

青春期

男孩 手册

QING CHUN QI
NAN HAI
SHOU CE

为青春期男孩量身定制的成长指导书

木紫◎编著

10~18岁

男孩不能错过的秘密青春课

青春期，从了解和认识自己开始
系统学习生理和心理知识，让青春不迷茫

中国妇女出版社



青春期 男孩手冊



木紫◎編著

中國婦女出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春期男孩手册 / 木紫编著. -- 北京: 中国妇女出版社, 2017.2

ISBN 978-7-5127-1405-2

I. ①青… II. ①木… III. ①男性—青春期—健康教育—手册 IV. ①G479-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第301450号

青春期男孩手册

作 者: 木 紫 编著

责任编辑: 门 莹

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲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: 北京中科印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 15.75

字 数: 150千字

版 次: 2017年2月第1版

印 次: 2017年2月第1次

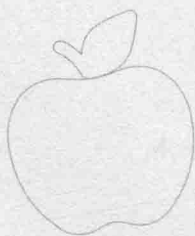
书 号: ISBN 978-7-5127-1405-2

定 价: 29.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

PART 01

青春期——男孩生命发展的转变期





PART 01

青春期——男孩生命发展的转变期

- 1 “青春期”来了 / 002
 - 青春期自画像 / 002
 - 青春期成长任务 / 002
 - 青春期情绪：叛逆、自闭 / 003
 - 青春期到底从几岁开始 / 003
 - 发育晚，就落后了吗 / 004
 - 性早熟 / 005
 - 性幼稚 / 005
- 2 激素，促使男孩发生变化 / 008
 - 激素的作用 / 008
 - 人体内有个激素工厂 / 008
 - 生长激素与身高 / 009
 - 身体成长不可或缺的甲状腺激素 / 009
 - 肾上腺激素——促使第二性征出现 / 010
 - 雄性激素导致频繁性幻想 / 010
 - 睾酮让男孩变成男人 / 011
 - 男孩攻击性强的原因——睾丸激素、多巴胺 / 011
- 3 大脑有多奇葩 / 012
 - 在青春期，大脑进入活跃高峰期 / 012

上瘾的青春期大脑会“干蠢事” / 012

假想观众——主观焦点感 / 013

放大自己的感受：个人神话 / 014

大脑变笨了？别担心 / 014

补脑别忘补充碳水化合物 / 015

音乐让你脑洞大开 / 015

打造最强大脑 / 016

4 你的男性生殖器在发育：第一性征 / 017

我是男生：第一性征 / 017

生殖器的结构 / 017

外生殖器功能 / 018

内生殖器功能 / 018

5 男性外貌：第二性征 / 020

什么是第二性征 / 020

男性的第二性征有哪些 / 020

雄性激素促使青春期男孩出现第二性征 / 021

PART 02

了解性器官：熟悉你的第一性征

1 阴茎的成长 / 024

阴茎的模样 / 024

阴茎发育的5个阶段 / 024

阴茎“小”吗 / 025

阴茎的功能 / 025

性功能 / 026

2 我被“包皮”了 / 027

包皮、包茎是怎么回事 / 027

包皮过短 / 028

包皮自检 / 028

主动向父母求助 / 028

阴茎上的垃圾物——包皮垢 / 029

掌握最佳清洗方法 / 029

3 褶皱的皮囊——阴囊 / 030

阴囊 / 030

阴囊是睾丸的防护衣 / 030
温度对阴囊的影响 / 031
阴囊瘙痒 / 031
不迷恋沙发 / 031

4 睾丸——精子加工厂 / 033

睾丸的形状、构成、位置 / 033
“蛋蛋”一大一小不是病 / 034
睾丸素 / 034
睾丸炎 / 034
腮腺炎 / 035
睾丸变大，可能是有积液 / 035
睾丸有沉重感，可能是肿瘤 / 035

5 最大的附性器官：前列腺 / 037

前列腺的位置 / 037
前列腺液 / 037
前列腺和尿道的关系 / 037
包皮垢会引发前列腺疾病 / 038
不要憋尿 / 038
不要过度自慰 / 038

PART 03

青春范儿：熟悉你的第二性征

1 身高：多高才有范儿 / 042

骨架支起的“海拔” / 042
青春期男孩能长多高 / 042
为什么我比女生矮 / 043
健康是第一位的 / 043
气胸偏爱“高瘦帅” / 044
多运动能长个儿 / 045
不妨做做长个儿体操 / 045

