

爱的
亲子教育

钟森森
——
编著

清华版

爸爸送给 青春期儿子的书



一份爱的礼物，一份特殊的关怀



青春期，人生的关键期
陪伴孩子一同安全走过青春期

清华大学出版社



爸爸送给 青春期儿子的书

钟淼淼

编著



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书是一份送给所有处于青春期的男孩子和他们父母的特殊“礼物”。本书以男孩瑞瑞的口吻讲述了他自己在青春期发生的种种或是高兴；或是悲伤；或是疑惑；或是迷茫的成长事件，这期间，他的爸爸妈妈都会适时给予他指导、鼓励、督促，引导他发现自己是一个独立的个体，让他越来越把自己和父母区分开，寻求自己的独立性和自主性。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

爸爸送给青春期儿子的书 / 钟淼淼编著. —北京：清华大学出版社，2017

ISBN 978-7-302-46326-9

I. ①爸… II. ①钟… 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(2017)第025392号

责任编辑：杨静华

封面设计：刘超

版式设计：刘艳庆

责任校对：何士如

责任印制：杨艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者：三河市吉祥印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 印 张：15 字 数：223千字

版 次：2017年6月第1版 印 次：2017年6月第1次印刷

印 数：1~3000

定 价：42.00元

产品编号：073007-01

目录

生理篇

脖子上突出的“不明物体” /2

嗓子突然变粗了 /6

浑身長毛的“小泰山” /10

请叫我“胡须瑞” /14

男女有别 /18

“豆芽菜”的忧伤 /23

难闻的“男人味” /28

乱梦纷纭的夜晚 /33

床单事件 /38

男生们的悬谈会 /43

我的“战痘”岁月 /49

我的“竹竿”身材 /54

视力出问题了 /58

我要去文身 /62

“耳背”的课桌 /67



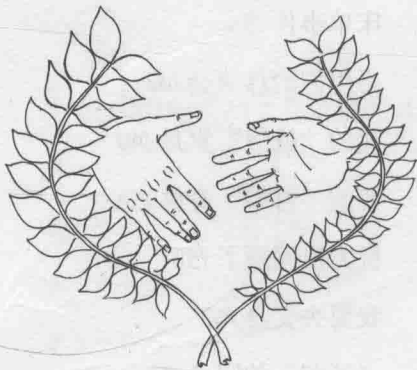
学习篇

- 糟糕的“健忘症” /74
- 与老师的“正面对决” /79
- 开学恐惧症 /85
- 怎样写好作文 /90
- 学不好的“英国老鼠” /95
- 上网成瘾了 /100
- 关于作弊的作战部署 /105
- 我害怕失败 /109
- “最笨”的记忆法 /114
- 跳出定向思维 /119



交友篇

- “触电”的感觉 /126
- 关于爱的“责任感” /131
- 遭遇“网恋” /136
- 朋友间的战火 /140
- 怎样向朋友道歉 /144
- 快乐的交友之道 /149





生活篇

- 可怕的“家长批判会” /156
- 男子汉要学会担当责任 /161
- 我想学功夫 /165
- 该如何面对校园暴力 /169
- 男儿有泪也轻弹 /174
- 犹豫先生 /179
- “富爸爸”与“穷爸爸” /183
- 牛屎运 /188
- 爸爸撒谎了 /192
- 第一次吸烟 /197
- 何以解忧，唯有杜康 /202
- 一个好汉三个帮 /207
- 勇敢地做出新尝试 /211
- 偷来的球票 /216
- 一次有惊无险的做饭经历 /221
- 生命中不可避免的残忍 /225



生理篇





脖子上突出的“不明物体”



我叫瑞瑞，今年刚上初中一年级。我最近有件烦心事，不知怎的，我的喉咙里莫名其妙地长出了一块小骨头，虽说不影响我吃饭、喝水，可脖子上突出一块“东西”，看起来真的超别扭，这“东西”到底是什么呀？我会不会得了怪病？

