

俗语说：“世人盼儿大，儿大不由爹。”
进入青春期的男孩，少年的稚气、可爱将被青春期所特有的个性和叛逆所取代。

今天的男孩，
明天的男人。

爸爸说给儿子的秘密话

青春期

的

沧浪◎编著

中国妇女出版社

此时，父子该如何面对？



爸爸说给青春期的儿子的

秘密话



俗语说：“世人盼儿大，儿大不由爹。”

进入青春期的男孩，少年的稚气、可爱将被青春期所特有的个性和叛逆所取代。

此时，父子该如何面对？

沧浪◎编著

中国妇女出版社



图书在版编目(CIP)数据

爸爸说给青春期儿子的秘密话/沧浪编著. —北京: 中国妇女出版社,
2010.5

ISBN 978-7-5127-0016-1

I. ①爸… II. ①沧… III. ①男性-青春期-健康教育: 家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第073128号

爸爸说给青春期儿子的秘密话

编 著: 沧 浪

责任编辑: 应 莹

封面设计: 樊 帆

插画绘制: 樊 帆

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开 本: 160×230 1/16

印 张: 17.5

字 数: 210千字

版 次: 2010年6月第1版

印 次: 2010年6月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0016-1

定 价: 29.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



前 言

男孩青春期一般是指从11~12岁开始到20岁左右的一段时期。男孩进入青春期一般要比女孩晚一两年左右。这一时期是男孩身心变化剧烈，身体和心理都逐渐发育成熟，人生观、价值观和个性等都逐渐定型的重要时期。

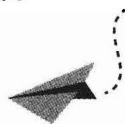
对于男孩来说，青春期是人生最美丽的“花季”，但青春期也会成为恼人的“雨季”。在这一时期，每个男孩都会对现实和未来有着很多美好的憧憬，但也会产生许多烦恼和困惑。青春期是一个特殊的时期，很多人，包括心理学家和教育学家，给青春期起了各种不同的别名，比如“心理断乳期”“疾风暴雨期”“第二反抗期”“多事之秋”“危机时期”，等等。

对男孩的一生而言，青春期有着重大而深远的影响：

青春期是一个身心迅速发展的时期，男孩无论是在身体上还是在心理上都出现了剧烈的变化和发展；

青春期是面临种种挑战和难题的时期，身心发展的矛盾、个性发展的任务、性意识和性心理发展的冲突、社会性发展的课题等等都给男孩带来重重压力；

青春期是由儿童向成人过渡和转折的时期，青春期男孩处于半儿童半成人、半成熟半幼稚的状态，他们会面临着许多“边缘人”的无奈和困惑；





青春期是一个心理动荡多变的时期，每一个青春期男孩在面对内在和外在的种种变化时，内心总有不同程度的躁动不安……

对于青春期男孩而言，在身体发育和心理发展、异性交往、日常生活、学习、交友等各个方面，会面临许多与青春期女孩不一样的挑战和难题，会面临许多现实的诱惑和身心的“危险”。“生了男孩怕学坏”，很多父母的这种担心并非是毫无根据的“瞎操心”。可以说，青春期是男孩最容易“学坏”、最容易出现问题的时期。青春期男孩更渴望独立，更渴望摆脱成人的束缚和管制，更渴望成为独立自主的男子汉，但迫于经验和能力所限，他们渴望独立自主的愿望常常受到阻碍，他们选择的路也容易出现偏差，他们在面对很多问题时容易冲动，致使他们在成长的路途中会走一些弯路。太多的事例说明，“问题男孩”更多的是处于青春期的男孩，太多成人不愿意男孩发生的事情都发生在男孩的青春期。

心理学家指出，人在每一个年龄阶段，都有不同的人生发展课题，如果某一个年龄阶段的发展任务不能顺利完成，就会极大地影响他在下一个年龄阶段，甚至以后一生的成长和发展。男孩如果不能顺利完成青春期的人生发展



