

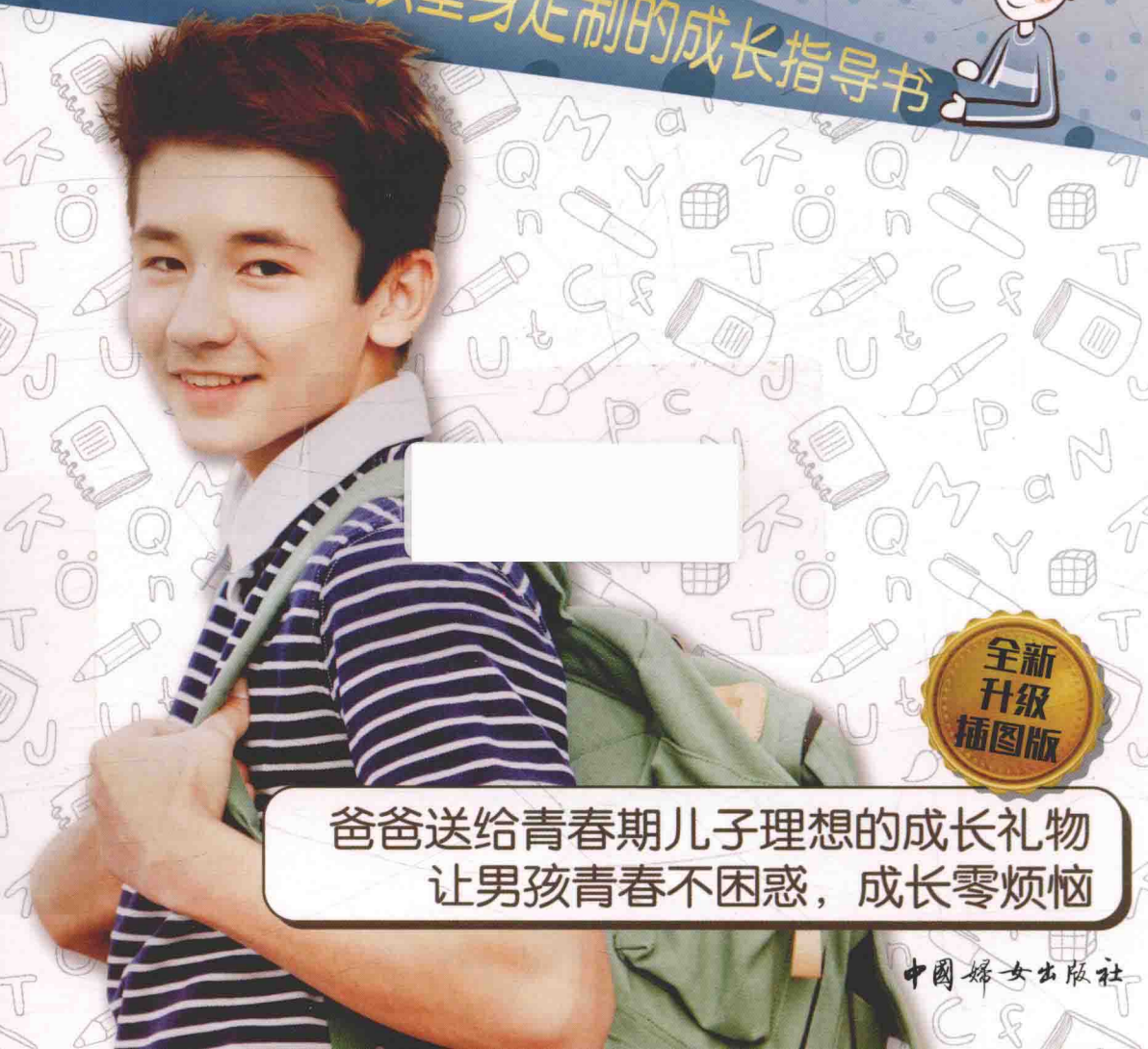
# 爸爸送给 青春期儿子的

晓丹 著

## 私房书



为青春期男孩量身定制的成长指导书



全新  
升级  
插图版

爸爸送给青春期儿子理想的成长礼物  
让男孩青春不困惑，成长零烦恼

中国妇女出版社

爸爸送给  
青春期儿子



晓丹 著

的  
私房书

中国妇女出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

爸爸送给青春期儿子的私房书 : 全新升级插图版 /  
晓丹著. -- 北京 : 中国妇女出版社, 2017.1  
ISBN 978-7-5127-1355-0

