

一本不可不读的男孩青春期成长指南
父母培养杰出男子汉的最佳读本

父母送给青春期男孩的成长百科全书

妈妈写给
青春期男孩的书

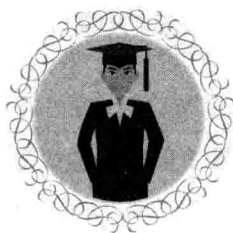
Qingchunqi Nanhai

闫晗 编著

中国华侨出版社

妈妈写给 青春期男孩 的书

田 晗◎编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈写给青春期男孩的书 / 闫晗编著. —北京: 中国华侨出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5113-5111-1

I. ①妈… II. ①闫… III. ①青春期—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第010280号

妈妈写给青春期男孩的书

编 著: 闫 晗

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 伊 一

封面设计: 李艾红

文字编辑: 许俊霞

美术编辑: 吴秀侠

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 28 字数: 550千字

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

版 次: 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5111-1

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

对每一位父母来讲，看着自己的儿子一天天长大，一定是非常骄傲与自豪的。然而，步入青春期的男孩，却让不少父母感到不知所措。尽管孩子心理上的变化父母没那么迅速察觉，但身体上那些悄悄的变化却是想掩盖也掩盖不了的：个子高了，身材魁梧了，手腕更有力了……不断滋生的青春痘和刚刚露头的小胡子，这些变化和表现都在意味着儿子已经进入青春期了，已经是一个“男子汉”了。

青春期，一个听上去充满朝气与活力的词语，然而对很多父母来说简直就是一道令人头疼的紧箍咒。它的科学定义是由儿童发育成为成年人的过渡时期。这个时期的孩子生理上逐渐发育成熟，同时也有了与儿童明显不同的社会心理特征，但他们又不同于真正的成年人，他们虽然有一定的独立性，但还没有完全独立，这种介于儿童和成人的过渡阶段的地位，使得青春期的孩子成为社会学上所说的“边缘人”。他们的地位的不确定性和社会向他们提出的要求的不确定性，使他们面临着前所未有的生理变化和诸多特殊的心理问题。他们对有关于“性”的话题充满好奇甚至跃跃欲试，他们对师长、对社会总是怀有莫名的反叛情绪甚至充满敌意。在这成长的关键时期，如果师长因为无所适从而听之任之，或是因为恨铁不成钢而简单粗暴的对待孩子，很容易亲手把花季少年变成问题少年；如果孩子们得不到科学、有效的指导与帮助，也许会因一念之差而毁了自己的人生。因此青春期教育已经不仅仅是一个简单的教育问题，而变成了不可逃避、亟待解决的社会问题。

进入青春期的男孩，随着知识的不断积累，生活经验的不断丰富和心理素质的不断提升，他们的需要、动机、兴趣、能力、气质等人格特点也在不断地发生变化。他们开始学会了关注、分析、反思；开始带着怀疑、警觉的态度认识、评价每一个人、每一件事；开始有了“初生牛犊不怕虎”的气势；开始有了“欲与天空试比高”的志向……与此同时，他们也开始时不时地顶撞父母，不再像过去那么听话了，甚至会公开地向父母叫板：“别管我，将来有没有出息是我自己的事！”他们的自我意识迅速发展，独立意识越来越强，他们认为自己已经成熟，长成大人了，有能力独立地处理一些事情。他们渴望别人把他们看作大人，当成朋友，尊重他们、理解他们；

希望父母给予他们足够宽松与自由的空间。然而父母却并不一定能认识和理解他们，所以他们跟父母较劲了、疏远了，可是他们内心还有自卑、虚荣与嫉妒。

作为曾经同样经历过这段“成长的烦恼”的人，父母应该最能理解儿子面临各种情形时心中的不安与困惑，了解儿子充满疑问，却又无人可问的无助与迷茫。可以说父母是青春期儿子最合适的老师。但事实上，并不是每个父母都是合格的老师。一方面是因为面对儿子突然的变化，自己没有做好充分的准备，所以在与儿子沟通时往往还是简单而粗暴，只能端起家长的架子强硬管教。这种方式对于敏感、叛逆的青春期孩子简直是火上浇油，不但不会起到帮助儿子的作用，反而会导致儿子与父母更加疏离，甚至针锋相对；另一方面，儿子进入青春期后，面对自身产生的种种变化，或紧张、或尴尬，很多问题即使面对父母也羞于启齿，再加上那种自以为成年的心理让他们开始有意识地保护起了自己的隐私，跟父母的知心话也越来越少了。这两方面的原因导致原本亲密的父子或者母子，在最需要沟通交流的时候却产生了严重的障碍。父母应该以最恰当的方式教育儿子。