我的同桌周磊与我有同样的烦心事，他的脖子上也突出了一块“不明物体”。我俩可谓是“同病相怜”，难道我俩同时中了某种变异病毒？但这不科学啊，因为经过我仔细观察，班里面大部分男生的脖子都突出了一块儿小骨头，而女生们的脖子却一切正常。难道这种奇怪的现象只会发生在我们男生身上吗？

于是，我和周磊暗自分析起来，周磊颇为神秘地对我说道：“我知道咱们脖子这块儿怪骨头长出来的原因了。”

“为什么呀？”我迫不及待地问道。



“我们男生很少哭鼻子，有难过的事情也忍着，所以久而久之就忍出了这块‘东西’。而女生动不动就哭，所以，她们的喉咙就什么也没长出来。”周磊得意地分析道。

“厉害了，我的哥！经你这么一分析，好像真是这个原因呢。你的脑洞果然惊人。”我禁不住竖起了大拇指。

周磊拍拍我的肩，故作神秘地说：“你说这脖子上的骨头病毒会不会传染？”

“传染？没有这么可怕吧？不过这个‘小东西’，会不会是我们身体里的一个潜在隐患？”我担心地问道。

我这一问也把周磊问住了，他挠挠头说道：“这我就不清楚了……”。

晚上回家的时候，我还在为“喉咙里的小骨头”发愁，这时，老爸走过来问道：“怎么老皱着眉头呀？”

我指指喉咙问道：“为什么我们男生喉咙都会突出一块小骨头呀？这对身体有害吗？”

爸爸笑着为我解开了谜底：“这块喉咙里突出的骨头叫‘喉结’，男孩子进入青春期后，都会长出喉结，喉结突出，是男性的性征之一。经过青春发育期以后的男生，由于雄性激素的作用，一般都会发生喉结不同程度地向前突出的现象。”

“哦，这叫喉结呀？那为什么女孩子没有喉结呢？”我接着问道。

“人的喉咙由11块软骨作支架组成，其中最主要、体积最大的一块叫甲状软骨。胎儿在2个月时，喉软骨开始发育，直到五六岁时每年仍在增长，但五六岁到青春期这一时期内喉软骨生长基本停止。所以，小朋友们的甲状软骨都一样。但进入青春发育期以后，由于男生的雄性激素分泌增多，这才使男生出现喉结。而女生几乎不会出现喉结。”爸爸耐心地为我一一作答。

“哦……”老爸的科学解答总算让我和周磊的病毒论成了伪命题，我那个一直悬着的脆弱小心脏也总算放了下来。

对了，我明早上学的时候，一定要把这事儿和周磊好好地解释解释，这喉结长出来的原因和他分析的原因根本八竿子打不到一起。



【爸爸的话】

瑞瑞:

14岁的你已慢慢步入了人生最重要的时期——青春期。

你脖子上长出的喉结便是青春期男性第二性征的特征之一。这是由男性雄性激素及促肾上腺皮质激素所决定的。

喉结并不是你认为的“长在喉咙的小骨头”，其实，它只是喉部甲状软骨上的一个结构部位，男孩和女孩都有喉结的，只不过女孩由于没有分泌足够的雄性激素，一般没有明显的喉结表现。

大部分男生在过了青春期后都会有喉结出现。那么喉结是如何发育及它的作用是什么呢？在青春期前，男女生的喉结发育状况差别不大，但到了青春期，女生的喉结仍无明显增大，而男生的喉结则在雄激素的作用下迅速增大，位于颈部的甲状软骨向前方突出，使喉结的前后径增加将近一倍，发声随之变为低沉的男性音。因此，青春期前男女声发音没有明显的区别，即男童音与女童音非常近似，而青春期后，男生的喉部前后径变大发出低沉的男性音，女生喉部前后径小发出尖细的女性音。就像一些乐器，管径小的声音就尖细些，管径粗的声音就浑厚些，其道理是相通的。

