

教育部高级家庭教育指导师 赵 猛
青少年教育办公室特聘心理专家 何彩霞

联袂推荐

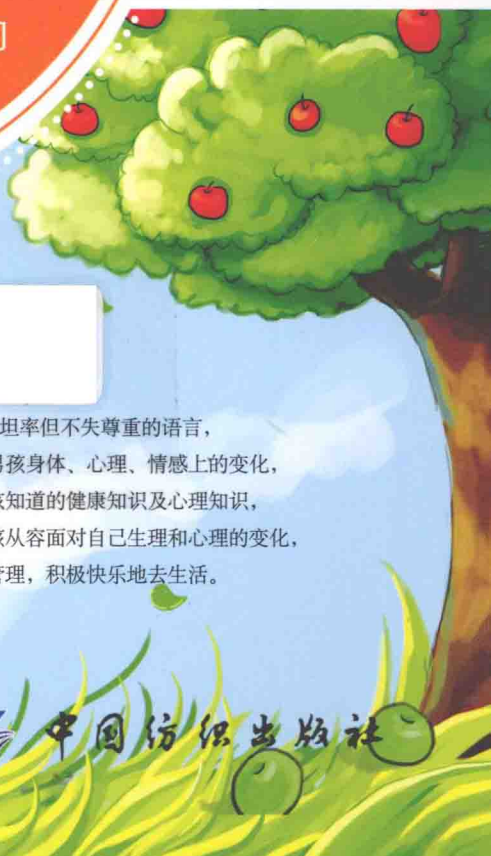


完美男孩 青春期手册



(第2版) 爱舒◎著

献给10~15岁青春期男孩的
成长礼物



Q博士用真诚、坦率但不失尊重的语言，
揭示了青春期男孩身体、心理、情感上的变化，
传授了男孩应该知道的健康知识及心理知识，
让青春期的男孩从容面对自己生理和心理的变化，
学会自我情绪管理，积极快乐地去生活。



中国纺织出版社



完美男孩 青春期手册

(第2版)

爱舒◎著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

本书以一个个即将步入青春期或正在经历青春期的男孩为主角,通过他们与Q博士的交流,用真诚、坦率但不失尊重的语言,揭示了青春期男孩身体、心理、情感上的变化,传授了男孩应该知道的生理及心理知识,让青春期的男孩从容面对自己生理和心理的变化,学会自我情绪管理,积极快乐地去生活!

图书在版编目(CIP)数据

完美男孩青春期手册 / 爱舒著. —2版. —北京:
中国纺织出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5180-0593-2

I. ①完… II. ①爱… 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071361号

策划编辑: 郝珊珊 责任编辑: 胡 蓉 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2014年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 103千字 定价: 26.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



推荐序

快乐人生的必修课

人的一生每个阶段都是美好的，而青春期是人的一生中最重要的时期，它是由儿童时期的天真、简单到成熟的过渡阶段。这个时期的成长是否完善，影响着人们未来一生的快乐与幸福。

心理咨询工作中，从大量的个案发现，很多青春期的孩子因对自我的好奇或无知而陷入了无谓的烦恼和困惑之中。

青春期是孩子充满朝气、蓬勃向上、拥有梦想、敢于探索的阶段，同时也是人生中最迷茫、最困惑、最孤独、最无助的阶段。这个时期的孩子应该了解自己，而我们现阶段的文化状况使很多孩子不能通过正常途径获得这些必要的知识，特别是性知识的贫乏令有些孩子的人生发生了偏离，不能上学，人际交往困难，恋爱、婚姻失败等。我遇到过很多案例，有的孩子甚至在成年以后，因青春期知识的缺陷造成了人际交往中的退缩、性心理的迟滞和性功能的障碍，进而影响了生活和工作。

我还遇到一个男孩，因性困惑多年走不出阴影，形成了强迫症，导致不能上学，本来很聪慧的学生，失去了考大学的机会。

因此，成人不仅仅要教会孩子书本上的文化知识，还应该让孩子了解人生中必不可少的有关生理及心理的知识。

如果您希望孩子们有一个快乐的人生，就赶快去爱他们吧，去补上这一人生的必修课“青春期知识必读”，那么这本《完美男孩青春期手册》是您的首选。

何彩霞

2014年6月1日



序言

亲爱的男孩儿：

你好！很高兴你能翻开这本书，你的选择没有错，这本书里记载着关于你青春期的一切。

即将步入青春期和刚刚进入青春期的你，身体和心理都处于成长的过程，有人说你长大了，有人说你叛逆，相信你的心中一定存在着许多疑惑和烦恼。当你有了不好意思去问爸爸妈妈问题时，有了不愿意和任何人分享的秘密时，Q博士来到了你的身边。

