

<<完美男孩>>

图书基本信息

书名：<<完美男孩>>

13位ISBN编号：9787532726189

10位ISBN编号：7532726185

出版时间：2001-7

出版时间：上海译文出版社

作者：西尔维娅.施奈德

页数：144

译者：刘啸天

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;完美男孩&gt;&gt;

## 前言

每个男孩都有青春梦想，每个男孩都有意气奋发的时光，都想努力尝试塑造自我。

谁不想拥有个性的魅力？

谁不想出类拔萃？

谁又不想在人生这段最浪漫的年华留下美好的回忆？

然而，谁都有成长的烦恼。

在我们的人生道路上，从懵懂的男孩长成真正的男子汉，其间每个人都会经历一段酸甜苦辣的过程。

在你成长的不同阶段，烦恼的表现是各不相同的。

每个阶段你都会思考许多关于自己的问题，并且会为寻求答案而感到以往从未有过的烦恼。

在成长的某个阶段，你常常会问自己，我是怎样的人？

我应该成为怎样的人？

我如何才能将自己塑造成期望的形象？

在今天飞速发展的信息时代，铺天盖地的媒体导向和快速更新的时尚信息也会给青少年带来各种影响。

在传统和现代的交融过程中，正处于身体和个性塑造阶段的少男少女，很容易感到迷惘。

如果有人能在此时从生理和心理的角度，来解答那些处于成长阶段的少男少女心中的困惑，告诉他们如何才是真正的美和永久的美，告诉他们怎样去发现自己的美，以及教会他们建立自信心的方法和塑造个性的途径，那无疑会给他们烦躁困惑的心灵注入一股清凉的甘泉。

本书作者塞尔维娅·施奈德便以其丰富而科学的知识，轻松而亲切的笔调，贴近时尚的信息和娓娓谈心的方式给我们带来了这股甘泉。

作者在书中具体谈了如何正确认识自我，解答了许多年轻人在青春期常常感到困惑的问题，指出了各种让你解决自身问题的方法。

书中处处都能感受到一股生机勃勃的健康气息。

作者强调，运动可以带来健康，有了健康才可以充分展示美，给了男孩们很好的运动和健美的指南。

此外，本书还针对男孩的生理和心理特点，谈及了男子汉气概，男孩的魅力塑造，真正的“酷”的含义等话题，由此为男孩们有意识地塑造自身的魅力提供了正确的途径。

针对男孩在青春期对性的求知欲望，本书还详尽介绍了性的知识，性的魅力，性爱的内容等，为青春期的男孩们解答了许多有关性的疑惑。

书中还穿插了不少对身体和心理素质的趣味测试，通过这些测试，你可以更为客观地了解自己，从而更有针对性地确定努力的方向。

通过此书，作者能让男孩们更加全面地了解自我，积极地、充满自信地去努力发现自我，展现自我。

正如书中所说，“我是美丽的，我是强壮的，我是聪明的，我是出色的，是我自己发现了这些！”

心灵的发现在于自己，努力的结果属于自己。

“让我们在生活中感受到愉悦，充满活力，爱别人并被别人爱，这些才是我们真正想要的。”

这也正是我们希望通过此书奉献给男孩们的。

## <<完美男孩>>

### 内容概要

每个男孩都有青春梦想，每个男孩都有意气奋发的时光，都想努力尝试塑造自我。

谁不想拥有个性的魅力？

谁不想出类拔萃？

谁又不想在人生这段最浪漫的年华留下美好的回忆？

然而，谁都有成长的烦恼。

在我们的人生道路上，从懵懂的男孩长成真正的男子汉，其间每个人都会经历一段酸甜苦辣的过程。

在你成长的不同阶段，烦恼的表现是各不相同的。

每个阶段你都会思考许多关于自己的问题，并且会为寻求答案而感到以往从未有过的烦恼。

在成长的某个阶段，你常常会问自己，我是怎样的人？

我应该成为怎样的人？

我如何才能将自己塑造成期望的形象？

在今天飞速发展的信息时代，铺天盖地的媒体导向和快速更新的时尚信息也会给青少年带来各种影响。

在传统和现代的交融过程中，正处于身体和个性塑造阶段的少男少女，很容易感到迷惘。

如果有人能在此时从生理和心理的角度，来解答那些处于成长阶段的少男少女心中的困惑，告诉他们如何才是真正的美和永久的美，告诉他们怎样去发现自己的美，以及教会他们建立自信心的方法和塑造个性的途径，那无疑会给他们烦躁困惑的心灵注入一股清凉的甘泉。