至于有极少部分少女喉结突出的原因，在此我也简单和你说说，避免你和周磊又为此大开脑洞。

1. 内分泌机能不足

谁都知道，女子体内占统帅地位的性激素是雌激素，雄激素的含量极少。但如果内分泌腺出了问题，体内雄激素的含量就会增多，于是，便发生“喧宾夺主”的现象，出现了喉结突出、多毛和声音变粗等男性化的表现。

2. 遗传因素

上一代生长发育的特征会传给下一代，不但是身高、体形，甚至连眼的形状、鼻的长短、颧骨的高低、耳朵的大小，都会遗传。当然，也包括喉结



的大小。父亲喉结特别大而显眼者，其女儿有时候喉结也会突出些。

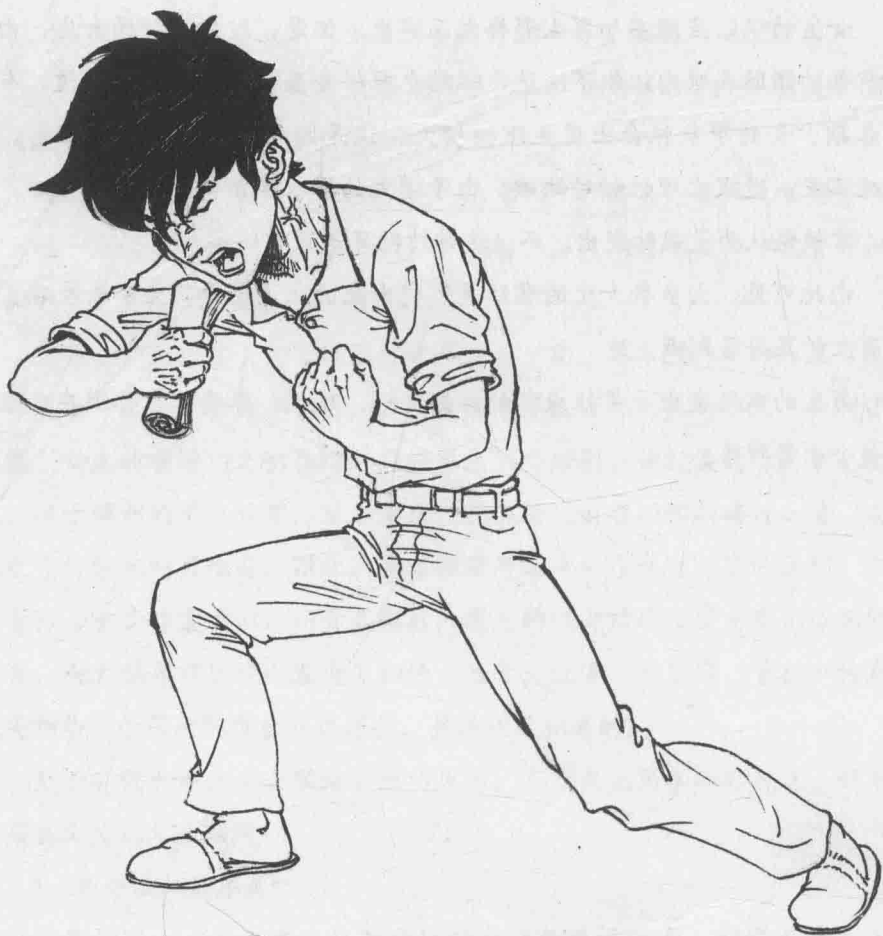
3. 消瘦

女生的喉结虽然不如男生那样大而突出，但是，过分消瘦的女生，由于颈前部的脂肪和肌肉组织不发达，喉结也照样会显得向前突出。不过，有些青春期少女的甲状腺会出现生理性增大。这是因为新陈代谢比较旺盛，碘供应不足，造成生理性相对缺碘。由于增大的甲状腺正好在喉结的下方，因此，常被误认为是喉结突出。不过这种情况只是暂时的。

