

女 生 不 妨 看 看



• 成长自助丛书 •

男生秘笈

靳岳滨 石小林 主编

成长

不烦恼



- 呀，头发怎么长到下面了
- 蛋蛋怎么变得像核桃
- 性福的梦
- 可怕，我的乳房也增大
- 我好想去吻她
- 夜里，我画下粘糊糊的地图
- 男孩也会受到性侵犯



湖北少年儿童出版社
HUBEI CHILDREN'S PRESS

女生不妨看看·

成长不烦恼

男生秘笈

靳岳滨 石小林 主编
刘庆国 杨光 编写

 湖北少年儿童出版社
HUBEI CHILDREN'S PRESS

鄂新登字 04 号

图书在版编目(CIP)数据

成长不烦恼:男生秘笈 / 刘庆国等编写. — 武汉:湖北少年儿童出版社, 2005. 9

ISBN 7-5353-3236-6

I. 成... II. ①刘...②杨... III. 男性—青春期—性教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 092668 号

书 名	成长不烦恼·男生秘笈				
©	靳岳滨 石小林主编				
出版发行	湖北少年儿童出版社	业务电话	(027)87679199 (027)87679179		
网 址	http://www.hbcpl.com.cn	电子邮件	hbcpl@vip.sina.com		
承 印 厂	湖北开元印刷有限公司				
经 销	新华书店湖北发行所				
印 数	1-6 000	印 张	6.25	字 数	41 千字
印 次	2005 年 9 月第 1 版, 2005 年 9 月第 1 次印刷				
规 格	850 毫米×1168 毫米		开 本	32 开	
书 号	ISBN 7-5353-3236-6/G·1672		定 价	12.00 元	

本书如有印装质量问题 可向承印厂调换

给你一个轻松的阅读，

为你除却青春的烦恼；

赠你一席悄悄的私语，

还你一份自信的快乐！

编者心语(代序)

本书是献给正值金色年华的少男少女们的——《成长不烦恼》。成长——烦恼？成长会不烦恼么？我们有太多的烦恼啊：很多很多你并不乐意的事要做、并不爱听的话得听，烦！很多很多你感到困惑的问题回避不了又难以解答，而满世界又塞给你太多的答案；恼！要不，早年那部《成长的烦恼》怎么会那么受欢迎，虽然是部美国肥皂剧？

是呀，成长的确伴着烦恼，如同也拥有着别样的欣喜和快乐一样。在我们感觉着自己渐渐地或者突然地像个“男人”、“女人”的时候，都可能烦恼伴生。这份烦恼，疑惑中自觉不自觉地渗透出自豪，探询中不由得渴求着认同、寻觅着被证明的机会与事件……由矛盾交织而生的烦恼，源自你在真的成长，在真的蜕变：我将长成大人。

虽然这种必然的变化会持续好几年，但是，最突出最引起自己不解和关注的变化，就最可能发生在你现在所处的时期——人生发育的第二个高峰——青春初期。也许，这本书能为处在这一时期的少男少女们提供一个视野，为你们开启一扇自我认识的窗口，奉上一些应该有一定价值的建议。

也就是说,能比较清楚地了解事情的真相,能比较坦然地知晓发育的由来,能比较科学地把握变化的走向,成长的犹豫就会转化为成长的坚定,成长的糊涂会转化为成长的聪慧,成长的畏缩会转化为成长的勇敢,成长的烦恼会转化为成长的快乐。这就是本书编撰的目的。

然而,成长实在是一个包容量太大的词汇;成长的丰富、变动与激情,一本薄书实在难以穷尽。本书撷取比较通常的一些生活事件,既希望给处在青春初期的读者们相应问题的解答,也相信你们能从中得到启发,从了解自己的身心,到掌握自己的未来。动漫式配图,意在既作文字注解也为文字增彩,同时,对成长的烦与恼,不也是一种更加轻快的表达吗?

作为大朋友的作者和你们一样也都走过这一段独特的人生之旅——半大的小伙子,很大的小姑娘。我们由衷地感激因编写本书而重获的心灵洗涤:对于生命的欣赏,对于科学的信念,以及对于下一代的关注和信任。

谢谢你翻开这本书!

靳岳滨 石小林

2005年7月15日

目 录

序

- 1 呀，“头发”怎么长到下面了
- 5 “蛋蛋”怎么变得像“核桃”
- 9 我是个残次品
- 14 我这是得了侏儒症吧
- 19 恼人的青春痘
- 24 大家听不出我的声音了
- 29 可怕，我的乳房也增大
- 34 夜里，我画下粘糊糊的“地图”
- 39 “小弟弟”怎么老是要“挺立”
- 45 我的“小弟弟”太短小
- 50 包皮为什么那样长
- 55 “性”福的梦
- 60 美妙的白日梦
- 65 我好想去吻她
- 70 我撞见爸爸妈妈在……
- 75 我很难控制自己了
- 80 男孩也会受到性侵犯
- 85 最近心里老发烦
- 90 体育课，女生凭什么老请假
- 95 我是丑恶的人吗
- 99 他们说，我走了桃花运





