英梅 刘 岩

插 画: 郭霄霄 橙 儿 李婉泽 勾 奇

美术编辑: 韩 丹 于洋洋

赵卓君 边睿婷

出版发行: 吉林出版集团 吉林文史出版社(长春市人民大街 4646 号)

全国新华书店经销

印 刷: 三河市同力印刷装订厂

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 12

字 数: 80 千字

标准书号: ISBN 978-7-5472-1742-9

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次

定 价: 29.80 元

校园生存规划智慧丛书

编委会

主 编： 边德明 宋英梅 刘 岩

编 委： 李丽薇 张 萌 边德明

蒋琳琳 贾 琦 金 昊

宋英梅 王宏斌 韩 丹

郭霄霄 橙 儿 刘思研

邢海霞 张海洋 于洋洋

徐 欣 侯婧文 胡 楠

李春兰 李俊焘 刘 岩

刘 洋 高金凤 杨 帅

Contents

目录



第一辑 阳光男孩转型计

- 10 时尚男孩帮 帅气穿搭术
- 16 健康男孩“面子”手册
- 22 健康养生计划

第二辑 健康体魄养成记

- 33 拥有健康的身体是对亲人最好的回报
- 36 保持乐观开朗的心态
- 43 定期健身 在阳光下健康成长
- 49 旅游 让心灵远行

第三辑 兴趣爱好生成记

- 58 兴趣陶冶情操
- 63 寻找志趣相投的朋友
- 69 积极参加学生社团

第四辑 良好习惯养成篇

- 79 习惯形成性格 性格决定命运
- 87 及时纠正坏习惯告别过去不完美的自己
- 93 助你成功的几个小习惯



第五辑 健谈而不失幽默,增添魅力风采

- 100 你也可以很健谈
- 109 幽默的人生多欢乐

第六辑 知识助你展现男性魅力

- 119 做个懂得奋斗的阳光男孩
- 125 做个善于学习的男孩
- 130 爱好阅读
- 135 多看新闻 关心时政



第七辑 学会微笑面对困境

- 143 困境让人成长
- 152 笑对困境,从容不迫
- 159 励志电影推荐

第八辑 阳光男孩加分计划

- 169 学会拴住她的胃
- 178 追求浪漫生活
- 186 培养阳刚气质,不要“娘娘腔”