曾经有许多男孩儿发E-mail来向我讲述他们在青春期发生的事情。向我询问他们身体上的变化，和我分享他们的小秘密。在帮助了上千名这样的男孩儿之后，我决定为那些迷茫在青春期的男孩儿写这样一本书，以便帮助更多的男孩儿顺利走过青春期。

——Q博士

如果你想知道得更多，或有新的问题，那么按照下面的地址发E-mail给“童鞋汇”，或者访问“童鞋汇”的博客，在这里你们可以与同龄的孩子们交流，也可以提出自己的建议。

Let's go! Together come on!

E-mail: cttxh@sina.com

Blog: <http://blog.sina.com.cn/ctdtxh>



生理篇 青春期，身体的成长期

第一章 身体的奇怪变化

- 第1节 奇怪的嗓音 / 002
- 第2节 长大的喉结 / 004
- 第3节 小胡子男孩儿 / 005
- 第4节 讨人厌的痘痘 / 007
- 第5节 越来越多的毛毛 / 009
- 第6节 不听话的阴茎 / 010
- 第7节 生殖器是什么呢 / 012
- 第8节 时隐时现的睾丸 / 013
- 第9节 让人尴尬的遗精 / 014
- 第10节 梦见喜欢的女孩 / 016

第二章 男孩的私密问题

- 第1节 阴毛是怎样长出来的 / 018





- 第2节 为什么每个男生的阴茎大小不一样呢 / 019
- 第3节 阴茎偏了是生病了吗 / 020
- 第4节 睾丸怎么会大小不一样呢 / 022
- 第5节 我需要睾丸自检吗 / 023
- 第6节 精子是从哪里来的 / 025
- 第7节 精液就是精子吗 / 026
- 第8节 精子是什么样子的 / 028
- 第9节 可以自己控制遗精吗 / 029
- 第10节 雄激素是什么，有什么作用呢 / 031
- 第11节 阴茎受伤了，我该怎么办 / 032
- 第12节 “性”是什么 / 034
- 第13节 我性成熟了吗 / 035
- 第14节 男生也会被人性骚扰吗，我该怎么办呢 / 037
- 第15节 手淫会不会影响身体健康 / 039
- 第16节 看到电影里的亲热镜头，
为什么阴茎会变硬呢 / 041
- 第17节 和女生拥抱、接吻是性行为吗 / 042
- 第18节 宝宝从哪里来 / 043



- 第19节 发生性行为之后，就会有宝宝吗 / 045
- 第20节 怎样才能防止过早地发生性行为 / 046
- 第21节 宝宝为什么有男有女 / 048
- 第22节 这是同性恋吗 / 049

第三章 展现健康完美的自我

- 第1节 身体所需的营养 / 051
- 第2节 男孩需不需要进行皮肤护理 / 054
- 第3节 拒绝眼镜 / 056
- 第4节 完美男孩没有头屑烦恼 / 057
- 第5节 总是掉头发，再下去就要变成和尚了 / 059
- 第6节 健忘症 / 061
- 第7节 文身并不酷 / 062
- 第8节 不要轻易尝试减肥 / 064
- 第9节 必要的体育锻炼 / 065
- 第10节 抠鼻子的坏习惯 / 067
- 第11节 耳朵里的怪声音 / 068



