

进入男性

Das starke Buch für Jungen

给男孩的一本靓书

〔德〕布丽姬特·拜尔 珂内丽雅·谢灵 著 任可译

男孩必读

肌肉 时尚 发式

团结就是力量

危险的诱惑

家庭纽带的羁绊

永恒的话题——性与爱

谁会在壮汉面前害怕？



Das starke Buch für Jungen

给男孩的一本靓书

〔德〕布丽姬特·拜尔 珂内丽雅·谢灵 著 任可译

brigitte beil + cornelia von schelling

作家出版社

(京权)图字: 01-98-2808号

© 1998 by Mosaik Verlag München, within
Verlagsgruppe Bertelsmann GmbH

图书在版编目(CIP)数据

给男孩的一本靓书: 男孩必读/(德)拜尔著,
(德)谢灵著;任可译.-北京:作家出版社,1999.1

ISBN 7-5063-1606-4

I. 给… II. ①拜…②谢…③任… III. ①男性-青
春期卫生-健康教育②青年修养③青少年教育

IV. R161.5

中国版本图书馆CIP数据核字(98)第39074号

给男孩的一本靓书——男孩必读

作者:(德)布丽姬特·拜尔 珂内丽雅·谢灵

译者:任可

责任编辑:王淑丽

装帧设计:张晓光

出版发行:作家出版社

社址:北京农展馆南里10号 邮码:100026

电话传真:86-10-65930756(出版发行部)

86-10-65004079(总编室)

E-mail: wrtspub@public.bta.net.cn

经销:新华书店

印刷:人民教育出版社印刷厂

开本:850×1168 1/32

字数:56千

印张:3.75

插页:2

印数:001-10000

版次:1998年12月北京第1版第1次印刷

ISBN 7-5063-1606-4/I·1594

定价:7.00元

作家版图书,版权所有,侵权必究。

作家版图书,印装错误可随时退换。



前 言	(1)
-----------	-----

1. 进入男性	(3)
---------------	-----

鼻子、双脚、精神、感情.....

——什么在发生变化	(3)
-----------------	-----

头脑中的飞跃 —— 精神的发展	(8)
-----------------------	-----

感情的过山车 —— 有时高入云霄，有时沉至谷底	(10)
-------------------------------	------

2. 肌肉 时尚 发式	(15)
-------------------	------

没有人是十全十美的 —— 漂亮有多重要?	(15)
----------------------------	------

经常淋浴，事半功倍

——肥皂、除臭剂、发蜡及其他.....	(27)
---------------------	------

人靠衣裳 —— 服饰及其他	(33)
---------------------	------

3. 家庭纽带的羁绊	(41)
------------------	------

四处碰壁 —— 为什么父母都那么难处呢?	(41)
----------------------------	------

4. 团结就是力量 (52)
- 朋友、团伙、帮派 —— 在被人理解的地方 (52)
- 隐匿在团伙之中 —— 有时特棒，有时又特烦 (57)
5. 危险的诱惑 (64)
- 关于大麻和烧酒再加上毒品
- 只是为了“酷”就跟着干吗？ (64)
- 当你不知道该怎么办的时候
- 哪里可以找到帮助？ (72)
6. 永恒的话题 —— 性与爱 (79)
- 大师不是从天而降 —— 怎么做和有什么感觉 (79)
- 第一次 (84)
- 防止艾滋病的发生 (88)
- 感情是最重要的 —— 爱情、忠诚、伴侣 (90)
7. 谁会在壮汉面前害怕？ (99)
- 打手型和霸道相
- 为什么有人锋芒毕露，而有人却含蓄不发？... (99)
- 表露感情是软弱的表现吗？
- 英雄也是要落泪的 (110)

