



赢在青春起跑线丛书

北京师范大学心理学院博士生导师
儿童阅读与学习研究中心主任
教育心理与心理健康研究所所长

伍新春◎主编

青春密语

(男孩版)

封丹珺◎编著

那些关于身体的奇怪问题

帅哥的身材

护肤并非女孩的专利

男儿有泪要轻弹

对面的胖哥看过来

.....

第2版



科学出版社

www.sciencep.com



赢在青春起跑线丛书

北京师范大学心理学院博士生导师
儿童阅读与学习研究中心主任
教育心理与心理健康研究所所长

伍新春◎主编

青春密语

(男孩版)

封丹珺◎编著

那些关于身体的奇怪问题

科学出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

青春密语 (男孩版): 那些关于身体的奇怪问题/封丹珺编著.
—2 版. —北京: 科学出版社, 2009
(赢在青春起跑线丛书/伍新春主编)

ISBN 978-7-03-023615-9

I. 青… II. 封… III. 青春期—健康教育—青少年读物
IV. R479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 022611 号

丛书策划: 侯俊琳 曲衍立 / 责任编辑: 汪旭婷 付 艳
责任校对: 张怡君 / 责任印制: 赵德静 / 封面设计: 无极书装

编辑部电话: 010-64035853

E-mail: houjunlin@mail.sciencep.com

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2004 年 4 月第 一 版 开本: B5 (720×1000)

2009 年 4 月第 二 版 印张: 11 1/4 插页: 2

2009 年 4 月第三次印刷 字数: 145 000

印数: 8 001—14 000

定价: 25.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈环伟〉)

序言：青春的生命之歌

什么是“青春期”？这是一个不能简单回答的问题。有人把它看作是“急风暴雨期”；也有人把它视作是反抗或逆反期的确立，学者们称之为“心理离乳期”；但也有不少人把它讴歌为人生最灿烂美丽的一段日子，因为它是文学作品中永恒的题材。

实际上，“青春期”是一个专业用语，它指从身心发育开始到能够承担成人责任为止的一段时期。青少年既不是小孩子也不是成熟的人，少男少女的性冲动也许比他们的父母更强烈，身材也比父母更高大，但他们却不被允许做许多事，例如，寻找工作，抽烟酗酒，不到“法定年龄”不能结婚等。这些信息清楚地表明：成年人认为青少年容易冲动，所以为了他们的成长需要对这些“孩子”严加管教，这就使得青少年和他们的父母或师长经常发生冲突。中学生处在青春岁月的前期，其标志是以第二性特征显现（如女孩出现第一次月经，也就是初潮；男孩出现第一次射精等），即以生殖潜能开始出现的“发身期”作为发展的阶段。许多少男少女在青春前期就表现出对性的渴望，而并不是等到青春后期才出现，但一些与性相关的行为本质上不是性行为。例如，青春前期的中学生一般会有一些关系密切的“最好”朋友，他们相互信赖，一起分享双方之间的秘密。这些朋友通常与他（她）是同性别的，而且他们也倾向于在异性群体里形成更大的“朋友圈”，这不能简单

地看作“早恋”。

随着青春前期的少男少女迅速地成长，他们也越来越关注自己的身体变化，逐渐形成自我的价值意识。同龄人的压力迫使他们穿着打扮相同的服饰，说着他们认为“合适”的流行语，形成他们对时尚、明星或爱情的一致看法，他们认为即使不被成人社会认可也不是一种什么大不了的惩罚。这就是为什么他们的情绪变化有时为父母和师长不理解的缘故。

当然，处在青春期的中学生，也会有好多的苦恼，会出现各种各样的心理危机，例如，学业的压力、交友的问题、情绪的起伏，特别是随体内性激素分泌的升高而增强的性驱动力以及由于性主题泛滥的社会媒体刺激，出现的精神不安定、困难和障碍等，当这些问题转化为心理不健康症状时，统称为“青春期危机症候群”。

