

青春期男孩
必读书



送给 青春期男孩 的成长礼物

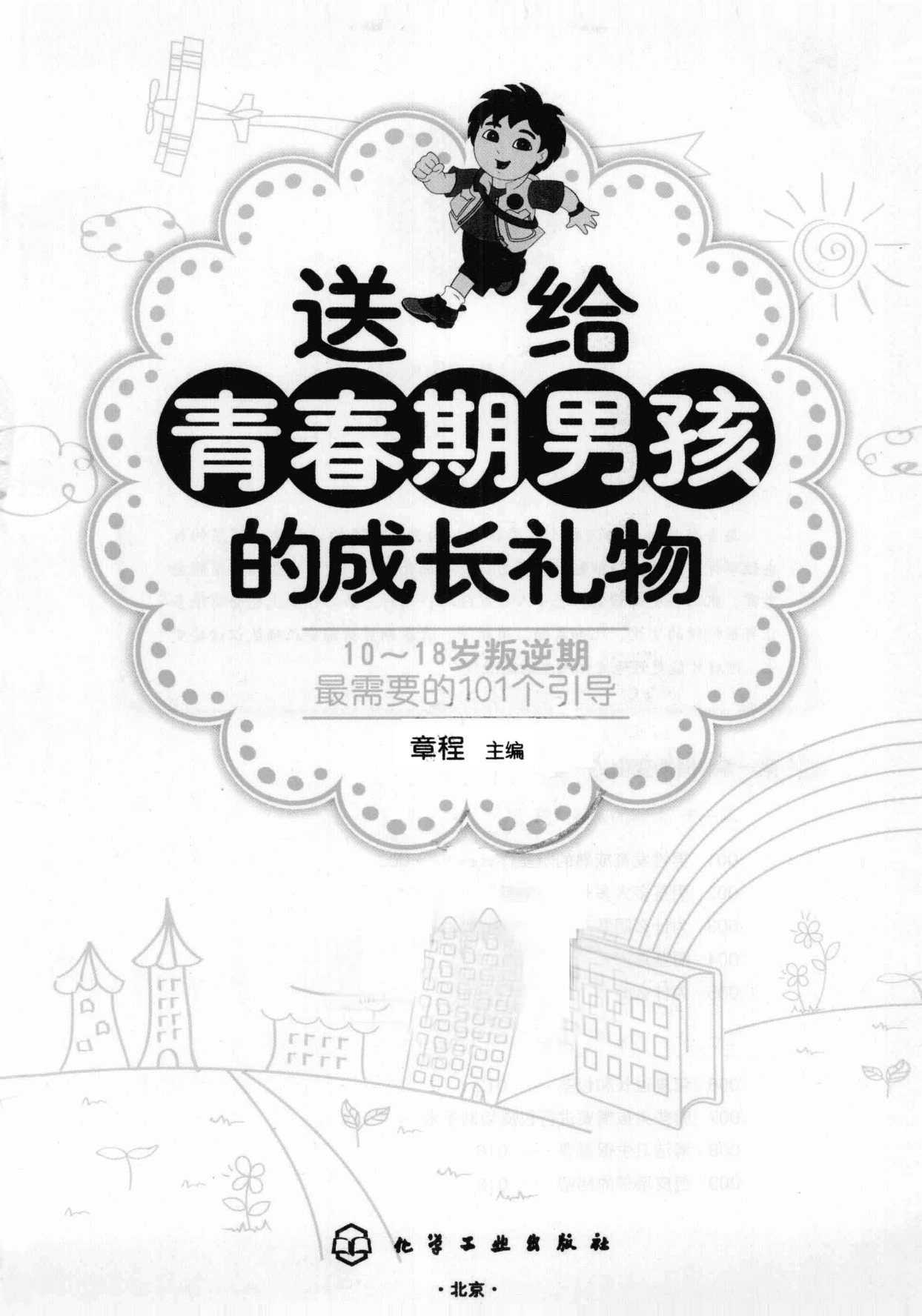
10~18岁叛逆期
最需要的101个引导

章程 主编

一份特殊的礼物，一份心灵的关爱，一份温暖的呵护
一本青春期男孩最需要的指导书
一本让男孩快乐成长的百科全书



化学工业出版社



送给 青春期男孩 的成长礼物

10~18岁叛逆期
最需要的101个引导

章程 主编



化学工业出版社

·北京·

编写人员名单

章 程 周 莉 罗文君 许媛媛 冯大海
王月涵 桑建秋 李世光 彭卫群 章妮诺
杨 政 崔广玉 李伟伟 刘 玮 王 雷
韩敏成 郝春环 白天力 陈德晶 陈维科
陈 震 程 荣 邓 炜 李 丛 李 伟

