

青春期男孩快乐成长必读  
送给青春期男孩及其父母解惑答疑的实用读本



# 父母送给 青春期男孩 的枕边书



一份心灵的礼物，一个成长的玩伴，一缕关爱的书香

情窦初开，身体发育，当青春萌动，男孩要阳光成长，  
不因变化叛逆

胡琳/编著

第②版




中国纺织出版社



父母送给  
青春期男孩  
的枕边书

第②版

胡琳/编著

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

青春期是男孩生理和心理发生较大变化,由童年向青少年转变的关键时期。青春期的男孩有着对生理发育的困扰,对心灵、情感、学习、理想、人际交往等问题也同样存在很多的困惑。此时期也是男孩最容易迷失方向、荒废学业、禁受不住诱惑的危险期。

本书是送给青春期男孩及其父母解惑答疑的实用读本。书中以亲子对话的形式,从生理、心理、社会三个部分指导青春期男孩正确认识自己的生理变化、心理成长、情感困惑、学习问题等,帮助他们解决与人交往、建立自信、培养心态、呵护健康、拒绝诱惑等难题。本书是父母送给青春期男孩最好的礼物,让你的男孩更加独立、自主并健康地成长。

### 图书在版编目(CIP)数据

父母送给青春期男孩的枕边书/胡琳编著. — 2版  
—北京:中国纺织出版社,2015.3  
ISBN 978-7-5180-0382-2  
I. ①父… II. ①胡… III. ①男孩—青春期—家庭教育  
IV. ①G78  
中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第277476号

---

责任编辑:闫 星

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—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

中国纺织出版社天猫旗舰店

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

2011年4月第1版 2015年3月第2版第4次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:217千字 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



儿子小伟今年 13 岁了,就在这一年的时间内,我们发现他长高了好多,也不像以前那样调皮捣蛋。现在的儿子变安静了,但却总好像心事重重的,我们还以为儿子在学校遇到了什么事情。

那天开完家长会后,我们找到老师,还没开口,老师倒反过来问我们:“你们家小伟这段时间很奇怪,以前开朗爱笑,现在整个成了一个闷葫芦,学习成绩也下滑了不少。孩子这个年纪是学习的重要时期,即使家里出了再大的问题,也不要牵扯到孩子。”

原来老师也注意到了孩子的变化。我们和老师说明情况后,准备回家好好和孩子谈一谈。和孩子谈完后,我们发现,原来都是青春期惹的祸。于是,我们准备为孩子上一堂青春期生理、心理以及相关社会知识课,让孩子能用一种积极健康的心态应对青春期遇到的各种问题。

青春期是一个人一生中储存知识、积累经验的重要时期,更是决定人一生发育水平的关键时期。这一时期,无论在身体上还是心理上,都会产生巨大的变化,尤其生殖系统的发育和完善,会给男孩的心理带来强烈的冲击。男孩虽然没有女孩“娇贵”,但面对青春期的这些变化,也会感到忧虑、惶恐和不安,因此,作为父母的我们,有义务帮助孩子排除这些负面情绪,让他们健康、快乐地度过青春期。

这本书就是以我的儿子小伟以及他身边的一些同学、朋友为案例,对青春期男孩遇到的各种问题予以解答,并且对他们这段时间的人生观、价值观予以正确引导,希望我的儿子和所有处于青春期的男孩都能够拥有一个健康、快乐的青春,都能够以乐观的心态、真实的本领去迎接未来的人生!这是所有父母对孩子最真诚的祝愿,也希望这本书能够成为父母送给青春期男孩们最好的礼物!

编著者

2010年9月



“可怜天下父母心”，这是我们所有为人父母的人希望孩子能记住的话，我们也总希望自己的儿子能长大、成才，成为一个顶天立地的男子汉。但成长的路上，任何人都会遇到一些风雨，如果你的儿子现在十几岁，你是否发现：就在最近的一两年时间内，他好像个头高了，也不像以前那么顽皮了，安静了很多，但却总是愁眉苦脸、心事重重的样子；他也不再像以前那样遇到开心的和不开心的事都会告诉你了，还变得臭美了，总喜欢拿个小镜子照来照去，并且，他经常会对你说：“你不明白的，不想告诉你。”“你根本就不懂我。”