前言

终于可以晚上外出了，终于可以有一个女朋友了，终于可以随心所欲的行事了……你是不是也在等待这一天呢？等待着没有人再干涉你自由行动的那一天呢？可惜，通往这一天的道路并不是绿阴的草坪，而是充满坎坷的高低不平的曲径。或许还会遇到父母的无休止的唠叨，满脸的痤疮，声音也还没有变粗，硕长的两条腿还不知道向何处去。此外，还有很多问题不太清楚：性和爱到底是怎么一回事？接吻的时候，鼻子往哪里放？如果有人喜欢我，我该怎么办？我长得或许太瘦弱，或者太胖，太矮？我是不是应该装成硬汉，还是应该装成温柔？一个真正的男子汉，到底是个什么样子？

在这本书里，你会对这些问题和其他一些问题寻到答案，还有很多实际的建议以及在你遇到难题时，可以咨询有关部门。

另外，即使那些“英雄们”，也都是从小长大的，同样遇到过类似的问题。书中我们引用了很多语录来证明这一点。男孩的和男人的，普通人和那些“名人”的，他们讲述了自己的经历，讲述他们是如何解决容貌的困惑、腼腆的烦恼和爱情的苦闷的。这或许能使你们也挺起腰板来。此外我们还让一些女孩也发表了看法。“对立面”对你们有什么期望，知道一下，不是也很好吗？你们说呢？

前 言



1 | 进入男性

鼻子、双脚、精神、感情……
——什么在发生变化？

进入男性

一个人的一生中，没有任何时期，会像青春期那样，发生如此巨大的变化：整个身体在重新组合，精神、兴趣和感情开始完全向另一个方向发展。多大年龄开始这种变化，是完全因人而异的。有人在9岁或者10岁就出现了初步迹象，有人要到14岁才开始有变化，这都是正常的。只是各个发展阶段的次序相对固定。首先是睾丸和阴茎开始长大，然后是整个身体向硕长发展。

这种变化的信号是由大脑发出的：在一切





外部迹象产生之前，体内产生的荷尔蒙，就已经开始启动青春期了。

最重要的荷尔蒙，就是男性激素——比如它可以刺激睾丸生产精子，激发男性特有的行为方式，如冒险性、好胜心、权力欲望和竞争思想，它还提高对性的兴趣。绝大多数男孩都能准确地体会到自己身体的这些变化。

进入男性

※ “我当时肯定是自寻烦恼，因为我过早地期望发生过多的事情。我甚至希望11岁就长出阴毛，但却毫无迹象。有时要在同伴面前脱衣服时，就感到自卑，因为我总以为，别人早就比我成熟了许多。”——克里斯多夫·阿诺德，演员，曾在《玛丽庄园》中扮演巴斯蒂安。

※ “从13岁开始，我就数阴毛的数量，最后自己都感到犯傻。每天早上，我都要看看床单是否潮湿了，我甚至在脸上到处搜寻痤疮。现在一想起来就感到可笑，但当时我却坚持认为，我的朋友们都比我成熟得多。好像成熟较晚，以后就不会成为男人了。”——雅恩，17岁。





身体的发展就是这样进行的：

身材的成长始于 10 岁至 16 岁之间。

——在一个“高峰”年中——往往是在 14 岁时，身材可以突然长高最长达 12 厘米。有人 14 岁就可长至顶峰，但更多的人常常是长至 18 岁。一个人能长多么高，80% 取决于基因。