图书在版编目(CIP)数据

送给青春期男孩的成长礼物——10~18岁叛逆期最需要的101个引导/章程主编.—北京:化学工业出版社,2013.5
ISBN 978-7-122-17099-6

I. ①送… II. ①章… 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(2013)第080685号

责任编辑:邹朝阳
责任校对:陶燕华

文字编辑:赵爱萍

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
710mm×1000mm 1/16 印张13 $\frac{1}{2}$ 字数200千字 2013年7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:28.00元

版权所有 违者必究

开 心 一 刻

一天，男孩回家对爸爸说：“爸爸，你看下我脸上的青春痘，红红的，黑黑的，怎么办嘛！”

爸爸说：“我在你这个年龄的时候长的痘痘比你的还红、还黑！”

男孩又问：“那你是怎么活过来的？”

爸爸说：“这个嘛，我自己又看不到！”



目录

第一篇 生理的蜕变 正确认识悄悄变化的自己

与女孩的月经初潮相比，男孩开始向男人转变的过程缺乏明显的标志性事件，所以很难被察觉。当男孩青春期开始时，个子会长高，肩膀会变宽，肌肉会变得结实，整个人更显强壮；同时，第二性征上也会有很多让男孩惊讶的变化，比如晨勃、遗精等。青春期男孩需要正确认识这些变化，这样才能更好地迈向人生的新阶段。

第一章 悄悄变化的“秘密地带”

第一节 怎样的阴茎才算正常

001 男性发育成熟的阴茎什么样 …… 002

002 阴茎多大多长才“达标” …… 004

003 为什么阴茎有时会偏向一侧 …… 006

004 阴茎疼痛是怎么回事 …… 008

005 为什么成年人的阴茎颜色深 …… 010

第二节 “多事”的包皮

006 包皮过长和包茎 …… 012

007 哪些男孩需要进行包皮切割手术 …… 014

008 清洁卫生很重要 …… 016

009 包皮系带的秘密 …… 018

010 提防包皮龟头炎 …… 020

第三节 关于睾丸的那些事儿……

011 睾丸的结构和作用 …… 022

012 睾丸一个大一个小是否正常 …… 024

013 当心睾丸炎的来袭 …… 026

014 青春期男孩也要预防睾丸癌 …… 028

015 可怕的睾丸扭转 …… 030

016 多多留意睾丸发育是否异常 …… 032

第四节 令人尴尬的遗精

017 遗精是一种正常的生理现象 …… 034

018 频繁遗精怎么办 …… 036

019 “一滴精等于十滴血”是真的吗 …… 038

020 “流白”不等于遗精 …… 040



第二章 让男孩烦恼的小问题

第一节 难听的“公鸭嗓”

021 声带的秘密 …… 042

022 变声期声带的保养 …… 044

023 掌握科学的发音方法 …… 046

024 这些声带疾病要注意 …… 048

025 为什么有的男孩喉结小或不明显 …… 050

第二节 胡子来“找茬”

026 胡子可以拔吗 …… 052

027 胡子发黄、细软是怎么回事 …… 054

028 不长胡子正常吗 …… 056

029 让人烦恼的络腮胡 …… 058

030 长胡子以后还长个儿吗 …… 060

第三节 层出不穷的小烦恼

031 男孩的乳房也会发育吗 …… 062





- 032 为什么有些男孩的身高还不如女孩 064
- 033 教你几招“战痘”秘诀 066
- 034 怎么一出汗，身上就臭臭的 068
- 035 不要动手拔鼻毛 070

第二篇 少年的情怀

理智面对青春期的悸动和懵懂

看过《红楼梦》的人都知道，宝玉从“太虚幻境”醒来，只觉一股潮湿黏液从下身流出，他羞红了脸，奇怪怎么会有这种“儿女”之事。其实，许多青春期男孩都会有类似的经历，男孩们对爱情的憧憬，对男女之事的幻想都是正常的，不需要过分焦虑，需要的是学习相关的知识，懂得理智地去面对。



第一章 别被爱情“打扰”了

第一节 早恋是朵带刺的玫瑰

- 036 青春期容易早恋的原因 074
- 037 早恋的5个特点 076
- 038 哪些男孩更容易早恋 078
- 039 早恋的负面影响 080
- 040 如何应对异性的好感 082
- 041 怎样结束早恋 084

