

Boily

10~18岁青春期，

好爸爸说给

男孩

的

悄悄话

张超◎编著

培养身心健康的青春其




NLIC2970861246

的世界

本书用贴心的话语、温暖的变化、消除心里的困惑、正确应对学业的压力、战胜生活中的不良诱惑，让男孩顺利度过一个健康向上的青春期。

专业的生理知识，让身体茁壮成长；温馨的心理辅导，让心灵健康过渡；全面的青春期成长手册，让青春不再迷惑。

 中国纺织出版社



# Boy



10~18岁青春期，

# 好爸爸说给男孩

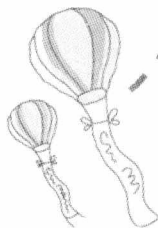
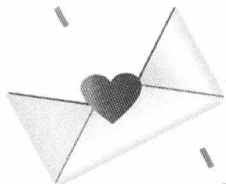
的悄悄话

张超◎编著



NLIC2970861246

中国纺织出版社



## 内 容 提 要

随着社会的飞速发展,青春期男孩的心理与生理变化似乎也在加快。不知不觉中昔日襁褓中的小宝贝已经成为了一个特立独行的翩翩少年,他们步入了由儿童逐渐发育成为成年人的过渡时期——青春期。这个时期是家长最不知所措的时期,怎样正确、健康地引导青春期男孩?这对家长来说是一个巨大的挑战。同时,面对很多隐私性的问题,青春期男孩往往会不知所措,又不知向谁诉说,本书也正是为青春期男孩提供的青春期生活指南。

### 图书在版编目(CIP)数据

10~18岁青春期,好爸爸说给男孩的悄悄话 / 张超  
编著. —北京:中国纺织出版社,2013.3  
ISBN 978-7-5064-9376-5  
I. ①1… II. ①张… 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(2012)第261501号

---

策划编辑: 庠 科 责任编辑: 李伟楠 责任印制: 储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号

邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110

传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京中印联印务有限公司印刷

各地新华书店经销

2013年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16

印张: 20

字数: 195千字

定价: 35.80元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

# 前言

青春期是含苞的花蕾,等待成长后的绽放;青春期是黎明的曙光,经历沉浮后的光亮。青春期秘密开始滋长,充斥着幼小的心房……

青春期,昔日的小男孩渐渐地过渡到“小男子汉”,生理和心理的飞速变化使他们承受着惊奇、疑惑与恐惧,使他们皱起了小小的眉头。面对青春期男孩的种种困惑,好爸爸应该怎么做?

为了青春期男孩平稳地度过青春期,为了家长能更好地引导和教育孩子,我们特编写了《10~18岁青春期,好爸爸说给男孩的悄悄话》,本书不仅是家长对青春期男孩教育的法宝,也是青春期男孩了解自己生理与心理变化的手册。本书主要有以下几方面的内容:

## 专业的生理知识,让身体茁壮成长

本书针对青春期的诸多变化,男孩的第二特征出现,胡须的生长,喉结的出现,声音的变化,阴茎、睾丸等生殖器官的发育,遗精等生理现象的发生,写出了健康的成长标准,并讲解了科学的青春期生理卫生保健知识,同时给爸爸与孩子的沟通和交流提出了有效的建议,是爸爸与儿子并肩奋战,战胜青春期生理变化恐惧症的很实用的一本书。

## 注重心理辅导,让心灵健康过渡

青春期男孩的心理出现了前所未有的恐慌与疑惑,他们的世界不仅多了童年时期没有的烦恼与忧虑,还有了对自尊的维护,对受尊敬和理解的渴望,有对异性的向往,也有为了吸引异性的目光而绞尽脑汁地对自我

形象的雕琢。他们为生理的变化担忧,为自己青春期叛逆的心理疑惑。他们懵懂而没有方向,他们最需要家长的心灵沟通和援助。本书根据青春期男孩出现的种种心理现象,进行了分门别类的解说,并对家长有针对性地提出了建议,希望为家长带去教育青春期男孩的良方,以免家长对孩子的骤然变化不知所措。