《完美男孩》作者塞尔维娅·施奈德便以其丰富而科学的知识，轻松而亲切的笔调，贴近时尚的信息和娓娓谈心的方式给我们带来了这股甘泉。

## &lt;&lt;完美男孩&gt;&gt;

## 书籍目录

前言：成为一个自信而有魅力的你身体的力量身体是我的朋友还是我的敌人？

多少肌肉造就一个男人？

女孩认为怎样的男孩才有魅力？

来自力量、耐力与合作的神奇能量身势语——困难的语言没时间参加运动？

测试一下你的身体素质这些妈妈会买的做一个热衷于跑步运动的人时尚运动的类型你会成为哪项运动的健将？

健身训练15点肌肉的强健运动后的肌肉酸痛依靠药物能达到健身目的吗？

参加体育运动协会还是加入健身中心？

休息一会儿运动时保持清洁你在哪儿可以痛快地出汗？

出汗越多，喝水也越多无处不在的真菌在运动中保持视力清晰练肌肉等于练健美健康的食物能给身体和意志加油在饮食上，你属于哪一种类型？

方便食品的爱好者减肥的谎言疯狂减肥的后果——进食障碍性疾病美的力量男子汉气概：你可以买到穿西装的人留胡须的风尚头发杂谈头发定型百科让头发光滑头发的各种弊病男孩子这样议论自己的头发染过的头发会退色青春痘的麻烦纠正对青春痘和痤疮的偏见让牙齿慢慢恢复洁白闪闪发光的金牙让水来洁肤我的皮肤散发着芳香皮肤杂谈别让嘴唇开裂！

皮肤上钻孔的乐趣太阳——热情似火的女友爱和性的力量我真想成为罗密欧请帮我摆脱失恋听听男孩怎么说让我们来谈谈女孩荷尔蒙让我疯狂高傲和害羞对他只有一顿臭骂？

注意女孩的花言巧语男孩怎样看待女孩的性魅力爱情星象我是你的“巴黎人”性高潮闻香识女人没人会讨厌你阴茎的力量：今天是小号的，明天是特大号的！

男性的生殖器构造图嗨，男人！

两性之间小小的区别思想的力量宁愿要坚强，也不要软弱？

自信心的强化训练测试：如何从一些事情上看出你是否缺乏自信？

如何提高你的自信心本质的奥秘理智和情感你所需要的只是运气测试：你是一个幸运的人吗？

个性的魅力我是出色的男人！

## &lt;&lt;完美男孩&gt;&gt;

## 章节摘录

许多男人自以为极富男人味，而女人们和女孩子们对此却往往付之宽容的一笑，这似乎令男人们感到沮丧。

无奈的是，这有些时候，在男女差别并不太明显的情况下，做一个男人也许更难了。

人们要求男人成为“真正的男人”但自从传统意义的男子汉形象不再被推崇之后，便没人知道究竟该怎样成为“真正的男人”了。

根据以前宣扬的标准，男人应该具备以下的条件：没有娘娘腔的表现 具有鲜明的个性 肌肉发达如一棵强壮的橡树 始终具有这样的抱负：让别人见鬼去吧，真正的英雄应该不惜一切代价去开辟自己的道路。

这些条件让人不禁想到万宝路香烟广告中的那位男子。

具有讽刺意义的是，这位男子和骆驼牌香烟广告中的男主角一样，都患上了肺癌。

对：于过分片面地来定义性别角色所带来的危害，已多次探讨过。

人们要求男孩子必须让人感到强健而有优势。

可我们不禁要问，为什么对男孩子的这种观点会如此冥顽不化。

为什么性别总是被拿来进行比较，而比较的结果却总是令人怀疑，即男孩子必须得胜过女孩子，男人必须得胜过女人。

诚然，为自己身体的强壮和取得的胜利而心存喜悦是无可非议的。

然而事实证明，并不是每个男人都能像人猿泰山那样毫不费力地将珍妮抛向天空的。

每个时代都有男人的偶像代表。

而每个时代的偶像都各不相同：肌肉发达的大汉、绅士、嬉皮士、摇滚族、冒险家、运动员、猎手、战士、研究员、勇士、骑士或者社会名流。

所有这些偶像的共通之处便是，他们都被形容成强健而具有优势。

然而，这些偶像的表现只反映了现实的一部分。

并不是说强人有什么不好，只不过人们没有考虑到，男人也有温柔的一面。

正如每个硬币都有正反两面一样，人也有强大和弱小两重性。

对于男性比女性更强健这一信念，很大程度上是基于人的天性。

因为早先在社会结构还处于原始的模式时，对男性和女性的社会分工已有了自然的定义。

即女性生育孩子，在怀孕和养育孩子时，因容易受到伤害而需要在男性那儿寻求庇护、食物和住处。

男性总是出去征战并时刻准备着保护整个氏族。

另一方面，男性也必须依靠女性，因为女性要抚养他的孩子并操持家务。

久而久之，在这种社会分工结构下，便逐渐产生了男女之间的不平等。

几百年来，女性变得越来越渺小，而男性却逐步地在远离社会。

这在今天不仅给女性带来了负面影响，即便是男性对此也颇为头疼。

.....

<<完美男孩>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>