第二节 究竟什么是爱情

- 042 是友谊，还是爱情？ 086
- 043 网恋，无言的结局 088
- 044 爱情需要男孩有能力负责任 090
- 045 青春期的爱情三角理论 092



第二章 大大方方面对“性”

第一节 男孩需要知道的性知识

- 046 宝宝是怎么诞生的 …… 094
- 047 别为性梦而苦恼 …… 096
- 048 正确看待性幻想 …… 098
- 049 如何控制本能的性冲动 …… 100
- 050 不要走上性罪错的道路 …… 102

第二节 理性面对性自慰行为

- 051 适度的自慰并无坏处 …… 104
- 052 引发青春期男孩手淫的诱因 …… 106
- 053 过度手淫的表现及危害 …… 108
- 054 克服过度手淫的方法 …… 110
- 055 关于性自慰的谣传 …… 112

第三节 提防黄色陷阱

- 056 警惕“黄毒”，远离“黄毒” …… 114
- 057 避开家庭里的“黄毒” …… 116
- 058 主动远离网络“黄毒” …… 118
- 059 当心“空中黄流” …… 120
- 060 自觉抵制，净化自我 …… 122

第四节 那些女生的小秘密

- 061 女孩身体发育的过程 …… 124
- 062 女孩私处的秘密 …… 126
- 063 关于处女膜的疑问 …… 128
- 064 月经是怎么回事 …… 130
- 065 为什么女孩会“肚子痛” …… 132
- 066 女孩胸前神秘的“柔软地带” …… 134
- 067 为什么有的女孩没有腋毛 …… 136





第三篇 起伏的心绪

合理调节自己的情绪和生活

男孩进入青春期之后，心理上会经历巨变，有的男孩变得叛逆不羁；有的男孩变得沉默寡言；有的男孩变得愤世嫉俗……虽说青春期的心理波动是正常的，但是这些波动会给男孩的生活带来一定影响，比如影响男孩与他人的关系、分散男孩的学习注意力等，因此青春期男孩需要学会适当调节自己变化的心理状态。



第一章 青春期男孩的情绪状态

第一节 青春期男孩容易出现的不良情绪

- 068 脑门一热——哥们义气大于一切 …… 140
- 069 叛逆有理 …… 142
- 070 进入情绪的“发病期”，别慌 …… 144
- 071 学会克制暴躁的脾气 …… 146
- 072 别动不动就想着“离家出走” …… 148

第二节 正确处理与父母的对抗情绪

- 073 让父母知道孩子有自己的生活 …… 150
- 074 试着让父母认同自己的想法 …… 152
- 075 不回避和父母适当的争论 …… 154
- 076 学会和父母做朋友 …… 156
- 077 当隐私被侵犯后 …… 158
- 078 穿着打扮也是“导火索” …… 160
- 079 争取“玩”的自由 …… 162

第三节 别让坏情绪影响师生情谊

- 080 努力取得老师的支持 …… 164

- 081 勤学好问,虚心求教 166
- 082 老师不是完美的 168
- 083 主动向老师承认错误 170



第二章 青春期男孩的学习与生活

第一节 青春期男孩最棘手的学习问题

- 084 问题一:对学习没有兴趣 172
- 085 问题二:学习的自控力差 174
- 086 问题三:缺乏钻研的精神 176
- 087 问题四:容易半途而废 178
- 088 问题五:考试怯场 180
- 089 问题六:阶段性厌学 182

第二节 青春期男孩应具备的心理素养

- 090 懂得反省是成长的秘诀 184
- 091 增强自己的责任感 186
- 092 提高自己的挫折承受能力 188
- 093 随时随地保持乐观的心态 190
- 094 培养自己的领导能力 192
- 095 重视决策能力的提升 194
- 096 良好的时间管理能力很重要 196

第三节 青春期男孩必备的社交技巧

- 097 学会与自己的“对手”合作 198
- 098 正确处理朋友间的冲突 200
- 099 站在“对面”看问题 202
- 100 养成倾听的好习惯 204
- 101 被朋友误解之后 206





第一篇 生理的蜕变

正确认识悄悄变化的自己



与女孩的月经初潮相比，男孩开始向男人转变的过程缺乏明显的标志性事件，所以很难被察觉。当男孩青春期开始时，个子会长高，肩膀会变宽，肌肉会变得结实，整个人更显强壮；同时，第二性征上也会有很多让男孩惊讶的变化，比如晨勃、遗精等。青春期男孩需要正确认识这些变化，这样才能更好地迈向人生的新阶段。



第一章 悄悄变化的“秘密地带”



