

走进青春期男孩内心世界的专属读本

10~18岁青春期， 爸爸说给 儿子的 心里话

黄凤祁◎编著

一本可以让
爸爸和儿子共赏的
青春期智慧书



中国妇女出版社

10~18岁青春期，
爸爸说给
儿子的
心里话

黄凤祁◎编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

10~18岁青春期,爸爸说给儿子的心理话/黄凤祁
编著. —北京:中国妇女出版社,2013.1

ISBN 978-7-5127-0574-6

I. ①1… II. ①黄… III. ①男性—青春期—健康教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 285573 号

10~18岁青春期,爸爸说给儿子的心理话

作 者:黄凤祁 编著

责任编辑:万立正

封面设计:柏拉图

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

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:北京联兴华印刷厂

开 本:170×240 1/16

印 张:15

字 数:200千字

版 次:2013年5月第1版

印 次:2013年5月第1次

书 号:ISBN 978-7-5127-0574-6

定 价:29.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)

前言

爸爸是青春期男孩最佳的心理“引路人”

男孩进入青春期，会出现很多的变化，父母在享受儿子成长变化的同时，也会感到儿子越来越难管教。与此同时，对于身体的变化，对于青春期情窦初开，对于情绪问题，对于人际关系等，青春期的男孩总会给自己和父母制造出很多问题。如何面对青春期男孩的这些问题，科学合理的给予解答和引导，这是需要父母们认真思考和对待的。

研究发现，爸爸是青春期男孩最佳的心理“引路人”。在男孩的成长过程中，爸爸起着重要的作用。父亲的教养态度及教养方式对男孩的个性、学习成绩、性别角色的形成等，有着举足轻重的作用。如果父亲在儿子的青春期缺席，很容易让儿子的性格出现缺陷。

父亲和儿子都是男性，儿子成长中所面对的难题，很有可能是父亲小时候的未解之谜。父亲成长的经历与经验，更有可能成为儿子解决问题的金钥匙。如果缺少父亲的指导，男孩就无法从父亲身上获得这些经验和指引，在社会交往中就会感到迷茫、不知所措。

为了帮助男孩顺利度过青春期，本书以爸爸的口吻来陈述男孩可能会遇到的各种青春期问题。内容涉及男孩的身体发育、心理发展、学业、异性交往、情绪等方面，适合父子共读，相信会帮助青春期男孩解除很多成

长中的烦恼和困惑，顺利度过人生的“雨季”。爸爸们要认同青春期男孩的一些思想和言行，帮助男孩打开心结，帮助他们平安、顺利地度过青春期，在青春期学会很多解决问题的方法，为以后的成长打好基础。

这本书是以老爸来坐堂讲解，更符合青春期男孩的阅读兴趣，写作风格独特，集故事、实用、知识和指导于一体，是一本不可多得的指导青春期男孩的参考书，也是青春期男孩身心健康的指南图书，不仅会给男孩带来帮助，还会给爸爸的教育方式带来指导，很值得家有青春期男孩的家庭拥有。



第一章

亲子危机

——用心化解与男孩的冲突

1. “不用你管”——父母管你是义务，也很无奈…………… 2
2. “烦不烦啊”——嫌父母唠叨，就要做到让父母无话可说…………… 5
3. “不许看我的日记”——可以有秘密，但要学会向父母求助…………… 8
4. “送我到门口就行了，你别进去”——你的虚荣会伤痛父母的心…………… 11
5. “我离开这个家行不行”——有什么比你有家更幸福…………… 14
6. “给我留点儿面子行不”——要求面子是可以的…………… 17
7. “懒得跟你说”——父母是你最好的引导者，别错过…………… 20
8. “你们先走，我自己去”——想与父母产生距离，会让父母很失落…………… 23
9. “帮我扫扫”——不要过度依赖父母…………… 26

第二章

身体发育

——告诉男孩科学性知识，对身体变化不慌乱

1. “内裤上有白糊糊的东西是正常的”——揭开对“遗精”的困惑 30
2. “身材的变化会让你更有男人味”——身材变化，要注意保持和锻炼 32
3. “喉结是男孩特有的标志”——有关喉结的问题 35
4. “胡子是否要刮掉”——有关胡子的问题 38
5. “体毛，是可以有的”——别对体毛产生过多烦恼 41
6. “这种事情是正常的，但不能过度”——关于“自慰”的焦躁心理 44
7. “面部丘疹和粉刺可以找中医调理一下”——摆脱对容颜的压力 47
8. “你想到那个电视上的接吻镜头是正常的”——科学应对性幻想 50
9. “声音变粗了，不是嗓子出问题了”——注意变声期生理卫生 52
10. “包皮过长需要做一个小小的手术”——坦然面对包皮过长的问题 55

