

金苹果书屋

J

写给男孩子

X G N H Z

●主编 陆士桢

天津人民出版社

写给男孩子

X G N H Z

主编 陆士桢

天津人民出版社

编著/赖文 巴清宏
刘俊彦 吕剑光
陆士桢

写给男孩子

主编 赖文 巴清宏

编著 刘俊彦 吕剑光

陆士桢

*

天津人民出版社出版

(天津市张自忠路 189 号)

河北永清印刷厂印刷 新华书店天津发行所发行

*

787×1092 毫米 32 开本 5.25 印张 100 千字

1996 年 11 月第 1 版 1996 年 11 月第 1 次印刷

印数：1—5,000

ISBN 7—201—02703—4/G · 1158

定 价：8.60 元

目 录

第一章 人体大自然

- [4] 一、为什么我是男孩子
- [4] 1. X、Y 之谜
- [6] 2. 力大如牛的男孩子与不堪一击的女孩子
- [11] 3. 长大的标志
- [14] 二、我……我该怎么办
- [14] 1. 我怎么会“尿床”
- [16] 2. 危险的“百米赛跑”
- [19] 3. 我们身边的女孩儿
- [22] 三、学会自我检查
- [22] 1. 珍惜“青春美丽痘”
- [25] 2. 大脑与生物钟
- [30] 3. 当好身体的卫士

第二章 和朋友相处的技巧

- [37] 一、最最需要的是——朋友
- [37] 1. 寂寞的鸵鸟
- [40] 2. 相处的艺术
- [45] 3. 打开我们的心扉

- [48] 二、和女孩儿相处
 - [48] 1. 男孩儿女孩儿不一样
 - [51] 2. 爱情的秘密
 - [54] 3. 交“女朋友”的诀窍
- [58] 三、群体的魅力
 - [58] 1. 班干的苦恼
 - [61] 2. 写给“后进生”
 - [65] 3. 和集体一起成长

第三章 代沟能填平吗

- [72] 一、我和父母本不同
 - [72] 1. 父母的主动权
 - [76] 2. 做儿子的资格
 - [80] 3. 独生子≠小皇帝
- [84] 二、理解与沟通
 - [84] 1. 心灵的皱纹
 - [88] 2. 你没有离婚
 - [91] 3. 独立的含义
- [94] 三、代沟万岁
 - [94] 1. 爸妈的信
 - [97] 2. 老师的喜怒哀乐
 - [101] 3. 学习做学生

第四章 真正的男子汉

- [108] 一、男子汉的形象

- [108] 1. 偶像·追星·追“款”
- [112] 2. 吸烟·酗酒·打架
- [116] 3. 仪表·风度·气质
- [121] **二、男子汉的心理**
 - [121] 1. 最大的敌人
 - [125] 2. “潇洒”的误区
 - [129] 3. 如果我是你
- [133] **三、男子汉的辉煌**
 - [133] 1. 人生只有三天
 - [136] 2. 生活的竞争
 - [140] 3. 胜利永远属于我
- [144] **四、男子汉的责任**
 - [144] 1. 男子汉——责任的代名词
 - [148] 2. 那天,如果我在现场
 - [151] 3. 男子汉,挑战未来
- [155] **不是结尾的结尾**
- [160] **后记**



第一章

人体大自然

一位少年朋友曾给我写过这样一封信：

“叔叔，我今年14岁，马上就要上初二了。我好像比我的同学成熟得早。有一次课间休息，有几个同学谈起了青春期之类的事。您知道，青春期是男人或女人成长过程中特别重要的一部分，可说着说着他们就拿这些事开起玩笑了。这是一个严肃的话题，我受不了他们那种胡说八道就走开了。

不过我明白，在人们不了解某种事时，他们总爱在笑声中消除恐惧和忧虑。我还知道这不应该是什
么难为情的话题。但对大多数人来说，特别是我们这个年龄的人，各种变化刚刚开始，说起来免不了不好意思。可大人们却从来都不愿意给我们讲这些。

叔叔，您给我们讲讲吧，为什么我们长大了，却有许多事让我们不明白，让我们紧张、害怕？”