I. ①爸… II. ①晓… III. ①男性—青春期—健康教育—家庭教育 IV. ①G479 ②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第244828号

## 爸爸送给青春期儿子的私房书 ( 全新升级插图版 )

---

作 者 : 晓 丹 著

责任编辑 : 陈 元

封面设计 : 蒋宏工作室

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](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销 : 各地新华书店

印 刷 : 北京楠萍印刷有限公司

开 本 : 170 × 240 1/16

印 张 : 15.75

字 数 : 207 千字

版 次 : 2017 年 1 月第 1 版

印 次 : 2017 年 1 月第 1 次

书 号 : ISBN 978-7-5127-1355-0

定 价 : 35.00 元

---

版权所有·侵权必究 ( 如有印装错误, 请与发行部联系 )



## 爸爸是儿子生命中的起步机

儿子，今天看到你拿着镜子和梳子整理自己的发型时，爸爸偷偷地笑了。从呱呱坠地到咿呀学语，再到上小学、初中……你终于长大了。

还记得以前，你是一个不修边幅的男孩，现在，却开始每天关注自己的外表；以前，你洗澡的时候总是喜欢让爸爸给你拿衣服，现在，你开始害怕我注意到你的变化；以前，你总喜欢依赖我，让我给你想办法解决问题，现在，你开始有了自己的观点和看法，讨厌我对你指手画脚。

没错，儿子，你真的已经长大了！你个子长高了、喉结凸出了、声音沙哑了、胡子长出来了、身材魁梧了、手腕更有力了……看到你的变化，我由衷地产生了一种幸福感。这种难以言喻的喜悦，只有当你有了自己的孩子时，才能真正地体会到。

当然，在高兴的同时，爸爸也在担心你，因为你进入了青春期，接下来，你可能会遇到各种烦恼，如身体的发育、感情的变化、学习的压力以及如何与同学、老师相处等，这些都可能会令你不知所措。相信细心的你早已察觉到了这些变化。你是不是在为自己的变化感到不安？你是不是为自己突然冒出的叛逆念头感到迷惑？你是不是为了避免遭到别人的议论而拒绝与人交往……

儿子，在青春期这个人生阶段，作为爸爸，真的有太多话想对你说。我想把经验慢慢地与你分享。这样，当你有了困难又不愿与人交流时，你不妨回想一下爸爸的话，看看其中有没有你想要的答案。

首先，爸爸想告诉你，要正视自己的变化，了解自己的身体。在



成长过程中，你可能会对遇到的问题感到不安，其实大可不必。每个男孩在青春期都会经历这些变化，经过这一发育阶段，你就会逐渐成长为真正的男子汉了。你现在需要做的，就是做好青春期保健，呵护自己的健康。

其次，不要早恋。青春期是一个单纯美好的阶段，你还不知道生活的艰辛，很多男孩对爱情的理解大多来自书本、电视、网络等，有时会错把友情当成爱情。对于你来说，学业尚未完成，还不具备成熟的心智和独立生活的能力，最明智的做法是集中精力学习科学文化知识，为今后的美好生活打下基础。

儿子，你已经长大了，你需要规划自己的人生，并提高自己的生存能力。你不仅要有健康的体魄、正确的人生目标、良好的学习成绩，也要有较高的情商以及各种能力。因为未来的就业压力会越来越大，要想出类拔萃，成为一个有出息的人，就不能虚度光阴，放任自己。如何规划人生蓝图，如何提高自己的学习成绩，如何培养自己各方面的能力，如何让自己更有人缘……这些你都要做到心里有数。可能你不知道具体该如何做，别急，在本书里，爸爸会讲给你听。

在这个纷繁的世界中，到处都充满着诱惑，尤其是你正处于向成人过渡的时期，虽说身体越来越健壮，但心智上还是一个孩子，稍不注意，就有可能交到不良朋友，做出让自己后悔的事来。因此，你一定要学会保护自己的方法，抵制危险和诱惑。比如烟和酒，就是危害健康的东西，最好不要碰。再比如网络，用好了，它是你的朋友；用不好，可能会让你沉溺其中，在虚幻的世界里不能自拔，甚至最终害了你。这些都是你需要特别注意的事情。