☆做个阳光健康的男孩☆

第一辑

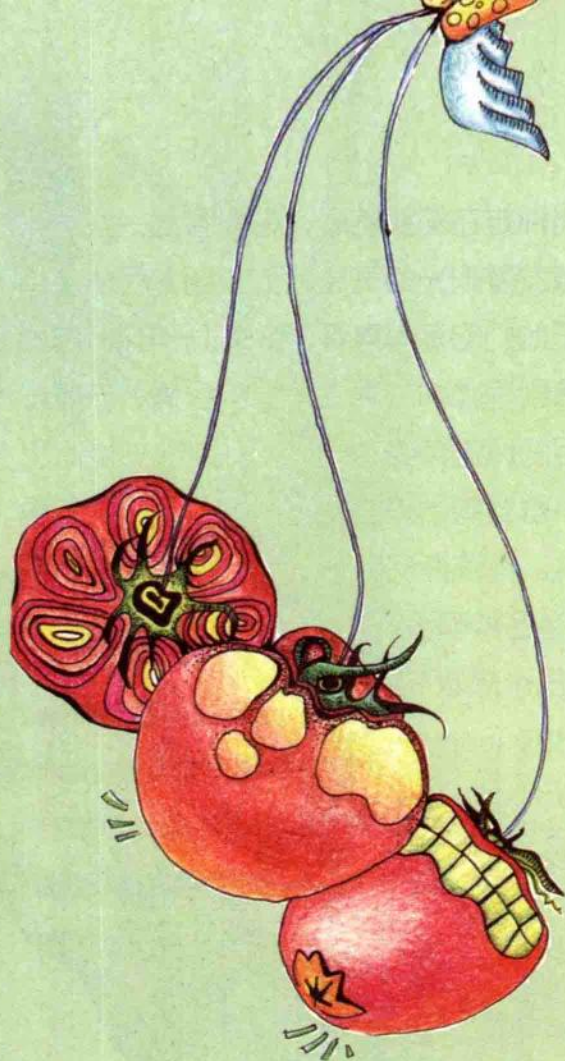
阳光男孩转型计

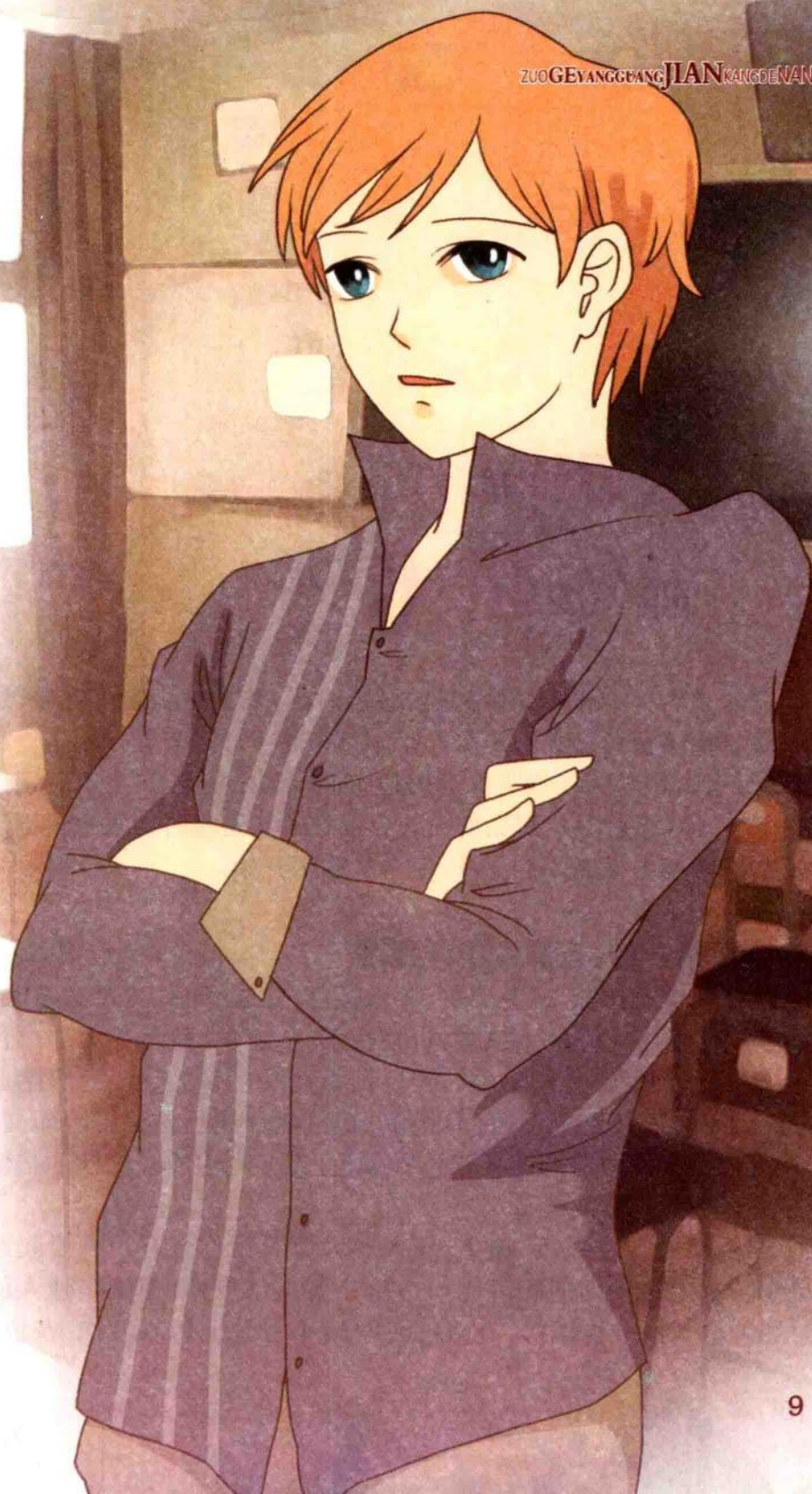
时尚男孩帮帅气穿搭术
健康男孩『面子』手册
健康养生计划

当你走在街头巷尾，总能看到一些男孩身上散发着阳光的气息，活力四射，尽情演绎着属于他们的专有青春；当你打开电视，总能看到韩剧里帅帅的男主角眼中含情，流露出数不尽的风流英姿；当你走在校园，总能听见路边一群女同学兴奋地讨论着各自心中的男神大人。你或许沉默，或许摇头，或许不以为然，但当各种情绪都悄然退去，你仍然无法逃避，自己也想做一个青春帅气的阳光男孩，成为自己的 super boy。如果你也想让自己的青春绽放出独有的色彩，如果你也想让自己拥有大地和阳光的味道，那么就赶快加入我们的阳光男孩转型计吧，给你一个不一样的自己。



