

# 青春期 男孩 快乐成长 必读书

QINGCHUNQI NANHAI  
KUAILE CHENGZHANG BIDUSHU

赵一◎编著

成长如蜕，一本让男孩华丽转变的青春纪念册  
母爱似水，一本让妈妈受益匪浅的贴心家教书

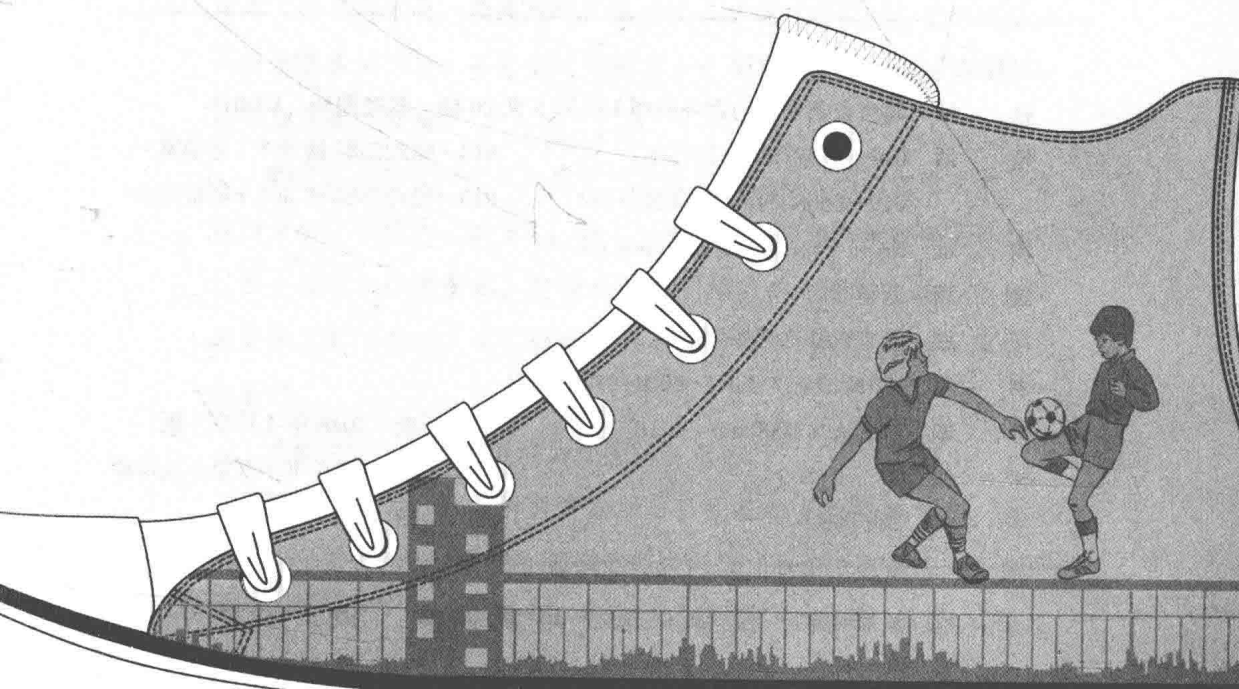


中国财富出版社  
CHINA FORTUNE PRESS

# 青春期 男孩 快乐成长 必读书

QINGCHUNQI NANHAI  
KUAILE CHENGZHANG BIDUSHU

赵一◎编著



中国财富出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

青春期男孩快乐成长必读书 / 赵一编著. —北京: 中国财富出版社,  
2016. 4

ISBN 978-7-5047-6034-0

I. ①青… II. ①赵… III. ①男性—青春期—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 020148 号

策划编辑 刘 晗

责任编辑 白 昕 杨 曦

责任印制 方朋远

责任校对 梁 凡

责任发行 邢小波

---

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-6034-0/G·0641

开 本 710mm×1000mm 1/16 版 次 2016 年 4 月第 1 版

印 张 14 印 次 2016 年 4 月第 1 次印刷

字 数 228 千字 定 价 32.80 元

---

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换



## 前言 Preface

很多家长都有一个误区，认为女孩在成长过程中需要精心呵护，嘘寒问暖，男孩则完全可以安心放养。其实并不然。青春期的男孩是敏感又叛逆的，他们爱热闹、爱逞强、爱表现，开朗豁达，同时又有许多开不了口的困惑。他们也需要关爱，需要心理疏导，需要有人告诉他们什么是对什么是错。

但并不是每个男孩都能得到正确的指导。妈妈希望能走进他们的世界，但不得不说，青春期的男孩往往会对此有所抵触，觉得有些话不好意思跟妈妈说。爸爸虽然同样身为男人，但却鲜少细致有耐心地给男孩有效的帮助。