——身材的成长并不是均衡进行的：最早成长的是手和脚，然后是腰、胸和肩膀，最后才是躯体的伸长。上身的伸延使整个躯体达到应有的比例。

——面孔取得明显的线条，到 15 岁开始变得棱角和特征分明了。

进入男性

——有些男孩还会长出小小的乳房，但等到各种荷尔蒙的生产达到均衡以后，就会自动消失。

——鼻子的形状在一生中都在发生变化，但其最后的大小大多在 15 岁时达到。

肌肉趋于完善，首先是胳膊、胸部和腿部的肌肉。心脏在青春期期间，可扩大一倍。最晚到 18 岁，98% 的男孩声变最后完成，身高也达到最终极限。

睾丸的增长界于 9 到 13 岁之间，或者在体



重达到 35 公斤以后。

——左侧的睾丸比右侧要低一些，以便使这两个“蛋”不至于挤破。

——睾丸悬在体外，以便保持一定的低温，得以生产精子。体温过热时，它会进一步远离身体；寒冷时，或者发生突然的恐惧时，它会贴近身体。

到 18 岁之前身体还会增加些什么……

进入男性

9 至 15 岁之间，开始生长阴毛。

——它们逐渐变得卷曲和粗糙。

阴茎的增大在 9 到 16 岁之间。

——增长较慢的人，可至 18 岁。

——阴茎首先是延长，然后变粗。到 16 岁会比童年增长一倍。

——阴茎在勃起状态时，可达 11.5 至 18 厘米长，阴茎越小，勃起时增长的幅度越大。

——阴茎和睾丸的大小，与遗传有关。

第一次遗精发生在 13 岁至 15 岁之间。

——大部分男孩会在早上的床单上发现他们的第一次“潮湿的梦幻”。首次的自发遗精赋予这个称呼，因为它往往是夜间性梦所致。

当然也有人是通过手淫而产生第一次遗精的。

——在开始的几个月里，精液中还没有成熟的精子。这时的男孩还不具备生殖能力。

——一次射出的精液中，含有约五亿个精子。一个男人每月生产 100 至 300 亿精虫。

体毛：腋毛开始生长于 13 至 14 岁，胸毛和腿毛生长于 15 至 17 岁。

体毛的数量和形状主要取决于遗传。

胡须开始生长于 14 岁至 16 岁之间。

它们是体毛生长的最后阶段，在上唇和耳旁长出茸毛状胡须。当然何时刮脸，完全由自己决定。

进入男性

变声发生于 13 至 16 岁之间。

开始时，声音还在很多男孩中无法控制，摇摆于高尖的童音和低沉的男音之间。大约需要一年左右的时间，才能达到最后的声调。

※ 割包皮：世界上有些地区，有割生殖器包皮的做法，即：婴儿阴茎的前包皮用手术方法割掉。在美国主要出于卫生的考虑。其实，只要每日清洗阴茎，是完全没有必要进行切割的。

※ 讨厌的“发硬”：它为什么会突如其

来地“发硬”呢？上课时、在游泳池里、在公共汽车上？原因是，在青春期期间，男性荷尔蒙大量产生，有时即使微小的原由，就会突然引发生殖器的勃起：裤子的摩擦，无意的触动，排尿的需求，甚至提担沉重的物件。清晨的状态也与此有关，男性荷尔蒙的水平，早上呈上升趋势（晚上正相反呈下降趋势）。另一个原因是：早上满涨膀胱的压力，导致阴茎充血，从而勃起。青春期后期，这种常常令人尴尬的“发硬”现象，会逐渐减弱。在这之前的办法是：坦然对待，必要时把书包放在肚子上，就像什么事情都没有发生那样。

进入男性

头脑中的飞跃 ——精神的发展

与身体发展的同时，青春期的思维能力也在发生着新的变化。对人和事的思考方式，也变得复杂、清晰和准确了。对实用性和技术性事物的观察能力，在大多数男孩身上，发生了可观的变化：12到13岁的男孩，就已经可以看懂较复杂的使用说明书，调试录像机，灵巧地操作电脑，使很多成年人都望尘莫及。



男孩在有些方面常常高估自己的能力，是可以理解的。他们中的大多数，将在自己的判断中，进行相应的批判和敏锐的总结，他们会一年比一年更加掌握论证的方法，并更加精确地阐明自己的观点。合乎逻辑的后果就是：和成年人唱对台戏，和成年人进行争论，并否定他们的观点。即使有时过于尖锐，也是不足为奇的。