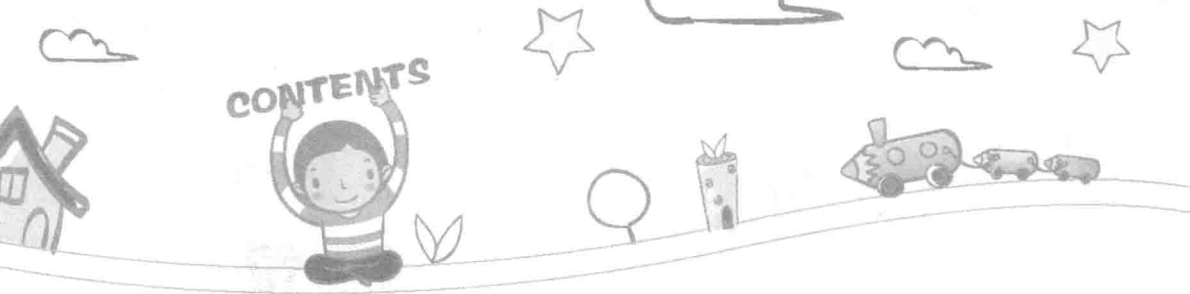
- 第12节 牙齿、牙刷对抗战 / 069
- 第13节 男孩子抽屉里的避孕药 / 070
- 第14节 痔疮让我好痛苦 / 071
- 第15节 和肥胖说“拜拜” / 073
- 第16节 身高和体重的比例 / 074
- 第17节 拔掉鼻毛之后 / 075
- 第18节 我要烫头发 / 076
- 第19节 男生可不可以穿耳洞 / 078
- 第20节 牙龈出血了 / 079
- 第21节 口腔溃疡 / 080
- 第22节 清洗外生殖器很重要 / 081
- 第23节 包皮长的问题 / 082
- 第24节 脚臭让我在女生面前好尴尬 / 083
- 第25节 白天睡不够，晚上睡不着 / 085



心灵篇 青春期，心灵的过渡期

第四章 坏情绪长大了

- 第1节 不想见人，不想说话 / 088
- 第2节 快考试了，我的坏情绪开始出来作怪 / 090
- 第3节 妈妈别说了，我不想听 / 091
- 第4节 老师凭什么夸奖他 / 093
- 第5节 厌倦了学习，我想逃课 / 094
- 第6节 在这世界上没人能理解我 / 095
- 第7节 我会不会永远都是失败者 / 097
- 第8节 自私指数上升了 / 098
- 第9节 我就要玩游戏，怎么啦 / 100
- 第10节 活着感觉真没意思 / 101
- 第11节 那小子真欠揍 / 102
- 第12节 为什么她们每月都会肚子疼 / 104
- 第13节 朋友被打了，我替他“报仇” / 105
- 第14节 为什么我总想关心她 / 107



- 第15节 被拒绝的情书 / 108
- 第16节 妈妈总让我做家务，烦死了 / 109
- 第17节 朋友向我借钱，当然要借给他啦 / 111
- 第18节 “黄色”诱惑 / 112
- 第19节 爸爸又失约了 / 113

第五章 调整自己的心态

——和心理问题说“拜拜”

- 第1节 如此强迫症 / 115
- 第2节 猜疑滋生蔓延 / 117
- 第3节 控制暴躁的脾气 / 119
- 第4节 嫉妒是腐蚀心灵的毒药 / 120
- 第5节 走出黑暗世界 / 122
- 第6节 厌倦的情绪 / 124
- 第7节 疏导和调适逆反心理 / 125
- 第8节 战胜羞怯心理 / 128
- 第9节 摆脱抑郁的情绪 / 130





第10节 容易患上的焦虑症 / 132

第11节 要勇敢面对挫折 / 134

第六章 家人和朋友

第1节 谁动了我的日记 / 136

第2节 妈妈又生气了 / 138

第3节 爸爸和妈妈的“战争” / 140

第4节 真正的朋友什么样 / 142

第5节 朋友间的诚信 / 143

第6节 网友算朋友吗 / 145

第7节 朋友“威胁”我 / 146

第8节 我那爱撒谎的朋友 / 148

第9节 分享秘密 / 149

第10节 伤害了朋友，自己也会不开心 / 151

第11节 我的同桌是女生 / 153

第12节 朋友VS女朋友 / 154

第13节 暗恋是美丽的，早恋是苦涩的 / 155



第七章 交往其实很简单

- 第1节 爸爸妈妈，我长大啦 / 157
- 第2节 虚心接受老师的批评 / 158
- 第3节 认真地倾听，幽默地交谈 / 160
- 第4节 拒绝请委婉些 / 161
- 第5节 赞美是赠与他人的阳光 / 163
- 第6节 交谈的要点要牢记 / 164
- 第7节 配合是一种气度 / 165
- 第8节 懂得换位思考才是聪明的男孩 / 167
- 第9节 拜访他人有礼貌 / 168
- 第10节 打电话的学问 / 169
- 第11节 说话要学会分清场合 / 171
- 第12节 我总是被人误解，怎么办 / 172
- 第13节 对自己的行为负责 / 174
- 第14节 什么样的男孩招女生喜欢 / 175
- 第15节 三角恋 / 177
- 第16节 管好你的钱包 / 179

