

青春期的

80张**小纸条**

父母送给青春期孩子的心灵鸡汤

父子篇

青春期男孩偷偷传来的80张小纸条
爸爸充满智慧的80封秘密回信
给青春期男孩最阳光的心事读本

徐宁 编



化学工业出版社



青春期的 80张**小纸条**

父母送给青春期孩子的心灵鸡汤

父子篇

青春期男孩偷偷传来的80张小纸条
爸爸充满智慧的80封秘密回信
给青春期男孩最阳光的心事读本

徐宁 编



化学工业出版社

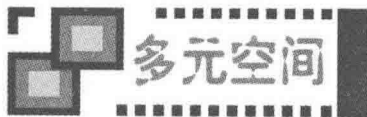
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期的 80 张小纸条 父子篇 / 徐宁编. —北京:
化学工业出版社, 2010. 3
ISBN 978-7-122-07559-8

I. 青… II. 徐… III. 男性-青春期-健康教育:
家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 002845 号



编 写: 徐 宁
插 图: 高金丽

责任编辑: 邹朝阳 蔡 红
责任校对: 战河红

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
720mm×1000mm 1/16 印张 11¹/₄ 字数 153 千字 2010 年 3 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00 元

版权所有 违者必究

A decorative ribbon with a bow is positioned at the top left, extending across the top of the page. Several heart shapes of varying sizes are scattered throughout the page, some in the top right and others in the bottom corners. The background has a subtle pattern of small hearts.

前言

青春期是充满喜悦的——悄悄变化的身体，预示着一个懵懂少年即将长大；

青春期是细腻敏感的——慢慢成熟的心智，越来越关注自己，越来越在意别人的评价，越来越渴望独立；

青春期是矛盾困惑的——那么多的新奇、那么多的未知、那么多的诱惑，都应该怎么面对、怎么处理、怎么解决；

青春期还是温馨浪漫的——心里幻想着属于我的“王子”或“公主”，总有那么一丝朦胧的爱恋和些许的期待……

每个做父母的，都曾经历过自己的青春年华；每个做父母的，都要面对正在经历“成长的烦恼”的孩子。那种感觉一定是喜忧参半，甚至忧大于喜的——喜，自然是因为孩子长大了、成熟了；而“青春期”这触目的三个字、这敏感的时期，该怎么和孩子沟通、怎么帮助孩子顺利度过青春期，也是很多爸爸妈妈遇到的难题。

其实，也不难。拿起手中的笔吧，把妈妈需要告诉女儿的、爸爸应该教给儿子的，都写到信笺上，让这些“亲子书”成为充满亲情的青春期“热线”！

引子

学校要开运动会啦！从知道这个消息起，担任体育委员的儿子逸轩就兴奋得不得了，拿着全班的花名册，盘算着哪个同学有哪些特长、能参加哪个项目，怎么报名、怎么“排兵布阵”才能保证个人项目、集体项目都取得好成绩，一副跃跃欲试、志在必得的样子。要知道，连续两届运动会都是以3分之差屈居年级亚军，以儿子为首的一群男生哪里能甘心？盼望了一年，才等到这个给自己班级“报仇雪耻”的机会呀。

那天下班回家，就看到儿子一声不吭地在自己的房间坐着，完全不像平日里上蹿下跳、一会儿也闲不住的样子。我大声地叫：“儿子，今天不是练队列吗？怎么了，不顺利吗？跟个霜打了的茄子似的……”

孩子到底还是孩子。经我一问，儿子的话匣子打开了：“别提练队列啦，郁闷！入场式不是得有旗手吗？按照老规矩都是个子最高的……当然也是男生来举旗子，找两个女生护旗。可现在，我们班那个张淼淼竟然成了最高的，比男生都高了！女生就吵吵‘谁最高谁举旗子’，方老师竟然也就同意了。结果，成了举旗、护旗的都是女生了……”