☆做个阳光健康的男孩☆





时尚男孩帮

帅气穿搭术

衣着是否大方得体，穿搭是否潮流时尚，气质是否阳光健康，这些你是否都悄悄留意过呢？其实青春、阳光、健康、帅气，无一不是一种感觉印象，有人说与人初次见面的时候，前7秒很重要，它决定着别人对你的第一印象是什么。那么如何让自己在初次邂逅时给别人留下一个完美的印象呢？做时尚的男孩，变身从穿搭开始。

变身第一计：五颜六色任我挑

俗话说穿衣搭配，颜色要对，冬选暖色，夏选冷色。在颜色分类中，与红色、黄色、橙色相近的颜色是暖色系，与青色、蓝色相近的颜色是冷色系，而与绿色、紫色相近的颜色则为冷暖色系的过渡色。除此之外，颜色还有深浅之分，深色显得沉稳而热烈，浅色显得沉静而文雅，穿衣打扮应根据季节的变换来选择颜色，充分利用冷暖深浅的搭配营造一种舒适的视觉效果。

冬季寒冷宜选暖色、深色，让人远远地看见你就有一种温暖踏实的感觉，驱走冬季的寒冷。比如黑色让人感觉沉稳，你就是他人的依靠；红色像火焰一样温暖，让人在冬季情不自禁地想靠近你；灰色、紫

色等过渡色在冬季也是一种不错的选择。

炎热的夏季,以浅色、冷色为佳,让人们炎热烦闷的心情得到镇静。比如绿色让你焕发生机和活力,让人眼前一亮;白色让人感觉干净舒适;浅蓝色能平复人们烦闷的心情。只要你选对了颜色,那么无论你是在校园的篮球场上挥洒英姿,还是在教室里的课桌前沉默学习,你,都是别人眼中一道无法磨灭的亮丽风景。

一般来讲,一个人身上穿着的颜色不应太多太杂,也不应全身上下就只有一种颜色,这样略显单调。大男孩们的穿衣风格都是选择一种色彩作为全身的主色调,然后再配上同色系颜色,搭配出一种深浅不一,或浓或淡的层次感和多变感。

变身第二计:夏季十种最in穿搭

炎热的夏季,气温高升不断,如何穿搭既让自己感到凉爽舒适,又让他人觉得清凉惬意呢?且让我们一起来看看夏天街头巷尾最in的十种搭配。

搭配一:薄荷绿是带来夏季清爽感觉的首选颜色,它也是流行色,一件简单的薄荷绿衬衫,搭配白色或者相近色系如军绿色的休闲裤,简单易学,清爽瞬间升级,当然如果再加上一双有型的运动鞋,就会阳光范十足,试试吧。

搭配二:夏天最多的单品就是T恤啦,街头随处可见,一件黄色或者绿色的T恤搭配上一条牛仔裤,瞬间活力十足,T恤上最好有简单的卡通图案或者英文字母,加上一双简单的板鞋,一个阳光大男孩就诞生啦!再配上一个阳光的微笑那就魅力无敌了!

搭配三:军绿色彰显青春活力,无论是军绿色的上衣还是短裤、长裤都能让你散发出健康的青春气息。一条军绿色短裤配上一件简单的白色T恤,或者军绿色T恤配上卡其色裤子都能给人一种简单青春的感觉,再加上双肩包和运动鞋,活力十足。

搭配四:一件格子衬衫也紧随时代潮流,深色格子衫搭配牛仔裤给人一种大男孩的感觉,浅色格子衫搭配浅色休闲裤,时尚而又休闲

味十足，配上一副墨镜也很有 style，走在大街上你就是韩范十足的型男。

搭配五：条纹也是不褪色的时尚元素之一，经典的黑白条纹 T 恤配上近几年流行起来的黄色长裤，简单而不失清新，黄色休闲温馨的色调还能拉近人与人之间的距离，如果配上一顶鸭舌帽又增添些许运动气息，整体造型很有 feel 哦。

搭配六：休闲运动短裤也是夏天的不二选择，不但穿着舒适凉爽，还能带来健康的运动气息，活力四射，专属于你的青春！运动休闲短裤可以搭配小背心，也可以搭配简单的 T 恤，无论哪种都能带来运动气息。灰色 T 恤配上黑色、卡其色运动短裤，再穿上一双运动鞋，让你舒适整个夏天！