生理篇

青春期，身体的成长期



第一章 身体的奇怪变化

第1节

奇怪的噪音

“我是学校合唱团的成员，最近我们正在为校庆做准备，每天放学后合唱团的同学们都会聚在一起进行排练。几天过后，我的麻烦出现了，不知道为什么我的声音变得粗哑了，到高音的部分就会觉得发声困难，是我最近练习的时间过长，还是我的嗓子出了问题呢？真的很奇怪，最担心的就是以后不能再唱歌了！”

——会唱歌的小鹰 14岁



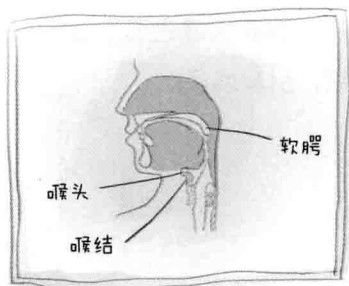
Q博士：小鹰不用担心，14岁的男孩刚刚进入青春期，青春期嗓音发生变化是很正常的现象，这说明你进入了变声期。

变声期会出现高音发声困难且持久力差、音域显著下降、声音粗哑、胸声增多、音色不亮等明显的变化，音域先是变窄而后变宽，所以你唱歌唱不出高音并不奇怪。

提醒小鹰，以后再唱歌时，要尽量避免发高音，更不要长时间地发声



和唱歌，因为过度疲劳会加剧声带的充血程度，影响到变声期声带的正常发育。就算是变不回以前的声音，也没关系啊，因为经历变声期之后你可以像男低音一样声音变得更加有磁性，也会很好听。



变声期的时间通常是半年至一年。除了

不要让你的嗓子太疲劳之外，还要注意饮食。



第一，多吃富含胶原蛋白和弹性蛋白的食物。

发音器官主要是由喉头、喉结和甲状软骨组成，这些器官又是由胶原蛋白和弹性蛋白质构成的。你的声带也是由弹性蛋白质薄膜构成的，所以处于变声期的小鹰应多吃些富含胶原蛋白和弹性蛋白的食物，例如鱼类、豆类、海产品、猪蹄、猪皮、蹄筋等。

第二，多吃富含B族维生素和钙质的食物。

维生素B₂、维生素B₆能促进皮肤的发育，钙质则可以促进甲状软骨的发育。富含B族维生素的食物主要有芹菜、番茄、蛋类、豆类、动物肝脏及新鲜水果；富含钙质的食物主要有鱼虾、牛奶、豆制品。

第三，主食及副食要选质软、精细的食物。

不要吃炒花生仁、爆米花、锅巴、坚果类及油炸类硬且干燥的食物，以免对喉咙造成机械性损伤。

第四，多喝水，但要注意水温和饮水量。

水能减少和清除局部分泌物，避免嗓子继发感染。不要喝太热的开水或太多冷饮，过冷或者过热对声带的发育都不利。

第五，少吃酸、苦味的刺激性食物。

大蒜、辣椒、生姜、韭菜这些食物会刺激气管、喉头和声带。另外不要吸烟喝酒，避免刺激引起发炎。

第六，吃东西要细嚼慢咽。





不要快速进食，这样一不小心会使食物中的沙粒、鱼骨刺伤咽喉组织，引起发炎。

第2节

长大的喉结

“最近发现脖子上长了一个像爸爸那样的喉结。为什么男孩要长喉结呢？是不是女孩也要长喉结呢？而且，我还听爸爸说，不长喉结就不是男子汉了。真的是这样吗？”

——长喉结的小南 14岁



◎**博士**：喉结突出，可是男性的性征之一哦！一般女孩子这个部位的变化并不明显。



人的喉咙由11块软骨做支架组成，其中最主要、体积最大的一块叫甲状软骨，它的形状像勇士的盔甲。当我们还只有2个月大时，喉软骨就已经开始发育了，之后的5~6年，每年都在增长。从五六岁到青春期的这一段时间，内喉软骨