我一听乐了：“就为这个郁闷？女生举旗就女生举旗呗，谁让人家张淼淼现在最高呢。”

儿子一歪脑袋，不服气地说：“方老师也这么说。还说，女生现在有比男生高的很正常，以后我们还是会超过去的。鹏鹏还好像很懂的样子，说什么女生先到青春期的了，就蹿个儿了……我不懂，为什么我们都一样大，女生就早长个、男生就晚长个呢？”

儿子的问题，让我这个做爸爸的忽然感到儿子已经不再是个小不点了，儿子真的长大了！对呀，同年龄的女孩子已经开始步入青春期，那儿子不是很快也要面对这个人生的特殊阶段，要面对很多从男孩子成为男人的问题了。说来实在有些惭愧，以前因为我整天忙于工作，儿子的教育大多是妈妈在管。可现在，那些“男人”的问题，总不能也让妈妈来给他讲吧？可让我直截了当地去和儿子讲这些事情，似乎也有点儿不习惯呢……

对了，不是有《傅雷家书》吗，我可以学习大师的样子——写信！



目录

一、了解身体的变化

老话说，男孩子开窍晚。一方面，男孩子进入青春期发育的时间晚；另一方面，男孩子的性格没有女孩子细腻、敏感。但是，男孩子一样要面对青春期身体发育的种种变化、一样会有这样那样的困惑。那么，不如提前告诉他们吧。

第一封信	什么时候能让个子赶上女生·····	002
第二封信	在青春期会出现哪些变化·····	004
第三封信	我怎样才能长高·····	006
第四封信	不做“豆芽菜”·····	008
第五封信	青春期，睾丸会长到多大·····	010
第六封信	我的“小弟弟”比别人的小·····	011
第七封信	喉结不明显就不是“男人”·····	013
第八封信	为什么到了青春期就会长毛毛·····	015
第九封信	变声期，保护好嗓子·····	017
第十封信	让人烦恼的小胡子·····	019
第十一封信	男孩子更容易长痘痘·····	021
第十二封信	男孩子护肤会被别人笑话·····	023
第十三封信	青春期时，男孩的乳房也会增大吗·····	025
第十四封信	进入青春期，为什么有早有晚·····	027

二、男孩是这样长大的

男孩子终有一天要成长为男人。了解自己的身体、了解必要的生理常识，是成长中必不可少的一课，也是让男孩子懂得善待自己、善待别人，知道感恩、学会担当的过程。有些话题可能比较敏感，但彻底打破神秘，也许是解决问题的最好办法。

第十五封信	男人离不开的雄激素·····	030
第十六封信	男性生殖器官什么样子·····	032
第十七封信	男性的内生殖器什么样子·····	034
第十八封信	睾丸和附睾是什么样子·····	036
第十九封信	精子到底是怎么产生的·····	038
第二十封信	“精液”和精子一样吗·····	040
第二十一封信	“遗精”是怎么回事·····	041
第二十二封信	“一滴精”等于“十滴血”·····	043
第二十三封信	遗精弄脏了内裤、床单怎么办·····	045
第二十四封信	“小弟弟”为什么不听话·····	047
第二十五封信	梦中遇到她·····	049
第二十六封信	男女拥抱、接吻就是性行为吗·····	051
第二十七封信	小宝宝这样在妈妈肚子里长大·····	053
第二十八封信	自慰是非常不好的事情吗·····	055
第二十九封信	如何正确对待自慰·····	057

三、男孩一样要讲卫生

大多数的男孩子从小就比女孩子活泼好动、精力充沛、不拘小节，想让男孩子好好洗脸、好好洗脚、小心别磕着碰着，似乎很困难。但这些对男孩子的成长、健康一样很重要。此外，整洁的外表更是关系到青春期男孩子形象的“大事”。