搭配七：想走运动阳光风的男生们看过来！运动长裤与运动鞋搭配是最经典的运动风搭配法则，不但能展现出身体的曲线，还能带来一种令人心动的阳刚美。走运动风最好是同色系穿搭，如一条黑色的运动裤最好搭配暗色系的上衣——灰色 T 恤，加上一双黑色主打或黑白相间的运动鞋；白色运动裤最好搭配浅色上衣，鞋子可以是其他颜色如黄色，营造出一种视觉上的撞色效果。

搭配八：最简单的搭配——白色衬衫或穿着白色 T 恤搭配一条亮色的五分短裤，如黄色、蓝色均可，加上一双白色的帆布鞋，简单而不失阳光气息。全身主打色为白色，正如你最初纯净的青春，干净简单。如果背上一个双肩包，或者戴上一顶鸭舌帽也会为全身加分。

搭配九：利用开衫与 T 恤叠穿搭配出一种层次感，配上运动鞋和小脚裤或短裤带来十足的时尚感，让你成为街头潮人。蓝色开衫叠穿印花 T 恤富有青春气息，加上运动鞋，让人看见你就想起阳光的笑脸。

搭配十：波普风近年在女生长裙中大放异彩，近年波普印花也走进男装世界，服装店里琳琅满目的波普风 T 恤令人眼花缭乱，你是否也在跃跃欲试但又担心自己无法驾驭波普印花呢？一件浅蓝色的波普印花 T 恤或衬衫搭配一条简洁休闲的九分裤，加上一双黑色运动鞋，打破你所担心的“娘娘腔”，让你具有民族风情，又有一种新潮的酷感。如果实在无法驾驭波普风的衣服，那也可以试试百搭的波普条纹的板鞋哦，潮男们

快去试试吧！

变身第三计：小饰品，大作用

你是否曾经苦恼过为什么同样款式的衣服穿在不同的人身上会是不同的感觉呢？在生活中撞衫时，你是否能全身而退觉得这件衣服在自己身上整体感觉更好呢？你是否留心过别的男生是怎样穿着搭配的呢？你又是否知道看上去一些无关紧要的小饰品，其实在整体造型中具有很重要的作用呢？下面就给大家介绍一些具有大作用的小饰品。

TOP1：双肩包

大家不要觉得双肩包只是用来装东西的，双肩包其实和女生们的包包是一样的，除了实用性以外还有美观作用，可以给你的整体造型加分。双肩包是青春活力的代表，背在单肩潮味儿十足，背在双肩学生范十足，总之不管你怎么背都有十足的阳光气息，想想T恤、短裤、双肩包，是不是很运动呢？一旦你背上了双肩包，那么你就离阳光男孩不远啦！

TOP2：墨镜或眼镜

大家也不要小看眼镜的作用，眼镜可是打造文艺范儿的不二法宝，一副有型的黑框眼镜可以瞬间让你的眼睛变得深邃无比，秒杀万千少女。如果你是运动风，那么戴一副有型的眼镜也是很可爱的。墨镜是扮酷的最佳搭档，不管你是戴上它还是把它放在领口处、上衣胸前口袋处都能为你的整体造型加分。总之，不管是眼镜还是墨镜，也不管你是戴上它还是把它装饰在领口、胸前，或是握在手里，一旦你拥有它，那么你就是人群中的亮点。

TOP3：帽子

除了双肩包和墨镜之外，帽子也是打造阳光型男的一大法器，尤其是鸭舌帽、棒球帽运动感十足，你值得拥有。鸭舌帽妙用多多，正着戴尽显青春运动气息，反着戴既运动又可爱，歪着戴是潮男必杀技，拿手里随意而又运动……如果鸭舌帽搭配双肩包，那你就无敌了，阳光型男非你莫属。

还有休闲帽、男士遮阳帽、巴拿马凉帽、沙滩牛仔帽等，帽子种类繁多，不同的帽子不同的戴法给人不同的感觉，休闲帽可以戴出炫酷、可

爱、休闲、绅士多种风格，也不失青春气息。大家可以根据自己的穿衣风格适当搭配。此外，帽子的颜色可以鲜艳一些，为你的整体造型提色。

TOP4: 手表

型男必备神器，不要看只是小小一支手表，但它却是细节中的细节。一支简单的手表，不需要价格有多昂贵，只要搭配适当也能让你的造型度 up up 向上走。新潮、复古、简约等风格的手表比较适合阳光型男，不要搭配庄重保守型的手表，那样会减分的。

虽然小饰品有大作用，但男生们也不要把所有饰品一起穿搭，那样反而显得累赘，饰品搭配应该以简约有范为主。