

10~18^岁 青春期， 和男孩说说 成长的小秘密

男孩成长关键期的100个生理、心理困惑

云晓◎著

父母送给
孩子最好的
成长礼物!

让儿子度过一个安心无忧的青春期

让男孩在青春期少走弯路、少受挫折，做一个充满阳光、乐观自信的了不起男孩。

10~18^岁青春期 和男孩说说 成长的小秘密

云晓◎著



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

10~18岁青春期,和男孩说说成长的小秘密 / 云晓

著.—北京:朝华出版社,2013.12

ISBN 978-7-5054-3624-4

I.①1… II.①云… III.①男性-青春期-健康教育 IV.①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第293870号

10~18岁青春期,和男孩说说成长的小秘密

作 者 云 晓

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 楼淑敏

责任印制 张文东

封面设计 荆棘设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037

订购电话 (010)68413840 68996050

传 真 (010)88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.blossompress.com.cn

印 刷 三河市祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 280千字

印 张 20

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-3624-4

定 价 35.00元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



对于男孩而言，青春期意味着什么？

对此，父母们这样说：“这是一个极度危险的时期，稍不留神，男孩就有可能误入歧途。”

心理学家如是说：“青春期是男孩的‘心理断乳期’，这一时期的男孩迫切想摆脱成人的束缚，开始用‘叛逆’‘对抗’来证明自己的存在。”

而男孩们自己却这样说：“这是一个极为尴尬的阶段，身体上的变化让我们抬不起头来，更重要的是，我们想努力证明自己，却常常事与愿违，把事情搞得一团糟。”

的确，不管是在父母还是男孩自己眼中，青春期都是一个极为特殊的阶段，一个伴随着危险与痛苦的阶段。它是男孩人生最青春、最富有朝气的“花季”，但它也是最让男孩烦恼、迷茫的“雨季”。



10

?

18

岁青春期，和男孩说说成长的小秘密

在这一时期，每个男孩都会对自己和未来有着很多美好的憧憬，但也会产生许多烦恼和困惑，他们期待成长，同时又害怕、逃避成长……

这是为什么呢？

因为在10~18岁青春期这一阶段，男孩的身体和心理都在发生着剧烈的变化，身体的变化让他们恐慌，心理的变化让他们迷茫；他们渴望独立，渴望摆脱成人的束缚和管制，渴望成为自立自主的男子汉，但迫于经验和能力，他们的愿望常常受到阻碍，他们选择的道路经常出现偏差，他们在面对很多问题时容易冲动，致使他们在成长的路途中会走一些弯路……

但恰恰这个特殊的阶段，又是男孩的人生观、价值观以及脾气、个性的重要定型期，是男孩人生中极为关键的成长期。

对于一个男孩而言，青春期的成长在很大程度上决定着他会成为什么样的人！

积极坦然地接受自己身体的变化，男孩会变成一个自信、乐观、充满朝气的人；消极被动地面对身体的变化，男孩就会变得郁郁寡欢，甚至悲观、厌世！

沉迷于“早恋”，男孩会因此断送了自己的学业甚至大好前程；但理智面对恋爱，它就会成为男孩更加积极上进的动力！

郁闷、孤独、烦躁、对抗、失败、嫉妒……这是每个男孩成长过程中都会遇到的心理问题。正确理智地面对它们、解决它们，男孩的心理才会更加健康；否则它们将会成为困惑男孩一生的心理问题！

吸烟、喝酒、偷窃、文身、涉“黄”……男孩的成长中会面对这些“诱惑”，只有正确认识它们，它们才不会成为毁掉男孩一生幸福的罪魁祸首！

青春期是男孩人生观、价值观的定型期，接触什么样的人，男孩就会变成什么样的人。与“社会混混”交朋友、崇拜黑社会老大，男孩只能在犯罪的道路上越走越远；只有与积极上进的人为伍，男

孩的未来才能走出一片辉煌!

坚强、勇敢、自信、乐观……这是男孩成长的完美养分，也是优秀男孩必备的卓越品质。男孩只有积极主动地去“吸收”它、学习它，才能成长为更优秀、更具竞争力的了不起男孩!