第三十封信	怎样才能长成强壮的男子汉·····	060
第三十一封信	要想长得壮，还要多锻炼·····	063
第三十二封信	什么原因导致青春期肥胖·····	066
第三十三封信	不要变成驼背·····	069
第三十四封信	我有“脚气”怎么办·····	071
第三十五封信	阴茎需要重点保护吗·····	073
第三十六封信	如何保护睾丸免受损伤·····	075
第三十七封信	男孩子能蒸桑拿吗·····	077
第三十八封信	睾丸时隐时现是病吗·····	079
第三十九封信	睾丸受伤会影响以后结婚生子·····	081
第四十封信	发现异常莫忌医·····	083

第四十一封信	割包皮真的有用吗·····	085
第四十二封信	讲究清洁卫生对男生也很重要·····	088
第四十三封信	男孩子应该怎样洗下身·····	090
第四十四封信	长大了为什么还尿床·····	091

四、谁说男孩没有心事

虽说不像女孩子那么情感丰富，也不像女孩子那么容易陷入忧郁、悲伤，但面对青春期生理和心理的一系列变化时，男孩子一样会有困惑、紧张、担心、不安，一样会有心事需要排解、需要交流。除了同学、伙伴，一个像朋友般的父亲或许是最好的倾诉对象。

第四十五封信	青春期的心理变化·····	094
第四十六封信	大家是不是都在注意我·····	096
第四十七封信	我也不想总和家长对着干·····	098
第四十八封信	我能真正独立吗·····	100
第四十九封信	一紧张就结巴·····	102
第五十封信	不做娇气的男生·····	105
第五十一封信	男儿有泪不轻弹·····	107
第五十二封信	危险的性游戏·····	109
第五十三封信	和女孩子说话真紧张·····	111
第五十四封信	在女孩子面前表现自己·····	113
第五十五封信	应该怎样和女孩子交往呢·····	115
第五十六封信	什么样的男孩子招女生喜欢·····	117
第五十七封信	性幻想·····	118
第五十八封信	心中的“白雪公主”·····	120
第五十九封信	这就是早恋吗·····	122
第六十封信	该如何对待善变的女孩子·····	124
第六十一封信	女生追我怎么办·····	126
第六十二封信	我也想去当歌星·····	128

五、男孩也要保护自己

在一般的概念中，爸爸妈妈更重视对女孩子的保护，怕交友不慎学坏、怕被坏人欺负、怕和男孩子交往把握不住自己·····其实，这些同样也会成为男孩子成长过程中的不安全因素、不良影响，男孩子同样需要学会在社会交往中保护自己。

第六十三封信	对吸烟、喝酒说“不”	132
第六十四封信	我爱上网但不上瘾	135
第六十五封信	拒绝黄色诱惑	139
第六十六封信	男孩也会受到性骚扰吗	141
第六十七封信	能和异性单独相处吗	143
第六十八封信	性行为会带来什么	145
第六十九封信	人工流产对女孩子的影响	147
第七十封信	性行为会传播性病吗	149
第七十一封信	控制自己避免不该有的性行为	151
第七十二封信	有性行为时如何避免怀孕	153

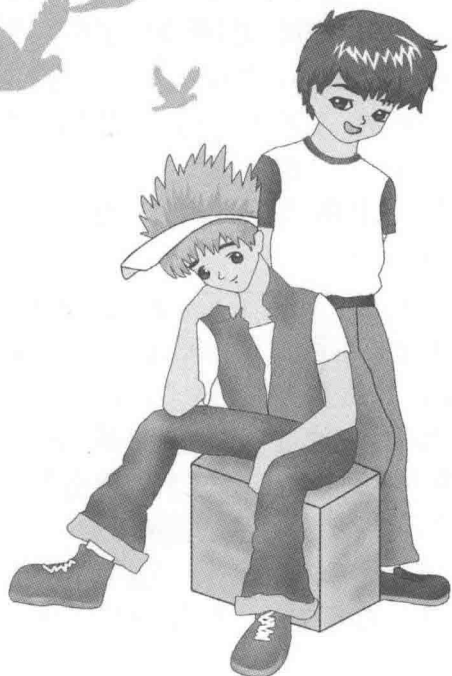
六、男子汉应该做到的

男孩子与生俱来地有着竞争、好胜、冒险的精神，这让父母对男孩子的管教更加有难度。而无论从传统观念，还是从家庭的责任、社会的责任来说，父母又都对男孩子们寄予厚望。一个诚实而有爱心的男子汉，至少要具备这些优秀的品质。