由此可见，大多数女生的喉结是不突出来的。这也是男生和女生在生理发育上的显著区别哦。

男生的喉结突出是男性成熟的标志之一。瑞瑞，恭喜你，你现在已经不再是个小男孩了。

嗓子突然变粗了



学校要举行合唱比赛，我也想报名参加，可老师说，我的嗓子不行，声音太粗了，不适合参加比赛。咦？真是奇怪，我在小学的时候，还是校合唱团的绝对主力唱将呢，我那时候还担任过男生领唱，怎么现在却被合唱比赛拒之门外了呢？



没能参加合唱比赛，我心里很郁闷。放学回家后，我一个人关在房间里自娱自乐起来，戴上耳机，开启K歌模式。不过也真是奇怪，当我飙到高音的时候，我的嗓子眼仿佛被什么堵住一样，怎么也唱不出声。不行，咱不能放弃！我继续“嚎叫”，正当我声嘶力竭狂吼的时候，老爸敲开了我的房门，“瑞瑞，你受什么刺激啦？怎么关在房间里乱吼乱叫的呀？”老爸一脸问号。

“拜托，我在唱歌呢，就算我唱得有那么一点儿难听，你也不能说那是在乱吼乱叫呀。”我对爸爸抗议道。

老爸没有理会我的抗议，居然还哈哈大笑起来。

我皱着眉，难过极了：“我唱歌真有这么难听呀？在小学的时候，我可是小王俊凯啊！可现在，我的嗓子不知道为什么突然变得很沙哑了，声音也很粗。我觉得自己现在说话有点像蜡笔小新，怪不得老师没让我参加合唱比赛。”说完这番话，我深深地叹了一口气，然后用蜡笔小新的低沉嗓音说道：“难不成我以后直接进入熟男声音模式？”

这时候，老爸居然不笑了，温和地说道：“首先，我要向你道歉，我刚才说你在乱吼乱叫，对不起了。其次，你现在进入了青春期，而你的声音也正式进入了‘变声期’，你一定很奇怪为什么自己突然变成了粗嗓门，对吗？”

“变声期？这又是什么状况？”我急急地追问道。

爸爸耐心地解释起来：“声音的高低是由声带决定的。儿童期无论男女声带长度均为6~8毫米，发出的声音都为童音，童音是分不清男女的。进入青春期后，声音开始出现了变化，男生的声音一般多为粗犷低沉，音量广而厚。这与其声带厚、宽和长度，有着密切关系；而女生的发音多为尖声细语，这与声带的窄、薄和长度有关。由此可见，变声后男女音色区别特别明显。所以了，你的声音变成了蜡笔小新的声音属于正常生理现象，你不必苦恼。咱唱不了高音，咱可以走‘沙哑路线’呀。当不了王俊凯，你可以往汪峰老师的熟男声线发展发展。”

“嗯，从现在起，我不再唱小鲜肉的歌曲啦，我要挑战沧桑男声。”如此看来，我的歌路要重新拓展了。



【爸爸的话】

瑞瑞：

爸爸像你这么大的时候，也曾为自己的突然变声伤心过一阵子呢！所以，我能理解你现在的心情。

其实，“变声期”并不是什么特殊的时期，它只是从童声到成人声的变化阶段，是人人都要经历的正常生理过程。青少年在14~16岁时，开始进入变声期，主要表现为声音嘶哑，声带局部充血、水肿，音调、音色逐步发生变化，变声期的完成一般需要半年至一年时间。

变声期可以分为变声初期、变声中期、变声后期三个阶段，每个阶段表现都不一样。

1. 变声初期

这个时期男孩和女孩说话和唱歌的声音和童年的声音差不多，只是说话当中有的语调开始出现粗涩沉闷的声音。随着时间的增长，这种情况就会越来越多。与此同时，可能觉得自己的嗓子有些不听使唤，发不好高音。而且发音耐久力差，音调不稳定，有时说话走调，甚至出现怪音等现象。