一、为什么我是男孩子

1. X、Y 之谜

一天，数学尖子小明正在教室解方程式，这些方程式中的X、Y在小明面前都不得不乖乖地俯首听命，一点也不敢难为他。

小明正做得兴高采烈呢，这时，建华走到他旁边，神秘地对他说：

“小明，都说你是咱班解方程的第一高手，我给你出道题，你要能解出来，我就拜你做师傅！”

小明一听顿时来了精神，两人双掌一击：“一言为定！”只见建华拿起笔在纸上写下了一道题：

$$\begin{cases} X+Y = \text{男} \\ X+X = \text{女} \end{cases}$$

然后，他得意洋洋地看着小明，说：

“怎么样，你能解出来吗？”

小明一看，顿时傻了眼，这是什么方程式？怎么从来都没见过。

其实，这并不是什么方程式，而是能帮我们解决“为什么我是男孩子？”的答案。

在我们的身体中有许许多多的细胞，细胞当中藏着46条长得像丝线或像小木棒一样的东西。而且这些东西一碰上我

们身体中的碱性物质，它就会染上颜色，所以医学家便给它们取了一个名字，叫做染色体。

那么染色体和 X、Y 有什么关系，它又为什么能告诉我们“为什么我是男孩子？”的答案呢？

首先，我们应该知道我们是怎样降临人世的。

我们的生命来源于妈妈体内的卵子和爸爸体内的精子的结合。卵子和精子是两种细胞的称呼。妈妈体内的卵子很小，虽然它是我们身体中最大的细胞（不过，男孩子可没有卵子），但它也只有针尖那么大，我们的肉眼勉勉强强能够看到。它就像一个很小很小的红太阳，外面包着一层透明的小带子，上面有很多的小细胞。

而爸爸体内的精子细胞就更小了，放在显微镜下面也要放大好几百倍才能看见。如果我们用显微镜把针尖那么大的卵子细胞放大到篮球那么大的话，那么，在同样倍数的显微镜下的精子也只有一粒芝麻那么大。精子的模样特别像小蝌蚪，它的小尾巴又细又长，在一般情况下，精子就是依靠小尾巴的摆动向前运动。小尾巴每摆动 1000 次，精子才能前进 1 厘米，每分钟它只能向前游动 2—3 毫米，比蜗牛爬得还要慢得多。

当爸爸体内的精子进入妈妈身体里，许许多多的精子就会游向卵子，把它包围起来。如果其中有一个精子碰到了卵子，它们就会结合在一起变成一个新的细胞，叫做受精卵。这个受精卵在妈妈身体里的“子宫”这个地方“生根发芽”，就会慢慢变成一个小生命，然后就有了我们。而“X”和“Y”的秘密就藏在爸爸体内的精子和妈妈体内的卵子之中。

实际上，“X”和“Y”是两条染色体的名字，它们都叫性染
试读结束：需要全本请在线购买：www.e5tong.com

色体，它们躲在精子和卵子里面，这就是决定我们到底是男孩子还是女孩子的“秘密武器”。

爸爸体内的精子细胞中，有一半装的是 X 性染色体，另一半装的是 Y 性染色体；而妈妈体内的卵子里只装着 X 性染色体。所以，我们到底是男孩子还是女孩子，全看当时那一碰啦！

如果是妈妈的卵子和爸爸体内带 Y 性染色体的精子碰在了一块儿，形成了受精卵，就会变成我们男孩子；而如果是卵子和带 X 性染色体的精子碰在一起，那就形成了女孩子了。所以，建华给小明出的方程式写得清楚一点就是：

$$\begin{cases} \text{卵子(X 染色体)} + \text{精子(Y 染色体)} = \text{男} \\ \text{卵子(X 染色体)} + \text{精子(X 染色体)} = \text{女} \end{cases}$$

这就是“为什么我是男孩子？”的答案。

在我国一些落后地方，有的人为了能生男孩子，搞一些不科学的迷信活动。在别的国家，也流传着一些有趣的风俗。比如，在瑞典，人们把小男孩儿放到新婚夫妇的婚床上，认为这样就能生男孩儿；在德国的一个地方，每当结婚那天，新郎总要手持一把斧头，站在婚床前，挥舞着斧头，喝道：

“哈哈嗨，生男孩儿。”