### 全面的青春期手册,让青春不再迷惑

青春期是男孩生命中最重要的转折,生理的逐渐成熟,理想的初步建立,爱情的初露萌芽,社会交往的刚刚涉入……这一切给刚刚告别天真烂漫的童年的男孩展示了一个全新的世界,有新奇与惶惑,有向往和恐慌。此时他们会与家长对抗,昔日的依赖转变成了青春期的对立。爸爸不要为孩子的叛逆大发雷霆,不要为孩子的变化难以接受。要知道,青春期就是一个暴风骤雨式的变化时期,好爸爸应该做的是给青春期男孩以科学的建议,引导他们健康成长,让青春期不在迷惑中度过。

《10~18岁青春期,好爸爸说给男孩的悄悄话》,103篇文章展示着青春期成长发育的方方面面。对青春期男孩的生理与心理的变化都有明确的讲解,对变化的原因和针对变化应该采取的措施都有逻辑清晰的叙述,为家长阅读提供很大的方便,家长可以在较短的时间里找到教育孩子的最好的办法。

编著者

2012年5月

# 目录 CONTENTS

## 第一章 / 变化已悄然走来——青春期男孩有多不同

- 001 男孩何时进入青春期 ..... 003
- 002 男孩在青春期易出现的变化 ..... 005
- 003 青春期不等于叛逆期 ..... 007
- 004 青春期是危险期吗 ..... 009
- 005 青春期早恋 ..... 012
- 006 什么是青春期综合征 ..... 015
- 007 为什么男孩进入青春期有早晚之别 ..... 018

## 第二章 / 猛然长成的大树——青春期男孩的身高变化

- 008 青春期男孩身高迅速增长的原因? ..... 023
- 009 青春期男孩的身高成长不同于女孩 ..... 026
- 010 哪些环境因素会影响青春期男孩身高增长 ..... 029

011 青春期男孩能长高多少? .....	032
012 青春期男孩长个子也有早晚 .....	035
013 怎样才能青春期发育成强壮的男子汉? .....	038
014 青春期男孩进行体育锻炼时要注意些什么? .....	041

### 第三章 / 小男孩长成大男人——青春期男孩的外在变化

015 为什么男孩到了青春期就会长毛毛 .....	047
016 青春期男孩更容易长痘痘 .....	050
017 青春期男孩长喉结的原因 .....	053
018 喉结不明显就不像“男人”? .....	056
019 青春期男孩为什么长胡子? .....	059
020 刚刚长出的小胡子也要剃吗? .....	062
021 胡子拔掉了,就不会再长了吗? .....	064
022 让青春期男孩留胡须好吗? .....	067
023 应该让青春期男孩如何刮胡子? .....	069
024 青春期男孩为什么会变声? .....	072
025 如何教青春期男孩在变声期保护好嗓子 .....	075
026 青春期男孩容易发胖吗? .....	078
027 什么原因导致了青春期男孩肥胖? .....	080

028 为什么青春期男孩的脚特别臭? .....	083
029 为什么青春期男孩还会尿床? .....	086

#### 第四章 / 突如其来的问题——青春期男孩的性发育

030 什么是性成熟? .....	091
031 青春期男孩生殖器官什么样? .....	094
032 青春期男孩的内生殖器什么样? .....	096
033 睾丸的结构是怎样的? .....	099
034 精子到底是怎么产生的? .....	102
035 青春期男孩遗精是正常现象吗? .....	105
036 造成青春期男孩遗精的几个原因? .....	107
037 遗精也有周期吗? .....	110
038 “流白”是怎么回事? .....	112
039 “一滴精等于十滴血”,正确吗? .....	115
040 能让青春期男孩控制遗精次数吗? .....	118
041 青春期男孩应该怎样清洗下身? .....	121
042 遗精弄脏了内裤、床单怎么办? .....	124
043 青春期男孩需要护肤吗? .....	127
044 包皮过长一定要手术吗? .....	130
045 阴茎需要重点保护吗? .....	132