“危机”（crisis）一词源自希腊语，原来的意思是“分离、区别、判断、决定”等，后来的含义为“重要的变化产生的转折点，面临选择或决断的歧路或境界点”。就如一个还未成熟的、青涩的苹果一样，青春期的中学生身心发展阶段，是一个发展阶段終了，迈向一个新的发展阶段的中间过渡期。此时原有的心理体制无效化了，而新的心理适应机制尚未构建，在这个过渡期中，是青少年精神不安定、心理情绪最容易出现危机的时期。

简单地概括一下：“青春期危机”的本质在于中学生对“成熟的渴求”或“苏醒”，与现实生活中的“停滞”或“障碍”两者之间的矛盾和摩擦所产生的心理不适应问题。

青春期的危机有时是“急风暴雨”式的，不安定的，危险的；但另一方面却具有新的飞跃，新的发展的可能性，犹如处于暂时的“休止”、“茧蛹”期，羽化和新生的阶段就快到来了。从这个意义上说，危机也是“转机”，

是发展变化的转折点。国外一位著名的教育家这样说过：“青春期的成熟危机，是成熟过程中必然相伴的产物，除非敢于面对，勇于正视以及去克服危机，否则一个人是难以自立的。也就是说只有通过危机、克服危机，我们才会成熟……”

科学出版社出版的“赢在青春起跑线丛书”是一套以少男少女的“成长心事”为主题的教育科普读物，它帮助青少年深入了解青春的意义，建立乐观进取的人生观，学会包容、接纳和欣赏自我和他人；它启发生命的智慧，体现全人教育的理念，引导青少年不仅成为成熟的个体，更成为具有和谐群性、健康向上的社会人。整套丛书主要内容可分为以下四个方面：一是对少男少女由于生理、心理发展过程中出现的青春困惑进行指导，并做好自我保护，防止隐性伤害；二是传授和训练青少年的情绪智慧，提高中学生人际沟通包括与异性交往的能力；三是“文武之道、一张一弛”，教会中学生处理好学业成绩与身心锻炼、娱乐之间的关系，做到德智体全面发展；四是增强青少年的自我责任感，提倡“千里之行，始于足下”的观念，中学生要树立远大的理想目标须从完善自我开始。

本丛书是四年前出版的“中学生健康成长丛书”的修订版，此次修订有两个重要特色：一是体现了时代发展的气息，回答了许多中学生在青春期身心发展过程中的“新”问题；二是更加注重心理辅导的方法，体现“生命教育”的理念。丛书的各位执笔的作者，设身处地从青少年伙伴的角度出发，循循善诱，行文生动有趣，各册内容具有很高的艺术性和可读性；科学出版社的编辑同志付出了大量的心血，精心编排了本丛书，并配上许多生动、精美的插图，给青少年带来阅读科普读物的知识享受。本丛书也可供关心青年成长的父母、学校和家庭教育的工作者以及从事学校心理健康辅导的专业

人士阅读和参考。

青春是一种人生的成长与挑战，也是一首生命如花的赞歌，愿青少年朋友们在阅读本书的同时，为自己开启一个崭新的精神世界。

徐光兴

华东师范大学心理学教授、博士生导师

教育部中小学心理健康教育指导委员会委员

上海心理学会临床心理学与心理咨询专业委员会主任

序言：青春的生命之歌（徐光兴）



一 我是谁？

1. 我从哪里来？——生命的第一次诞生/2
2. 自我的发现——生命的第二次诞生/4
 - 自我的关注/4
 - 假想的观众/7
 - 心理断乳期/9
 - 第二反抗期/11
3. 我将走向何方？——寻找生命的意义/14

二 成熟的魅力

1. 比比谁更高——身体形态的变化/20
2. 你能追上我吗？——身体素质的增强/24
3. 小小男子汉——性发育的成熟/30
 - 第一性征/31
 - 第二性征/34
 - 性功能的发育/37

