

Qingshunjie Nanhai Chengzhang Mofashu

青春期男孩 成长魔法书

木紫◎编著

为青春期
男孩量身
定制的
成长指导书

青春期男孩
专属读本

爸爸送给儿子最贴心的成长礼物

一部青春期“百科全书”

贴心讲述青春期男孩生理和心理的小秘密，
让每个男孩都成为最优秀的男子汉



中国妇女出版社

青春期男孩
专属读本

Qingshunjī Nánhái Chéngzhǎng Mófǎshū

青春期男孩 成长魔法书

木紫◎编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期男孩成长魔法书/木紫编著. —北京: 中

国妇女出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5127-1062-7

I. ①青… II. ①木… 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 (2015) 第 041122 号

青春期男孩成长魔法书

作 者: 木 紫 编著

责任编辑: 陈 元

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 14.5


字 数: 180 千字

版 次: 2015 年 5 月第 1 版

印 次: 2015 年 5 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-1062-7

定 价: 29.80 元



前言

亲爱的男孩们：

你们好！恭喜你们进入了青春期！青春期是从儿童到成年的衔接期，也是身心发展的不平衡期，更是生命发展的关键期。在青春期，生理上的急剧变化冲击着心理的发展，心理发展跟不上生理变化，身心在这个阶段失去平衡，处于这种状态下的男孩需要解决好许多矛盾、压力和危机，很辛苦，也很伟大！

年轻的小伙子们，很高兴在人生最美好的青春年华与你们相识，我是多么渴望和你们一起面对青春期的各种挑战啊！

此时的你们心里藏着很多秘密，也有很多苦恼吧？

是不是很逆反？逆反起来让父母感到莫名其妙？是不是很厌烦父母唠叨？

特别想表现男子汉气概，觉得自己已经长大却害怕失去父母的庇护，为此还自卑过？

常常莫名地发呆，对未来很迷茫！渴望长大却不知道长大后能做什么？

……

这就是青春期！青春期男孩身心变化大，不了解或者不接纳就无法平静，不平静的内心无法承载美好的青春时光。拖下去，就会耽误学习，影响社会交往，甚至做出一些令自己遗憾的事情。

青春期是逃学、早恋、吸烟、打架、焦虑症等负面事件的多发期。之所以会这样，就是因为男孩不了解青春期，不了解身体变化，不会协调身心矛盾，更不懂得自我塑造，无法自我安抚、自我教育，就容易做出荒唐事，让青春失色，给未来蒙上阴影。

一名16岁的中学生偷偷带女友回家过夜。母亲发现后犹如遭了晴天霹雳瞬间被击蒙。儿子的女友是其同学，两人年龄相仿，谈恋爱不到一个月，就有了“第一次”。妈妈给儿子讲道理，说他们还太小，不能做这样的事情。但儿子对妈妈的话充耳不闻，反而埋怨妈妈太过传统和刻板，甚至还威胁妈妈如果再管他，他就跟女友离家出走！

……

类似的青春期事件真的是太多了，让人痛心！很多男孩有了性冲动，身上有了臭臭的异味，对异性有了好奇，私密处痒了……都不懂得是怎么回事，不知道该对谁说，也不知道怎么说。

我觉得我很有必要提前把青春期的各种现象和问题呈现出来，让男孩和家长们早有准备，这样，才能“青春自主不逆反”“青春萌动不谈情”“青春自律不放纵”“青春奋进不厌学”。

男孩们，如果你们需要帮助、渴望成长，那么打开这本《青春期男孩成长魔法书》吧！这本书紧扣当下男孩的身心发育特点，就像魔法一样，为你们解答身体发育带来的困惑，看清自己的内心世界，知晓

导致身心发育背后的生理因素，让你们变得更加快乐和阳光！

亲爱的男子汉们，勇敢起来，大胆地认识自己吧！敞开胸怀，就如同学习各科知识一样，系统地学习、了解青春期知识，避免任何可能的伤害。这样，才能顺利地度过青春期，拥有更加美好的青春时光！