第七十三封信	勇敢坚强	156
第七十四封信	承担责任	158
第七十五封信	乐观进取	160
第七十六封信	博学创新	162
第七十七封信	正直善良	164
第七十八封信	尊重他人	166
第七十九封信	宽厚大度	168
第八十封信	热爱运动	170

一、了解身体的变化

老话说，男孩子开窍晚。一方面，男孩子进入青春期发育的时间晚；另一方面，男孩子的性格没有女孩子细腻、敏感。但是，男孩子一样要面对青春期身体发育的种种变化、一样会有这样那样的困惑。那么，不如提前告诉他们吧。



第一封信

什么时候能让个子赶上女生

逸轩：

如果不是因为运动会引起的事情，老爸还完全没有意识到你将面对“青春期”，也将开始从男孩子长成男子汉的历程。回想起来，时间过得真快呀！因为一直忙于工作，爸爸错过了你成长中不少精彩的片段，每每想到这些，都会觉得遗憾、惋惜，会暗暗自责我不是一个合格的父亲。所以，在儿子又将迎来人生另一个关键期——青春期时，爸爸一定不能再错过陪伴你长成一个真正“男人”的经历了。

不过，你要忙着学习，我要忙着工作，而且有些话当面谈论我们也都会觉得别扭、难为情。所以，爸爸想不如弄个“青春期父子书”吧，虽然无需“鸿雁传书”，却可以把所有我想要说的都写在这一封封信里；如果，你有什么问题要问爸爸，也可以发封“鸡毛信”，我来一一作答。如果你同意这种做法，在看到这第一封信后，请给爸爸一个回复，我们就算对此达成了“男人的协议”，OK？

那么，这第一封信，就先说说你们男孩子最关心的，为什么女孩子现在会比你们长得快、长得高呢？

其实，这也没有什么好奇怪的，男孩子和女孩子本来就不同嘛。这些不同，有你们从小就知道的、表面上看出来的不同，比如男孩子有“小弟弟”，可以站着小便，而女孩子就没有“小弟弟”，靠这个就可以辨别男女。这种生来就有的、在生殖器官上的不同叫做“第一性征”。还有些不同，则是要在长大的过程中，尤其是青春期发育后才会出现的，称为“第二性征”。这个问题，稍后我再仔细说。

一个人从出生起，要经过婴儿期、幼儿期、儿童期，然后是青春期，之后才能进入成年期，成为真正的“大人”。由此可见，青春期

就是从儿童到成年的那个中间阶段，在这个阶段，无论是身体，还是心理、情感和对事物的认识等各个方面，都会发生快速的变化。你们可能也注意到身边年长几岁的哥哥、姐姐，经过青春期，那些个整天叽叽喳喳、蹦蹦跳跳的小女孩，会一下子变得沉静、温柔了；曾经和你们一样毛毛躁躁、调皮捣蛋的小男孩，也变得深沉、成熟了。当经历并完成了整个青春期发育的过程后，男孩子、女孩子就都长大了，进入成年期了。这就是青春期的神奇！



一般来说，女孩子的青春期来得早些，在10岁、11岁左右开始，而男孩子却要晚上两年左右。因为青春期也是一个人身体发育的另一个高峰期，相应的男孩子进入身高增长加速期的时间也就会晚一些。从平均年龄看，女孩从9岁左右就进入了身高增长的加速期，12岁左右达到生长高峰；而男孩一般13岁左右才进入身高增长的加速期，14岁左右达到生长的高峰。因为在生长高峰期时，身高增长的速度会达到青春期前的2~3倍，所以在你们现在这个阶段，女孩子的身高增长速度远远大于男孩子，有的甚至比同龄的男孩子高一截，让你们觉得很没有面子。不过，等到男孩子进入身高增长高峰时，就会很快追上并超过她们的；而且，虽然男孩子进入青春期的时间稍微晚些，但完成青春期发育的时间却是和女孩子差不多的。