其实，很多时候方法决定效果。换一种交流方式也许会有一个意想不到的结果。既然口传心授不适用，不如把所有我们经历过的、我们想到的、我们看到的困扰儿子的种种情形和问题列举写出来，并给出最佳答案和解决方法，作为一份礼物，送给青春期的男孩。

《妈妈写给青春期男孩的书》是一本专属于青春期男孩的百科全书，从生理变化到成长烦恼，从自我防卫到心理剖析，从学业指点到修养提升，从形象气质到礼仪交往，几乎无所不包，面面俱到；它也是一本能够让父母和儿子一起阅读的亲子书，一字一句都凝结着父母的疼爱与呵护，让孩子感受到父母的浓浓爱意与细致入微的关怀；它还是一本送给天下父母的青春期男孩成长笔记，让父母可以从中得知儿子那些不肯讲出来的烦恼和秘密，理解儿子产生种种变化的原因，面对儿子的教育时不再束手无策，成为男孩青春期最知心的良师益友。

青春期是人生中最重要、最宝贵的阶段，只有经过青春期，才能使男孩从童年过渡到成年，从幼稚变为基本成熟，从家庭走向社会，最终成为一个成熟的社会人。面对青春期男孩出现的各种问题，父母必须认真分析原因，有的放矢地解决问题，在孩子的青春期与孩子一起成长！

目录



第一章 生理 & 变化——你的身体正在成熟.....	1
身体变化的小秘密.....	1
大家有没有注意我的身体变化.....	1
青春期有人开始得早，有人开始得晚.....	2
什么原因导致青春期肥胖.....	3
青春期长个子也有早晚.....	5
为什么到了青春期就会长毛毛.....	6
男孩子的胸部也会增大吗.....	8
青春期，我成了“沙嘶劈哑”.....	9
我的外号叫“骆驼”.....	10
为什么我的脚那么臭.....	11
青春期的尴尬事.....	13
什么是包皮过长.....	13
睾丸为什么不长在身体里.....	14
为什么“小弟弟”总偏向一侧.....	15
罚任意球为什么运动员要挡住“那里”.....	16
“蛋蛋”怎么不见了.....	17
越紧张越结巴怎么办.....	18
为什么我16岁了还尿床.....	19
“流白”是怎么回事.....	21
我的“小弟弟”比别人的小.....	22
喉结不明显就不是“男人”吗.....	23

男子汉的“面子”事	24
青春期脸上为什么会长痘痘	24
为什么不能挤痘痘	26
男孩子护肤会被别人笑话	27
不能拔胡子	28
帅哥嘴里怎能长满烂牙	29
如何防止大油脸	31
难闻的汗臭味	32
男子没有胡须是不是病	33
我会不会秃顶	34
不做“豆芽菜”	36
健康走过青春期	37
遗精了！我很下流吗	37
隐秘部位要呵护	40
性自慰并不是罪恶	41
怎样做才能少做性梦	42
盲目用脑事倍功半	43
保持眼睛健康	45
蒸桑拿对睾丸不好	46
父母个子高，孩子就高吗	47
半夜醒来“小弟弟”会勃起	48
青少年能否素食	49
第二章 成长 & 烦恼——小小少年没有烦恼	51
来自家庭的烦恼	51
妈妈的唠叨和爸爸的吼叫	51
我被全世界遗忘了	52
爸妈总和我的“自由”过不去	54
大人总是说话不算话	55
妈妈为什么不相信我	56
沟通才是解决矛盾的正道	57

和父母说说悄悄话	59
担惊受怕的家长会上	60
为什么我总与父母对着干	62
让校园生活更愉快	64
成绩好了人缘坏了	64
我是差生我怕谁	65
如果恶意攻击是因为妒忌	66
学习不好被人歧视	67
同学不喜欢我怎么办	68
被老师批评不是一件丢人的事	70
为什么每次选班干部都没我的份	71
和同学闹矛盾遭报复	72
完了，我被误解了	74
喜欢炫“帅”的年纪	75
要不要用文身纪念青春	75
为什么我不能像偶像明星一样染发	76
奇装异服不是帅	77
嗜酒成癖的坏处	79
远离赌博，警惕赌性	80
如何培养自己的男子汉气概	82
我压抑，我叛逆	83
请不要偷看我的日记	83
我已经长大了，请让我自己做主	85
为什么我会疯狂迷恋明星	86
“乖乖仔”成了“火炮筒子”	88
每个人都渴望独立	90
爸爸妈妈也要学会如何沟通	91
不可泄露的秘密日记	93
打理好我的小金库	94
树立正确的金钱观	94