- 103 误解的烦恼
- 108 男女生之间真的没有友谊吗
- 114 伤心,我被她拒绝了
- 119 天啦,她竟然不在乎我
- 124 喔!公主“牵”了王子的手
- 129 王子失恋了
- 134 难道我们是同性恋
- 139 我爱上了我的老师……
- 144 我真想看那些影碟
- 149 黄色书刊那么可怕吗
- 154 父母一点也不理解我
- 159 我究竟是孩子,还是大人
- 164 我好孤独呀
- 169 他怎么像个女生
- 174 抽烟是不是真的很酷
- 179 我够“哥们义气”吗
- 184 我想离家出走
- 189 我被父母抛弃了

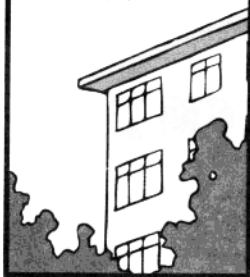


呀，“头发”怎么长到下面了

一天，小明洗澡时，忽然发现……
噫！头发怎么长到下面去了？



今天周末。



拈掉它!

唉，“小鸡”怎么根头发?

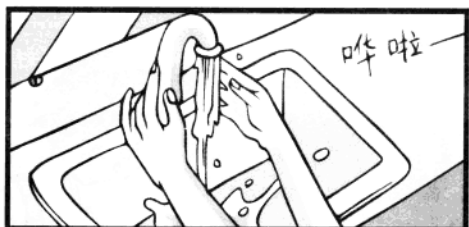


哎哟好疼!

哈哈! 搞错啦!

糟啦! 不是头发!

沙沙——



哗啦——

仔细看看!

是毛!



这是怎么回事?

坏了!“小鸡”上长了头发!





毛发，与皮肤一起和谐统一地构成了人体的外表，成为人体不可缺少的有机组成部分，对人体起着保护及美化作用。

人身上的毛发分为三类：一是汗毛，遍布全身各处；二是短毛，如眼睫毛、眉毛，保护眼睛；三是长毛，如头发、胡须、阴毛、腋毛等。毛发中，头发、汗毛、眉毛等在胎儿期就已经形成，属于第一性征；而腋毛、阴毛、胡须等属于第二性征，只有到了青春发育期才生长出来。

细而笔直的阴毛的出现是进入青春期最初的迹象之一，它们受内分泌系统的支配，在雄性激素的作用下生长发育。而当阴毛开始变得弯曲时，腋毛就开始在腋下生长，接着是胡须的出现；胸毛和四肢上的毛一般在青春期后期出现。阴毛能减少摩擦，对生殖器有保护作用。





阴毛生长在最隐秘的地方。因此，对于刚步入青春期而缺少思想准备的你说来，难免对此怀有一种神秘感和困惑。

当你了解了阴毛的长出说明你的性发育日趋成熟，已经开始步入成年人的行列时，你定会接纳自己，消除不必要的苦恼，更不会为此思虑过度，造成精神压力，影响你参加其他活动。而且，你一定要懂得正确对待毛发，尽可能不损伤毛发，对身体的健康是有益的。

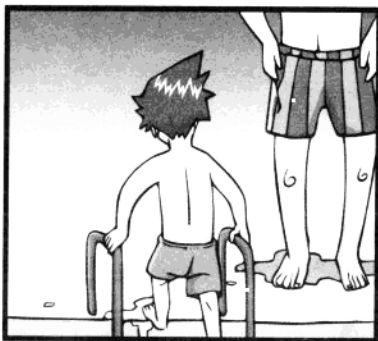
随着时间的推移，每个人的对自己毛发的生长与分布会习以为常。其实当你了解到同龄人都在经历同样的生长发育时，最初的疑惑就会逐渐消失。



“蛋蛋”怎么变得像“核桃”

游泳起来后，小明发现自己的“蛋蛋”怎么变得又小又硬哩……







阴囊就像一个皮口袋，里面装着两个睾丸和附睾。睾丸的生理功能非常重要，它负责生成精子，并合成和分泌雄激素，是维持男性性特征和性功能的主要器官。我们知道人体的正常体温是 37°C ，而精子生成的最佳温度是 35°C 左右，比体温略低。所以，睾丸这样一个重要的器官不在体腔内，却位于体腔外。

同样由于这个原因，阴囊对外界温度的变化特别敏感。阴囊与身体其他部位的皮肤不一样，没有皮下脂肪，但有丰富的汗腺。当外界温度高时，阴囊的皮肤就会松弛，变薄，睾丸也会下降，这样可以增加散热面积，降低温度。当遇冷时，阴囊由于没有皮下脂肪保温，就会迅速收缩。这时，阴囊的皮肤紧缩成密密的皱纹，睾丸的位置也会升高，回缩到会阴部，这样有利于保持阴囊的温度。

阴囊的皮肤由于受性激素的作用而颜色较深。当阴囊皮肤收缩时，皮肤会增厚，所以看起来颜色更深一些。





一般来说，由于对生理知识还缺乏足够的了解，因此许多男孩子对自己的生殖器官怀有“神秘感”，常常会因自己的性器官发生变化而产生疑问。

当你了解到，阴囊遇冷紧缩和皮肤颜色变深是身体对阴囊温度的一种调节方式，是正常现象时，你就不用担心了。

当然，由于阴囊是一个很重要的器官，而且又位于体腔外，所以平时我们一定要小心保护它才是。



我是个残次品

看到同学们争先恐后地报名参加校运会，小明心里很不是滋味……