如果你家里有一个正处在青春期的男孩，那么不妨送他这本《青春期男孩快乐成长必读书》。这本书将带领男孩体验他以往未曾经历过的生理和心理的变化，告诉他如何变得稳重、宽容，教会他如何充实自己的头脑和人生，让他在探索的过程中逐渐绽放独有的魅力和光芒。

具体来说，本书的独特之处有以下几点：

第一，本书是专门针对青春期男孩成长教育的指导书籍，涉及了男孩在成长过程中可能会遇到的各种问题，包括情商品质、礼仪形象、安全教育、生理变化、心理秘密、学习能力等各个方面，能解答

孩子诸多疑惑，帮助孩子健康成长，可以说是青春期男孩的必读书。

第二，书中以一个个青春期男孩的故事为主线展开，选取了男孩学习、生活中的上百个场景，男孩们都能从这些故事中找到自己的影子，找到自己也曾为之苦恼的难题，让男孩有身临其境的感觉，代入感很强，更能接受书中的道理。

第三，每一个小节后面都有“给男孩的悄悄话”，进行浅显易懂的解说与分析，并以“男孩成长手册”总结结尾，让男孩能根据自己的需求来阅读，做到有的放矢。

青春期的重要性和特殊性一定要引起家长和孩子的重视，希望本书能够帮助男孩子解答成长疑惑，明确成长目标，打开成长格局。相信通过阅读本书，青春期的男孩会更加坚强勇敢、善良乐观。



## 妈妈写给孩子们的话

我亲爱的孩子们，当你们翻开这本书的时候，我知道你们正在经历人生一个很重要的阶段——成长期。和每一个男子汉一样，你们也会经历很多很多。这其中，有美好的，比如探险之迷人、发现之美丽、成功之兴奋、友情之动人、亲情之恒久。同时，也会有不那么美好的，比如失败带来的沮丧、失去带来的落寞、分别带来的伤感，等等。这些，都是成长过程中不可避免的，很多时候我们无法选择，只能接受和承担。

尽管长大有这么多烦恼，但我仍然想告诉你们，成长是一个特别美好的过程，你们只有经历了这个过程才能最终成为独一无二的男子汉，才能享受其中的乐趣和精彩。千万不要因为遇到的挫折和困难而灰心丧气，有问题一定要及时跟父母沟通，向父母求助和请教可不是丢脸的事情哦，他们会告诉你们有用的经验来帮助你们更好地成长。但是我知道你们都是小小男子汉，有自己的小秘密和自尊心，肯定有不好意思让父母知道的小问题。那么这个时候，一本好书就很重要了，它既像导师又像朋友，能倾听你的秘密，也能帮你想办法出主意。我相信这本书一定可以给你们很多帮助，跟着书中的同龄人去学习如何面对青春期所带给你的问题，健康长大。当然，我更希望你们能和爸爸妈妈一起来阅读这本书，相信你们会有不同的感受和收获。

孩子们，希望这本书能带给你们知识和力量，让你们变得善良勇敢，成为真正的男子汉！





## 第一章

# 安全度过青春期——你的身体正在成熟

青春期有的开始得早，有的开始得晚 / 002

我成了“沙嘶劈哑” / 004

为什么到了青春期就会长毛毛 / 006

隐秘部位要呵护 / 009

男子汉的“面子”事 / 011

运动让你活力四射 / 014

不做“豆芽菜” / 017

## 第二章

# 青春纪念册——小小少年没有烦恼

成绩好了人缘坏了 / 022

沟通才是解决矛盾的正道 / 024

爸妈总和我的“自由”过不去 / 026

完了，我被误解了 / 028

我被全世界遗忘了 / 030

我的青春我做主 / 032

告别青春期的迷惘 / 034



### 第三章

## 由奢入俭难——打理好自己的小金库

树立正确的金钱观 / 038

早餐钱不能省 / 040

勤工俭学会被同学嘲笑吗 / 042

我的钱都花在哪儿了 / 044

为什么我的钱总是不够花 / 046

### 第四章

## 若隐若现的情愫——花季雨季自多情

怎样和女孩子相处 / 050

为什么他比我受女同学欢迎 / 052

得了“异性恐惧症”怎么办 / 053

老师干涉我和女孩的友谊 / 055

从单恋的幻影中走出来 / 057

### 第五章

## 学会自我保护——你也可以是“地球超人”

避开网络诈骗的陷阱 / 062

如何应对生活中的意外 / 064

外出游玩怎样保障安全 / 067

面对传染病和突发性疾病不慌乱 / 069

提高安全意识 / 072



## 第六章 让梦想开花——读书的意义

- 学习不是痛苦的事 / 076
- 好态度决定好结果 / 078
- 怎样提高学习效率 / 080
- 思考让学习其乐无穷 / 084
- 发掘无限的潜能 / 086
- 学习拓展生命的宽度 / 088
- 能力重要还是知识重要 / 091
- 