2 体重 / 048

超过标准的体重是累赘 / 048
体重指数 / 049
要经常称体重 / 049

- 一定要吃主食 / 050
- 吃大了胃口，必胖无疑 / 050
- 青春期营养摄入要均衡 / 051
- 一家人共同进餐 / 052
- 减体重有奇招 / 052
- 3 强壮：肌肉男 / 054**
 - 有肌肉更强壮 / 054
 - 做对运动，每天强壮一点 / 055
 - 练大块肌肉还为时过早 / 056
 - 保护好肠胃 / 056
- 4 声音有种爆裂感 / 058**
 - 变声期 / 058
 - 喉头 / 058
 - 喉结 / 059
 - 喉结不明显，正常吗 / 059
 - 甲状软骨 / 059
 - 声带 / 060
 - 饮食有方，保护嗓子 / 060
- 5 苦恼：体毛多，做不了“小鲜肉” / 061**
 - 体毛用处大 / 061
 - 面部汗毛 / 061
 - 阴毛 / 062
 - 腋毛 / 062
 - 胡须 / 062
 - 胸毛 / 062
 - 手臂和腿部的汗毛 / 063
 - 肛毛 / 063
 - 鼻毛 / 063
 - 阴毛发育的6个时期 / 063
- 6 棱角分明一张脸 / 065**
 - 脸形变化大 / 065
 - 青春痘 / 065
 - 有痘别动手 / 066
 - 有痘更要防晒 / 066

洗脸很关键 / 066

最简单的控油方法 / 067

7 日常护肤有讲究 / 068

干净男生要学会剃须 / 068

注意防晒、防冻 / 069

按皮肤类型进行保养 / 069

按皮肤类型洗脸 / 070

食物混搭让皮肤更好 / 071

8 男孩的乳房也发育 / 072

乳房开始发育 / 072

乳腺增生 / 073

乳房有肿块，需要就医吗 / 073

乳房持续增大，怎么办 / 073

避免雌性激素的摄入 / 074

PART 04

正视性发育问题，不逃避

1 身体里的小蝌蚪：精子 / 078

精子是如何生成的 / 078

小蝌蚪形的精子 / 078

你有强大的生精能力 / 079

你的内衣合格吗 / 079

裸睡 / 079

2 精液是怎么产生的 / 080

精液是精子吗 / 080

精液的品质 / 080

精液自检 / 081

3 遗精可怕吗 / 082

遗精 / 082

遗精伤身体吗 / 082

梦遗后，要放松 / 083

流白怎么回事 / 083

- 4 神奇的性行为 / 084
 - 性行为 / 084
 - 当精子遇到卵子 / 084
 - 女孩流产有危险 / 085
 - 给自控力加层防护：避孕 / 086
 - 性感女郎的图片 / 086

- 5 自慰 / 088
 - 什么是自慰 / 088
 - 自慰最常见的3种方式 / 088
 - 谁在自慰 / 090
 - 允许自己偶尔情不自禁 / 090
 - 自慰后，请放松 / 090
 - 看你是否手淫过度 / 091
 - 过度手淫导致滑精 / 092
 - 管住自己，不过度手淫 / 092

- 6 不敢说：私密处痒 / 094
 - 内裤怎么黏黏糊糊的 / 094
 - 了解性传播疾病 / 094
 - 性传播疾病危害大 / 095

- 7 我成了“臭男孩” / 097
 - 体臭不是病 / 097
 - 不要着急手术 / 097
 - 少吃刺激性食物 / 098
 - 脚臭 / 098
 - 用盐巧除脚臭 / 098
 - 精液特有的味道 / 099
 - 残留物味道 / 099
 - 细菌感染的味道 / 100
 - 每天清洗生殖器 / 100
 - 每天洗澡 / 100