最后，爸爸要恭喜你，因为你即将迈入一个真正的成人世界，成为一个有力量、有能力、有生活智慧、朝气蓬勃的年轻人。真心祝愿我的儿子步步为“赢”！





## 第一章 / 青春绽放：了解青春期悄悄变化的自己

为什么痘痘对我们情有独钟……2

声音怎么“感冒”了……4

让人烦恼的小胡子……7

身上怎么长了这么多毛……9

身体为什么变“臭”了……11

男孩的胸部也会发育吗……13

我的个子为什么这么矮……15

我为什么这么瘦……17



## 第二章 / 身体密码：青春期照顾好你的私密地带

为什么大人那个地方颜色深……22

关于包皮和包茎的小秘密……24

阴部又痒又潮，是病吗……26

为什么阴茎总偏向一侧……28

你了解自己的“蛋蛋”吗……30

告诉你精子是怎么回事……32



床单上怎么会湿湿的……34

一滴精真的等于十滴血吗……37

### 第三章 / 青春保健：呵护好青春期的身体

呵护眼睛，拒绝近视……42

变声期，怎样保护嗓子……44

良好的卫生习惯为健康加分……47

营养跟得上，身体才强壮……49

作息时间要规律，不要熬夜……51

多运动，让你永远活力四射……53

### 第四章 / 性的困惑：在性面前不迷茫

通过正确的途径了解性知识……58

青春期男孩如何面对性幻想……60

自慰究竟有利还是有害……62

如何克制自己的性冲动……64

别让“黄毒”污染你的眼睛……67

一些与避孕相关的知识……69



## 第五章 / 青春萌动：处理好和女孩的那些事

- 为什么一和女孩说话就紧张……74
- 对老师产生好感，怎么办……76
- 你喜欢在女孩面前表现自己吗……78
- 对她有好感，这是爱吗……80
- 早恋如潮水，如何控制自己……83
- 暗恋，青春里一朵孤独的花……85
- 擦去伤心泪，别因失恋哭泣……88
- 怎样和异性正确交往……90



## 第六章 / 快乐青春：告别青春期的心理问题

- 火大易怒，这是怎么了……94
- 告别自卑……96
- 忌妒，来自青春期的暗伤……98
- 预防抑郁，不当“大闷瓜”……101
- 如何克服虚荣心……104
- 赶走焦虑，找回快乐的自己……106
- 青春年少，应该与孤独划清界限……109
- 不要放弃，失败了从头再来……111





## 第七章 / 感悟亲情：学会珍惜你身边的爱

- 儿子，请理解妈妈的唠叨……116
- 寻找爸爸的优点，体谅爸爸的不完美……118
- 别把父母的付出视为理所当然……120
- 父母离婚了，你该怎么办……122
- 如何面对亲友的离世……124
- 学会感恩，才能学会生活……126
- 天下最不能等的是孝顺……128

## 第八章 / 立足于世：青春期你要学会的生存能力

- 有责任感的男孩才能成大器……132
- 独立自主，自己的事情自己做……134
- 提高财商，学会理财……136
- 创造力，让你更有出息……139
- 学会每天反省自己……141
- 善于做时间的管理者……144
- 如何拥有超强的自控力……147
- 做事要果断，不要武断……149
- 合作才能共赢……151



## 第九章 / 人际合作：学会与人和谐相处的秘诀

- 倾听是对别人最好的尊重……156
- 让诚信成为你一生的品牌……158
- 换位思考，多为别人着想……160
- 幽默多一点儿，人缘好一点儿……162
- 好面子，就要讲哥们儿义气吗……165
- 不做“好好先生”，要懂得拒绝……167
- 和好朋友发生冲突了，怎么解决……169
- 学会宽容，拒绝做小心眼儿……171
- 拒绝自私，分享才有快乐……174



## 第十章 / 学而有术：让学习成为快乐的事

- 儿子，你在为谁读书……178
- 别因为对老师有偏见就不好好听课……180
- 克服偏科，均衡发展……182
- 不要作弊，何必自欺欺人……184
- 制订学习计划，才能事半功倍……187
- 你也可以有“过目不忘”的记忆力……189
- 规划时间，把握玩儿和学的尺度……191
- 找对方法，学习其实很简单……194



