

父母送给青春期儿子最好的礼物

青春期是男孩生命曲线上的又一个高峰期，面对种种变化，男孩在感到兴奋和好奇的同时，也会为青春期的“多事”而感到困惑和烦恼。

# 和儿子说的 知心话

尹莉◎编著



朝華出版社

父母送给青春期儿子最好的礼物

# 和儿子说的 知心话



 朝華出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

和儿子说的知心话：父母送给青春期儿子最好的礼物/尹莉编著. —北京：朝华出版社，2010.7

ISBN 978-7-5054-2458-6

I. ①和… II. ①尹… 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(2010)第 127530 号

**和儿子说的知心话——父母送给青春期儿子最好的礼物**

作 者 尹 莉

选题策划 杨 彬

责任编辑 赵 明

责任印制 张文东

封面设计 创品牌工作室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j-yn@163.com

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16 字 数 200 千字

印 张 14

版 次 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2458-6

定 价 28.00 元

---

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

## 前言

小时候，男孩一直把父母当成安定、温情和依赖的对象，但突然有一天仿佛一切都变了：男孩开始用叛逆的眼光审视父母和周围的一切；开始对父母的言行表示质疑，昔日和谐的家庭氛围逐渐变得“硝烟”弥漫……在心理和言行发生变化的同时，男孩的身体发育也日臻成熟，他好奇地徘徊在伊甸园门口，想窥探其中的奥秘，这一切“反常”的现象都表明：男孩已经进入了一个全新的成长阶段——青春期。

青春期是男孩由儿童向成人过渡的时期，是男孩一生快速生长发育的时期，也是决定男孩一生体质、心理和智力发育的关键时期。随着青春期的到来，男孩在生理上会发生显著的变化，稚气十足的“毛孩子”会逐渐长成矫健挺拔的“小伙子”。

青春期是男孩生命曲线上的又一个高峰期，面对种种变化，男孩在感到兴奋和好奇的同时，也会为青春期的“多事”而感到困惑和烦恼。很多青春期男孩面对学习的压力、生理的发育、情感的问题和不良情绪的困扰，根本找不到出口在哪里。而这一阶段的男孩情绪波动大，心理矛盾突出，易受到心理问题困扰，于是常常会出现心理失衡：有的男孩孤独寂寞、意志消沉；有的男孩自卑烦恼、嫉贤妒能；有的男孩不适应学习、考试焦虑；有的男孩试图通过早恋、沉溺于网络游戏来排解心中的烦恼……很多男孩会觉得青春期来了，烦恼也似乎在一夜之间从天而降。

有人把青春期男孩比做“十字路口的勇士”。站在人生的十字路口，青春期男孩内心矛盾重重：他们有强烈的独立自主意识，却保留着依赖成人的习惯；有明显的成人感，却还处在未成年人的身份；有闭锁的内心世界，却又渴望得到大人的理解；渴求友谊，却不善择友，常常为“哥们义气”所左右；好说好动，精力充沛，却对问题的认识较肤浅、片面，常常

因此做出违反常规的事情。法国教育家卢梭说：“人生中最危险的时段就是青春期。”这句话道出了青春期教育的关键性。

青春期复杂多变，每个男孩心中都或多或少地装有秘密，却又无从获取开启秘密之门的钥匙，所以，这个时期的男孩需要一个能与自己说悄悄话的大朋友；而父母面对儿子的变化和疑惑，很想帮助他，也有很多话想对儿子说，但有些话却难以启齿。这种状况使得青春期男孩与父母之间迫切需要架起一座交流沟通的桥梁，而《和儿子说的知心话——父母送给青春期儿子最好的礼物》正是这样一个纽带。

本书中有对青春期男孩的身体变化、心理变化变化、情感变化、交际技巧、学习技巧等方面的坦诚剖析，也有对青春期男孩的迷惘、困惑、烦恼、诱惑等方面的深入探讨。有了本书的陪伴，男孩在青春期的旅途中将不再孤独迷茫，父母也能少花很多力气。希望本书能陪伴男孩顺利度过青春期，迎来美好明天！

# 目 录

## 第一章

### 体验变化，解开身体的密码

青春期是男孩迅速生长发育的关键时期，也是继婴儿期后，男孩的第二个生长发育高峰。青春期像一个神奇的魔法师，会使男孩的身体发生许多奇妙的变化。男孩应欣然接受这些变化，因为它们是男孩走向成熟的标志，过了青春期，男孩就真的长大了。