## 第七章

## 快乐在前路等待——让生活充满阳光

- 多读书，营造自己的精神家园 / 096
- 从音乐中找寻好心情 / 097
- 挥洒翰墨，写意人生 / 099
- 用画笔激扬青春 / 101
- 在茶香中沉淀浮躁的心性 / 104
- 

## 第八章

## 打造个人风度——玉树临风气自华

- 美好的品德是衬托形象的绿叶 / 108
- 用笑容为形象加分 / 110
- 养成讲卫生的好习惯 / 112

用适宜的服饰提升气质 / 115

注意生活小节 / 117

---

## 第九章

# 长成真正男子汉——选一条适合自己的路

男孩要敢于坐到前排位置 / 122

英雄不只是打打杀杀 / 124

忍耐，是走入社会的通行证 / 127

学会承受失败 / 129

制订“培养勇敢”计划 / 131

做独一无二的“我” / 134

理解“责任”的真意 / 136

---

## 第十章

# 换个角度考虑问题——克服自身弱点

舍弃虚荣心 / 140

多一点宽容，少一点计较 / 142

抛开狭隘，心底无私天地宽 / 144

学会抵御诱惑 / 147

为自己的错误埋单 / 150

把握今天，告别拖延和惰性 / 152

## 第十一章

# 不学礼，无以立——用修养打动他人

善于倾听收益多 / 158

学会赞美他人 / 160

用礼仪获取他人的好感 / 163

让步是一种修养 / 165

说话要注意对象 / 168

善待他人的批评与忠告 / 171

放低姿态，多向别人学习 / 173

## 第十二章

# 个人魅力征服世界——打造完美品质

内心的成熟才是真正的成熟 / 178

快乐的人越快乐 / 180

把控情绪，每天保持好心情 / 182

设身处地为他人着想 / 184

保持谦逊 / 186

人无信不立 / 189

加强自制力 / 192

用优雅的风度虏获心灵 / 195

## 第十三章

# 会当凌绝顶，一览众山小——规划未来的蓝图

把握梦想的罗盘 / 200



给自己定一个终生目标 / 203

用行动去实现愿望 / 205

像凸透镜一样聚焦全部能量 / 207

享受不断超越的过程 / 210



## 第一章

# 安全度过青春期

——你的身体正在成熟

---

青春期有的开始得早，有的开始得晚

我成了“沙嘶劈哑”

为什么到了青春期就会长毛毛

隐秘部位要呵护

男子汉的“面子”事

运动让你活力四射

不做“豆芽菜”

## 青春期有的开始得早，有的开始得晚

刘强是个多才多艺的学生，不光美术拿过奖，还是合唱队的队长。可是现在已经上初中的刘强，反而觉得当合唱队队长领着大家唱歌，是很没面子的事情。因为进入初中后，合唱队里的人因为青春期变声，开始陆陆续续地离开了。而刘强不但声音一直没变，就是个子也没长多少。有时新来的小学生一不小心还会喊他同学，而不是哥哥。

为此刘强跑到音乐老师那里，请求退出合唱队。老师因为队员越来越少，人手不够，希望刘强能再帮他一段时间，刘强也只能罢休了。可是每次在学校见到从前在一起的队友时，都会觉得不好意思。那些从前的队友每次见到他都会羡慕地说：“刘强，你真幸福，我现在想回去都不行。”这话刘强听了觉得刺耳，也没办法，只好笑笑，真是有苦说不出。

有时，刘强会羡慕那些嘴唇上已经有些淡淡的茸毛的男生。虽然不好看，可是那是变成男子汉的象征呀。刘强很担心，怕自己长不高，长不大。他把自己的心事告诉了好朋友。他的好朋友的妈妈正好是医生，知道刘强的苦恼后，便约他到家里玩儿。

刘强和好朋友在院子里玩儿，好朋友的妈妈走过来，指着院子里的一丛月季花说：“刘强，你看这些花蕾有的大的小，你知道哪个花苞会开得最漂亮吗？”刘强摇摇头，问：“你知道吗？阿姨。”“我也不知道。不过我知道它们都在努力让自己健康成长，努力让自己开得最美。”刘强好像明白了什么。



## 给男孩的悄悄话

男孩也许会发现，有的同学青春期来得比较早，在别的孩子还没有进入青春期时，他就已经长出了小胡子；而有的同学青春期又来得晚些，别的孩子都变声了，他还保持着童音。

科学研究得出，青春期是指性器官发育成熟、出现第二性征的年龄阶段。世界卫生组织规定将青春期规定为10~20岁。在中国青春期一般是指11~17岁。但是，具体到每个孩子，青春期又有着“个体差异”，就是说每个同学的青春期有着迟早快慢的差异。相关资料表明，青春期的早晚快慢受遗传、营养、生活习惯、情绪及周围环境等因素的影响。