- 8 阴茎不由自主地勃起 / 101
 - 为什么会勃起 / 101
 - 阴茎会自发性勃起 / 101

阴茎“歪头”了 / 102

什么时间勃起 / 102

PART **05**

养成良好习惯，做好卫生保健

- 1 保护好牙齿 / 106
 - 青春期牙龈炎 / 106
 - 好好刷牙 / 106
 - 选一支好牙刷 / 107
 - 电动牙刷怎么用 / 108
 - 青春期适合牙齿矫正 / 108
- 2 青春期易患牙周炎 / 109
 - 牙菌斑是导致牙周炎的主要因素 / 109
 - 牙周炎 / 110
 - 牙周炎有什么危害 / 110
 - 牙齿不齐易患牙周炎 / 110
 - 青春期牙周炎的发病情况 / 111
 - 如何预防牙周炎 / 111
- 3 一直被忽视，很是伤不起：视力 / 112
 - 视力差，拖学习的后腿 / 112
 - 近视的前奏：近视前驱综合征 / 112
 - 患假性近视后，必须保护眼睛 / 114
 - 保护眼睛做到7个“不” / 114
 - 常做眼保健操 / 115
 - 给眼睛特别的爱：维生素A / 116
- 4 睡得好 / 117
 - 青春期易失眠 / 117
 - 睡眠不足代价大 / 118
 - 不睡的代价是睡不着 / 119
 - 睡前别兴奋 / 119
 - 睡不醒，怎么办 / 120
- 5 你的耳朵灵吗 / 121
 - 一直被伤害的耳朵 / 121

科学使用耳机 / 122
尽快治疗鼻炎，才不会累及耳朵 / 122
慎打耳洞 / 122
游泳时耳朵进水怎么办 / 123

6 头上的风景：头发 / 124

恼人的头皮屑 / 124
巧用洋葱和生姜去除头皮屑 / 124
头发一出油就要洗吗 / 125
“自来卷”是怎么回事 / 125
“少白头”是愁的吗 / 125
护理好你的头发 / 126

7 可以尽情地流汗 / 128

经常大汗淋漓 / 128
你需要出汗的5个理由 / 128
再多流些汗 / 129
消除汗味儿的小妙招 / 130

PART 06

人际交往——爱慕和友谊

1 不可避免的迷恋 / 134

什么是迷恋 / 134
别担心，迷恋没什么 / 134
单相思，给自己36天 / 135
稍稍拉低异性价值感 / 135

2 青春期异性效应 / 137

青春期异性交往 / 137
异性疏远期 / 137
向往年长异性期 / 138
向往异性期 / 138
和女孩做朋友 / 139
一起学习 / 139
激励自己奋发向上 / 140

3 问自己：到恋爱季了吗 / 141

不具备负责的能力 / 141

- 还没搞清楚自己是什么样的人 / 141
- 做最受女孩欢迎的男生 / 142
- 你会变，她也会变 / 143
- 把恋爱阵地转移到网络更不可取 / 143
- 现在还不是表白的时候 / 143

- 4 和心仪女生做朋友 / 145**
 - 适当与异性相处的好处 / 145
 - 男生、女生一起活动 / 145
 - 有必要“早练” / 146
 - 把握好尺度：扛得住“流言蜚语” / 147
 - 收藏感情 / 147
 - 别伤害向你告白的女孩 / 148

- 5 区分好性和爱 / 149**
 - 对女生的身体想入非非 / 149
 - “色”并非不正经 / 150
 - 主动拒“黄” / 150
 - 性道德 / 151
 - 观察大家的反应 / 151
 - 快速逃离女孩才是英雄 / 152
 - 说不清的性侵 / 152

- 6 更渴望友谊 / 153**
 - 什么是友谊 / 153
 - 如何建立和发展一份友谊 / 153
 - 别在友谊中去个体化 / 154
 - 友谊是心灵的给养 / 154
 - 分清团伙和友谊型群体 / 155
 - 加入社团益处多 / 156

- 7 朋友圈强大，靠什么 / 158**
 - 获得更多的人际支持 / 158
 - 懂得爱，不伤害 / 158
 - 保持联系 / 159
 - 不要和朋友比较 / 159
 - 对人粗鲁可能导致失去友谊 / 159