爸爸的教育、妈妈的唠叨……这是每个男孩在生活中都必须面对的。如果男孩以冷漠、叛逆的态度视之，不但会影响亲子关系、家庭和睦，还会因此而走上弯路；反之，只有以冷静、平和的心去体会，男孩才能感觉到父母浓浓的爱意!

……

每一位父母都希望自己的男孩是优秀的、卓越的，每一个男孩也强烈渴望自己是成功的、与众不同的。其实，优秀是可以培养的，卓越是可以锻造的，更值得欣喜的是，他们还没错过走向卓越的关键期。

没错，青春期就是男孩走向卓越的关键期。心理学家指出，人在不同的年龄段是有不同的成长任务，青春期最重要的任务就是正确认识自己、磨练心智、形成积极良好的个性。顺利度过青春期，男孩今后的人生，包括恋爱、工作、人际关系……都将一帆风顺。

顺利度过青春期，男孩的心理才会越来越成熟；

理智走过青春期，男孩才能更坦然、更理性地面对恋爱；

经历过充满诱惑的青春期，男孩才不会轻易误入人生的那些“危险禁区”；

了解了人际交往的秘密，男孩才会积极主动地与那些优秀的人为伍；

明白了学习的意义，男孩才会更加自觉勤奋地学习；

意识到自己的叛逆和冲动，男孩才能更深刻地感觉到父母浓浓的爱意。

……

而这些都是男孩走向优秀、走向卓越的最基本前提!

所以，青春期可以不是“危险期”，而是成就男孩一生的“转



10

~

18

岁青春期，和男孩说说成长的小秘密

折期”！

而这也正是我们写作这本书的目的！

具体来讲，本书有两大特色：

第一，内容细致而全面。

本书内容涉及男孩的身体发育、心理发展、学习、异性交往、人际技巧等各个方面，具体来说，讲述了以下10个方面青春期男孩正在经历或即将面临的问题：坦然面对身体上的变化、轻松解除各种心理问题、理智对待青春期恋爱、正确应对学业的压力、建立真正的友谊、理性面对生活中的各种诱惑、科学利用网络等，可以说涉及到男孩学习、生活以及成长中的方方面面的问题，可以帮助男孩解决所有的困惑和迷茫。

第二，语言亲切，方法实用。

本书以父母的口吻娓娓道来，以极其轻松的语气缓缓讲述，其中有故事、有道理、有事例，更有科学论据，让男孩既能轻松阅读，同时又能读到心里去。

更重要的是，本书为男孩提供了很多具体实用的小技巧，例如，如何清洗私处、如何面对遗精、如何祛除身上的汗臭味、如何交到志同道合的朋友……可以说，它既可以成为男孩成长的励志书，又可以成为男孩应对身体变化、生活状况的工具书，方便、实用、贴心！

最后，希望这本小书可以帮助所有男孩顺利完成青春期的完美“转折”！





第一季

身体上的变化——从男孩到男人蜕变的开始

◎ 为什么我的脖子上长了一个结	002
◎ 嗓音为什么突然变粗了	005
◎ 让人烦恼的胡子	008
◎ 全面了解你的生殖器官	012
◎ 遗精——男子汉成熟的标志	016
◎ 下面为何长出了浓浓的“头发”	019
◎ “小弟弟”为什么不听话	022
◎ 早晨老有硬邦邦的感觉	025
◎ 男生的乳房也会增长吗	027
◎ 突然变成了全身长毛的“小猿人”	030
◎ 男孩也要正确“战痘”	033



10

?

18

岁青春期，和男孩说说成长的小秘密

- ◎ 如何对付身上的汗臭味 036
- ◎ 关于包皮的小秘密 040
- ◎ 青春期男生身体发育示意图 042

第二季

“早恋”不是错，你只是“被青春撞了一下腰”

- ◎ 早恋是一朵带刺的玫瑰 048
- ◎ 为什么我会对女孩有莫名的好感 051
- ◎ 初吻如此甘甜，竟让你这般迷恋 053
- ◎ 暗恋是苦涩的，也是甜蜜的 056
- ◎ 被拒绝的“爱”一样美丽 059
- ◎ 收到女生“情书”该如何处理 063
- ◎ 男女生之间有真正的友谊吗？ 066
- ◎ 性幻想并不意味着你是坏孩子 069
- ◎ 爱上了老师，你该怎么办 072
- ◎ 了解避孕的相关知识 076
- ◎ 千万别因性冲动伤害了她 079
- ◎ 关于青春期早恋，你需要知道的知识 082