特别感谢王玉新、张志强、郗玉森、李祥仁、王玉芝、李松敏、魏庆丽、李进科、郗华民、王海利、张振忠、王锁娣在资料搜集、文字整理等方面的大力支持。

木 紫

2014 年 12 月

第 1 章 青春期男孩：为啥富有攻击性？脾气为啥大 / 1

- ◎ 青春期男孩为何富有攻击性 / 2
 - 男孩攻击性强的几个原因 / 2
 - 减少攻击性行为，避免形成攻击型人格 / 4
- ◎ 情思萌动时，男孩向女孩看过去 / 5
 - 性的力量，带来了挡不住的渴望 / 5
 - 品尝爱慕滋味，不盲目禁止 / 6
- ◎ 进入青春期，男孩爱哭泣 / 8
 - 心灵变脆弱，情绪易低落 / 8
 - 收拾心情，做个硬汉 / 10
- ◎ 交友底线：不学坏、不丢个性 / 11
 - 青春期朋友在一起，容易“去个体化” / 11
 - 好好交友，多交好朋友 / 12

◎任性妄为，不考虑后果 / 15

青春期大脑现象：上瘾了会“追逐损失” / 15

行动前，停下来思考一下 / 16

◎青春期到了，尽情爱美吧 / 18

爱美心理与男孩的人格发展密切相关 / 18

大胆、适度追求美，不流于“外貌协会” / 19

第2章 试着理解父母，不逆反不粗暴 / 21

◎自降“成人感”，接纳父母的想法 / 22

对父母叛逆，源于内心的矛盾 / 22

接纳父母的想法，试着与父母“恰恰好”地相处 / 23

◎父母态度粗暴时，讲理胜过逃离 / 25

逃离不是长大，更不是独立宣言 / 25

主动和父母沟通，化解“我就该管你” / 26

◎同情父母，避免“青春期家庭暴力” / 28

试着理解父母，避免“青春期家庭暴力” / 28

向父母表达自己的想法 / 29

◎青春期男孩更需要父母的关爱 / 32

青春期男孩更需要父母的关爱 / 32

跟父母说：你们该这样爱我 / 33

◎别跟爱比较的父母较劲 / 35

不要被父母的比较所影响 / 35

为了进步，要学会比较和反思 / 36

第3章 保持良好的节操：懂性，不莽撞不冲动 / 39

◎ 青春期不是谈恋爱的最佳时期 / 40

青春期，还不是谈恋爱的时候 / 40

给自己几个不恋爱的理由 / 41

◎ 在性教育不足的环境中突围：主动去了解性 / 43

性教育，“提前”比“补漏”强 / 43

主动接受性教育 / 44

◎ 瞒着父母带女友过夜，绝不可以 / 46

不尊重不了解，才会草率同居 / 46

抛弃“有爱就有性”的观点 / 48

◎ 爱的世界里，拒绝青涩的滋味 / 50

青春期恋爱的不良影响 / 50

别惹麻烦：把握好情感的分寸 / 51

◎ 夜总会等场所，男孩不可以进 / 53

性道德决定了一个人的性态度 / 53

抓住青春期，建立性道德 / 54

◎ 性冲动过后，代价大 / 56

不洁性行为会带来疾病 / 56

洁身自好，防止性病惹上身 / 57

◎ 当性幻想不期而至时，要处理好 / 58

性幻想是性觉醒的体现，不可压抑 / 58

控制自己，不沉迷于性幻想中 / 59

◎ 懂自慰，身心不受伤 / 61

自慰无关道德，也不邪恶 / 61

生活规律，不恐惧、不放任 / 62

第4章 要想学习好，先解决青春期问题 / 63

◎ 青春期男孩为何学习效率低 / 64

青春期，大脑会变“笨” / 64

保护大脑，提高学习效率 / 65

◎ 向世人宣告：我们有负责精神 / 67