钱应用在哪儿上	96
学会勤俭节约	98
我的钱都花在哪儿了	99
在外面欠钱怎么办	100
早餐钱不能省	101
压岁钱怎么花	103
勤工俭学会被同学嘲笑吗	104
第三章 心理 & 秘密——花季雨季自多情	106
若隐若现的情愫	106
能和女孩玩吗	106
新来的语文老师好漂亮啊	109
把握友情与恋情的尺度	110
从单恋的幻影中走出来	111
怎样和女孩子相处	113
如何对待善变的女孩子	113
为什么他比我受女同学欢迎	114
老师干涉我和女孩的友谊	115
得了“异性恐惧症”怎么办	116
为什么要让着女孩子	117
早恋的滋味	118
炫耀异性的爱慕，会伤害他人	118
被拒绝的爱一样美丽	120
如何结束一段感情	121
性与生命的故事	123
生命的孕育真奇特	123
不看“口袋书”	124
性不是罪恶的事情	125
爱了，就要担当责任	127

第四章 安全 & 健康——你也可以是“地球超人”	129
舞好网络这把“双刃剑”	129
满脑子都是游戏怎么办	129
避开网络诈骗的陷阱	130
不要在网上随意交友	132
别被网络黄毒毁了	134
培养多方面的兴趣和爱好	135
让电脑成为好帮手	137
如何应对生活中的意外	138
熄灯了，不要点着蜡烛学习	138
炒锅着火怎么办	139
燃放花炮意外多	140
男孩也会遭受性侵犯	141
怎样打求救电话	143
被刀割伤怎么办	144
遭遇地震不慌乱	146
溺水如何自救	147
异物哽塞喉咙怎么办	148
煤气中毒的应急处理方法	149
异物入眼的急救	151
触电的应急处理方法	152
常见食物中毒的急救	153
外出游玩怎样保障安全	154
出门防范“三只手”	154
选择安全的旅馆投宿	155
危险游戏谨慎玩	157
应对公共场所的拥挤状况	158
野外饮用水的寻找、收集与安全处理	159
食用野生植物的技巧	160
怎样应对野生动物伤害	161

野外遇险如何发求救信号.....	164
火眼金睛，识破骗子的诡计.....	165
上网需要注意防范哪些陷阱.....	165
网上购物防诈骗.....	166
警惕搭话的陌生人.....	167
遇到绑架怎么办.....	168
如果有人跟踪.....	170
怎样应对“碰瓷儿”.....	171
擦亮眼睛，识破骗局.....	173
遇到劫匪怎样保障人身安全.....	176
提高安全意识，学点自我保护.....	177
面对传染病和突发性疾病不慌乱.....	179
宠物病的危害.....	179
天热防中暑.....	180
关爱生命，远离艾滋病.....	180
得水痘了.....	182
得流行性腮腺炎怎么办.....	183
莫轻视感冒.....	184
肝炎的预防.....	185
第五章 学校 & 学习——你在为自己读书.....	188
读书的意义.....	188
读书是为了你自己.....	188
用心读书是人生的责任.....	190
学习拓展生命的宽度.....	191
不为文凭读书.....	192
改变对知识的敌视态度.....	194
光有学历，不能在社会畅行无阻.....	195
成绩好就意味着将来会有成就吗.....	196
能力重要还是知识重要.....	198

怎样提升学习效率.....	200
课上紧张，课下才能轻松.....	200
与同学交流学习经验.....	203
制定一份学习时间表.....	205
不做“学习时间表”的奴隶.....	207
为什么我写作业写得慢.....	209
找到适合自己的学习方法.....	211
将学到的知识系统化.....	212
学会有趣的记忆法.....	215
应对考试的诀窍.....	217
考试成绩究竟证明了什么.....	217
考前压力太大怎么办.....	218
轻松应考，掌握答题窍门.....	220
考试容易发挥失常怎么办.....	223
不同学科有不同的学习方法.....	225
将考过的试题辑录成册.....	228
应试有技巧.....	229
合理利用时间.....	232
做善于利用时间的人.....	232
不浪费一分一秒.....	233
为自己做个时间规划.....	234
根据生物钟安排学习计划.....	237
在适宜的时间做适宜的事.....	239
充分利用假期时间.....	240
勤思考，让头脑更灵巧.....	243
思考让学习其乐无穷.....	243
学会独立思考.....	244
科学用脑效率高.....	246
在学习中加点儿创造性.....	249
多掌握几种思维方法.....	250