所以说，现在不用着急。很快，你们男生就能夺回“掌旗”大权的！

爸爸



第二封信

在青春期会出现哪些变化

逸轩：

很高兴收到你的回复！更高兴看到老爸这个主意能得到你的认可！那么，我们就继续吧。

上次说到，无论男孩女孩，都要经历一个成长中最美好的时期——青春期，而男孩子的青春期会比女孩子开始得晚些。那么，男孩子的青春期到底什么时候开始，又会有哪些变化，就是我们今天要讲的话题了。

男孩子青春期身体发育的平均年龄是从11~12岁开始，一般在12~14岁或更晚些达到发育的高峰期。

我们身体中有些器官，虽然是与生俱来的，但在幼年期、儿童期基本上是“休眠”的，或是发育很缓慢的，要等到青春期的时候，才进入迅速发育的阶段。进入青春期后，男孩子的睾丸会明显增大，并开始分泌雄激素。在这种神秘激素的作用下，男孩子的身体会发生一系列变化。从外表就能看出来的变化，包括会出现喉结、腋毛，长出胡子，开始变声，身高猛地增长很多。到了那时候，你们就可以重新在女生面前找回面子啦！而除此之外，还有些变化是表面看不到的、很“隐蔽”的，这包括阴囊——也就是你们常说的“蛋蛋”的发育，阴茎——就是你们的“小弟弟”的增大，以及阴部还会长出阴毛，出现遗精现象等。一般要等到19~22岁，男孩子青春期的发育才算完成，就真的长成一个真正的男子汉了。

而这些青春期身体发育上出现的变化就是人体的“第二性征”。虽然它们之间有着相互的作用和交叉，但一般的发育顺序大体是这样的。

一、了解身体的变化

11 ~ 12岁，男孩子的睾丸会开始增大，因为进入青春期的身体需要它大量制造雄激素了。之后，喉结会出现，阴茎会增大，身高开始突增了。

13岁左右，你们会发现阴茎根部的两侧长出颜色浅而且细的体毛——阴毛。这个时候，你们的睾丸还在继续增大，阴茎也生长得很快。

14岁左右，男孩子要进入变声期了，说话的声音会变粗。虽然男人不像女人一样有突出的乳房，但你们这时还是会觉得你们的乳房发胀。腋毛从腋窝中央开始长出。

15岁左右，阴囊的颜色会逐渐变深，腋毛从腋窝中央开始向周围扩散。上唇两侧开始有细细的胡须长出来，并逐渐向中央增长。而在身体内部，睾丸已经完成了发育，所以男孩子可出现遗精，这也说明开始有性欲了，成为了真正意义上的“小男子汉”。

16 ~ 18岁，很多男孩子会长青春痘，面部和身体上的汗毛变得越来越重。

19 ~ 22岁，男孩子基本完成了青春期身体发育的过程，变得身材高大、强壮，声音低沉、有力，就已经是个真正的男人了。

所以，别着急，你的“青春之旅”很快就会开始了！让我们一起静静地期待吧……



爸爸



第三封信

我怎样才能长高

逸轩：

呵呵，果然不出我之所料！尽管你已经知道了青春期发育的规律，却仍然耿耿于怀地惦记着长高这件事，期待着“报仇雪耻”；而且，一定还有一群同盟军，和你一样摩拳擦掌吧。

人长高主要是靠骨骼的增长。在人体的骨髓与骨干之间有一个软骨层，软骨层的细胞不断增长并吸收钙离子，使新的细胞骨化，骨骼这样一点点增长，你就这样一点点长高了。

在人的一生中，有两个快速生长的时期：第一个时期是婴儿期（1～2岁），第二个时期是青春期。

我们把生长速度的突然加快称为“生长突增”。男孩一般从11～13岁开始第二个生长突增期，身高可每年增加6～8厘米，少数长得快的可达10～12厘米。生长突增通常持续一年左右，随后生长速度会重新放慢，直到长够成年的身高，也就定型了。