第三章

情窦初开

——引导男孩正视自己的情感，不陷入“初恋”旋涡

1. “喜欢并不是爱”——正确区分友情与爱情 60
2. “她不喜欢你是正确的”——暗恋是甜美和苦涩交织的滋味 63
3. “和异性相处，尊重是前提”——和异性相处的重要准则 65
4. “正确理解异性相吸的含义”——了解青春期对女生有好感的真正定义 68
5. “把她当妹妹”——合理应对女生的“追求” 71
6. “大方地与她相处”——在女孩面前别娇羞 74
7. “和女孩试着做‘哥们’”——告诉儿子和女孩交往的技巧 77
8. “把‘喜欢’写在日记里”——学会排解自己的“情愫” 79
9. “你对老师的感觉不是爱”——走出对老师的“爱慕” 82

10. “既然是网恋何必要在意”——正确认识网恋	84
--------------------------------	----

第四章

情绪问题

——开导男孩打开心结，打造阳光心态

1. “真焦虑”——克服青春期焦虑症	88
2. “挫折没什么大不了”——学会战胜挫败感	90
3. “学会欣赏别人”——摆脱嫉妒，才会收获成功	93
4. “发现自己的优点”——增强自信心	96
5. “如果厌食我们就去看医生”——标本兼治，克服青春期厌食症	98
6. “每个人都有自己的优点”——克服自卑的烦恼	101
7. “自杀是最愚蠢的选择”——消除自杀的念头	104
8. “找个适当的宣泄方法”——学会给自己的内心松绑	107

第五章

学习压力

——告诉男孩学习方法，提升学习成绩

1. “你觉得什么方法适合你？”——寻找适合自己的学习方法	112
2. “要自信，不要自负”——自负的男孩很受伤	115
3. “会学才不会累”——学会劳逸结合，才能学得更好	118
4. “你至少要复习三遍”——学会复习，才有助学习	121
5. “提前预习，不求深，但求了解”——养成预习习惯，提升自学能力	124
6. “请不请家教要看你需不需要”——按需请家教，不盲目	127
7. “试试让记忆力增强的方法”——记忆有技巧	130

第六章

人际交往

——指导男孩为人处世，获得好人缘

1. “只有和别人交往才能获得快乐”——摆脱孤僻心理 134
2. “换位思考，互相理解”——与人相处时学会换位思考 137
3. “不要讲哥们义气充大头”——避免滥讲义气受伤害 140
4. “网上交友要倍加小心”——正确交网友 143
5. “幽默一些，你会更招人喜欢”——在幽默中成功沟通 146
6. “拒绝别人也有策略”——委婉地拒绝别人，不伤人心 148
7. “妒忌之心不可有，得体地赞美别人”——赞美别人有技巧 152
8. “开玩笑别过火”——开玩笑有禁忌 155
9. “不要窥探他人的私人世界”——尊重别人的隐私 158

第七章

健康成长

——灌输儿子健康生活，快乐成长

1. “任何奇装异服都没服装整洁招人待见”
——整洁是“阳光男孩”的最佳装扮 162
2. “要科学用眼”——照顾好好自己的眼睛 165
3. “用脑要科学”——预防大脑过度疲劳 167
4. “路边的零食不要吃”——注意饮食卫生 170
5. “牙口好，才能胃口好”——学会护牙 172
6. “规律作息是身体健康的保证”——好好睡觉很重要 174
7. “减肥的最好方法是运动加节食”——控制体重有良方 177
8. “香烟烧掉的是健康”——拒绝吸烟 179

9. “被酒精麻醉了会伤身”——不要酗酒 182

第八章

危险禁区

——教育男孩远离危险，避免走上歪路

1. “黄色、暴力书籍是精神鸦片”
——自觉抵制黄色书籍等不良出版物 186
2. “明星是崇拜的对象，也是学习的榜样”——追求有价值的“星” 189
3. “遨游于网络世界的纯洁地带”——规避网络危险有准则 193
4. “绝不参与赌博”——别让赌博使青春失色 196
5. “出行注意安全”——注意出行安全 198
6. “学会利用法律武器”——法律意识要牢记心间 201
7. “去参加缉毒夏令营”——珍爱生命，远离毒品 204

第九章

成功品质

——培养男孩拥有成功者的品质，为未来打基础

1. “逃避不能解决问题”——要有面对困难的勇气 208
2. “没什么大不了，现在所有的失败都不是失败”——年轻不怕失败 210
3. “别三天打鱼，两天晒网”——做事要有坚持到底的毅力 213
4. “男孩生于世就是顶梁柱”——男孩要有责任感 216
5. “浪费时间就是浪费生命”——从小培养良好的时间观念 219
6. “永不言弃”——意志力强的男孩才更容易成功 222
7. “不能吃苦，如何能成事”——要有吃苦耐劳的品格 225
8. “懒惰的人最可怜”——拒绝懒惰 227