任务，就有可能影响他成人后的学习、工作、生活、恋爱婚姻，阻碍他成年，乃至中年、老年的事业成功和生活、家庭幸福，甚至会给自己、给家人、给社会都带来不同程度的危害。

男孩要顺利地度过青春期，就要了解自己在青春期时身体和心理会发生哪些变化，要以科学的态度面对青春期遇到的各种问题，学会正确地处理青春期发生的各种内心矛盾和冲突，正确地解决青春期的各种难题和困惑。

因为同样曾经走过青春期，爸爸对各种青春期男孩的问题会有更多的感触和体悟。因此，本书以爸爸的口吻讲述男孩可能会遇到的各种青春期问题，帮助男孩顺利度过青春期。本书内容涉及男孩的身体发育、心理发展、学业、交友、异性交往、生活等各个方面，具体来说，讲述了以下10个方面青春期男孩会面临的问题：坦然面对身体上的变化、解除各种心理障碍、理智对待青春期恋爱、正确应对学业的压力、建立真正的友谊、正确对待日常生活中的各种诱惑、合理理财和消费、有效利用网络、了解异性、做好青春期保健等，适合父子共读，相信会帮助青春期男孩解除很多成长中的烦恼和困惑，顺利度过人生的“雨季”，打造绚烂多彩的“人生花季”。





儿子，这些身体的变化都是正常现象 / 1



男孩进入青春期，最显著的变化首先表现在身体上。青春期是男孩身体迅速发育的第二个时期，第一个身体迅速发育的时期是婴幼儿时期。青春期男孩身体上的变化主要有长喉结、遗精、阴茎勃起、变声、长体毛、体型和体重变化等等，这些都是男性第二性征的表现。此外，还有诸如出现青春痘、乳房变化等具有个别差异的身体变化。正确、科学地对待这些身体上的变化，是青春期男孩的第一课。

脖子上长了喉结不用怕 / 2

遗精——男子汉成熟的标志 / 5

嗓音为什么突然变粗了 / 7

男孩子如何“战痘” / 10

“头发”怎么长到下面了 / 13

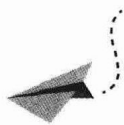
如何对待难闻的汗臭味 / 16

“小弟弟”怎么总要“挺立” / 18

适应体型和体重的激增 / 21

青春期男孩的乳房变化 / 24

不用为长出来的体毛焦虑 / 26





第二章 少年情怀:

早恋没有罪，你只是 “被爱打扰了” / 29



男孩进入青春期后，随着性生理也就是性器官及其机能的逐渐发展，其性意识和性心理也开始发展。在这一时期，男孩开始对异性产生强烈的好奇心，对异性产生朦胧的好感，甚至产生倾慕之情，渴望接近并探究异性这个世界，这是一种很正常的情绪情感，是青春期男孩必然要经历的一个阶段。因此，早恋、异性交往就会成为青春期男孩需面对的另一重要问题，处理好这一问题，男孩就会顺利度过这一“多事之秋”。

早恋是一朵带刺的玫瑰 / 30

男孩子如何度过“异性好感期” / 33

为什么一见女生就脸红 / 35

收到女生的“情书”，怎么办 / 37

“相思豆”已经发芽了，该怎么办 / 41

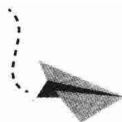
怎样才能走出失恋的泥沼 / 43

男女生之间真的没有友谊吗 / 46

性幻想不说明你是坏孩子 / 49

不因自己的性冲动而伤害了她 / 51

了解避孕的相关知识 / 54





第三章 调整心态:

把烦恼抛在脑后，与心理问题说“再见” / 57



青春期有很多别名，比如“心理断乳期”“心理动荡期”“疾风暴雨期”“多事之秋”等等。这是因为，青春期的少男少女由于身体上的剧烈变化，导致了心理上的不适应，在心理上产生激烈的变化。在青春期，由于家庭教育、学校教育以及社会环境的影响，很多男孩容易出现一些心理问题，因此，应对各种烦恼和心理问题成为青春期男孩的一个重要任务。