2. 变声中期

它是变声旺盛，嗓音变化最明显的时期。这时，男孩和女孩说话和唱歌时就比以前有了显著不同。声音变粗变低，但有时还有娃娃声。唱歌时好像控制不住自己的嗓音，唱高音困难，而调门越来越低。变声时间延长，娃娃声就越少，成人声音成分就越多。到此期结束，声音就完全变成了低而沉厚的成人声音了。

3. 变声后期

此期说话已变成成人的声音了，但是唱歌的声音还不够稳定，自己还控制不好。这一阶段持续的时间有长有短，因人而异，一般可达几个月。

总的来讲，变声期的嗓音变化的现象，女生不明显，男生显著。女孩子



发高音时变化不显著，发低音时不稳定。男孩子相反，发低音时不显著，发高音时不稳定。

变声期是嗓子发育的特殊时期，也是嗓音变化的关键时期。因为，你们青春期的男生都喜欢大声说话唱歌，随时随地都爱表现自己的嗓门大。殊不知稍不注意就殃及了正在生长的声带。这时的声带异常娇贵，主人一不注意它就会充血、水肿，发生声带小结或声带息肉，轻者导致发音疲倦无力，音调改变，严重的出现声音嘶哑甚至呼吸困难不能说话。

因此，正处于变声期的你，一定要特别注意嗓子的保健和保护以安全度过变声期。下面，我要给你几点小提示。

第一，不要过度地使用嗓子，否则会加重声带的负担，使声带更加充血和水肿（所以，你以后可不能像今天这样扯着嗓子“乱唱”啦）。

第二，你可不能再挑食了，同时也不能乱吃东西，你要少吃或不吃辛辣刺激食物，如辣椒、薯片等。

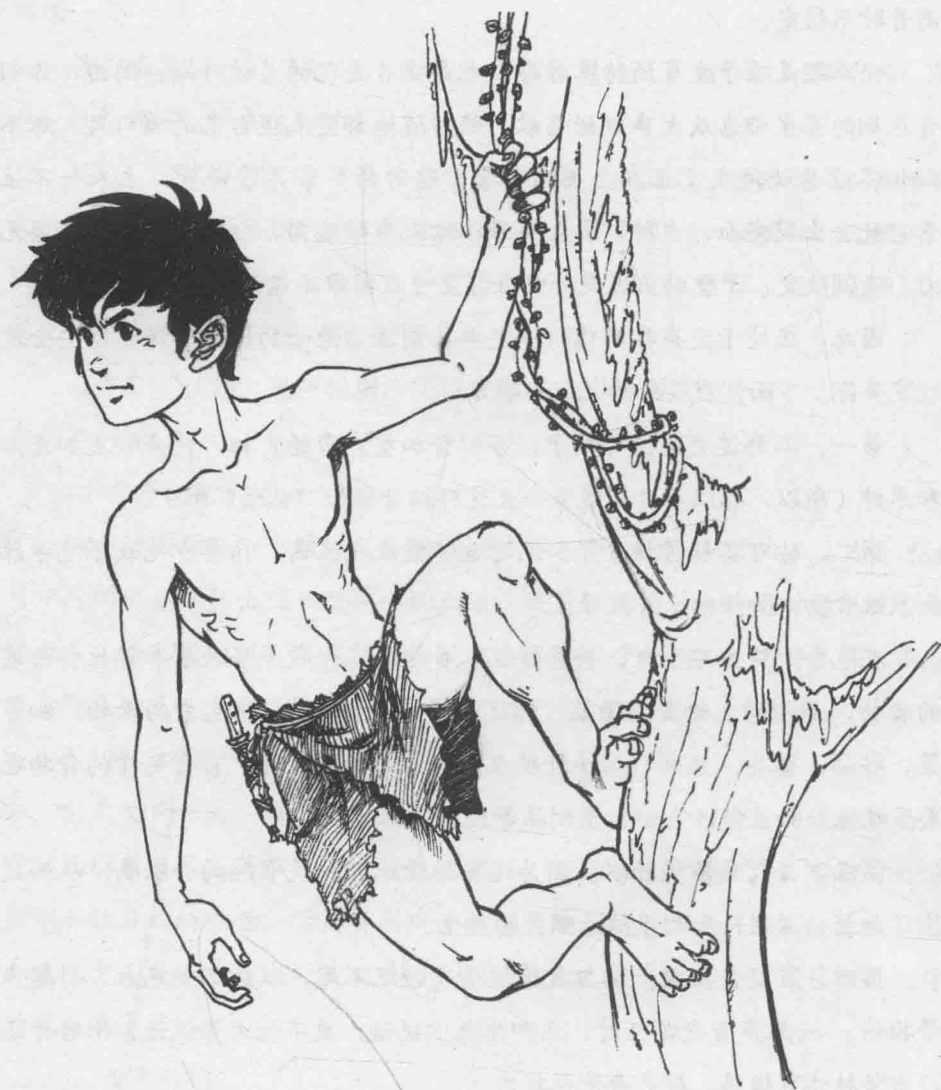
在这个“变声期”里，爸爸建议你多吃些富含胶原蛋白和弹性蛋白质的食物，如猪蹄、猪皮、蹄筋。你还要多吃些富含B族维生素的食物，如芹菜、番茄、蛋类、豆类、动物肝脏及新鲜水果等。另外，富含钙质的食物也要多吃点，如鱼虾、牛奶、豆制品等。