其实，这些都是不起作用的，只是人们的一种愿望长久流传在生活当中，形成了一种风俗。所以，等你们长大了，可千万别干这样的“傻事”哟。

2. 力大如牛的男孩子与不堪一击的女孩子

一首歌曾这样狠夸了我们一通：

男孩子有一个响亮的名字，男孩子总爱粗着嗓门大声说话，男孩子爱踢足球爱弹六弦琴，男孩子下雨也从不带伞；

男孩子扛枪打仗总爱往前冲，男孩子像英雄一样保护着女孩儿，男孩子生来就爱打抱不平，男孩子有泪也背着人流……

一说到男孩子，我们总要胸脯一挺，屈起胳膊，显示着鼓起的肌肉，鼓起腮帮子，瞪圆了眼睛，一副气壮如牛的模样。而一提到女孩子，我们又总要泄气地摇着头，无可奈何地说道：

“她们呀，不堪一击，要不怎么总要我们保护？唉，真拿她们没办法。”

男孩子自豪得不得了，你看，我们的肩膀要比女孩子宽阔，肌肉比她们发达，手比她们大，拇指比她们粗壮、头颅比她们重厚、骨骼比她们沉实、肺叶比她们大，就连血细胞也比她们多。

不过，也得承认，我们皮肤下的隔热脂肪要比女孩子少，所以不如她们耐寒，难怪一到冬天，我们总是穿得厚厚的，可她们却常常只穿那么几件衣服，真有点“宁要风度也不要温度”的感觉啊。还有，女孩子在骨骼、肌肉、神经方面发育比我们要快，虽然她们显得不堪一击，但还是有许多比我们男孩子强的地方。

比如，我们对声音感觉比较迟钝，而女孩子则很敏感，她们说话比我们流利，吐字清晰、表达准确。不像我们，有时上课老师一提问，总是低着头、抓着脑袋回答不出来；女孩子从小

就喜爱唱歌跳舞，她们对节奏、音阶、器乐和各种音乐语言、舞蹈语言都有很强的感受力，而我们男孩子，老是只能坐在旁边欣赏她们的表演，心里只有暗暗不服气：“哼！有本事咱们上足球场上练练去！”不过，这是女孩子比我们强的地方，我们也应该虚心学习，你说对吗？

男孩子们，进入青春期，你们就要长成堂堂的男子汉了，可是你们知道在我们的身体内部，骨骼、肌肉、血液流动都有什么特点，并发生了些什么变化吗？

骨骼不像我们体内的大多数器官一样柔软，它长得必须坚硬，否则我们便会软绵绵地不能动弹。我们人体一共有 206 块骨骼，它们就像是建筑工人建房子时，房子里的钢筋水泥一样支撑着我们这座“人体建筑”。如果我们的骨骼出了毛病，那么“房子”就要变得东倒西歪了。

我们的骨骼与骨骼之间是相互连接的，它们中间有一种很薄但非常牢固的，由一根根细丝一样的物质组成的白带子，它非常有弹性，我们把它称为韧带。

有一些医学家认为，骨骼的发育，可以说明我们身体发育的全面情况，而且它也是我们整个人生的健康记录。

为了便于对骨骼发育的研究，医学家也给骨骼规定了它们的年龄，根据骨骼发育的成熟程度，来判断骨骼多少岁了，医学上就把这个叫做“骨龄”。

对骨龄的了解，必须借助于 X 射线，医生们一般用我们手上的骨骼作为代表，因为我们的手骨既便于 X 摄片，又便于直观地研究骨骼的发育成长。手骨有三类形状不同的骨块：一类是短管状骨，比如我们的手指里的指骨和手掌中的掌骨；

第二类是不规则状骨，比如我们手腕中的腕骨，长得稀奇古怪；还有一种是长骨，它其实是骨骼的一部分，比如我们小臂里的两边分别长着尺骨和桡骨(rǎo gǔ)，它们长得细的那一端就叫长骨。

在长骨和短管状骨的两头，有“骨化中心”，这是指我们体内的纤维组织和软骨逐渐变成骨头的中心部位。骨化中心的出现、生长和愈合，同我们发育的成熟程度密切相关，当我们身体发育到一定阶段，骨化就显示出来了。因此，医学家就能通过X射线拍摄我们手骨的骨像，推断骨发育的成熟程度，也就是骨龄的大小。