青春期孩子为什么容易烦躁 / 58

如何防治青春期抑郁症 / 61

为什么总想和父母对着干 / 64

儿子，不要害怕失败 / 67

怎样让自卑远离自己 / 70

和同学攀比的心理要不得 / 72

如何远离青春期厌食症 / 75

青春年少，应该和孤独绝缘 / 78

男子汉，没有什么可害羞的 / 80

怎样才能根除嫉妒的“毒瘤” / 83





第四章 人际关系：

结交真正的朋友，享受友情的阳光雨露 / 87



青春期的少男少女都渴望友情，友情更是少男生活中的阳光雨露，可以滋润少男的心灵，使其健康成长。朋友间真正的友谊应该能给人一种可贵的精神力量，能够经历患难见真情的考验。男孩学会结交真正的朋友，学会处理好人际关系，就会让青春期这个恼人的“雨季”变为阳光灿烂的“花季”。

如何让同学更喜欢你 / 88

怎样才算够“哥们儿义气” / 90

和朋友打架了，怎么办 / 93

男孩为什么会崇拜黑老大 / 95

多参加有意义的同学聚会 / 98

如何巧妙地向朋友道歉 / 100

怎样才能交到真正的朋友 / 102

男孩子为什么要让着女孩子 / 105

如何拒绝别人的不正当要求 / 107

老师是最可信赖的朋友 / 110

该怎样对待同学间的“有偿帮助” / 112



第五章 好好学习：

提高效率，度过最为重要的“成绩突变期” / 115



伴随着青春期的来临，很多男孩升入中学后会感觉学习有些吃力。这一方面是因为身心的巨大变化带给了男孩心理上的精神压力和烦恼，从而影响到学习；另一方面是因为中学学习的科目突然增多并且内容加深。学习上和生活中这些突如其来的变化常常让某些男孩措手不及，也正是由于以上这些原因，中学时期可以说是一个成绩突变期，而提高学习效率，顺利度过这一时期，是保证优异的学习成绩的关键。

青春期为什么会厌烦学习/116

儿子，学习是为了你自己/119

如何化解学习的压力/121

让写作文成为一件轻松的事/124

打败英语这只“纸老虎”/126

克服糟糕的“健忘症”/130

考试作弊千万不可为/133

逃学——逃掉的是未来的幸福/135

如何面对“考试焦虑症”/138

制订学习计划是非常关键的一步/142

认真预习——走在学习的前面/145

及时复习——不能“狗熊掰棒子”/148





第六章 日常生活问题：

不要涉足这些生活中的“危险禁区” / 151



健康的生活方式是保证青春期男孩身心能够健康成长的良好土壤，而一些不健康的生活方式和行为则会给自己、给家人、给社会都带来很多危害，比如吸毒、吸烟喝酒、沉溺黄色书刊网站、偷窃等等。这些不健康的生活方式对青春期男孩来说是危险的“禁区”，男孩要懂得爱惜自己，避免涉足这些“危险禁区”，这是对自己、对他人负责任的表现。

吸烟——这不是酷，是对自己的伤害/152

喝酒——酒量不是衡量男子汉的标准/154

涉“黄”——拒绝黄色书刊和网站的诱惑/156

偷窃——会让你前脚走出校门，后脚踏进牢门/158

文身——虽然文在皮肤上，但会在心里留下疤痕/160

离家出走不是解决问题的办法/162

男孩子如何面对校园暴力/164

不要把粗话当成口头禅/166

撒谎很简单，但代价很大/168

追星一定要适可而止/170



第七章 正确对待网络：

让网络成为帮手，而不要成为“杀手” / 173



网络作为一种高科技产物，自诞生以来，给人们的生活带来了很大的便利。但不可否认，网络同时也带来了许多糟粕。网络是一把双刃剑，尤其是对于处在青春期的男孩。当网络日渐成为生活的必需时，男孩要学会积极利用网络，而不是成为网络的“奴隶”，要让网络成为自己生活、学习的帮手，而不是让它成为自己生活的“杀手”。