走进青春期的神秘地带 / 3

青春期的时差：“提前长大”和“迟来的发育” / 4

身体悄悄在变化 / 7

只要青春，不要痘 / 8

嗓音突然变粗了 / 11

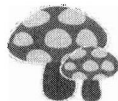
脖子上的“小骨头” / 13

很想把胡子一根根拔掉 / 14

“小弟弟”长大了 / 16

保护好你的“命根子” / 18

认识前列腺 / 21





男孩的乳房也会增大 / 23

长高，长大，不再是“小不点” / 24

挺胸抬头，远离驼背 / 27

摆脱遗精带来的不安 / 29

梦中遇见她 / 30

要想长得壮，营养得跟上 / 32

## 第二章

### 透析心灵，和心理问题说“拜拜”

青春期是男孩心理变化较大的一个时期，此时加强心理管理，可以完善男孩身心，促进男孩健康成长。对男孩来说，青春期心理疏导是一种心理扶助。家长可以通过对男孩的疏导，使男孩重新评价自己，达到认识自己、悦纳自己、发展自己、完善自己，从而顺利完成从“小大人”到成人的过渡。

身体变化影响男孩的心理发展 / 37

内心叛逆，总想做点“出格”的事 / 38

拒绝青春“独角戏” / 40

别把“别理我，烦着呢”挂在嘴边 / 43

别让嫉妒划伤你的青春 / 45

把乐观加为“好友”，将悲观拉进“黑名单” / 47

身体里缺少自信细胞，总觉得别人比自己强 / 49

抑郁是心灵的“隐形杀手” / 51

死要面子反而会丢了面子 / 53

剥去羞怯这层茧 / 56

喜欢反复做同一件事也是“病” / 58

焦虑是头“怪兽”，把它赶出你的青春地盘 / 60

熄灭心中愤怒的火焰 / 62

别让自私牵绊成长脚步 / 64

### 第三章

## 情窦初开，穿过青涩爱恋的“热带雨林”

处在青春期的男孩，由于性的萌动，逐渐开始关注异性，而且这种关注会不断增强，以致对特定的异性产生爱慕之情。情窦初开，朦朦胧胧，几乎每个男孩在青春期都会经历一段说不清的感情。青春期男孩要客观、理智地对待这种感情，别让它阻挡了自己迈向美好未来的脚步。

青春期男孩与异性交往的心理特征 / 69

青葱岁月中蠢蠢欲动的小情感 / 70

心中的“白雪公主” / 72

别把“单恋”当爱情 / 74

表白被拒绝 / 77

悄悄恋上女老师 / 78

青涩爱情无法进行到底 / 81

收到“情书”要镇定，巧妙拒绝追求者 / 84

遏制“早食禁果”的冲动 / 85

爱情向左，友情向右 / 87





## 第四章

### 驱散迷雾，远离青春期的困惑

青春期被称为“花季”“雨季”，称为“花季”是因为男孩在这个时期有很多缤纷美好的梦想，而称为“雨季”则是因为男孩在这一时期产生的困惑最多。其实，困惑只是挡住男孩心灵的迷雾，只要方法正确，男孩就能拨开云雾，尽情享受“花季”的芬芳。

可以有个性，但不要盲目追求 / 93

填平代沟，让父母读懂你的心 / 95

家有“追星族” / 98

男孩有泪可以弹 / 100

手淫并不代表你是坏男孩 / 101

男孩也会遭遇性骚扰 / 103

剪断电脑那根“线” / 105

吞云吐雾不是潇洒，香烟烧掉的是生命 / 108

“酒海”无边，回头是岸 / 110

关于江湖，那只是个传说 / 112

抵制“黄色”诱惑，筑起道德防线 / 114

净化心灵，不要卷进赌博的旋涡 / 116

## 第五章

### 学会交际，做好成为“社会人”的准备

随着年龄的增长，青春期男孩的交际圈逐渐扩大。由于自我意识的增强、自我价值观的逐步形成，他们开始按照自己的价值观来评判交往对象，并选择与自己投缘的朋友。在交往过程中学会如何巧妙地与他人打交道，将为男孩成为“社会人”打下坚实的基础。