同年龄的孩子，骨龄的岁数可不一定和我们的年纪一样大，比如两个八九岁的小男孩儿，一个的骨龄可能只有六岁，另一个也可能有十二岁。所以，假如我们个子不高，也不必着急，只要我们加强营养，比如增加热量、蛋白质、盐类和维生素等营养成分的摄入，积极进行体育锻炼，就能促进我们的骨头生长，使我们长高长成熟。

你知道吗？我们体内最长、最坚固的骨骼叫做股骨，就是大腿中的那根又粗又长的骨头。它可以承受每英寸2万磅的压力，就相当于一艘深水潜水艇的承受力。不过，由于我们的骨骼发育还不成熟，很容易被折断，所以我们一定要注意安全。

而我们体内最小的骨骼要比股骨小1000倍，它长在我们的耳朵里面，像一块小马镫，所以我们就叫它镫骨。镫骨几乎每时每刻都在不停地振动，因为它要通过振动把声波传到我们耳朵里面去。

男孩子变得力大如牛，主要是因为我们的骨骼、肌肉和脂肪成长得很快，特别是肌肉，更是我们关心的部分。

我们一共大约有 400 块肌肉，女孩子之所以永远不能像我们一样肌肉发达，是因为她们的肌肉只有身体的五分之一左右，而我们男孩子的肌肉却占身体的五分之二，而且在我们这个年龄，我们肌肉细胞的数量比以前增加了将近 20 倍，再加上平时我们注意锻炼身体，肌肉自然要发达了。而女孩子们常常由于生理原因，再加上不喜欢体育活动，所以她们虽然身体也慢慢地在发育，可肌肉一点也不发达，只是脂肪增加了不少，让男孩子瞧不起。我建议男子汉们，多鼓励女孩子和你们一块儿参加运动，省得你们到时又要说她们“不堪一击”了。

说到血液流动，这可以说是我们身体内最有趣又最让人不敢相信的事了。

我们体内的血液总是从心脏输送到身体的各个部分，再从各个部分回到心脏，所以我们就把这种血液流动称为血液循环。

你相信吗？只有我们握紧的拳头那么大的心脏，它一年要跳动至少 4 千万次，而且每跳动一次就能输出 120 毫升的血液，在 60 秒钟之内游遍全身，再回到心脏“报到”。更不能让人相信的是，我们小小的身体中，竟藏有大概 96540 公里长的血管，相当于近 8 次的当年红军 25000 里长征的路程。血液成天忙着长途旅行，才保证了我们能正常的学习和生活。

力大如牛的男孩子们，要认真保护好你们身体的每一部分，否则，万一要是哪儿出了问题，就该轮到女孩子们说你们“不堪一击”了。

3. 长大的标志

14岁是我在镜子里发现的，那是春天，窗外春光融融，绿草茵茵。我对着镜子仔细地照——衣服穿得是否整齐？脖子洗得是否干净？咦？我的喉咙口怎么高高突起了一个东西？我摸摸，它挺硬，我咽咽口水，它咕噜咕噜地上下滑动。我有点奇怪、有点害怕，悄悄地把这个疑惑说给爸爸听。爸爸也真是的，望着我，不笑，上上下下把我打量个够，然后拍拍我的肩（这动作他可从来没有过），嘿嘿地说：

“别怕！别怕！这是你长大的标志！男子汉，14岁的男子汉诞生了！”

少年朋友，你发现自己的变化了吗？嘴唇旁边突然钻出了一条小黑龙，毛茸茸的还有点刺手；喉咙口高高的突起（这叫喉结）使我们说话再也不像从前那样和女孩子的声音一样的清脆尖利了，声音突然间带有了一个男子汉粗而低沉的音调；还有，我们腋窝、鼻孔中都悄悄地长出了毫毛，特别让我们惊奇的是，我们小雀雀的旁边也长出了体毛，而且还慢慢地朝肚脐眼那儿长去；然后有那么一天夜里，你在神思奇想、五彩缤纷的睡梦中，小雀雀突然发生了变化，并流出了一种白白的液体，让你紧张得不得了。这是怎么回事？我是不是得什么病了？

男孩子们，你们不用担心，而且应该感到骄傲和自豪，因为你们拥有了长大的标志，已经成了堂堂的男子汉。

其实，这时期我们的身体发生的许多变化，总归起来叫做第二性征。它的出现标志着我们从此告别了儿童时代，迈向了