第三，每天要多喝开水。因为适当的饮水可冲淡喉腔的分泌物，从而减少了细菌的滋生，有利于防止咽炎的发生。

第四，在变声期里，切勿疲劳过度或睡眠不足，以防咽喉充血，引起声带损伤。一旦声音变嘶哑时，立即休息少说话，更不能大声说话。平时你还应当坚持体育锻炼，提高身体抵抗力。



浑身长毛的“小泰山”



最近，我发现自己的身体出现了“异常”现象，更准确地说，应该是“返祖”现象——我浑身上下竟然陆陆续续长出了许多毛发。人是由猿人演变而来



的，我现在就越来越像“猿人泰山”了。难不成我以后连脸上都会长满黑毛吗？OH, MY GOD！我不想成为“小泰山”。

这天课后，我偷偷地把自己浑身長毛的事情告诉周磊，我现在太需要找一个人好好倾诉了。

谁知周磊听我说完，也一脸苦涩地接过话茬：“其实，我也正想告诉你呢，我的手脚还有腋下都长出了很多黑毛，就连那个……那个地方也长出了一点毛发。我都愁死了。”

“看来我俩又是同病相怜了，为什么会浑身長毛呢？咱俩不会是同时出现了‘返祖’现象吧？我现在都不敢穿短衣短裤，生怕别人看到我的毛手毛脚后，会惊呼‘妖怪’呢。”我苦着脸说道。

周磊凑到我耳边，把声音压得很低地说道：“现在难过也没什么用啦，那天我偷偷拿着剪刀把腋下的毛毛剪掉，可没过几天又长了出来，而且越长越茂盛。有道是‘野火烧不尽，春风吹又生’呀。”

“你现在还有心情吟诗呢，快想想办法吧！难不成我俩以后搬到森林去住？”

“我是想不出任何办法了，我觉得你最好回去问你爸，他一定能知道原因，上次‘喉结事件’他不是很快就给出了谜底吗？”

“对呀。我怎么忘了问我的‘智多星’老爸了呢？”我拍着大腿叫道。

放学后，我以最快的速度跑回家，一进家门，我就拉住老爸，直奔主题：“我……我和周磊都出现了‘返祖’现象，我俩浑身都长出了毛发。这到底是怎么回事呢？我们需要你的帮助！”

“‘返祖’现象？哈哈……”爸爸竟然哈哈大笑起来。

爸爸这一笑让我更担心了，我忙问道：“你先别笑，快告诉我呀。你想急死人呀？”

爸爸好不容易忍住了笑，说道：“我的笨儿子呀，这浑身長毛怎么会是‘返祖’现象呢？你和大猩猩相比可白净多了。我的手也长毛呀，这是正常现象