其实，这一切都表明，你的儿子已经进入青春期了，而以上表现都是青春期的常见问题。

那么，什么是青春期呢？心理医生认为，孩子在10岁之前是对父母的崇拜期，而12~16岁是孩子的“心理断乳期”，孩子进入这个年龄段，随着身体的发育、所学知识的增加以及知识面和阅历的增加，他们的自我意识增强，他们渴望脱离对父母的依赖，因此，极易对父母产生“逆反心理”而不服父母的管教。

儿子到了青春期，毕当会有很多青春期的问题，为此，不少父母为此操碎了心。一方面，青春期的儿子有了成长中的烦恼，需要有个倾诉的对象，而孩子似乎已经对自己锁上了心门；另一方面，青春期也是个

危险的时期,儿子一不小心,就可能走上错误的人生道路……诚然,男孩虽然没有女孩娇贵,但面对青春期的这些变化,也会感到忧虑、惶恐和不安,作为父母的我们,有义务帮助孩子排除这些负面情绪,让他健康、快乐地度过青春期。

因此,身为父母,我们需要给青春期的儿子上一堂青春期生理、心理、心态以及社会知识的课,让儿子能用一种积极健康的心态面对青春期遇到的各种问题。

本书就是以十几岁男孩的成长经历为案例,对青春期男孩遇到的各种困惑的问题予以解答,并且对他们这段时间的人生观、价值观予以正确的引导。最后,我希望我的儿子以及所有的青春期男孩都能顺利度过人生的雨季,打造绚烂多彩的人生花季,希望他们都能健康、快乐地成长!

编著者

2015年1月



## 生理篇:认识身体变化,青春期男孩别烦恼

第一章 平静接受身体变化,面对成长不慌乱	3
一、我的声音变粗了,是嗓子出问题了吗	4
1. 为什么他有喉结而我的不明显	4
2. 为什么有些女孩也有喉结	4
3. 喉结大小对身体发育有影响吗	5
4. 为什么男孩的声音会变粗	6
5. 男孩变声期该怎么保护嗓音	6
6. 男孩为什么会长胡子	7
7. 什么时候开始打理胡子	7
二、小便的地方变成什么样才正常	9
1. 成年男性的生殖器官什么样	9
2. 我的下面会长到多大	9
3. 成年男人下面会更黑些吗	10
4. 成年人的阴茎有大有小	10
5. 下面为什么有时偏向一侧	11
三、我的包皮算健康的吗	12
1. 包皮过长和包茎是怎么回事	12





2. 包皮过长有何危害 .....	13
3. 包皮过长有什么解决办法 .....	13
4. 怎样的症状说明它发炎生病了 .....	13
四、为什么有睾丸存在,它有什么作用 .....	15
1. 睾丸的结构是怎样的 .....	15
2. 附睾有什么作用 .....	16
3. 青春期,睾丸会长到多大 .....	17
4. 睾丸一个大一个小是否正常 .....	17
5. 隐睾是怎么回事 .....	18
五、为什么长大了有时还会“画地图” .....	19
1. 精子到底是怎么产生的 .....	19
2. 精子是什么样子的 .....	19
3. “遗精”是怎么回事 .....	20
4. 遗精也有周期吗 .....	20
5. 遗精次数能自己控制吗 .....	21
6. “一滴精等于十滴血”的说法有道理吗 .....	22
六、我怎么变成了“毛猴子” .....	23
1. 体毛的发育有何特点 .....	23
2. 过了年龄仍不长阴毛是怎么回事 .....	24
3. 怎样面对毛毛过多的问题 .....	24
<b>第二章 青春期也可以很帅气,“面子”问题别担心 .....</b>	<b>25</b>
一、“面子”问题怎么也不如意 .....	26
1. 为什么痘痘偏爱青春期男孩 .....	26
2. 青春痘该如何预防 .....	27
3. 留下痘痕怎么办 .....	27
二、正确看待身体的不完美 .....	30
1. 为什么会有狐臭,怎样解决 .....	30



2. 白发并不是老年人的专属	32
3. 我的乳房难道也发育了	33
4. 为什么我还不及女生高	34

### 第三章 私密问题可以见光,男孩不要太羞涩 37

一、隐秘处的健康保护	38
1. 如何保持私处的卫生	38
2. 如何防止私处受伤	39
3. 私处受伤了怎么办	39
二、大方面对“性”问题	41
1. “晨勃”是怎么回事	41
2. 自慰的危害知多少	41
3. 面对性幻想的干扰	42
4. 性冲动如何控制	43
5. 青春期性生活不可取	43
三、解开对“性”的困惑	45
1. 什么叫性行为	45
2. 为什么梦里梦到她	46
3. 女性是怎样怀孕的	47