改变认识：新新人类不是“垃圾人类” / 67

用责任心谱写人生的辉煌篇章 / 68

◎ 你是“学魔”还是“学残” / 71

了解自嘲型定位背后的消极心理：自我妨碍 / 71

钻出自我保护的壳，勇当人生的“学霸” / 73

◎ 借助网络来学习 / 75

虚拟世界为何那么吸引青春期男孩 / 75

利用网络干正事 / 76

◎ 考试受挫后，心情糟糕 / 78

考试成绩差，心情为啥糟糕 / 78

学会自我调节，不影响后续学习 / 79

◎ 男孩文科差，是个刻板印象 / 81

最重要的是不失去信心 / 81

打破刻板印象，寻找方法学好文科 / 82

◎ 青春期是厌学高发期 / 84

厌学是一种逆反情绪 / 84

坚定信念，不厌学、不逃学 / 85

◎管住自己，学习时别分心 / 87

分心是青春期男孩学习上的大敌 / 88

掌握几种对抗分心的方法 / 88

第5章

把握好青春时光，长成“纯爷们儿” / 91

◎做“爷们儿”一定要做到三点 / 92

一生顺利的基础：健康、情义、守法 / 92

重视健康，讲究情义，遵守法律 / 93

◎找回被忽略的基本生存能力 / 95

生存能力决定男孩的未来发展 / 95

男孩要有意识地锻炼生存能力 / 96

◎爱他人是一种高贵的付出 / 99

富有爱心的男孩能拥有更加美好的未来 / 99

男孩要学会去爱 / 100

◎男孩要注意生命安全 / 102

生命安全意识常放心间 / 102

男孩需要具有自我保护能力 / 103

◎男孩要有对工作的热爱 / 106

未来核心生存力：有一件一辈子为之奋斗的事情 / 106

寻找那件足以令我们一生热爱的事情 / 107

◎摆脱被欺负的阴影 / 109

审视被欺负背后的个人原因 / 109

让自己变强大，甩掉被欺负特质 / 110

◎拥有健康思维，一步步走向成熟理智 / 112

健康思维是男孩行为的指南 / 112

形成和发展健康的思维方式 / 113

◎青春时光，拿什么赌明天 / 116

未来必须扛起自己、家庭、社会的责任 / 116

锤炼担当力，许自己一个美好的未来 / 117

第6章

紧跟身体发育：掌握“男性器官”的秘密 / 119

◎男孩要知道：生殖器受伤后果严重 / 120

了解生殖器的结构和功能 / 120

必知的保护措施和伤后处理办法 / 121

◎青春期男孩流白 / 123

流白究竟流出了什么 / 123

注意卫生，远离刺激 / 124

◎青春期发育最早的变化是睾丸开始变大 / 126

认识睾丸和睾丸素 / 126

青春期后，掌握睾丸的报警信号 / 127

◎只有喉结变粗，才是男子汉吗 / 129

了解喉结变化，认识变声期 / 129

细心爱护嗓子，防止变成“唐老鸭” / 130

◎男孩为何长得那么快 / 132

激素具有不可遏制的催长力量 / 132

跟上身体发育的快节奏 / 133

- ◎遗精了，你是男子汉了 / 135
 - 遗精是青春期的一种正常的生理现象 / 135
 - 养成良好的生活习惯，避免频繁遗精 / 136
- ◎男生敏感事：“小弟弟”勃起 / 138
 - 阴茎勃起是正常的生理现象 / 138
 - 必知的一些阴茎勃起常识 / 139
- ◎男孩一定要重视和了解精液 / 140
 - 正常的精液是什么样的 / 140
 - 从青春期开始，保护生殖能力 / 141