根据某些准则，男孩自己可以判断其思维能力发展的状态。随着年龄的增长，下列一些能力也在增长：

进入 男性

——认识事物间的关联，例如在自然界和社会中。比方他们可以理解，热带雨林为什么对我们也十分重要，或者为什么有人到其他国家寻求避难。

——分析个人的经验。一件事情失败了，或者同样的问题一再出现，他们就会考虑：我做错了什么？为什么别人做出了如此反应？我应该怎么做才好？

——看透背景原因并替别人设身处地着想。比方他们可以想到，父母之间不断相互唇枪舌剑对立，是发生了什么事情。或者他们可



以看出，有的学生为什么是班级里的虚荣狂，而另一个却是极端好斗者。

——树立自己的理论，检验自己的理论。
有些男孩制定独自的理论：领袖人物应该具备什么样的素质，例如一个教练或者一个队长，指挥其他人取得胜利所应具备的素质。

——为解决问题制定各种不同的方案。比如制定各种战略，对付困难的处境，并度过难关，或许在可能的情况下，借助朋友的支持。

进入男性

——做出自己的结论。他们不是简单接纳别人的观点，而是做出自己的判断，并试图从中得出自己的结论。

感情的过山车

——有时高入云霄，有时沉至谷底

不论你多么聪明、机灵或者才华出众，但困难还是层出不穷的。因为归根到底，你不仅是一个有理智的和守道德的人，而且也是一个有感情的人。尤其在青春期，感情就像发病一样摇摆不定。有些日子里，你和自己以及这个

世界总是“过不去”，没有什么也没有人能够使你解脱。这是为什么呢？一方面，是充斥全身的荷尔蒙在作怪。另一方面，对很多人来说，长大成人并不是一件简单的事情，你已不是一个孩子，但也还没有成为一个男人。

在孩童时期，一切还都井井有条，一切都有父母的安排和决定。而现在却一切都想自己接过方向盘来操纵，但这常常确是有些过急了。然后又突然出现了很多问题：我到底想干什么？为什么我不能自己决定？我的兴趣到底在哪里？

进入男性

年龄增长，是一个艰难的过程，至少是有些时候。但人人都会感到这一点，没有人能够轻而易举地对付它。不论你显得如何的若无其事。

有些感情是青春期典型的表現。它們表明，我們大家多多少少都是坐在同一條船里：

——有时高入云霄，有时又完全落入谷底。这种状态可以突然出现：正当你稳稳坐在上面，满怀乐观和生活的乐趣，突然，一落千丈坠入到情绪的谷底。只是一件可笑的小事，一句伤人的话语，一个小小的失误，就会使高昂的情绪一扫而光。你这时会感到空荡、压抑



或者也可能是愤怒。

——想去捣乱和抗议。有些事情你无法忍受：如果一个老师无休无止地胡说；如果父母干涉他们不懂的事物；如果弟弟妹妹让你烦躁不安。这就到时候了：对什么都烦躁，批评成年人所做的一切事情，向他们挑衅，向他们攻击。把捣乱的弟弟妹妹打倒。最好是向周围乱打一气，失意的心态是如此剧烈。

进入男性

——渴望一次暂停时间。有时只能这样：把自己关进房间，躺倒在床上什么都不干，完全隔绝起来。你这时需要的是放松，忘掉学校里的和其他的一切劳累。只有懒散地躺在那里，才能重新汲取力量。

——只想自己。和哥们儿无休止地打电话，进城去会朋友，站在镜子前面观看自己的模样：最好去做自己正想做的事情，这是笃定的。成年人往往不理解这些，而在这个时期，这种“自我旅行”是完全正常的。因为男孩的身体一切都在变化，所以他必须要全力以赴。

——自由就是一切。到处都是限制，到处都是界限。父母、学校、法律，它们用规则和法令压制着生活，在你看来，它们都是多余