第三季

远离心理问题——男孩内心的那些“小秘密”

- ◎ 为什么“真郁闷”成了你的口头禅 086
- ◎ 青春年少，应该与孤独绝缘 089
- ◎ 青春期孩子为什么容易烦躁 092
- ◎ 为什么你总想和父母对着干 095

◎ 男子汉，不要害怕失败	099
◎ 怎样让自卑远离自己	102
◎ 男儿必须有泪不轻弹吗	107
◎ 男子汉，没有什么好害羞的	110
◎ 攀比只会让你失去自我	113
◎ 拔掉嫉妒的“毒瘤”	116
◎ 关于这些心理问题，你要知道	120

第四季

人生的这些“危险禁区”，你千万不要触碰

◎ 别用吸烟来耍酷	124
◎ 喝酒——酒量不是衡量男子汉的标准	127
◎ 涉“黄”——远离黄色书刊和黄色网站	130
◎ 偷窃——小心前脚出校门，后脚进牢门	133
◎ 文身——文在皮肤上，痛在心里	136
◎ 离家出走不能解决问题	139
◎ 与校园暴力保持距离	142
◎ 出口成脏一点儿都不酷	145
◎ 面对问题，撒谎逃避 PK 勇敢面对	149
◎ 追星要懂得适可而止	153
◎ 做男子汉，不做“伪娘”	156
◎ 不要轻易生恨，保持理智才是真正的男子汉	159
◎ 远离人生的危险禁区	162



10

18

岁青春期，和男孩说说成长的小秘密

第五季

人际关系中的这些原则，你一定要懂

- ◎ 结交好朋友也要有原则 166
- ◎ 别掉进“哥们儿义气”的陷阱里 170
- ◎ 别把黑老大当偶像 174
- ◎ 向朋友道歉没什么大不了 178
- ◎ 不做“好好先生”，要学会说“不” 181
- ◎ 好的人际关系，也是一种财富 185

第六季

男孩，这是爸妈想对你说的心理话

- ◎ 妈妈的唠叨其实是一种爱 188
- ◎ 离爸爸近一点儿，让他陪伴你成长 191
- ◎ 逼你学习，是为你的人生着想 194
- ◎ 不让你上网，是怕你学坏 197
- ◎ 不给你过多的零花钱，是为了让你养成好习惯 200
- ◎ 以爱的名义和父母相处 203



第七季

优秀的男孩应该这样做

- ◎ 体谅别人，别人才会体谅你 206
- ◎ 做个坚强的男孩 209
- ◎ 男子汉，危险会自救 212
- ◎ 遇到坏人——正确伸张正义最重要 216

◎ 乐观让男生更阳光	219
◎ 盲目追求时尚会让你变得肤浅	222
◎ 这样的男孩才最酷	225

第八季

懂得这些，你会成为学习上的“黑马”

◎ 把学习当作你自己的事	228
◎ 不要让学习压力压垮自己	231
◎ 写作文其实很轻松	233
◎ 英语不过是个“纸老虎”	236
◎ 你得了“健忘症”吗	239
◎ 考试作弊要不得	242
◎ 逃学——未来的幸福也会一起逃走	245
◎ 如何摆脱“考试焦虑症”	248
◎ 学习的重中之重——学习计划	251
◎ 认真预习——走在学习的前面	254
◎ 及时复习——杜绝“狗熊掰棒子”	257
◎ 提高学习成绩，你一定要做到的几个小细节	260

第九季

关于女生的一些事，你也要了解

◎ 女生体内神奇的雌性激素	264
◎ 体育课，女生为什么有特权	266
◎ 来月经就可以生小孩子了吗	268
◎ 痛经是怎么一回事	270



10

~

18

岁青春期，和男孩说说成长的小秘密

- ◎ 女生发育要比男生早吗 273
- ◎ 女孩为什么爱照镜子 275
- ◎ 女孩子为什么总是害羞 277
- ◎ 女孩的那些秘密，男孩你可知道 279

第十季

青春期保健——男孩也要懂得呵护自己的身体

- ◎ 青春期饮食，你了解多少 282
- ◎ 锻炼是最好的药 285
- ◎ 远离艾滋，你需要做到 288
- ◎ 男孩子长高的秘密武器 292
- ◎ 如何保护好自己的视力 295
- ◎ 保护牙齿，不容小视 298
- ◎ 男生也可以拥有一头秀发 301
- ◎ 男生也要学会爱惜自己的身体 304