影响身高的因素很多，但主要是遗传和环境两个方面。从遗传角度讲，一般父母身材高大，子女也会比较高。这是先天的因素，是无法自己选择和改变的，谁让你爸爸妈妈的儿子呢。而所谓的环境因素，就是指后天因素，是可以通过各种有效的方法和手段来改善的。环境因素主要包括几个方面：

① 营养因素——营养供应是否充足、全面、均衡，对于身体发育非常重要，如食物中的钙、磷的合理搭配有助于身高的增长。

② 疾病因素——疾病会影响骨骼的发育，如垂体发生疾病，造成长激素过多或过少均会影响身高；性激素能促使骨骼发育，如过早产生大量的性激素（性早熟），则少年时期身高长得快，而发育

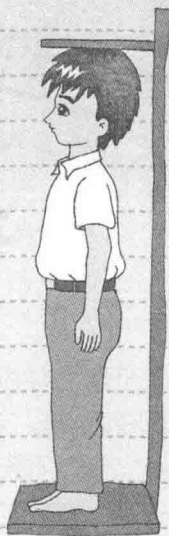
一、了解身体的变化

成熟之后反而比同龄人矮。

③ 情绪因素——情绪波动、睡眠不良或不足、生活不规律等均可影响身体器官的功能，并导致身体发育异常。

④ 体育锻炼——体育锻炼不仅可以增强体质，而且有利于长高。据统计，经常参加体育锻炼的青少年比不参加体育锻炼的青少年可高出4厘米左右。

所以，要想抓住青春期这个长个子的好时机，营养均衡的饮食、良好的生活习惯和积极参加体育锻炼都是必不可少的条件。对于你来说，爸爸觉得挑食的毛病就是首先应该纠正的！



爸爸

第四封信

不做“豆芽菜”

逸轩：

一定是你到学校去吹牛，还把爸爸写给你的信公布于众了，才引来同学们的问题，对不对？本来只是写给儿子看，没想到成了“教材”，这对老爸可是不小的压力呀。不过，为了儿子和你老爸我的形象，我一定会努力的！而且，对于你那些哥们的问题，我也会来者不拒、耐心解答的。

其实，小强的问题，也正是爸爸妈妈担心会出现在你身上的问题——原本你就属于偏瘦的体型，如果再蹿个儿了，可别成了根“豆芽菜”。

进入青春期后，随着身高的迅速增长，体重也会迅速地增加。体重的增长，多半是因为身高的增长，同时也有骨骼变粗、肌肉更发达、身体内脏的增大等因素的作用。根据调查：在我国城市中，男孩子体重增长最快的时段是13~15岁，平均每年增长5.5公斤左右。其中，14岁是体重增长的高峰，15岁以后增长速度就会逐渐下降。一般来讲，到了15、16岁的时候，男孩子、女孩子的体重都已经接近成人了。

现在，大家的生活水平提高了，爸爸妈妈都把孩子当成“宝贝”，总是想把最好的东西给你们吃；而且，还有麦当劳、肯德基等那么多让你们百吃不厌的快餐和各种各样的零食。这些，造成了两种极端的现象：一方面，越来越多的青少年因为营养过剩或不均衡，造成脂肪大量增加而使体重骤然增加，甚至有体重超标成为“小胖墩”的情况；另一方面，也有因为挑食、偏食造成长期营养供给不充足、不均衡，或是怕长胖而有意节食，以及因为缺乏体育锻炼而成为“豆芽