恰到好处地用用朋友 / 160

学会倾听朋友 / 160

8 分清友谊和同性恋 / 161

同性依恋 / 161

认识同性恋 / 161

同性依恋不同于同性恋 / 162

大胆交友，不用担心别人怎么想 / 162

9 朋友相处，学会忍让 / 164

尽量别让朋友感受挫折 / 164

了解青春期神经系统发育的特点 / 165

少结交富有攻击性的朋友 / 165

学会制怒，管好情绪 / 166

PART 07

告别成长痛，伴随阳光自信前行

1 青春期自卑 / 170

青春期自卑 / 170

有自卑心理很正常 / 171

自卑感可能导致“破罐破摔” / 171

自卑的表现 / 172

是什么吞噬了你的自信心 / 173

相信自己能战胜自卑 / 174

2 青春期易患抑郁症 / 176

认识抑郁 / 176

抑郁自查表 / 176

预防抑郁 / 177

敞开心扉，解开郁积的心结 / 178

3 青春期焦虑 / 180

焦虑和焦虑症 / 180

成长引发的焦虑 / 180

大脑发育引发的焦虑 / 181

成年人的焦虑症往往始于青春期 / 181

杏仁核反应迅速 / 182

4 需要搞明白“我是谁” / 183

成长目标：实现自我同一性 / 183

自我认同感 / 184

青春期男孩的成人感 / 184

男孩的成长痛 / 185

不妨自降成人感 / 185

5 哪个年龄段更叛逆 / 187

“初二现象” / 187

初二，你中招了吗 / 187

初二的男孩为什么变化很大 / 188

学习要分清主次 / 189

6 突然爱照镜子了 / 190

“臭美”背后的心理 / 190

爱美要适度 / 190

读书让你看起来更帅气 / 191

别整形 / 191

7 我爱拍、拍、拍 / 192

自拍能提升自尊 / 192

你可以自拍 / 192

不可过度沉迷自拍 / 193

自拍上瘾是种病 / 193

青春期自恋不完全是坏事 / 194

8 穿什么会Man（男人）到爆 / 195

不是只有穿名牌才美 / 195

上学时着装得体 / 195

**PART
08**

青春期危险事儿离你并不远

1 不被烟草奴役 / 198

认识尼古丁 / 198

吸烟容易引起肺炎 / 198

- 吸烟为何会上瘾 / 199
- 一氧化碳伤身体 / 200
- 吸烟容易导致脊柱疾病 / 200
- 青春期开始吸烟最难戒 / 200
- 不要偷偷去卫生间吸烟 / 201
- 不要饭后吸烟 / 201
- 主宰烟草，不做烟民 / 201
- 心情不好，别靠吸烟来发泄 / 202
- 2 做个网络时代的自由人 / 203**
 - 没人能离开网络 / 203
 - 预防“电脑综合征” / 203
 - 网瘾 / 205
 - 长时间上网害处多 / 205
 - 网络，校园暴力新场地 / 206
 - 提高对网络信息的辨识力 / 206
- 3 酒，不是你的杯中物 / 208**
 - 喝酒会上瘾 / 208
 - 青春期开始喝酒，酒瘾更大 / 208
 - 喝酒能促进睡眠吗 / 209
 - 特殊风险：会破坏你的大脑 / 209
 - 戒酒难 / 210
- 4 试不起的神秘物：毒品 / 211**
 - 什么是毒品 / 211
 - 吸毒的方式 / 212
 - 毒品的危害 / 212
 - 海洛因 / 213
 - 新型毒品——冰毒 / 214
 - 冰毒毒瘾更难戒除 / 214
 - 新精神活性物质 / 214
 - 和吸毒者保持距离 / 215
- 5 不欺凌别人，也不被欺凌 / 216**
 - 什么是欺凌 / 216

- 欺凌的种类 / 216
- 什么是网络欺凌 / 217
- 网络欺凌为何泛滥 / 218
- 被欺凌后怎么办 / 219
- 欺凌行为代价大 / 219
- 早防范，不欺凌 / 219
- 6 控制攻击性行为 / 221**
 - 什么是攻击性行为 / 221
 - 挫折—攻击理论 / 221
 - 懂得释放青春能量 / 222
 - 挫折是成长的代价 / 222
 - 从对方角度看问题，减少攻击性行为 / 222
 - 管住嘴：不挖苦、不讽刺、不说脏话 / 223
 - 用沟通、协商的方式解决问题 / 223
- 7 手机的智能时代 / 224**
 - 爱上刷朋友圈 / 224
 - 保护网络上的私人信息 / 225
 - 遇到难题自己思考，不搜索答案 / 225
- 8 疼痛的艺术：文身 / 226**
 - 进入人生的“文身阶段” / 226
 - 文身贴纸会伤害皮肤 / 227
 - 文身的安全性并不确定 / 227
 - 文身不容易，除掉难度大 / 228
- 9 自残 / 229**
 - 为什么有人会自残 / 229
 - 敞开心扉，化解挫折 / 229
 - 青春期哪个年龄段最易“想不开” / 230
 - “暴力”青少年多有心理问题 / 230
 - 不要被学习压倒 / 231
 - 如何识别男孩的自杀行为 / 231