第一季

身体上的变化 ——从男孩到男人蜕变的开始

男孩进入青春期最明显的标志就是身体的变化了：喉结凸出、变声、体毛泛滥、出现遗精、阴茎勃起……其实，这些既是男孩第二性征的表现，同时又是他长大成人的标志。除此之外，这一时期的男孩还要面临一些烦恼——脸上冒出了无数个痘痘、乳房竟然也长“大”了、身上出现难闻的汗臭味……如何科学正确地面对身体的这些变化，是青春期要上的第一课。



10

?

18

岁青春期，和男孩说说成长的小秘密



为什么我的脖子上长了一个结



男生的烦恼

“不知从什么时候开始，我的脖子上长了一个结，摸上去硬硬的，很难受。这是什么东西呢？该不会是肿瘤吧？”

亲爱的孩子，不要再胡思乱想了，你脖子上的那个硬结可不是什么坏东西，而是你身上非常重要的器官。对于男生来说，它有着极为重要的意义呢！

为什么这么说呢？

因为它就是人们常说的喉结。

喉结是人咽喉部位的软骨突起。



人的喉咙由 11 块软骨作支架组成，其中最主要、体积最大的一块叫做甲状软骨。它在胎儿两个月的时候就开始发育了，到青春期

基本停止生长。小男孩和小女孩的甲状软骨都一样，但是进入青春期后，由于男生体内的雄激素分泌增多，在雄激素的刺激作用下，甲状软骨向前突出，使甲状软骨的前后径增加将近一倍，这就形成了突起的喉结。

由此可见，长喉结是男孩进入青春发育期的一个重要标志。但是亲爱的孩子，这个标志是人人都有吗？

答案是否定的。

晓航是校篮球队的，身材高出其他男生一头，身体也比较强壮。作为男生，晓航当然也会为自己高大威猛的身材感到骄傲。但是很快，他的骄傲就受到了冲击。

有一次，打完篮球，他仰头喝水的时候，一个同学奇怪地说：“哎呀，晓航，你怎么没有喉结啊？作为男生，怎么能没有喉结呢？”

一句话，让晓航完全呆住了，他摸摸自己的脖子，确实喉结很小，别人很难看到。

他看看自己的队友，除了他，其他人都有很明显的喉结。

队友们纷纷起哄：“晓航没有喉结，像个女生一样。”

“干脆你转到女队去吧。”

……

明知队友是在开玩笑，但晓航还是觉得自己受了侮辱，他气愤地扔掉篮球，跑出了操场。

为什么晓航没有喉结呢？没有喉结就不是男生了吗？

当然不是，喉结虽然是青春期男生身体发育的重要标志，但却不能作为男生身体是否发育的标准。科学研究证明，喉结是否明显与身体是否发育没有必然的联系。

一个男生的喉结是否明显会受到很多因素的影响：

有些男生由于受遗传因素的影响，喉结不是很明显；

有些男生由于从事很多体育运动，导致雄性激素大量消耗，缺少雄性激素的刺激，甲状软骨未能充分地向前突出，导致喉结不明显；



10

18岁青春期,和男孩说说成长的小秘密

有些男生是因为颈部较粗、肥胖,或者甲状软骨不是典型向前突出而是向四周扩大等原因,导致喉结不明显。

.....

总之,喉结不明显,并不意味着男生身体发育不正常,所以,你无须把喉结的大小放在心上。但如果进入青春期后,你的嗓音仍然过于尖细,那你就有必要去医院做一下检查了,当然,这与喉结无关,而是与生殖期的发育有一定的关系。

所以,亲爱的孩子,如果你的身体发育比较正常,声音也不像女生那么尖细,那么即使没有喉结,你也是个男子汉。