■ 第三性征/41

■ 第四性征/44

4. 我是司令,我怕谁——认识大脑/45

■ 功能强大的人脑/46

■ 三位一体的人脑/47

■ 七个智力中心/48

5. 青春期巨变的原因是什么? ——激素/52

三 青春美少男的秘密

1. 健康的基础——营养平衡/60

■ 忌吃不择食/62

■ 忌饮食不规律/63

■ 忌乱吃补品/63

2. 帅哥的身材——运动健身/66

■ 运动安全第一/68

■ 运动要适时、适量、适度/68

■ 重视运动前后的工作/70

■ 运动因人而异/71

■ 体育运动贵在坚持/72

3. 男孩的心事你别猜——性发育保健/73

■ 脆弱的“小弟弟”/73

■ 喜欢洗澡的“小弟弟”/78

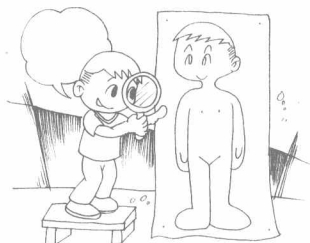
4. 男孩学会说“不”/82

■ 不吸烟/82

■ 不酗酒/84

■ 不吸毒/87

5. 护肤并非女孩的专利/90



6. 嗓子的悲剧/94
7. 男儿有泪要轻弹/96
8. 电子海洛因与网络鸦片/98

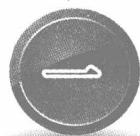
四 最近比较烦

1. 他怎么成了“刘罗锅”? ——驼背/104
2. 对面的胖哥看过来——肥胖/107
3. “四只眼”的烦恼——近视/110
4. 睡觉时的尴尬——打鼾/113
5. 牙疼不算病吗? ——龋齿/116
6. 少年白发烦恼多/120
7. 我怎么变成了“结巴”? ——口吃/123
8. 空气这边独糟——脚臭/126
9. 失眠是一种说不出的痛/129
10. 我长大了吗? ——遗尿/133
11. 生命如此美丽——远离自杀/136



五 谈“性”谈“爱”无需色变

1. 丢人的发面馒头/140
2. 梦里的约会——性梦/143
3. 性幻想的尴尬/146
4. 手淫有害——一种错误的假设/149
5. 自行车上看美女——关注异性/154
6. 别了,心爱的梦中女孩——拒绝早恋/157
7. 禁果是苦还是甜? ——禁果效应/161
8. 失去自由的日子——性犯罪/164
9. 无敌杀手——艾滋病/167



我是谁？



走自己的路，让别人说去吧！

——但丁

1. 我从哪里来?

——生命的第一次诞生



强强是一名初中二年级的学生。由于调皮贪玩，他的学习成绩一般。但是，他却有个凡事爱问为什么的优点。有一天晚上，他做完作业后，跟爸爸妈妈一块看电视。电视上正在播出《西游记》的第一集，只见在一片荒凉的石头堆里，孙悟空突然从一块石头里蹦了出来。这时，强强仿佛明白了什么，说：“原来，孙悟空是这样生出来的。”于是，他不再看电视了，目光也转向别的地方，好像是在想着什么事情。随后，他问妈妈：“妈妈，孙悟空是从石头里蹦出来的，那我是从哪里来的呢？”

相信广大的中学生朋友也曾经向自己的爸爸、妈妈或者爷爷、奶奶问过



这样的问题，只是不知道他们是怎么告诉你们的？简单地说：每一个人都是自己的爸爸和妈妈爱的结晶。

事实上，世界上所有的人都是由一个小小的受精卵发展而来的。受精卵是由精子和卵子共同组成的。在男子的生殖器官——睾丸内存在着大量的精子。这些精子体态轻盈、运动灵巧，形状很像蝌蚪，因此也被称为精虫。它包括扁圆的头部、短短的颈部和长长的尾部。一个男性一生中产生的精子数目大得惊人，大约为1万亿个左右，而每次射精就大约包含3亿~4亿个。尽管随着年龄的增加，男性产生的精子数量会逐渐减少，但有些人直到70~80岁仍然继续产生精子。显而易见，精子是你们能够来到这个世界上的必要的物质之一，没有它，也就不会有你们。

受精卵的另一个组成部分是卵子。在女性的生殖器官——卵巢中有大量的卵细胞。正常女性到了性成熟期后，大约每个月就释放一个卵细胞，这些卵细胞通过输卵管到达子宫，在宫颈处准备与精子会合。一个女子一生中所能排出的卵细胞数目为360~420个。不言而喻，卵子也是你们来到这个世上的必要的物质之一。