## 心理篇:排解心事困扰,青春期成长要安心

### 第四章 坦然面对情窦初开,男孩不要太烦恼 51

一、说不清的初恋滋味	53
1. 被退回的那一封情书	54
2. 暗恋,那么甜美那么涩	55
3. 面对她对你的追求	56



4. 同学的流言要冷静处理 .....	57
二、分清什么是“爱” .....	59
1. 正确区分友情与爱情 .....	59
2. 可以爱慕,不可以爱恋 .....	61
3. 把“喜欢”写在日记里 .....	61
4. 对老师的感觉是爱吗 .....	62
三、正确地与异性相处 .....	64
1. 和异性相处,尊重是前提 .....	64
2. 青春期爱情游戏玩不起 .....	65
3. 大方地与她相处 .....	66
4. 正确理解异性相吸的含义 .....	68
5. 和女生试着做“哥们” .....	68
四、对女孩的小秘密别好奇 .....	70
1. 女孩子的身体发育过程 .....	70
2. 为什么她每月都会肚子疼 .....	71
3. 女孩子的处女膜是什么 .....	72
4. 女大十八变,越变越好看 .....	72
5. 女孩子那“娇气”的地方 .....	73
<b>第五章 学习压力会调节,男孩不要太焦躁 .....</b>	<b>75</b>
一、找到学习的真正动力 .....	77
1. 我在为谁学习 .....	78
2. 学习靠小聪明行吗 .....	79
3. 不喜欢这个老师的课怎么办 .....	80
4. 寻找适合自己的学习方法 .....	81
5. 要自信不要自负 .....	82
二、认清考试的真正意义 .....	85
1. 做好平时的积累 .....	85



2. 考试是手段不是目的 .....	87
3. 以平常心对待考试失利 .....	88
4. 减轻压力,轻装上阵 .....	89
三、学会释放内心的压力 .....	91
1. 我的压力从何而来 .....	91
2. 给自己的内心松绑 .....	93
3. 学会劳逸结合 .....	94
4. 多阅读增加内涵 .....	96
5. 找个适当的宣泄方法 .....	96
四、正确对待师长的教诲 .....	98
1. 避免与老师正面冲突 .....	98
2. 老师的批评是对你的爱 .....	100
3. 努力取得老师的支持 .....	101
4. 试着和父母做朋友 .....	102
5. 和父母适当地争论 .....	103
<b>第六章 梳理心情有妙招,男孩不要太叛逆 .....</b>	<b>105</b>
一、情绪出现波动怎么处理 .....	107
1. 一件事情反复做——青春期强迫症 .....	107
2. 做事精神不集中——青春期焦虑症 .....	109
3. 面对挫折很消沉——青春期挫折症 .....	111
4. 为什么他比我强——嫉妒心理 .....	113
5. 不想和人交流——孤僻心理 .....	115
二、有了心事该怎么办 .....	118
1. 有了心事不要自己硬扛 .....	119
2. 换位思考互相理解 .....	120
3. 发现自己的优点 .....	121
4. 发火前长吁三口气 .....	122



三、摆脱青春期的无助感 .....	124
1. 想放松做个坏男孩 .....	125
2. 逃避不能解决问题 .....	125
3. 学会克服浮躁情绪 .....	126
4. 凡事想开,年轻不怕失败 .....	128
四、男孩的小小心思 .....	130
1. 阳光男孩怎样打扮 .....	130
2. 我追星,我快乐 .....	131
3. 不要盲目攀比 .....	133
4. 不要讲哥们义气充大头 .....	135
5. 父母请给我自己的空间 .....	136

## 社会篇:懂得担当责任,青春期男孩早成熟

第七章 身体就是本钱,男孩子的健康生活方式 .....	139
一、健康的身体,好生活的基础 .....	140
1. 青春期常见病 .....	140
2. 特别时期要注意特别营养 .....	142
3. 青春期男孩要壮不要胖 .....	144
4. 保护好心灵窗户的明净 .....	145
5. 牙口好才能胃口好 .....	146
二、青春期男孩保持健康的妙方 .....	148
1. 青春期多汗和脚臭怎么办 .....	148
2. 怎样增强自己的记忆力 .....	149
3. 男孩皮肤也要保养 .....	151
4. 心情好身体更健康 .....	153