第一节 怎样的阴茎才算正常

001

男性发育成熟的阴茎什么样

随着青春期的悄悄来临，阴茎也在不断的发育，你一定很好奇，男性成熟的阴茎是什么样的呢？

★ 成熟阴茎的结构

男性成熟的阴茎可分为阴茎包皮、阴茎头、阴茎体、阴茎根四个部分。

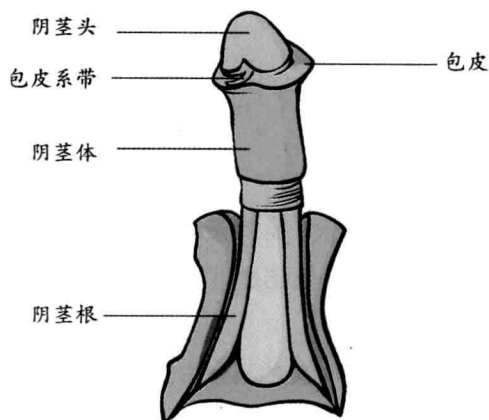
第一，阴茎包皮。阴茎的皮肤薄而柔软，富有伸展性，皮下无脂肪组织，它与阴茎头和阴茎根的深层贴附紧密，其余部分则疏松易于游离。阴茎皮肤自阴茎根向前反折游离，形成包绕阴茎头的双层环形皮肤，称为阴茎包皮。包皮的前端围成包皮口，在阴茎头腹侧中线上，连于尿道外口下端与包皮之间的皮肤，称为包皮系带。阴茎包皮的功能是容纳和保护阴茎头。

第二，阴茎头。阴茎头为阴茎前端的膨大部分，俗称“龟头”。对于包皮过长的男性，要将包皮上翻才能够见到龟头。如果成人的包皮无法上翻现出龟头，这就是通常所说的包茎，需要到正规医院实施包皮环切手术。

龟头的冠状沟附近是藏污纳垢的地方，排尿后残余的尿液会在龟头与包皮间积留，让尿液里的物质沉淀，细菌、真菌繁殖，产生大量尿垢，并集中在冠状沟。一般来说，一两天要清洗一次尿垢，以免发生炎症。在性交前必须清洗龟头和包皮。



龟头容易发生感染性疾病，如龟头上有小红点、龟头发黑、龟头发白等。如真菌感染（念珠菌病）、尖锐湿疣等。龟头需要精心呵护，要定期清洗，注意清洁卫生。



第三，阴茎体。阴茎中部为阴茎体，呈圆柱形，以韧带悬于耻骨联合的前下方，为可动部分。阴茎体由阴茎海绵体和尿道

海绵体组成，具有丰富的血管、神经、淋巴管。勃起时，血液大量注入阴茎海绵体血管部，容积增加；回缩时，坐骨海绵体肌解除对阴茎背静脉的压迫，使血液回流。

第四，阴茎根。阴茎后端为阴茎根，藏于阴囊和会阴部皮肤的深层，分成两条阴茎脚，固定于耻骨下支和坐骨支，为固定部分。阴茎根是阴茎的起点。

★ 阴茎成熟的过程

阴茎的分化与发育过程分为三个阶段。

第一，妊娠期。在妊娠第10~12周，阴茎开始分化；在妊娠的中、后期，阴茎生长速度很快，出生时可达2.5~3.5厘米。

第二，出生后至青春期前。这个时期阴茎生长缓慢。

第三，进入青春期后，阴茎迅速生长，仅5年左右就达到成人水平。

给儿子的悄悄话

步入青春期的你，随着性功能的成熟，“小弟弟”会发生一系列变化，这是正常的过程。为了你的健康成长，你要开始注意学习这方面的知识。

阴茎多大多长才“达标”

