

完美男孩

青春期成长手册

WANMEI NANHAIR
QINGCHUNQI CHENGZHANG SHOUCHE

相信自己、激励自己、提高自己，
让青春期的烦恼化为你奋进的动力吧！

董亚兰◎编著

我的青春我做主
我的青春不迷茫
为青春期男孩指点迷津

北京工业大学出版社



完美男孩

青春期成长手册

董亚兰◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP)数据

完美男孩青春期成长手册 / 董亚兰编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5639-3833-9

I. ①完… II. ①董… 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(2014)第052089号

完美男孩青春期成长手册

编 著: 董亚兰

责任编辑: 刘学宽

封面设计: 纸衣裳书装·孙希前

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 203千字

版 次: 2014年5月第1版

印 次: 2014年5月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3833-9

定 价: 29.80元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

青春，在人生之中代表着美丽、活力和希望，也蕴含着迷茫、忐忑和挫折。青春期是男孩心理趋向成熟的关键时期，更是他们一生中最重要的转折点。如果男孩能顺利度过这段时期，他们就会步入成人的世界，真正担负起自己的责任，为了心中的理想而继续奋斗。反之，如果男孩在青春期遇到障碍而没能及时克服，就会影响到他们的健康成长，甚至影响到他们的命运。

那么，男孩在青春期中会遇到哪些“拦路虎”呢？对自身生理变化的不解、对异性的复杂情感、对友谊的追寻与碰壁、与父母关系的紧张叛逆、对学习的爱恨交加……这些因素随便哪一个都能给男孩的心理带来不小的影响。但是在青春期期间，它们往往是交织地出现在男孩的生活中的，往往让男孩儿措手不及。对男孩来说，他们没有在社会中独立生活过，社会阅历、对事情的接受与应对能力等都十分不足，这些都成为他们克服上述“拦路虎”时的不利之处。不能忽视的是，男孩的性格虽然大多是大方、豪爽和豁达的，但他们也有着心理敏感、心思细腻、十分在意外界对其的评价、希望能得到同龄人的认可、希望能与父母和师长平等交往等心理特点。这些因素导致男孩在遇到难题时，虽然也希望能有一位“人生导师”助自己一臂之力，但



不会直接向父母或师长开口求助，因此，图书就成了男孩解决心理困惑的一个行之有效的方式。

有鉴于此，我们策划推出了本书，从生理常识、情感心理、人际交往、道德品质、人生理想、生命教育等十一个方面向男孩详细介绍了青春期的秘密，以帮助男孩真正了解青春期并轻松应对青春期出现的各种问题，健康、快乐地度过这一重要的人生阶段。

当然，除了看书，男孩更需要行动，以自强、自励的精神激励自己前进，才会让自己的青春更有意义。一个懂得自我激励的人，能在不断前进的过程中充分发挥自身的潜能，并最终实现自己的目标，而不会自我激励的人，就算天赋极高，也可能无法将其充分利用，甚至一生碌碌无为。有研究表明，没有进行过自我激励的孩子，仅能发挥其能力的20%左右，而经常自我激励的孩子，其发挥的潜能相当于激励前的3~4倍。

男孩要做到自我激励，就要用欣赏的眼光看自己，正确认识自己的优点与长处，以形成一种自我激励的内驱力。这样做的目的是促使男孩在今后的学习、生活中不断超越自己，督促自己进步，让自己获得心灵上的巨大满足，使自己获得更大的鼓舞和信心，从而激励自己更加努力去做好每一件事，充实而精彩地度过青春期。只有这样，当男孩回首往事时，才不会因自己虚度光阴而后悔。

男孩，现在就请拿起本书，寻找你感兴趣的内容吧，如果能结合自己的体会，在生活中去实践、去思考，相信你会有不一样的收获！

目 录

第一章 青春期，男孩生理的特殊变化

青春期的“破喉咙”和“破锣嗓子”	003
晨勃和遗精是怎么一回事	006
我是“毛孩”我自豪	009
男孩身高的秘密	012
男孩也会长粉刺	015
了解自己的生殖器官	018
雄性激素，男孩成长的神秘物质	021

第二章 青春期，男孩如何应对爱的萌动

你了解什么是爱情吗	027
-----------------	-----



分清友情和爱情，坦然和女孩相处.....	030
单相思是颗“无花果”.....	033
“成人游戏”，男孩别乱玩.....	037
早恋并不甜蜜，应理智应对.....	041
网络爱情，缺乏可信度.....	044
失恋不矢志才是真的男子汉.....	048

第三章 不要羞涩，男孩应了解的性常识

面对自慰，不惊慌亦不迷恋.....	055
有了性幻想和性梦，就一定是坏孩子吗.....	058
对婚前性行为大胆说“不”.....	061
洁身自好才能更好地预防性病.....	063

