

困惑的年龄 / 性激素的刺激 / 勇敢无畏 / 性成熟 / 你成了一个男人 / 遗精来帮忙 /
手淫和性幻想 / 怎样与父母相处 / 父母总是不满意 / 争取独立 / 你很艰难 / 你倍感孤独 /
不要…… / 你的性格 / 自命不凡 / 意志薄弱 / 心理问题 / 标新立异 / 形象不佳 /
身材矮小 / 该与女孩交往了 / 叩开她的心扉 / 亲密, 但不过分 / 性爱问题 /
性爱之前 / 排解性欲的其它方法 / 性成熟的年龄 / 性变态 / 性变态类型 /
引诱青少年的伎俩 / 不要和陌生人说话 /

成长的

烦恼

写给少男的书

〔俄〕季丽娅叶尼克耶娃著
谢云才 张杰译



黑龙江人民出版社

成长的 烦恼

——写给少年男的书

〔俄〕季丽娅·叶尼克耶娃著
谢云才 张杰译

黑
龙
江
人
民
出
版
社

图书在版编目(CIP)数据

成长的烦恼:写给少男的书/(俄罗斯)叶尼克耶娃
著:张杰译. —哈尔滨:黑龙江人民出版社, 2003. 11
ISBN 7-207-06146-3

I. 成… II. ①叶… ②张… III. 男性—青春期—
健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 109838 号

责任编辑: 刘海滨

封面设计: 于克广

成长的烦恼

——写给少男的书

〔俄〕季丽娅·叶尼克耶娃

张杰 杨蕊 沈越 译

出版发行 黑龙江人民出版社
通讯地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼 (150008)
网 址 www. longpress. com E-mail hljrmchs@yeah. net
印 刷 黑龙江省教育厅印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32 印张 8.2
字 数 172 000
版 次 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-207-06146-3/G·1418

定价: 14.00 元

(如发现本书有印制质量问题, 印刷厂负责调换)