医学上将青春期发育的早晚归为不同的发育类型。一般来说，分为早熟型、均衡型和晚熟型。早熟型的孩子青春期开始最早，八九岁就进入了青春期；均衡型一般是12~16岁进入青春期；而晚熟型在14~15岁才进入青春期。

所以，不同的发育类型直接关系着青春期的早晚，带来的只是一些身材上的区别，不是影响健康的因素，不需要有此方面的担忧。至于，有些孩子在很晚的时候，第二性征还迟迟不发育的，这就需要进行咨询和治疗了。



## 男孩成长手册

每个人的身体机能都不一样，不可能同时进入青春期。千万不能因为觉得自己比同龄人发育得早或晚而有任何心理负担。要相信，青春期的早晚没有优劣之分。

## 我成了“沙嘶劈哑”

韩冲是一个初二的男生，已经开始身体发育的他比同班的其他男生都高了半头还要多，他一直都是班里的活跃分子，什么歌咏比赛、朗诵会都积极参加，并且因为自己清脆的嗓音还一度想等到高考之后报考播音主持专业，梦想成为一名新闻联播的主持人呢。

但是自从寒假过后，大家眼里活跃的韩冲开始变得沉默，他不爱参加集体活动了，也不爱和同学们一起玩，总是在自己的座位上低着头忙忙碌碌，而且好像不太开心的样子。有时候说句话，也不是清脆的声音了，而是有点瓮声瓮气的，班里的同学关心地问他是不是感冒了，他摇摇头，但是也不说什么。

韩冲究竟怎么了？班主任李老师也注意到了韩冲的变化。有着多年班主任工作经验的李老师抽了一个自习课的时间，把韩冲约到了操场上。

“小伙子，这次学校的朗诵比赛怎么没有报名呀？”

“嗯，嗯，我不太想去，我，我……”他吞吞吐吐，也没有说明白自己为什么不想去。

李老师耐心地看着他，听着他瓮声瓮气的回答，微笑着说：“是不是觉得自己声音不如以前好听啦？”

韩冲本来低着头，看着自己的鞋子，突然抬起头，跟老师说：“是呀，我的嗓子突然毁了，天天哑，开始以为感冒了，后来一直这样。说起话来就跟鸭子叫一样，别的同学都问我是不是嗓子不舒服，我一听到自己这么难听的声音，就再也不想说话了，更不想参加朗诵比赛，还不够丢人呢！”说到最后的时候，他的眼睛里已经闪出泪花。韩冲为了嗓子的事情已经苦恼了好久了，经



李老师这么一问，禁不住难受，都快要掉下眼泪了。

李老师耐心地给他讲解了青春期男孩发育时候关于变声的问题，李老师的话为他解开了心中的困惑，他的脸上重新绽放了笑容，李老师看着他雀跃的背影，由衷地笑了。这些青春期的孩子们……

### 给男孩的悄悄话

相信很多男孩子都经历过这样的苦闷，那就是自己的“金嗓子”在不知不觉中变成了“公鸭嗓”，还有可能曾经被女孩起过“破嗓子”“唐老鸭”这样的绰号，还真是郁闷。“为什么我变她不变？”“为什么自己有种沙哑带磁性的感觉？”要想解决这些疑问，就有必要来了解男孩子的“变声”这一生理现象。

变声指的是人的声音由童音变为成人声音的过程，这是人成长成熟的一个必经阶段，不仅是男孩，女孩也会经历一个变声的过程，只不过女孩子变声不如男孩子明显罢了。那么进入青春期后声音为什么会变呢？这是因为人的声音主要是由声带的振动引起的，而声带的振动又与喉头的发育直接相关。进入青春期之后，雄性激素的分泌增多，会刺激男孩子喉头的快速发育，喉头逐渐变得突出，形成男性特有的喉结。与此同时，喉头里的声带也跟着增长、增宽和增厚，这样经由声带的振动而发出的声音就逐渐变得低沉。由此，男孩子曾经细而高的童声就逐渐被粗而低沉且略带磁性的音质所代替。这也就是所谓的青春期变声。变声是青春期十分正常的生理现象，男孩子没有必要为自己好嗓子的丧失而悲伤。

青少年一般会在14~16岁进入变声期，变声期一般会持续半年或一年，而这一时期的嗓子最容易受到损伤。所以，处于变声期的男孩一定要学会科学合理地使用并保护嗓子，不要让它太劳累，同时在食物的摄入方面要注意以下几点：

1. 平时多吃些富含胶原蛋白和弹性蛋白质的食物，如猪蹄、猪皮、蹄筋、鱼类、豆类、海产品等。因为这些胶原蛋白和弹性蛋白质有利于发声器官的发育。