然而，仅仅有精子和卵子还不足以形成受精卵。我们称精子和卵子结合的过程为受孕。显而易见，只有受孕成功，即至少有一个精子找到并穿透卵子，才能形成受精卵。由于男子一次射精要产生大量的精子，而一般来说，女子一次排出的卵子只有一个，所以只有少数运动速度快、体质好的精子才能够与卵子相结合，这样就保证了受精卵的遗传物质是男方和女方中最优秀的部分。

一旦精子和卵子结合成功，受精卵就开始分裂，并形成一个小球。这个小球会慢慢地由输卵管移入子宫。这个小球在子宫里大约待10个月，你们就会哭哭啼啼地来到这个世上了。

读了这些，中学生朋友就应该知道，自己是怎么来的了。人们一般把孩子降临人世的过程称为生命的第一次诞生。

2. 自我的发现

——生命的第二次诞生



■ 自我的关注

有一天，初一（2）班上代数课时，老师出了一道有趣的习题，让同学们在课上做做看，看谁能先想出解决办法。老师布置完作业后，就在教室里来回走动，巡视大家做习题的情况。当他走到最后一排座位时，发现亮亮正在低头照镜子。在照镜子的同时，还不时地用手摸摸脸上的疙瘩。亮亮平时是一个很用功的孩子，学习也不错，可最近老是出现上课照镜子的情况，他

究竟是怎么了?

其实,这是刚刚进入青春期的中学生身上普遍存在的现象。我们知道,人的一生要经历童年、青年、中年、老年四大阶段。一般来说,十一二岁到25岁为青年期。青年期又分为初期、中期和晚期。其中,初中阶段属于青年初期,又称为青春期。青春期是自我意识发展的第二个飞跃期。自我意识指人自己对自己的意识,其主要的心理成分有:自我认识、自我体验、自我控制等。自我意识是人类意识的最具本质的特征,也正是因为人有自我意识,人才成为一个理性的个体、能动的个体,并同一些高级动物区别开来。自我意识是一个人的人格的核心因素。

人的一生中有两次自我意识的飞跃。一次大约是在1~3岁。此时,儿童可以用代词“我”来标志自己,这说明儿童的自我意识有了质的飞跃,这次飞跃是儿童自我意识的第一次飞跃。自我意识的第二次飞跃是在进入青春期之后。进入青春期后,由于身体的迅速发育,中学生很快出现了成人的相貌特征。由于这种生理上的变化非常突然,使他们在迷惑不安的同时,也自觉或不自觉地把精力从自己一直关注的客观世界转向了主观世界。由于这时他们的思想意识再一次指向了自我,从而导致自我意识的第二次飞跃。其突出的表现是经常问自己:“我到底是个怎样的人?”“我的道德品质如何?”“别人喜欢我,还是讨厌我?”等一系列的关于“我”的问题。由于青春期自我意识的高涨,中学生开始以崭新的眼光来重新认识自己,因此,青春期又被称为生命的第二次诞生。

其主要的表现有:

第一,自我的重新关注。儿童在很长的一段时间里,只关注自己之外的客观世界,对于自己则毫无觉察。而进入青春期后,他们开始以极大的兴趣和热情来了解自己、评价自己。

第二,全新的自我发现。进入青春期后中学生开始以全新的眼光重新认识自己。他们会经常问自己:我哪些地方像个大人,哪些地方还像个小孩?