第一章

亲子危机

——用心化解与男孩的冲突

随着儿子的长大，很多爸爸都会出现不同程度的焦虑，觉得儿子与自己的距离越来越远。尤其当儿子进入青春期，亲子之间的关系很容易变得紧张起来。青春期的男孩，身体和心理上都会出现明显的变化。如果父亲能够给他们应有的尊重，只要语言得体、行动得当，亲子间保持良好的沟通，青春期的亲子冲突完全可以有效避免。

1. “不用你管”

——父母管你是义务，也很无奈

情景故事

暑假里，张先生只要一有时间，都会带着儿子出去打篮球。儿子现在已经是一名初中生了，虽然也给他报了辅导班，可是，张先生却坚信：暑假里，除了学习，剩下的时间都是儿子自己的。

这天，吃过晚饭后，张先生抱着篮球带儿子去了篮球场。儿子像飞出笼的小鸟一样在球场上乱跑乱跳，很快就找到了小伙伴。看儿子玩得满头大汗，张先生也感到很开心！

时间一分一分地过去，天色渐渐暗了下来。张先生走到儿子身边，说：“回家吧，这么晚了！”可是，儿子却抓住球架，说：“我不回。”

张先生看到儿子意犹未尽，便决定让儿子多玩几分钟。10分钟过去之后，张先生又去叫儿子，回家了，儿子别过头，说：“我不回家，我的事不用你管！”

这还了得！张先生急忙下了命令：“马上给我回去！”儿子看爸爸生气了，只好灰溜溜跟在张先生屁股后回家了。

老爸解惑

青春期，是男孩从童年到成年身体发育的关键期，是男孩心理成长的

关键期。这时候，通过一定的在校学习和社会学习，男孩已经积累了一定的社会经验，具有了一定的分析能力，不再轻易相信父母的观点。

可是，很多爸爸和儿子却都没有关注到这种要求，对青春期亲子交往缺少必要的心理准备。一旦出现不同意见、没有共同的语言等情景，就会感到无话可说，男孩往往就会和父母对着干。

(1) 青春期男孩不让父母管不是无缘无故的

在很多爸爸的眼里，儿子仍然是个“男孩”，对儿子事无巨细都要管，要求儿子言听计从。可是，男孩呢？他们却会认为自己已经长大了，有自己的主张和想法。在缺乏有效沟通的情况下，双方必然会碰撞出许多不和谐的声音：爸爸感受到的是儿子对自己权威的挑战，觉得他们越来越“不听话”；儿子会觉得爸爸管教过多，有时甚至会很反感父亲……一个要挣脱，一个要紧紧把握，怎会不拧巴？

男孩不愿意让父母管，从根本上来说，是男孩的逆反心理在作祟。逆反心理是一种固执偏激的思维习惯，也是青春期的一个特点。具有逆反心理的男孩一般都无法客观、准确地认识事物的本来面目，一旦遇到问题就会采取错误的方法和途径来解决。因此，便会与父母“较劲儿”“对着干”，以此来显示自己的“高明”和“非凡”。

研究发现，十几岁的男孩是最让父母感到头疼的。这时候，有的男孩会拒绝与他人交流，有的男孩开始厌恶学习……如果得不到理解的话，十几岁的男孩会变得失落，绝大多数的男孩都会对父母出言不逊。

(2) 正确对待父母的管理，多体谅

到了青春期，男孩的内心世界是丰富多彩的。如果家长管得太严，尤

其是忽视生活的其他方面，一味地督促学习，男孩就容易产生逆反心理。此时，由于处在青春发育期，外面的世界诱惑力很大，男孩要耐心地去了解父母的真实想法，找到合适的亲子交流方式，多体谅大人。

现在的社会很复杂，父母之所以要管你，无非是因为太爱你了。男孩都是父母的心头肉，他们关心你，为了解开彼此之间的小疙瘩可以和他们谈谈，互相理解一下。你可以和爸爸好好谈谈，告诉他自已已经长大了，可以独自去做很多事情。同时，也可以用实际行动去证明。

很多时候，男孩要站在第三者的立场对父母管理自己的原因进行分析。许多男孩总觉得自己是对的，父母应该听自己的。但是，父母处理问题的方式和男孩有着很大的不同。男孩要耐心听一听父母的想法，从感情上、具体事件上与父母达成一致，做一些适当的让步。

贴♥叮咛

到了青春期，如果不加以正确引导，男孩就会对很多人、事产生多疑、偏执、冷漠、不合群等病态性格。这样，男孩的信念就会动摇、理想就会泯灭、意志就会衰退、学习就会变得被动……所以，青春期的男孩不要对父母作出明显的“反控”和“对抗”。要多体谅他们，多与他们沟通，必要的时候可以让他们改变一下教育方式。

2. “烦不烦啊”