展开想象的翅膀	253
不能一味追求唯一答案	255
换个角度考虑问题	256
抓住灵感的火花	257
做个小小发明家	260
第六章 艺术 & 才华——腹有诗书气自华	262
有内涵的男孩爱读书	262
知识提升人的气质	262
书是人生最可靠的阶梯	263
为自己列一个书单	264
在阅读中把握人生航向	265
多读书，营造自己的精神家园	266
看漫画也能学知识	267
多读一些经典名著	268
跟名人学做读书笔记	269
用琴棋书画丰富生活	270
熏染国画的人文情致	270
听，凡·高在说什么	271
从音乐中找寻好心情	272
放开歌喉，唱出心声	273
做个聪慧的小棋手	274
挥洒翰墨，写意人生	275
用画笔激扬青春	277
多游泳磨炼意志	278
在茶香中沉淀浮躁的心性	280
享受钓鱼的惬意	281
第七章 情绪 & 情商——让冒险的旅途充满阳光	283
做阳光男孩，享幸福生活	283
保有乐观的心态	283

正确理解失败	284
为生活减负，让自己轻松	286
催生心中的快乐	288
向昨天挥手作别	290
遵循本性生活	291
快乐在前路等待	293
内心的成熟才是真正的成熟	295
好胜心要适度	295
英雄不只是打打杀杀	297
任性不是个性	298
男孩胆小怎么办	300
忍耐，是走入社会的通行证	301
成为一个处处受欢迎的人	303
善于倾听收益多	303
学会赞美他人	304
做个幽默的男孩	307
设身处地为他人着想	308
各取所长，共同成功	310
乐群，做人之本	311
多与优秀的人交朋友	311
对手也许是你明天最好的朋友	313
别紧张，和老师成为朋友	315
以一颗平常心对待同学间的竞争	316
放低姿态，多向别人学习	319
善待他人的批评、忠告	320
学会接纳不同个性的同学	322
拥有良好心态	323
抛开狭隘，心底无私天地宽	323
学着放松自己	325
为什么忧郁笼罩我的生活	327

多一点宽容，忘却仇恨.....	329
舍弃虚荣心.....	330
找到浮躁的根源.....	332
不做孤独的男孩.....	334
接受生活中的苦辣酸甜.....	335
快乐的人愈快乐.....	335
把握善良的分寸.....	337
学会承受失败.....	338
想开了是天堂，想不开就是地狱.....	339
受伤不可怕，学着修复自己的心.....	342
第八章 风度 & 品质——你将成为未来的精英.....	344
美好德行增进魅力.....	344
不说虚伪的客套话.....	344
热情接待来访者.....	346
不要忽视父母的爱.....	347
用礼仪获取他人的好感.....	348
如何讲话有吸引力.....	349
打造个人风度.....	351
用适宜的服饰提升气质.....	351
美好的品德是衬托美好形象的绿叶.....	354
找个合理的途径宣泄你的愤怒.....	355
用优雅的风度虏获心灵.....	357
养成讲卫生的好习惯.....	359
锻炼强壮体格.....	362
青春期男孩要早睡早起.....	362
减肥：健康第一，时尚第二.....	363
制订“删除坏习惯”的计划.....	365
锤炼一双勤劳的手.....	367
养成良好习惯.....	369
每天自省 5 分钟.....	369

告别优柔寡断	370
做事追求完美，但不苛求	372
用日记记录心情	373
第九章 目标 & 计划——规划远行的蓝图	375
把握梦想的罗盘	375
不要限制你的未来	375
给自己定一个终生目标	377
扬长避短，找到自己的“音符”	378
像凸透镜一样聚焦全部能量	380
享受不断超越的过程	381
培养独立精神	382
干家务活，培养自理能力	382
自己做一个决定	384
切莫跟风盲从	385
对权威和教条说“不”	386
做独一无二的“我”	388
打造完美品质	389
为自己种下诚实的种子	389
守护你的尊严	390
理解“责任”的真意	392
制订“培养勇敢”计划	393
一步步走向自信	395
保持谦逊	397
加强自制力	398
用好口才为自己增值	400
使用文明优雅的语言	400
锻炼当众发言的能力	402
多谈让对方感兴趣的话题	404
如何化解尴尬	406
说话要注意对象	408

学会委婉说话	410
善意的谎言是美丽的	412
累积人脉财富	414
说话要顾及他人的颜面	414
让步是一种修养	415
宽容，化敌为友的良方	417
仅有热情无法成为交际高手	418
如何实现良好沟通效果	420
努力适应新环境	422
遇见未来的自己	423
成为自己崇拜的人	423
用知识敲开未来之门	425
知识是立身之本	426
规划你的远景目标	427