无人的时候，你有没有仔细观察过自己阴茎的大小？你一定很想知道，到底自己的阴茎是大还是小？有没有“达标”？

★ 科学测量阴茎的长度

测量阴茎长度的科学方式应该是由耻骨到龟头的长度。医学上常用的方法有两种。

第一，非勃起阴茎长度的测量。室温18℃，取直立姿势，将阴茎提起与身体呈90°，用直尺测量耻骨联合处到阴茎头顶部的长度。

第二，勃起阴茎长度的测量。取直立姿势，用手捏住阴茎头用力拉向前方，牵拉到不能延长为止，用直尺测量耻骨联合到阴茎头的长度（牵拉后的长度与勃起的长度基本相同）。

★ 阴茎大小的标准

国际男性保健组织（MTD）通过近30年研究得出推算阴茎大小是否正常的公式：

亚洲：正常阴茎长度(M)=[身高(T)-105]×0.618/3.14（厘米）

正常阴茎直径(D)=(M)/3.14（厘米）

欧美：正常阴茎长度(M)=亚洲/1.414/0.618（厘米）

西方白色人种的阴茎尺寸会大于亚洲人种。据统计美国白人在松弛时阴茎长度为7.5~11厘米，勃起时可有10~18厘米。亚洲人种勃起时7~16厘米的都属正常。

中国当代著名性学家史成礼曾测定1412例中国健康男性青年的阴茎大小及126例健康男性的阴茎勃起长度。结果表明，常态时最长为19.5厘米，最短3厘米，平均8.375厘米；周长最大14厘米，最小2.5厘米，平均7.3厘米；勃起时最长23厘米，最短8厘米，平均12厘米；勃起时周长最大14厘米，最小8厘米，平均10.75厘米。





★ 许多因素都可能影响阴茎的大小

上述公式、数字你不必太过认真，实际数据证明阴茎的大小和种族以及遗传的关系比较密切，比如欧美人就比亚洲人普遍尺寸要大一些。另外，许多因素都可能影响平时阴茎的大小，包括身体脂肪过多、天气过冷、压力情境。所以，阴茎的长短不一，粗细不等属于正常生理现象。

★ 阴茎的长短与性能力无关

阴茎的长短和男性的性能力无关，亦不是影响女性获得性快感的要素。一般医学上认为，男性阴茎长度大于5厘米即可行使正常性功能。

给儿子的悄悄话

科学地认识阴茎的大小，不要“杞人忧天”！

为什么阴茎有时会偏向一侧

许多青春期的男孩都会发现自己阴茎在勃起的时候会向各种角度偏向一侧，你是不是也发现了呢？

★ 阴茎偏向一侧的内部原因

医学上统计，三分之二的成年男性在阴茎勃起时，都有轻重不同的偏向一侧的现象，这是因为男性的阴茎内有成对的阴茎海绵体，但左右两侧的海绵体在青春期时不一定长得一样快，即使是同一侧的海绵体，也不一定上、下、左、右的发育就完全一致，因此，就会产生海绵体长短大小不一的情形。包容着海绵体的阴茎白膜有很大的弹性，因此在阴茎呈软缩状态时，看不出什么异状，但在勃起充血时，较长的一侧就会往较短的一侧压迫，就会造成阴茎偏向一侧的现象。

★ 阴茎偏向一侧的外在原因

阴茎偏向一侧的外在原因主要有两个。

第一，阴茎“骨折”。所谓的阴茎“骨折”，实际上是对阴茎折断的一种形象的说法。阴茎是由两根阴茎海绵体和一根尿道海绵体组合而成。尿道贯穿于尿道海绵体之中，内接膀胱，外达阴茎头；阴茎海绵体里面有丰富的血管窦，外面被坚韧的白膜所包绕。白膜是封闭阴茎海绵体的一层膜状组织。当阴茎处于软缩状态时，白膜的厚度为2~3毫米；当阴茎处于勃起状态时，白膜会变薄，厚度低于1毫米。

当阴茎勃起时，由于海绵体充血扩张，使包绕阴茎海绵体的白膜处于高度紧张状态。如果这时阴茎受到强烈的外力作用，使阴茎的根部与头部向中间形成一股较大的折压力，就可导致白膜破裂，这就是阴茎的“骨折”。

阴茎“骨折”后，患者会出现阴茎剧烈疼痛、阴茎皮肤肿胀淤血、阴茎头偏向受伤一侧等现象。

第二，过度手淫。有手淫习惯的男孩，如果经常只使用一只手，那么会使



那一侧的海绵体发育比较充分，从而引起阴茎的偏向。

★ 什么情况下需要治疗

一般来说，阴茎偏向一侧，角度在 15° 以内对男孩并没有什么太大影响，因此并不需要治疗，超过 30° 以上，会有少数人有疼痛的感觉，可以考虑去医院检查、治疗。

治疗的方法并不复杂，只要将包皮褪下打入使阴茎勃起的药物或灌注足量的食盐水，来观察勃起而弯曲的阴茎，再将多余的海绵体白膜予以折缝，利用不吸收的缝线绑紧所造成的拉力将阴茎的角度逐渐修正，这样，连续几次的折缝就可以把整个阴茎完全拉直。



给儿子的悄悄话

阴茎偏侧的现象很多见，保持良好的生活习惯，不用太担心。