长时间上网有哪些危害 / 174

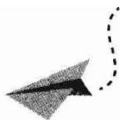
男孩迷恋网络游戏，该怎么办 / 176

为什么喜欢“网上倾诉” / 178

在自己心中建起“绿坝” / 181

遭遇网恋该怎么办 / 183

一定要警惕网络骗局 / 186





第八章 不乱花钱：

每一分钱都来之不易，要 珍惜父母的劳动 / 189



虽然青春期男孩都还是纯消费者，在经济上还不能独立，但消费和理财是他们生活中的一项重要内容。因此，学习如何合理地消费、如何理财也应成为青春期男孩的一门必修课。父母的收入是青春期男孩的重要经济来源，男孩要懂得珍惜父母的血汗钱，珍惜父母的劳动，让每一分钱都花得有价值，这不仅是具有较高财商的表现，也体现出对父母的尊重和孝顺。

儿子，每一分钱都值得珍惜 / 190

把零花钱存起来比乱花掉更有意义 / 192

要花钱，自己挣 / 194

你也可以当家庭的“小管家” / 196

孩子到底该不该拥有手机 / 199

如何应对同学之间的相互请客 / 201

同学生日的礼物不宜太贵重 / 203

穿名牌，只是一种无聊的虚荣 / 205





第九章 异性不神秘：

女孩和男孩到底有什么不一样 / 207



青春期男孩开始关注异性，希望了解异性、走近异性，这是一种健康的心理。更好地了解异性是青春期男孩的一项重要任务，因为只有了解了异性，才能尊重和关爱异性，才能更好地与异性相处。男女两性分化从母亲的腹中起就开始了，而到了青春期，男女分化更加明显。仔细阅读下面的章节，了解青春期女孩和男孩有什么不一样，会对男孩的健康成长有帮助。

什么是女性荷尔蒙 / 208

体育课，女生为什么老请假 / 210

来月经就能生小孩子吗 / 212

为什么说女大十八变 / 213

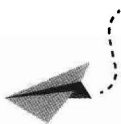
女孩子发育比男孩子早 / 215

女孩为什么爱照镜子 / 218

女孩子为什么总是害羞 / 220

了解什么是痛经 / 222

女孩子的胸部为什么变大了 / 225





第十章 青春期保健：

建立起身体的“防火墙” / 229



有人曾说，在人的一生中，如果将健康、学业、财富、爱情、亲情等很多东西排成一列，那么最前面的健康就是“1”，后面所有的东西都是“0”，身体健康若没有了，其他的一切就都没有了意义。青春期男孩拥有一个健康的身体，不仅是其当前学习、生活等的重要前提和基础，还会对自己以后的生活有很大的影响。因而，青春期男孩要努力学习一些保健知识，建立起自己身体的“防火墙”。

- 这些食物，不宜多吃 / 230
- 锻炼是最好的药 / 233
- 男孩乳房胀痛是病吗 / 236
- 阴茎头包皮龟头炎有什么症状 / 238
- 阴囊瘙痒该怎么办 / 240
- 得了疝气该怎么办 / 242
- 如何防治男孩过度手淫 / 244
- 怎样远离艾滋病 / 246
- 为什么不能拔胡须 / 249
- 青春期脱发是怎么回事 / 251
- 男孩子长高有诀窍 / 254
- 如何防治少年白发 / 257
- 如何保护好自己的视力 / 260
- 预防龋齿，从现在开始 / 262



都是正常现象 青春发育：儿子， 这些身体的变化

男孩进入青春期，最显著的变化首先表现在身体上。青春期是男孩身体迅速发育的第二个时期，第一个身体迅速发育的时期是婴幼儿时期。青春期男孩身体上的变化主要有长喉结、遗精、阴茎勃起、变声、长体毛、体型和体重变化等等，这些都是男性第二性征的表现。此外，还有诸如出现青春痘、乳房变化等具有个别差异的身体变化。正确、科学地对待这些身体上的变化，是青春期男孩的第一课。