046 阴茎在运动中受损伤该怎么办? ..... 134

047 如何使青春期男孩睾丸免受损伤? ..... 137

## 第五章 / 小男子汉心事多——青春期男孩的心理变化

048 青春期男孩的独特心理 ..... 141

049 青春期男孩的心理主要有哪些变化? ..... 143

050 有些青春期男孩为什么像女孩一样爱哭? ..... 146

051 把青春期男孩当成独立的个体去尊重 ..... 149

052 站在男孩的立场去考虑问题 ..... 152

053 正确对待青春期男孩早恋问题 ..... 154

054 不要偷窥青春期男孩的隐私 ..... 157

055 青春期男孩很爱美 ..... 160

056 培养青春期男孩的独立意识很重要 ..... 163

057 青春期男孩思想偏激的原因 ..... 167

## 第六章 / 学习还是头等大事——青春期男孩的学习困扰

058 教育青春期男孩树立正确的学习观 ..... 173

059 如何应对青春期男孩好动、粗心大意的问题 ..... 176

060 如何培养青春期男孩的学习兴趣 ..... 179

061 切勿强迫青春期男孩学习 ..... 182

062 对青春期男孩批评要有方法 .....	185
063 如何对待被考试伤了自尊心的青春期男孩 .....	188
064 如何应对青春期男孩的厌学情绪 .....	191
065 青春期早恋就必然会耽误学习吗? .....	194
066 释放青春期男孩的活力,让青春期男孩自主学习 .....	197

## 第七章 / 沉默不体现酷——与青春期男孩沟通的方式

067 了解青春期男孩从沟通开始 .....	203
068 成为青春期男孩的挚友,多说悄悄话 .....	206
069 走进青春期男孩的世界,做他们的知己 .....	209
070 主动去认识青春期男孩的朋友 .....	212
071 少些指责,多些赞扬 .....	214
072 对青春期男孩减少命令,多用鼓励 .....	217
073 减少唠叨,话不在多而在精 .....	219
074 适当给青春期男孩留出空间 .....	222
075 参与讨论,给青春期男孩发言权 .....	224
076 多注意青春期男孩的感受,给他一个青春期情绪的出口 .....	227

## 第八章 / 女孩的世界什么样——青春期男孩的异性交往

077 认识世界,青春期男孩需要异性朋友 .....	231
----------------------------	-----

078 告诉青春期男孩把握好与异性交往的尺度·····	233
079 让青春期男孩告别腼腆,敢与异性说话·····	236
080 当青春期男孩喜欢上女老师时爸爸应该这么做·····	239
081 如何不让青春期男孩堕入网恋漩涡·····	242
082 让青春期男孩不要经常给女生打电话·····	244
083 如何对待青春期男孩的恋母情结·····	246
084 让青春期男孩知道喜欢不等于爱·····	248

## 第九章 / 这样的特立独行不可取——青春期男孩的叛逆行为

085 烦躁情绪不能任青春期男孩愈演愈烈·····	253
086 告诉吸烟的青春期男孩他不酷·····	255
087 酒精对青春期男孩来说是一种危险品·····	258
088 如何与青春期男孩平等交流·····	260
089 爸爸要身体力行,不要只是“纸上谈兵”·····	263
090 离家出走,如何拉回青春期男孩的心·····	265
091 青春期男孩为何喜欢唱反调·····	268

## 第十章 / 这些问题由爸爸解决——青春期男孩不愿公开的秘密

092 和女同学约会可以吗?·····	273
093 女孩哪里和我们不一样?·····	276

094 遭到欺负了怎么办? .....	279
095 手淫可耻吗? .....	282
096 接吻就能让女生怀孕吗? .....	285
097 什么是早恋? .....	288
098 性是什么? .....	291
099 我的生殖器为什么会比别人的小? .....	293
100 为什么我对女生很敏感? .....	296
101 男孩为什么要让着女孩 .....	299
102 为了友情,喝点酒没问题吧 .....	301
103 真正的男子汉是什么样? .....	304
<b>参考文献</b> .....	<b>307</b>

## 第一章

# 变化已悄然走来 ——青春期男孩有多不同



- 001. 男孩何时进入青春期
- 002. 男孩在青春期易出现的变化
- 003. 青春期不等于叛逆期
- 004. 青春期是危险期吗

.....