我的脾气如何？我聪明吗？人们怎么评价我呢？我有什么优点和缺点？我将来能干些什么呢？他们会花费大量的时间和精力去想这些问题，并为这些问题迷惑、苦恼或自责。

第三，心事留在日记上。中学生会把自己对自己的各种看法、评价以及自己内心的喜怒哀乐，自己对将来的计划和打算，自己的秘密乃至自己与周围同学之间的关系都悄悄地记在自己的日记本上。他们往往在独自一人的时候悄悄地记，并把它保存在秘密的地方，不让别人看到。等自己独自一人的时候，他们又会拿出来反复地读。总之，他们已经有了一份属于自己的心灵空间。

第四，自我闭锁感的出现。进入青春期的中学生再也不像儿童那样天真、坦率和外露了。他们有时候会以含蓄的方式来表达自己内心的看法和观点。而且，他们在行为上也常常表现出与内心世界完全相反的情况。例如，明明上课时开了小差，但眼睛却好像十分专注地盯着老师；明明不喜欢某人，见了面却显得十分亲热；明明心里有事，却装作若无其事。这种闭锁心理使中学生有了自己的秘密，在与人际交往时他们再也不像以前那样毫无顾忌了。这样就增加了他们之间相互交流的难度，但这却是中学生自我意识发生质的飞跃的一个重要表现。原因在于，他们已经学会了用内部语言进行自我交流，而他们的思维能力和适应水平也随之提高。

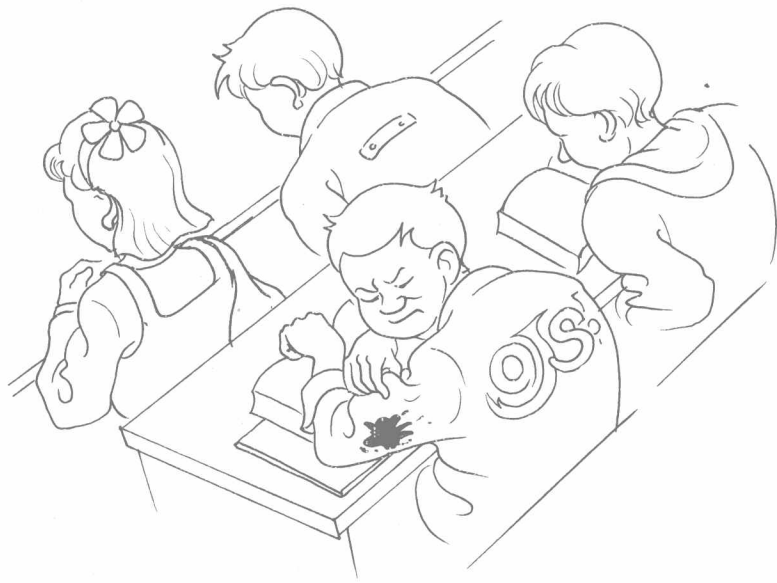
第五，自我矛盾的觉察。随着中学生自我的重新发现，他们会明显地感觉到自我的不协调甚至是自我矛盾与自我冲突。如理想的自我与现实的自我、成人的自我与儿童的自我、独立的自我与依赖的自我、聪明的自我与愚笨的自我、美的自我与丑的自我、清晰的自我与模糊的自我等矛盾与冲突。于是，这些关于自我的种种苦闷与彷徨也随之而生。

总之，处于青春期的中学生正在集中解决着“我是谁，谁是我”的问题。这个问题解决得好坏直接影响到中学生将来的发展。中学时期是一个人的

人格形成的关键时期，也是中学生由依附于父母逐渐走向独立的时期。婴

幼儿时期，由于孩子年幼，各方面都还稚嫩，需要完全置于成人的关心和体贴之中才能生存和发展。所以，这个发展阶段的孩子在人生的道路上是被成人“抱着走”的。进入童年期，即小学阶段，由于身心的逐渐成长和活动范围的不断扩大，孩子们逐渐可以自己处理一些问题，也可以说开始由成人“领着走”了。一旦进入中学时期，由于身体迅速的发育成熟、心理上的急剧变化及社会化步伐的加速，开始步入“自己的路要自己走”的新阶段。但是，要真正地学会“自己的路自己走”，还是有一定困难的，其中一个重要的影响因素就是自我意识的发展状况。自我意识发展良好的中学生，会懂得怎样把自己的路走好。如果中学生朋友能对自己的优缺点有一个清醒的认识，并以积极的态度来接纳自己、欣赏自己，他们将来就能更好地适应社会，从而获得更好的发展。

假想的观众



刚刚是班里非常调皮的一个孩子，下课后他经常跟别的同学打闹。这一