目 录

我站在你们一边/1

困惑的年龄/4

谁更难？是你们？还是你们的父母？/4

性激素剧增——应当考虑的问题/5

摆脱父母的束缚/6

父母的主要过错/7

性激素的刺激/8

侵略——男人的性格特点/9

勇敢无畏/10

“你怎么这样?!”/10

身体和心理 - 失衡的天平/11

性成熟/13

你成了一个男人/13

恐惧——枉然无益/13

性冲动机理/15

遗精来帮忙/16

手淫和性幻想/16



成长的

烦恼

性欲三阶段/18

你的生殖器官/21

怎样与父母相处? /24

孩子永远长不大/24

父母总是不满意/25

健忘的父母/25

时代不同了/26

如果父母有过错……/28

你们互相需要/29

争取独立/33

背道而驰/34

不要发号施令/35

沉默/36

撒谎/37

怎样教育父母? /38

协调一致/39

诱惑和危险/41

如果父母看不惯你的装束……/42

你很艰难/44

家里的问题/44

如果女孩抛弃了你……/51

你倍感孤独/52

“我不想活了……”/54

不要……/55

你的性格/62

如果你的缺点过多……/62



自命不凡/62

意志薄弱/64

唯我独尊/65

自卑自弃/65

你只是情绪波动大/67

你很有天赋/68

需要治疗/69

怎样成为大家关注的中心? /70

怎样接近女孩子? /73

专横的男孩子/76

男子汉的性格/78

心理问题/80

心理问题——人人都有/80

心理问题从何而来? /81

标新立异/84

形象不佳/85

身材矮小/86

脸上长痘/88

阴茎短小/89

行动笨拙/91

不长胡子/93

往事痛苦/93

女孩又会怎样? /94

让心理问题见鬼去吧! /96

该与女孩交往了/98

按规则行事/98



成长的烦恼



女孩心目中的理想男人/100

叩开她的心扉/101

性行为——危险的游戏/104

亲密,但不过分/105

怎样与女孩单独相处? /106

性欲过旺:男孩和女孩共同的问题/107

性爱问题/110

男孩的性欲/110

女孩的性欲/111

朋友,再忍耐一下吧! /112

性爱之前/116

性爱之中/117

性爱之后/121

排解性欲的其它方法/131

性成熟的年龄/131

“性爱高手”都能做些什么? /133

性爱三原则/134

寻求精神科医生的帮助! /138

纵欲过度/139

爱上成年女人/140

安全性交/142

性病/146

爱的代价/146

淋病/148

梅毒/152

艾滋病/163



滴虫病/166

生殖器疱疹/168

尖锐湿疣/169

接触性赘疣/171

软下疳/171

阴虱/172

烟、酒——摆脱不掉的陋习/174

吸烟/174

酗酒/177

通往地狱之路/184

来自何方？/184

流向何处？/185

谁在吸食？/186

怎样吸食？/188

毒瘾/188

“痛不欲生”/190

兴奋剂/191

可卡因/194

鸦片/195

毒品替代品/197

印度大麻/199

结局/200

性变态/202

性变态类型/202

应当及早去看医生/205

同性恋/207



成长的

烦恼

同性恋者/208

同性恋正常吗? /208

主动者与被动者/210

引诱青少年的伎俩/211

不要和陌生人说话/215

防患于未然/217

男妓/217

虐待狂/218

走向成熟/220



我站在你们一边

在这本书中我并不是想告诉你应当如何生活,因为我怀疑,你是否真的需要这样的教科书。我只是想谈一谈你这个年龄的孩子可能会出现的问题。

当你的父母认为他们的宝贝儿子还不知道性和其它一些成年人的秘密时,你也许已经从自己的朋友那里听说过一些事情。不过就算是最聪明、最要好的朋友,知道的也不是很多,而且有些只是猜测而已。

我会告诉你,事情到底是怎样的。

你可能读过季·斯娜伊捷尔的一本书《怎样寻找自己在生活中的位置》。如果还没读过,请你一定要读一读,这是一本非常经典的书。摇滚乐手在他的书中讲述了你这个年龄的孩子面临的各种问题。

我完全同意他的观点,他讲过的问题我在这里不再重复了。我是一名医生,在此我要谈的是那些顶级摇滚歌手们也未必熟知的一些事情。

你有权知道你的身边在发生什么,还有哪些事情需要你去面对。

我会用你熟知的语言来讲述,直截了当,毫不避讳。



成长的烦恼

你知道怎样开导自己的父母吗？你知道自己的阴茎长的什么样子吗？如果你爱上了成年女人甚至使其怀孕，你该怎么办？

我是一名心理医生，我经常会遇到男孩们发生的各种问题。如果你认为心理医生只是治疗精神病的，那你就错了。

心理健康的人也会来找我，咨询者当中不乏妙女少男，他们遇到的问题一点儿也不比成年人少。其实成年人的生活更为简单，因为没有人压制他们。

孩子们经常向我讲述自己的忧虑和痛苦，一些不愿与父母交流的问题他们也拿出来和我讨论。他们与我开诚布公，我也会真诚相待。

如果你对这个问题一无所知，你就不可能解决它。

但是，为什么男孩们会带着这种问题来向我求教，而不是问他们的父母呢？那是因为他们的父母已经记不得他们在这个年龄是个什么样子。即使记得，他们也不会讲。他们认为，对于你来讲，知道那些事情还为时过早，父母就是这样。

当医生的父母不多，当心理医生的父母就更少了。家长们能够教育你增长聪明才智，但是他们不清楚，你到底发生了什么事，那些对于男孩子们来说很自然的事情，常常令家长们感到气愤。他们总是要求你像成年人一样，而在某些重大的问题上，他们对待你们还像对待孩子一样。

我知道，你们和那些并不理解你们的父母是很难和睦相处的，他们会对你们的行为进行批评、指责、训斥，不给你们零花钱，你们感觉自己是那样的无助、孤独，像是他们的附属品，你们和家长由此产生争执，相互疏远，你们有时甚至离家出走。

我总是对那些父母们说，如果能与子女平等相待，许多冲突都是可以避免的。



认真地读一读怎样与父母相处那一章的内容吧。也许你会发现,你父母在他们年轻时出现的问题不会在你身上发生,你们和父母之间能找到共同语言吗?

请记住,我永远站在你们一边。



困惑的年龄

谁更难？是你们？还是你们的父母？

这是一个热门话题。成年人说：“少年时期是一个困难的年龄。他们指的是很难与孩子找到共同的语言。”

事实上，这个年龄对于孩子们来讲也很困难。他们的身体会发生很大变化，这些并不以他们的意志为转移，而孩子们对此却一无所知，在心理上还没有准备好。

开始时孩子们还没有发现自己的变化，因为这些变化只是发生在他们的体内。

在这个时期，孩子们要经受重大的转折和心理上的巨大变化。这个非常重要的阶段称为性成熟阶段、青春期，或过渡年龄。

成年人认为，青少年时期是个困难的年龄，那是由于他们很难和孩子们找到共同语言。



性激素剧增——应当考虑的问题

有这样一种语言，你在日常谈话中很少使用它，它的使用范围一般仅局限于专业领域，这就是术语。我在这里尝试用术语给孩子们讲述一些医疗常识。

睾丸激素这是在男性机体中调节所有与性有关的物质，可以说，它会使你变成一个男人。

男孩从出生起，睾丸激素大体维持在相同水平，但这只是青春前期（还没有忘记什么是青春期吧）。

在性成熟期，睾丸激素总量会提高 10—20 倍。在你的睾丸中会产生大量的睾丸激素，它将对你的身高、性器官和身体结构变化起到显著的作用。医生把这种变化称为激素的涌动。