第四章 纠正不良性格，做个心理健全的好男孩

嫉妒让“兄弟”反目成仇.....	069
妈妈为什么变成了“家佣”.....	072
盲目追星，害人不浅.....	075
遇事要冷静，切勿焦虑不安.....	078
放松心情，赶走抑郁.....	081
暴躁易怒，别让自己的性格如此偏激.....	084

体会美好人生，赶走“愤世嫉俗”	088
-----------------------	-----

第五章 树立良好品格，培养独立生活能力

肯定自我，做个自信的人	093
自我激励，男儿当自强	096
有错就改，要学会自省	099
培养自己的适应能力，学会独立处事	103
做事不半途而废	106
要有乐观的人生态度	109
学会勇敢，做一名“勇士”	112
远离谎言，做一个堂堂正正的男子汉	115

第六章 男孩的交际法则

交友应以诚待人	121
学会宽容，不要斤斤计较	124
帮助别人，就是帮助自己	127
真诚地赞美他人	130
乐于分享，学会大方地生活	133
不卑不亢，做个有正义感的人	137
拒绝哥们义气	140



第七章 学习，也可以变得如此轻松

释放压力，对抗“厌学季”	147
老师不“顺眼”，不能迁怒在学习上	150
做好学习计划	154
聪明男孩更应用心学习	157
提高记忆力，应吃好睡好运动好	160
提高学习效率	163

第八章 做一个不平庸、为理想而奋斗的 优秀男子汉

发掘自己的优势，不做平庸的男孩	171
坚守自我，不被他人所左右	174
勇于面对失败	178
给自己找一个榜样和竞争者	182
早立志早规划，人生才不虚度	186
为了梦想去实施自己的计划	190

第九章 坦诚相见，增进亲子关系

- 和父母沟通，从聆听开始..... 199
- 别伤了父母的心..... 202
- 互相了解，多和父母聊天..... 206
- 学会谅解..... 209
- 一起做家务，体会父母的辛苦..... 212
- 学会感恩，给爸妈洗洗脚..... 215
- 爸妈离婚了，他们还爱我吗..... 218

第十章 男孩的保健法则

- 抽烟不是酷..... 225
- 保护自己的视力..... 228
- 多种训练，远离驼背..... 231
- 健康生活，不让自己变成“白头翁”..... 235
- 健康饮食，茁壮成长..... 238
- 早睡早起身体好..... 242
- 个人卫生与保健..... 245
- 应知的日常保健禁忌..... 248



第十一章 理解生命，男孩也应爱惜自己

- 提高心理承受力，杜绝自杀思想..... 255
- 做个博爱的人..... 258
- 防止意外发生，学会保护自己..... 261
- 模仿性冒险，害人不浅..... 265
- 了解生命，接受生命教育..... 267
- 接受不完美的自己，追求幸福人生..... 270



第一章

青春期，男孩生理的特殊变化

进入青春期后，男孩的身体会发生很多变化，虽然不是像女孩那样，发生明显的类似于胸部发育等变化，但也会给男孩带来很多困扰和生理上的不适感。比如，开始长喉结了、声音变粗了、“小鸡鸡”突然翘起来了、个子猛地增高了……

这些变化，让男孩感觉又惊又喜，面对它们时，显得有些手足无措。如何正确面对自己生理上的变化呢？这就是我们本章中所要讲到的内容。

青春期的“破喉咙”和“破锣嗓子”

小军今年已经13岁了，是一名初中一年级的学生。这段时间，他总觉得自己的喉咙部位发生了一些明显的变化，原本光滑的脖子上不知道从什么时候开始，冒出了硬硬的“小疙瘩”。

小军抬起下巴，看镜子中自己的脖子，怎么看怎么担心，会不会是脖子里长了什么不好的东西，比如，肿块、肿瘤之类的？！

越想，小军越觉得害怕，每天都精神恍惚，吃不好饭，睡不好觉，学习也因此受到了很大的影响。

当他抵抗不住心里的压力时，对爸爸说：“爸爸，我好像生了很严重的病。”

爸爸关心地问他怎么了，小军说：“我的脖子上，长了硬硬的东西，就像……咦？爸爸，你的脖子上怎么也有个小疙瘩，而且比我的大多了……”

爸爸哭笑不得，认真地对儿子说：

“这叫喉结，说明你已经要长成大男孩了。”