## 第十一章 / 健康上网：别让网络害了你

- 电脑不是玩具，而是工具……198
- 把握玩电脑的“度”，别玩过火……200
- 网络游戏，让你沉迷让我忧……203
- 见网友可能会遇到的危险……205
- 你对网络犯罪知多少……208
- 如何面对网络语言入侵……211
- 不要把网络游戏中的暴力带入生活……213
- 正确上网，让网络为你所用……216

## 第十二章 / 行为习惯：不涉足青春危险禁区

- 远离吸烟、喝酒……220
- 男孩也要防色狼……222
- 不要动不动就离家出走……224
- 停止自残，要爱惜自己……227
- 珍惜花样年华，远离毒品……229
- 如何避开赌博诱惑……231
- 追星可以，但别失去理智……234
- 小心患上电视依赖症……236
- 远离校园暴力，不要拉帮结派……239





## 第一章

# 青春绽放：了解青春期悄悄变化的自己

男孩在12岁左右进入人生的一个重要阶段——青春期。这是男孩由儿童向成年人过渡的重要时期。在这个时期，男孩的身体会发生明显的变化，除身高、体重增长外，主要是出现第二性征，如喉结凸起，声音变粗，胡须和腋毛开始长出。此外，男孩开始变得成熟、稳重和自信……看着悄悄变化的自己，你要学会欣然地接受这一切，并且让自己健康、快乐地度过这个时期。



## 为什么痘痘对我们情有独钟



我叫彬彬，13岁，正在读初二。最近真是郁闷极了，我的脸上莫名其妙地长出了很多小痘痘，红红的、痒痒的。特别是天热的时候，脸上就更不舒服了，好像有一层油脂挂在上面。有一次，我实在忍不住了，便用手去挤脸上的痘痘，结果，里面冒出一些白色的东西，很恶心。到了第二天，本以为鼓起的痘痘会消掉，没想到痘痘反而变大了，还化脓了，我都不敢照镜子，真是惨不忍睹。

当然，最让我难堪的不是脸上的痘痘，而是同学们的嘲讽。有几个同学还给我起了个外号，叫“痘痘龙”，每当我走进教室，他们就会齐声念一首“诗”：“红‘痘’生‘男’国，春来发几颗……”让我很郁



闷。可又一想，他们只是和我开玩笑，平时和我关系还不错，就把怒火又压回去了。

还是班里的女同学善解人意，她们看到我脸上的痘痘，不仅没有嘲笑我，还为我提供了许多补救方法。有的告诉我多吃B族维生素；有的让我注意卫生，勤洗脸洗手；有的让我用去角质的东西除去脸上的油光；还有的让我多吃青菜，少吃肉……面对这么多建议，我不知该听谁的了。

我特意留心观察了一下，班上很多同学的脸上或多或少都长了痘痘。真是奇怪啊，为什么痘痘对我们情有独钟呢？

### 爸爸对儿子说的悄悄话

儿子，青春痘固然讨厌，却是青春的标志物，像你这个年龄段的孩子一般都会有的，属于正常情况。爸爸年轻时也起过痘痘，只要小心调理、多加注意，痘痘自然就会消失，你不必担心。那么，你在生活中要注意哪些问题呢？

首先，要养成合理的作息习惯。经过研究发现，每天22:00~2:00是皮肤新陈代谢最为活跃的时候，也是皮肤自我修复能力最强的时候，我们应在这个时间段进入睡眠。长时间熬夜会影响人体的正常循环，让脸上的皮肤得不到修复，导致出现更多痘痘，所以保持充足的睡眠是非常重要的。

其次，要注意饮食，少吃甜食和油炸食品。因为这些食物会促使你的皮肤分泌更多的油脂，给痘痘提供生长的环境。你可以多吃一些高纤维的食物，如水果和蔬菜，它们有利于身体的排毒。毒素排出去了，脸上的痘痘自然也就减少了。平时还要多喝白开水，因为皮肤缺水也会分泌油脂，导致毛孔堵塞。