## 001. 男孩何时进入青春期 .....

随着社会的飞速发展，青春期男孩的心理与生理变化似乎也在加快。不知不觉中，昔日襁褓中的小宝贝已经成为了一个特立独行的翩翩少年，他们步入了由儿童逐渐发育成为成年人的过渡时期——青春期。这个时期是爸爸最不知所措的时期，怎样正确、健康地引导青春期少年？这对爸爸来说是一个巨大的挑战。

据调查者对英国年满18岁的2000名男孩的爸爸的调查结果显示，爸爸们普遍认为，男孩长到15岁是他们最头疼的时候。此时的男孩子心理变化异常的大，他们拒绝与人交流，并且开始厌学，同时还会因为生理的变化，例如青春痘的困扰而烦恼。70%的爸爸表示，如果15岁的男孩得不到理解会变得失落。而67%的男孩甚至会把自己关在房间里不与爸爸交流。

那么青春期是什么时期，男孩到底什么时候进入青春期？

人的生长有两个发育的高峰期，一个是婴儿期，另一个就是青春期。青春期是人体生长发育的关键时期，青春期的主要标志是生殖器官发育成熟、第二性征出现，并且具有了繁殖能力。

青春期一般指10~18岁这个阶段，相当于教育学上的中学阶段，个别男



孩发育过早或过晚的情况除外，男孩和女孩进入青春期的时间段不同，由于男性的性成熟比女性晚一年左右，所以男孩的青春期年龄范围大致确定为13~18岁，偏早或偏晚1~2年属正常现象。青春期年龄阶段的男性被称为少男，而女性被称为少女。青春期的男孩身体和心理都会有明显的变化。

### 生理的变化

青春期男孩较之童年期身体上有了明显的变化，肌肉变得发达，骨骼变得粗大；体毛出现，尤其阴毛、胡须这些代表第二性征的体毛出现；喉结突出，出现变声现象；皮肤变粗，皮脂腺分泌增加，出现青春痘；阴茎及阴囊发育，出现遗精，性发育成熟，有了生育能力。

### 心理的变化

男孩进入青春期后性心理开始成熟，同时对世界的认识和情感都发生了变化，人格也逐渐成熟和完善。他们的情绪容易波动，有时心花怒放，有时愁眉苦脸。爸爸对待他们的情绪要有耐心，千万要冷静，否则很容易发生冲突。

总之，青春期可以形容为疾风骤雨期，每个少年都会在种种矛盾和苦涩中度过这一时期，如果爸爸善解人意，通情达理，给予关怀和支持，那么，青春期可以顺利通过；反之，少年很容易误入歧途。



### 好爸爸贴士

为了男孩们能健康地度过青春期，好爸爸要这样做：

1. 要理解、接纳青春期男孩。青春期出现的一系列身心变化，他们自己也是始料不及、难以控制的，此时要对其理解和接纳。
2. 做青春期男孩的朋友。青春期男孩的最大愿望就是渴望尊重、渴望独立，希望别人把他们当成大人，平等相待。所以父亲要转变角色，努力成为青春期男孩的良师益友。
3. 健康的教育与开导。告诉他们青春期是每个人的必经阶段，帮助他们克服重重困惑。



## 002. 男孩在青春期易出现的变化 .....

一提到男孩的青春期，大部分爸爸都说男孩不再听话，并且难以捉摸，不知道他们在想什么。昔日那个奶味十足、乖巧依顺的小男孩一夜之间变成了“大人”。那么这个所谓的大人——青春期的男孩到底易出现什么样的变化呢？

男孩青春期的生理标志是出现了夜间遗精现象，这是青春期发育的一种正常生理现象，几乎每个青春期的男孩都会发生。

据健康专家组的调查统计，我国17岁以上的男孩95%都发生过遗精现象，发生遗精现象的大致年龄在15岁左右，目前发生遗精现象男孩的最小年龄为11岁。由于个别生理原因，也有的男孩没有出现遗精现象。

遗精是睾丸分泌的激素控制作用的结果，是青春期男孩第二性征的最主要标志。男孩青春期变化主要有以下几方面：

### 第一，阴毛出现

阴毛生长开始于阴茎根部的两侧，之后逐渐会向阴部蔓延，颜色由浅变黑，变得粗而卷，呈尖顶三角形分布。青春期男孩出现阴毛在11~12岁左右，大约18岁以后，阴毛发育基本完成。