在睾丸激素成熟以后，它开始保护整个机体，少男的性趋向明显增强。像许多心理学家说的那样，性激素引起色情心理。对性产生了兴趣，并出现了性幻想。

但是男孩子们还不能像成年男人那样通过性交或与成年妇女进行性接触来释放自己的性欲。

在青春期结束后，睾丸激素的数量不再会增加，在身体健康的情况下，一直保持在一个水平上。

但是，当你或你的亲人处于危险境地并需要你果断地做出决定时，你的睾丸激素水平会立即提高。

在激素水平提高后，睾丸激素会控制身体的各个部位。



摆脱父母的束缚

小孩子远比青少年更依赖父母。青少年时期的男孩子变得不那么听话,所有的事情都做得违背常理,并开始说谎。

“我自己来做。”“我已经大了。”“我不想,不要。”——3~8岁的小孩子们也会这样说。但只要父母领他们去看马戏,去公园,给他们买冰淇淋,送他们玩具,他们就会马上变得乖巧听话。

小孩子的交际范围不大,只有父母,较为亲近的亲属,以及几个小朋友。

父母之间的关系是小孩子性格形成的重要因素,也决定孩子的性格类型。在游戏中孩子会下意识地效仿他们,以为自己在家里习以为常的事就是行为标准。

在青少年时期孩子们开始对生活的各个方面进行全面审视。青少年的交际范围开始扩大。现在,他们自己选择朋友,安排见面地点,选择和谁在一起,这其中当然包括自己喜爱的姑娘。

他们的社交圈子里不仅包括他的同龄人,还有比他年长的孩子,如果他尊重某个成年人或者和他有着共同的兴趣爱好,他甚至可以和这个成年人交上朋友。

小伙子大部分的空闲时间是在父母的“监控”之外渡过的。在这一阶段父母的威信降低了,同龄人对他的影响开始增加,他开始模仿同龄人。

随后,在青年时期或者是年龄再大一些的时候,父母对他们的影响又开始恢复。但这只是在和儿子建立彼此信任关系的前提下才有可能。当然,父母本身应该值得孩子尊重。

而当你在青少年时期时,也不再对父母的管教言听计从(以前



你是那么听话),并要求有自己的权利,提出令父母们莫名其妙的一些要求。你愿意和自己的同龄人在一起,做你感兴趣的事。父母仍在唠叨小孩子要听话,如果你没有赶回家看儿童节目,他们也会焦虑不安。

父母根本没有想到你身体里发生了怎样的变化。

你是孩子,你没有错。

你的性腺分泌的激素多少不取决于你,也不取决于你的父母,就是说,它不是遗传的。激素是一个男孩希望成为一名真正的男子汉所必不可少的。

你想成为独立的、果断的、不以父母意志为转移的人——这才像个真正的男子汉。

本来就应该这样。

如果你是个经常抓着妈妈的衣角,一切都唯父母之命是从的“乖孩子”的话,你就没有机会了。这样的孩子性发育往往很晚,——可能是由于他们的体内没有足够的激素吧!

独立,坚强,这才像个真正的男人。

父母的主要过错

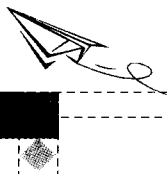
儿子的变化首先能引起母亲的不安。

一年前他还是那么可爱、乖巧,那么听话,妈妈可以抱他,亲吻他,把他当做妈妈的乖宝宝。

可那个他现在哪儿去了呢?

现在站在妈妈面前的是一个行为放肆、蛮横不讲理的人,他顶撞大人,自以为是。

儿子的这些变化使妈妈惊慌不已。



成长的烦恼

母亲和儿子之间有着一种特殊的关系。母亲在自己的体内孕育了儿子,忍受分娩时的巨大痛苦,还用乳汁哺育他。难怪小孩子会说的第一句话就是“妈妈”。

儿子慢慢地长大了,妈妈永远是他生命中最重要的人。她安慰他、鼓舞他、抚爱他,替他抚平膝盖上的伤口,如果孩子病了,妈妈肯定会在他的床边守上整整一夜。

父亲和儿子的关系则是另外一种类型。大多数父亲只是在与儿子的交往变得有意思的时候,才开始教育他。他们努力的按照自己的方法和意愿来塑造儿子。

但是无论爸爸还是妈妈,当孩子长到 12~13 岁时,他们还习惯把孩子当作没有任何能力的,需要长期保护和引导的小孩子来教育,所以,当男孩子到了性成熟期,父母就常常不知所措。

就像一个少年所说的那样,一切的不幸都源于父母把他们当小孩子看待。

他们觉得自己的儿子还完全是个孩子,没有父母的嘱咐,孩子们就会错误百出,甚至会在纷繁复杂的大千世界中迷失自己。

他们努力用一切可行的办法来保护自己的孩子。

你已经不是小孩子了,你也知道这意味着什么。但是,你的父母却不那么认为,他们对待你依旧像对待小孩子一样。

问题在于父母把你当作小孩子来看待。

性激素的刺激

你所熟知的睾丸激素影响着你的大脑,最终你会选择一种行为方式,即人们常说的男人的处世风格。

这种处世方式的主要特征表现为富有侵略性,渴望控制他人,