再次，要多做运动。运动可以促进身体的血液循环和新陈代谢，不但能够提高身体的抵抗力，而且在运动中皮肤不断出汗还会让毛孔保持通畅，有利于脸上痘痘的消除。

最后，每天早晚还要做好皮肤的清洁工作。最好选用中性偏碱性的香皂或者洗面奶，在脸上轻轻地按摩3~5分钟后，再用温水冲洗干净，这样就能彻底清洗掉脸上的油垢和灰尘，避免它们堵塞毛孔。需要说明的是，洗脸过于频繁也会伤害皮肤，让皮肤变得干燥和粗糙。一般来说，一天洗脸不要超过3次。

除此之外，心情愉悦也是战胜青春痘的“法宝”。因为过度的紧张和焦虑也会导致痘痘产生，所以千万不要因为青春痘而感到自卑和烦恼，平时要保持快乐的心情。只要按照爸爸说的方法去做，相信你一定会战胜青春痘，重新拥有光洁的皮肤。

## 声音怎么“感冒”了

我是个超级“J迷”，一天不听林俊杰的歌，就感觉好像缺点儿什么似的。班上同学对我的昵称是“杰米”。林俊杰那有着一对可爱小酒窝的面孔、卓越的音乐创作才华，以及具有亲和力、感染力、穿透力的磁性嗓音都令我深深着迷。你别说，我模仿他还真有几分神似。

平时没事的时候，我就会找他的单曲来练习，就这样，我在班级音乐课上的领唱地位一直无人能替代。但在一次音乐课上，我却在众目睽睽之下因为自己的声音丢了脸。

其实，那天早上来上学的时候我就觉得喉咙有点儿不对劲儿，感觉自己的嗓子有点儿发紧，声音变得有些沙哑，我的第一反应是感冒





了，心想可能是晚上睡觉的时候不小心把被子踢了吧。来到教室以后，我在和同桌聊天时，细心的佳玲发现我与以前有所不同，她说我的声音像动画片中的唐老鸭一样，我只好尴尬地解释说自己感冒了。就这样，一上午，我基本上都保持沉默，心里盼望着这次感冒快点儿好，好让我的声音恢复到以前的状态。

到了最后一节音乐课的时候，仍然由我来领唱。本来我一点儿都不紧张，但是刚开口唱了第一句后，全班同学都哄然大笑，我一时间有些不知所措，只是傻傻地愣在那里一动不动。音乐老师见到这个情况，就过来帮我解围，让其他同学上来尝试。下课后，老师亲切地告诉我：“不要担心，这种青春期的变化是每一个男孩都要经历的。”青春期？我听完后心里充满了疑惑。





## 爸爸对儿子说的悄悄话

儿子，音乐老师说你对，你已经进入青春期了，青春期的生理变化之一就是要经历变声期。通常，男孩在12~14岁的时候会出现这种情况。在这段时期内，因为男孩的喉结变大、声带变长，所以说话时声音发哑，这是非常正常的现象。你听爸爸的声音是不是很低沉、浑厚啊？那是因为爸爸的声带发育已经完成，而你的声音要过一段时间后，才会自然平稳下来，所以你不用过于担心和恐慌。

在变声期，男生的嗓音一般要比变声前低，这就是男生的嗓音有时候听起来有些粗哑、变调的原因，而有的人还会出现声音嘶哑、咽干、咽痒、咽部异物感等症状。这些情况虽然有时让人感觉很尴尬，但你要注意调整自己的心态。要知道，这是你成长的标志，也是你由儿童逐渐发育成为成年人的过渡时期，是一个必经的过程。

另外，不同的男孩，变声期的长短是不同的。变声期的持续时间平均为1年，最短可能为3个月，最长可持续两三年。

在变声期的初期，你会感觉嗓音变化不是很大，说话、唱歌仍是童声，但有时会觉得对嗓音失去控制能力，发高音有很大的难度，声音不能持久，有时唱歌会走调或出现怪音；到了中期，嗓音的变化会更加明显，说话声调变低、变粗，虽然仍带童声，但童声的成分却在逐渐减少，成人声音的成分逐渐增加；到了后期，嗓音已完全变成成人的声音了，但一段时间内还会存在声音不稳定、控制不自如等现象。

除了要了解声音变化的过程以外，这期间对于嗓子的保护也非常重要。为了避免在这一时期嗓子受到伤害，你应该做到劳逸结合，不要大声说话，用嗓子的时间不要过长，更不要吸烟或吃刺激