第7章

呵护好身体，不背“生理包袱” / 143

- ◎难言的烦恼：乳房发育了 / 144
 - 男孩的乳房发育是怎么回事 / 144
 - 男孩也要做好乳房保健工作 / 145
- ◎包皮过长，到底要不要手术 / 147
 - 男孩生殖健康杀手：包皮垢 / 147
 - 掌握包皮护理的要点 / 148
- ◎下体散发出难闻的异味 / 150
 - 异味从哪里来 / 150
 - 保持下体干净、清爽、无异味的几个方法 / 151
- ◎身上臭臭的，好尴尬 / 153
 - 男孩疑惑：为什么会有体臭 / 153
 - 做个心安理得的“臭人” / 154

- ◎生殖器也会生病 / 156
 - 生殖系统常见的几种病变 / 156
 - 学会自检生殖器的几大要点 / 157
- ◎15岁男孩为何患上了睾丸炎 / 159
 - 青春期男孩会患睾丸炎 / 159
 - 仔细自查，预防睾丸炎 / 160
- ◎青春期男孩也会患前列腺疾病 / 162
 - 了解前列腺及其相关知识 / 162
 - 前列腺保健知识，早懂早健康 / 163

第8章

拥有健康范儿，男孩更帅气 / 167

- ◎对个子矮很敏感 / 168
 - 搞清影响身高的各个因素 / 168
 - 抓住青春期，好好长个儿 / 169
- ◎如何拥有健美身材 / 172
 - 健美的身材更有利于身体健康 / 172
 - 以健康为中心，追求男性美 / 173
- ◎男孩肥胖，导致青春期偏晚或者发育不良 / 176
 - 肥胖容易导致性发育不良 / 176
 - 合理饮食，拒绝肥胖 / 177
- ◎体毛在生长，那是好事 / 179
 - 了解体毛的一些常识 / 179
 - 接纳身上的体毛，不做傻事 / 180

◎男孩太瘦太高，也有患病的危险 / 182

气胸更青睐青春期男孩 / 182

预防气胸的几个方法 / 183

◎会吃：理性对待洋快餐、油炸类食品 / 184

细数洋快餐、油炸食品四宗罪 / 184

饮食原则：满足青春期特别的营养需求 / 185

◎少白头，并不意味着衰老 / 187

青春期男孩为何早生白发 / 187

“少白头”如何保养头发 / 188

◎满脸痘痘，丑！愁！ / 190

有痤疮是因为内分泌失调 / 190

调节内分泌，预防和改善痤疮 / 191

第9章

青春期多自律，别惯出臭毛病 / 195

◎吸烟的危害，男孩要看清 / 196

搞清青春期男孩为何要吸烟 / 196

详细了解吸烟的危害 / 197

◎莫让青春期的懒惰毁掉一生 / 198

只有亲手劳动，才会创造美好人生 / 198

改变懒惰，做个勤快人 / 199

◎爱上网，但没有网瘾 / 201

青春期上网无度危害多 / 201

自我控制，不网络成瘾 / 202

- ◎做个有品位的“追星族” / 204
 - 青春期男孩追星现象 / 204
 - 给自己把关：健康追星 / 205
- ◎做事拖拉，不可忽视 / 207
 - 拖拉后果严重 / 207
 - 尽快改掉拖拉的毛病 / 208
- ◎养成良好的卫生习惯 / 209
 - 卫生不是简单的干净问题 / 209
 - 做个讲卫生的男孩 / 210
- ◎青春期后，男孩不能只花钱不攒钱 / 212
 - 富人为啥有钱 / 212
 - 学会理财，做个“小富人” / 213
- ◎抱怨越多，未来越灰暗 / 214
 - 抱怨多了，就拒绝了成功 / 214
 - 做个强者：失败时，默默站起来 / 215

第1章

青春期男孩： 为啥富有攻击性？ 脾气为啥大

男孩进入青春期后，跟以前大不一样，连自己都搞不懂了。莫名其妙就打架，没怎么着就哭了，犯过的错误还会再犯……怎么回事呢？男孩必须搞明白这些问题，才能了解自己，帮助自己实现真正的独立。