——嫌父母唠叨，就要做到让父母无话可说

情景故事

小刚爸傍晚下班回到家，一推开家门，气就不打一处来。小刚不但没有乖乖做作业，还趴在桌上看故事书，用他的话说，就是脑袋快钻到书里了。

小刚爸一边脱大衣，一边训斥着：“小刚，你怎么回事呀？我和你说多少遍了，不要凑这么近，眼睛都快瞎了，你非要像楼下小天一样，戴上近视眼镜才行啊！咦！你这故事书是哪来的呀？！”小刚急忙将故事书收起来。

爸爸接着问：“做完了作业吗？”“没有……”小刚胆战心惊地回答。

看到儿子这个样子，爸爸的不满升级了：“那还不快写作业！眼看就期末考试了，还这么贪玩。爸爸天天在外这么辛苦，为什么呀？你怎么这么不争气，这么不听话。你什么时候才能长大！你什么时候才能懂事！你到底做不做作业呀？……”

小刚在爸爸的唠叨中，仍然一动不动。爸爸接着说：“哎，我说你这孩子怎么回事呀！想挨揍是不是呀？”爸爸越说越气，冲过去，把小刚的故事书一把抢过来，狠狠地摔在了地上：“看、看、看！”

看着破碎的故事书，小刚觉得血一下子涌到头顶，气愤极了。他的眼

睛喷着怒火，攥着小拳头，冲着爸爸大声嚷着：“你凭什么撕别人的书，这是我借的！你叫我怎么还！本来我准备先看5分钟漫画，然后就写作业。现在，我偏就不写了……真是烦透了！”

爸爸见儿子顶撞自己，伸出手来。小刚捂住耳朵：“爸，我求你别说了！你说了好多遍啦！你有完没完啊，我耳朵听得起茧啦！真是烦死了！你就会骂我！活着真没意思！”小刚说完，抽泣着大声回击了一句，就再也不说话了。爸爸突然停下了手，怔住了。

老爸解惑

相信，任何一个父母都爱自己的孩子。但是，都避免不了做一件事，那就是“唠叨”。父母总是对自己的孩子不放心，怕他做不好，以为唠叨可以约束男孩，提醒少出差错。要想堵住父母唠叨的嘴巴，最好的办法是：父母说得对，就表示赞成照办；说得不对，就与父母商量，让他们明白，不正确的意见哪怕是重复100次，你也不会听信，更不会照办的。千万不能嫌父母太烦！

(1) 青春期，男孩都厌烦父母的唠叨

唠叨是一种变相施压，很多父母都会利用男孩的弱点和权威给男孩施加压力，从而让男孩按自己的意愿行事。可是，青春期的男孩一般都有着很强的自我意识，父母的唠叨和干预一旦破坏了他们的自我意识，必然会激起他们的强烈逆反。

青春期阶段，男孩处于半幼稚半成熟、半依赖半独立的阶段。男孩虽然想自我发展，可是却离不开家长的帮助；他们认为，自己有很强的自制

力，可以干出一番名堂，但是也知道，由于知识面的缺乏，还需要去继续学习与奋斗。

在这种情况下，男孩就会处于矛盾之中，一方面想出去闯荡，一方面又会将自己束缚起来。男孩一旦有了心里话，宁可告诉同龄的男孩，也不愿意告诉家长。所以，当家长过度询问和建议时，即使是正确的，孩子也会在逆反心理的作用下，说出一些反对意见。如果父母说的次数多了，他们就会感到很烦！

事实证明，青春期的男孩一般都讨厌父母的唠叨。但不可否认，有些男孩是“马大哈”，做事的时候经常丢三落四，当面答应得好好的，一转身就忘到了九霄云外。有的男孩特立独行，父母说父母的，自己做自己的。父母的意见明明正确，他也不理睬……这就难怪父母唠叨了。

(2) 找些办法堵住父母的嘴巴

不可否认，有些父母就是喜欢唠叨。即使男孩表现不错，还是要再三叮嘱。这时男孩就要想想，父母是不是对你有什么不满？是不是你和父母之间缺乏交流与沟通，他们对你的某些事不放心？……这时候，就要试着和父母多聊聊天，将自己对一些问题的看法说出来，将自己对父母唠叨的不满表示出来，也许父母就会觉察到他们自己的毛病了。

男孩和家长进行有效沟通，可以分为两种不同的情况：第一，当家长 and 男孩的状态都比较不错的时候，可以一起进行讨论交流，共同商讨一些有趣的、正向的话题，以此来增进感情。第二，当家长 and 男孩有一方或双方都感觉“不舒服”时，要尽量直接表达自己的感受，不要使用命令性的语言。

如果你想让父母闭上唠叨的嘴巴，就要想些办法，让他们主动去做。有些男孩经常对父母心生恐惧。其实，如果你将父母当成是自己的知心朋