掀起人际交往的盖头 / 121

打碎自筑的壳，驱逐社交恐惧症 / 123

规范礼仪：站有站相，坐有坐相 / 125

掌握与人交谈的艺术 / 127

合作让男孩双赢 / 129

不要“孤军奋战”，学会融入集体 / 131

青春期男孩的交友“秘笈” / 133

近朱者赤，学会筛选朋友 / 135

睡在上铺的兄弟 / 138

亲兄弟，明算账 / 140

男女搭配，有益成长 / 141

青苹果可以很“甜”：把握好异性交往的尺度 / 144

解开矛盾，消除对老师的成见 / 146

与老师交往的学问 / 148





## 第六章

### 培养品质，做阳光好男儿

优秀的品质是青春期男孩健康成长的第一保证，假如男孩的人生是海上一艘远行的轮船，那么品质就是“舵手”。如果由不良的品质“掌舵”，那么轮船就可能失去方向，最终触礁遇险。而如果由优秀的品质“掌舵”，轮船则能抵御大风大浪的侵袭，驶向美好的未来。

百善孝为先 / 153

诚信是“身份证” / 155

胸中有颗责任心 / 157

扛起谦虚的大旗，向前进 / 159

扔掉“三心二意”，留住“专心致志” / 161

拒绝“出口成脏”，不做“粗口一族” / 163

“小气”男孩也光荣 / 165

冲动是魔鬼，男孩要学会自控 / 167

能正视自己的缺点 / 169

男儿当自强 / 170

摆脱依赖，时刻准备独立“作战” / 172

多坚持一会儿，就多一分成功的机会 / 174

困难是弹簧，你强它就弱 / 176

别让拖延拖住青春的脚步 / 178

## 第七章

### 畅游学海，将学习进行到底

青春期是男孩学习的关键期，可是，这一时期的男孩在学习过程中常出现这样或那样的问题，比如：学习不得法；把学习当成负担；考试紧张等，无不令青春期男孩感到苦恼。青春期男孩要及时调整心态，掌握正确的学习方法，把学习当成一种乐趣，将学习进行到底。

掌握规律和方法，提高记忆力 / 183

集中注意力，避免课堂上做“白日梦” / 185

克服“高原现象”，提升学习成绩 / 187

作文，想说爱你不容易 / 190

调节紧张心态，轻松应对考试 / 192

会学习，也要会休息 / 195

多读书才不会输 / 196

好记性不如烂笔头 / 199

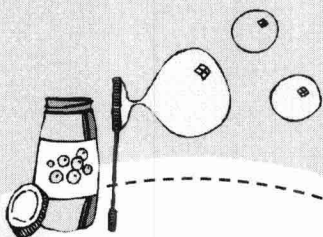
计划做得好，学习更轻松 / 201

好学才能乐学 / 203

战胜厌学心理，将学习进行到底 / 206

好好学习，天天向上 / 209





## 第一章

### 体验变化，解开身体的密码

青春期是男孩迅速生长发育的关键时期，也是继婴儿期后，男孩的第二个生长发育高峰。青春期像一个神奇的魔法师，会使男孩的身体发生许多奇妙的变化。男孩应欣然接受这些变化，因为它们都是男孩走向成熟的标志，过了青春期，男孩就真的长大了。







## 走进青春期的神秘地带

青春期，即青少年时期，是指个体的性机能从不成熟到成熟的阶段。生物学上是指人体由不成熟发育到成熟的转化时期，也就是一个人由儿童到成年的过渡时期。人们通常认为“青少年不再是小孩儿，但也尚未成为成人”。青春期是“人的第二次诞生”，心理学家称这一时期为“第二次危机”。如果说男孩人生的第一次危机——“断乳危机”是在温暖的襁褓中度过的，幼儿的反抗充其量也不过是挣扎、哭闹，那么，男孩人生的第二次危机——从精神上脱离父母的心理“断乳”，却来势迅猛，锐不可当。

青春发育的核心是性的发育，因此青春期又被称为“性成熟期”。在这个时期，男孩的性发育成熟，已经可以生育。由此可以看出，青春期主要是以生理上的性成熟为标准而划分出来的一个阶段，它与从心理或社会方面划分出的人生阶段有重叠。广义而言，青春期的概念不仅限于性的发育，更有生理、心理等诸多方面的重大变化，也包括对社会的适应能力。这也是决定男孩一生体格、体能、智力、性格和行为习惯的关键时期。