“喉结？”小军摸了摸自己脖子上的小“疙瘩”，若有所思地点了点头。

喉结，指的是男子颈部由甲状软骨构成的隆起物。人的喉咙是由11块软骨作为支架所构成的，体积最大又是最重要的一块软骨叫作甲



状软骨。男孩进入青春期后，这块软骨就会慢慢长大，形成喉结。所以说，喉结并不是男孩在青春期突然长出来的，只是原来的软骨长大了而已。而且，喉结男女都有，只是由于男孩雄激素在进入青春期后分泌量增大，使得其软骨比女孩儿的发育得要大。一般情况下，新生儿在两个月时，喉软骨开始发育，之后的五六年也会随着身体的发育逐渐增长。当这五六年过去之后，喉软骨的生长基本停止下来，直到进入青春期，男孩才开始出现喉结。

关于喉结的来源，还有这样一种说法：传说上帝创造人类的始祖——亚当和夏娃，在东方的伊甸为他们建了一座伊甸园让他们居住。伊甸园里生长着各种树木，树上长着各种各样的果实。上帝对亚当说，你可以吃园子里任何一种果子，除了那棵善恶树上的果实。但亚当的配偶夏娃后来却听信了蛇的诱惑，不顾神谕，吃了善恶树上的禁果，还把这果子分给了亚当。亚当因想起神谕而感到恐惧，在吃禁果的时候一片果肉留在了喉咙中，从此，亚当就永远在脖子前端留下“喉结”，作为偷吃禁果的“罪证”。

上面的故事当然只是个传说，但喉结突出确实是男性的特征之一。进入青春期后，男孩的雄激素会增多，使男孩的喉结出现不同程度地向前突出的现象。在雄激素的作用下，两侧甲状软骨板的前角上端会迅速增大，并向前突出，逐渐形成喉结。

一般情况下，男孩喉结开始发育是13~15岁，因体质或遗传、环境等因素的影响，提早或延迟一两年，都是正常的。男孩在发现自己开始长喉结时，不要惊慌，也不要总是好奇地用手去摸、捏稚嫩的喉结，以免影响身体的正常生长发育。

小军知道自己脖子下的小疙瘩是在长喉结后，才放下了心，

安心学习。可没过多久，他发现自己的嗓子有点不舒服了，而且声音变得有些哑，说话难听死了。

小军以为自己感冒了，就去学校的医务室检查，结果他并没有生病，这是怎么一回事呢？

“到了变声期了吧。”医生笑眯眯地看着他。

“变声期？”小军对这个词感觉挺新鲜的，难道人的声音还会发生变化吗？

什么是变声期呢？当男孩进入青春期后，身体的各个器官都会迅速发育，其中声带、咽、喉等器官都在短期内迅速增长。这使得男孩在说话时的声音发生了一些变化。这种变化，人们就称为变声期。男孩变声期一般发生在12~14岁，在这段时期内，男孩的喉头变大、声带增长，使男孩的音域狭窄，产生发音疲劳和嘶哑等症状。

人的声音是随着年龄的增长而不断发生变化的。从幼儿、童年、青少年、成年到老年，各个阶段的声音都有着不同的变化。但是青春期的男孩所表现出来的变化是最明显的。在这一时期，男孩的声音开始变粗、沙哑。变声期持续的时间以及声音的变化因人而异，但几乎每个男孩都像小军一样，觉得自己这个时期的声音很难听，十分讨厌。

男孩要知道，变声期一般会持续半年甚至是一年，变得越来越“奇怪”的声音并不是那么讨厌的事情。它证明你正在逐渐变得成熟，像个大人一样。不过，在变声期，男孩一定要注意保护好嗓子，要科学合理地使用嗓子，不要让它过于疲劳，以免使发育中的嗓子受到伤害，使嗓音变坏。在变声期，嗓子中的分泌物会变多，男孩要多喝水，少吃辛辣刺激性食物，饮食要以清淡为主，平时不要大声喊叫，以免使嗓子受到伤害。



晨勃和遗精是怎么一回事

田勇从小就发育得很快，比同龄的孩子都高都壮。但也让他提前有了一些尴尬的小秘密。

升入初中后，有一段时间里，田勇发现自己的“小鸡鸡”总是有点异样。每天早上一醒来，它都会直挺挺地，而且偶尔还会在睡衣上发现湿乎乎的东西。

他是晚上尿床了吗？但为什么“小鸡鸡”会立起来呢？又胀又硬，感觉很不舒服。

田勇为此十分苦恼，但又无法阻止这样的事情发生。这让他每天的精神都十分恍惚，连最爱听的课也听不进去了，学习成绩一落千丈。

但是“噩梦”并没有因为他的苦恼而远离他，反而越来越频繁。这两天，也不知道是精神压力过重还是什么原因，每天早上他起床的时候，“小鸡鸡”都湿黏黏的，让人十分讨厌。

“完了，我一定是得了很严重的病，可是，我该如何和父母说呢？”田勇认为，这种“病”是很难让人开口的。父母也不例外。

因此，田勇只好继续为此而苦恼着，每天精神恍惚，度日如年。