三、男孩健康生活需要好习惯 .....	155
1. 青春期男孩如何运动 .....	155
2. 走路身体要正背要直 .....	156
3. 遵循正确的作息时间 .....	157
4. 适应天气,增强免疫力 .....	158
5. 保持卧室的清洁卫生 .....	159
四、青春期男孩要杜绝不良行为 .....	161
1. 杜绝烟酒的危害 .....	161
2. 远离网络的侵害 .....	162
3. 不穿紧身衣裤 .....	163
4. 染发不适宜,自然最帅气 .....	164
<b>第八章 远离危险禁区,男孩子要学会爱惜自己 .....</b>	<b>165</b>
一、拒绝黄色诱惑 .....	167
1. 别让自己成为“黄毒”的牺牲品 .....	167
2. 遨游于网络世界纯洁地带 .....	168
3. 学会抵制“黄毒” .....	170
4. 从正规途径接受“性教育” .....	170
二、绝不参与赌博 .....	172
1. 认识赌博的危害 .....	172
2. 别让赌博使青春失色 .....	173
3. 男孩要远离赌场 .....	174
4. 勿以赌小而为之 .....	175
5. 坚决反对校园赌博 .....	177
三、坚决拒绝毒品 .....	179
1. 了解毒品的危害之深 .....	180
2. 不在河边走就不会湿鞋 .....	181
3. 抵制诱惑,不要走入吸毒人群 .....	183



4. 戒除毒瘾要坚定信心 .....	184
四、男孩子也要学会保护自己 .....	186
1. 出行注意安全 .....	186
2. 远离帮派陷阱 .....	187
3. 小心,结交网友也会受骗 .....	188
4. 对不合理要求说“不” .....	188
5. 学会利用法律武器 .....	189
<b>第九章 勇于行动不要怕,父母是你的坚强后盾 .....</b>	<b>191</b>
一、成长路上,这些缺点要克服 .....	193
1. “三分钟热度”要摒弃 .....	193
2. 虚荣心害死人 .....	194
3. 不要以貌取人 .....	195
4. 下结论不要武断 .....	196
5. 学会调整自我意识 .....	198
二、像个小男子汉,学着自立 .....	199
1. 学点才艺丰富内心 .....	200
2. 男孩要有点理财意识 .....	202
3. 家务活男孩也要分担 .....	203
4. 要学会理智做事 .....	204
三、培养一些成功者拥有的品质 .....	206
1. 男人的责任感 .....	206
2. 良好的时间观念 .....	207
3. 言必行,行必果 .....	209
4. 坚毅的钻研精神 .....	210
5. 敢于创新,走自己的路 .....	212



<b>第十章 与人交往很轻松,男孩社交很从容</b> .....	215
<b>一、男孩要掌握的社交礼仪</b> .....	217
1. 礼多人不怪,谦恭好处多 .....	218
2. 学点儿接打电话礼仪 .....	219
3. 不要窥探他人的私人世界 .....	220
4. 真诚地聆听别人讲话 .....	221
<b>二、男孩要掌握的说话技巧</b> .....	223
1. 初次见面寒暄有技巧 .....	224
2. 说话要学会分清场合 .....	225
3. 运用恰当的肢体语言 .....	226
4. 寻找共同话题,制造自己人效应 .....	228
5. 真诚的赞美能拉近心灵的距离 .....	229
<b>三、男孩要掌握的办事方法</b> .....	231
1. 低调做人,高调做事 .....	232
2. 学会与他人合作 .....	234
3. 男子汉主动道歉不吃亏 .....	235
4. 掌握“人情债”的主动权 .....	237
5. 把握恰当的时机,让你事半功倍 .....	238
<b>参考文献</b> .....	240





# 生理篇：

## 认识身体变化， 青春期男孩别烦恼

青春期的到来，让那些无忧无虑的男孩们开始烦恼起来：为什么我开始长出了喉结？为什么会有阴毛出现？自己的睾丸正常吗？我那可爱的童音怎么没有了？为什么我满脸是痘痘……这些问题无时无刻不在困扰着这些少不更事的男孩子。其实，这些正是青春期来临和你长大的标志。你要明白，青春期是你从孩童时代过渡到成人时代的重要阶段，你要全面认识成长中的自己，遇到这些问题不要烦恼，父母是过来人，可以一一帮你解答，可以帮你了解人体生理结构与功能的奥秘、青春期男孩生理发育与保健、青春期内分泌健康以及青春期的运动与健康、营养与睡眠这些知识，因此，你不要烦恼，平静地接受身体的这些变化，你才能安心地度过青春期！