在男孩的生长发育阶段，青春期占一半，甚至更多时间。男孩可以从以下3个方面了解青春期的含义。

### 1. 青春期的年龄分界

进入青春期始末的年龄界限至今尚无明确划分，在我国一般认为青春期为11~18岁这个阶段。在心理学上，青春期又被称为“青年初期”，相当于教育学上的中学阶段，以身体的急速成长为特征。一般来说，男孩的性成熟要比女孩晚一年左右，人们通常把这个年龄阶段的男孩称为“少男”。由于人们生活条件的改善，特别是营养状况的改善，男孩进入青春





期的年龄有明显提前的趋势。青春期的年龄阶段受许多因素的影响，归纳起来分为两大类，即遗传因素和环境因素，前者为内因，后者为外因。

## 2. 青春期的生长发育

从身体的生长发育方面讲，青春期是男孩人生中的第二次生长发育高峰。在这一时期，男孩的身高、体重迅速增加，体型向成人型发展，身体各器官的功能日渐完善，大脑神经系统逐渐成熟，更突出的是性器官和第二性征开始发育成熟，具有繁殖后代的能力。这是青春期男孩最显著的特点。

## 3. 青春期的心理发育

男孩在青春期不仅身体上有了明显的变化，而且在心理上也常会发生很大的变化。从心理发育方面讲，青春期男孩处在竭力摆脱童年期的幼稚状态，向成熟的社会化的人迅速发展过渡的时期。在这个时期里，男孩的智力逐渐发展到高峰，性心理日趋完善，情感活动异常丰富活跃，世界观、人生观也逐渐形成。例如，男孩在雄性激素作用下，对女孩产生爱慕之情，这完全是青春发育过程中伴随着生理发育所产生的一种心理变化，属于正常现象。但如果男孩处理不好，缺乏应有的性知识，不讲究性道德，就容易犯错误。所以有人又把这一时期称为“青春危险期”。

青春期是男孩人生中最重要、最宝贵的阶段，只有经过青春期，男孩才能从幼稚走向成熟，从家庭走向社会，最终成为一个成熟的社会人。



## 青春期的时差：“提前长大”和“迟来的发育”

青春期男孩的发育是一个受多种因素调节的生理和心理过程，诸如遗传、种族、营养、文化、地域、社会经济、生活条件等因素，都可能对其



产生影响。从总体上看，由于生活水平的提高、营养的改善、社会活动增多以及文化卫生等因素的变化，青春期来临的脚步是越来越提前了。

从个体上来看，男孩青春期的到来是有早有迟、有快有慢、参差不齐的。因此，青春期男孩发育的时间稍有提前或滞后是正常的生理现象，即所谓的“早熟现象”和“晚熟现象”，男孩不用为此担忧。一般正常的青春期发育都会给男孩带来心理震荡，那么早熟和晚熟就更会对男孩造成心理冲击了，先来看看早熟的影响。

当率先发育的女孩使男孩显得瘦小、相形见绌时，早熟的男孩就成了能替男孩们争回面子的“英雄”。他们与同龄伙伴相比体格健壮、肩宽背厚、肌肉发达，尽管与父亲或男老师相比，他们的身体仍然不够健壮结实，但他们的个头大多已经超过母亲或女老师。

在社会对男性较高期望的推动下，青春期男孩的心理发展也不得不提早进入成人化阶段。早熟的男孩会更多地观察、模仿自己崇敬的成人的行为举止，力图表现得像个大人。与同龄人相比，他们显得更为老练沉着，不再吵吵嚷嚷像个小孩儿。平时，他们会“深沉”“装酷”，一副若有所思的样子，甚至变得沉默寡言。

在体育运动或体力劳动中，早熟的青春期男孩的优势是不言而喻的。在各项需要力量和耐力的活动中，这样的男孩往往是佼佼者。体能优势或多或少会影响他们在群体中的威信，他们更容易在群体中交友并且有很大的影响力和号召力，从而帮助他们在自信心、活动能力和独立意识方面获得发展。许多研究都显示，早熟的男孩更自信、务实、安定、有较好的自我调节能力和社会适应能力，更容易受同伴的赞赏和成人的喜欢。

不过换个角度看，生理早熟的男孩往往难以在心理发展上做到同步。于是，身心发展的不平衡就带来了不利于心理健康发展的矛盾。比如，早熟男孩的性意识觉醒较早，与异性交往的意向产生得也就更早。但在社会、同伴的“舆论”制约下，他们不得不过多地进行压抑；再如，早熟男孩的独立意识萌芽较早、发展较快，往往会受家长的约束和指责，这种压抑有可能造成他们的反抗性，影响他们和家人的关系。