

男孩
青春期
心理咨询

快乐成长必读书
青春期男孩

父母^{送给}青春期男孩

最好的

礼物

尤红玲◎编著

青春期是孩子人生中最迷惘的时期。此时的孩子最需要父母的是去「帮他」，而不是去「管他」。如果你关心儿子的健康成长，有些话又难以启齿，那就把这本书放在儿子的床头，让他知道你爱他，你想帮助他。这样，孩子的青春之旅将不再孤独迷茫。



中国长安出版社

男孩
青春期
心理咨询

快乐成长必读书
青春期男孩

父母送给
青春期男孩

最好的

礼物

尤红玲◎编著



中国长安出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

父母送给青春期男孩最好的礼物 / 尤红玲编著. - 北京:

中国长安出版社, 2009. 3

ISBN 978-7-80175-976-4

I. 父… II. 尤… III. 男性 - 青春期 - 健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 037379 号

上架建议: 社科类 - 家庭教育

父母送给青春期男孩最好的礼物

尤红玲 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 北京才智印刷厂

开本: 710 毫米×1020 毫米 16 开

印张: 14.5

字数: 201 千字

版本: 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80175-976-4

定价: 25.00 元



前言

青春期，一个绚丽而又充满困惑的时期，一个包含无穷乐趣、也蕴涵艰巨挑战的关键转折。无数青少年满怀喜悦却又忐忑不安地迎来了这奇妙的时期。

青春期是从儿童成长为成人的过渡时期，是一生中非常重要的发展时期。这个时期的身体正在经历奇妙的变化，生长发育迅速，生殖器官从稚嫩走向成熟……这一时期里，人体的形态功能、智力、情感及认知能力均发生了巨大的变化。

男孩在这一时期里，身体开始出现第二性征，具体表现为：开始长胡须，喉结突出，体格高大等，同时开始出现遗精现象，产生性欲，具备了生育能力，成为了真正意义上的男人。

生理上的日渐成熟并不代表着心理上的成熟。现在青少年大多为独生子女，常常以自我为中心，在应试教育体制下，孩子间的竞争又很激烈，往往就促使了各种心理问题的多发。

心理问题中，关于“性”的教育成为亟待解决的问题。孩子对异性会产生好感和好奇，会产生一些朦胧的情愫，他们渴望与异性交往，希望了解性知识，但又害怕被别人发现或讥嘲。这个时候如果得不到科学的指导，青少年就会陷入迷惑、焦虑或冲动之中，甚至会出现一些偏激的行为，造成不可预料的严重后果。

由于国内青春期健康教育的步伐还跟不上时代发展的要求，造成近年来青少年性犯罪、性疾病传播发生率明显上升。随着大众传媒传播性信息量的增加，社会舆论变得比以前更宽松，人们的观念也随之变得开放起来，缺乏健康的性知识使得青少年的行为更加不理性，对性更缺乏责任感。

一个人的成长离不开周围环境的影响，青少年在成长的过程中，

总会受到来自家庭、学校和社会等诸多方面的影响。由于心理发展不成熟，缺乏社会和人生经验，辨别是非的能力不强，青少年很容易受到不良社会风气的诱惑，比如：打架、抽烟、吸毒等等，这不仅损害身体，更会损害心理。

本书充分考虑到青春期男孩自身发育规律和特定需要，从男孩的生理特征、心理呵护、性发育、交友、生活保健、社交等六个方面讲述了青少年的生长发育和生理变化特点，使青少年充分认识自己的生长发育，解开青春期的迷惘、困惑与不安，走过初恋的甜蜜与苦涩，走出性欲的误区，掌握与父母、老师、同学相处的艺术，解除成长中的种种迷惑，从而将自己的行为导向正确的轨道，科学地保护自己，使自己更健康、更愉快、更平安地成长起来。

本书集通俗性、实用性、知识性、可读性于一体，是一本不可不读的青春指南图书，它不仅适合广大家庭普及生理健康知识，也将使男孩正确认识自己的情感和身心变化，成为心智健康、快乐上进的阳光少年。本书是父母培养最杰出的男子汉的最佳读本，是父母送给青春期男孩最好的礼物。



第一章 小小男子汉

——成长在青春期

青春期是人的身体发育和生长的快速阶段，其最大特点是生理上的突飞猛进和生长上的急剧变化。具体表现为身高体重迅速增长，身体机能与素质的增强，脑机能的显著发展和性机能的成熟等。作为男孩，男子汉的阳刚之美已经显现出来了。

什么是青春期 2

成长小贴士 男性青春期的生理特点 3

第一性征和第二性征 3

成长小贴士 雄性激素的作用 4

男孩生殖器官的发育 5

成长小贴士 包皮过长与包茎是怎么回事 7

男孩进入变声期 7

成长小贴士 变声期声带的保养 8

喉结不明显也是男子汉 9

成长小贴士 喉结凸出是怎么回事 10



青春期男孩体毛的发育	11
成长小贴士 去除体毛的有效方法	12
男子没有胡须不是病	13
成长小贴士 留胡须有哪些害处	14
青春期男孩的乳房发育	14
成长小贴士 男生宠爱小“咪咪”的方法	15
认识 and 了解前列腺	16
成长小贴士 久坐易患慢性前列腺炎	17
遗精——男子汉成熟的标志	18
成长小贴士 遗精后不必忧心忡忡	19

第二章 调整自己的心态

——和心理问题说“拜拜”

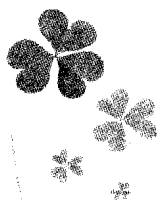
青春期的心理发展具有变化大、周期短的特点，并且充满着依赖与独立、幼稚与成熟等种种错综复杂的矛盾。这些矛盾会使我们产生困扰、自卑、不安、焦虑等心理问题，甚至产生不良行为。其实，只要合理地调整自己的心态，就会和心理问题说“拜拜”，就会拥有健康的现在和未来。

预防和治疗青春期综合征	22
成长小贴士 青春期综合征的主要表现	23
预防和治疗青春期抑郁征	24
成长小贴士 防止抑郁症的运动处方	26



从容应对青春期焦虑症	27
成长小贴士 产生焦虑症的主要原因	28
克服青春期厌食症	29
成长小贴士 青春期节食危害大	30
强迫症，多发于青春期	31
成长小贴士 强迫症是怎么产生的	32
警惕社交恐惧症	33
成长小贴士 过分害羞者易患社交恐惧症	35
克服考试综合征	35
成长小贴士 考试综合征的主要病因	37
不让猜疑滋生蔓延	38
成长小贴士 猜疑心理产生的影响因素	40
控制和调节不良的情绪	41
成长小贴士 不良情绪是怎么产生的	43
克服嫉妒的心理	43
成长小贴士 青少年嫉妒心理的内容很常见	45
远离自卑的烦恼	45
成长小贴士 怎样培养自己的自信心	47
远离厌倦的情绪	48
成长小贴士 为什么厌倦学习	50
疏导和调适逆反的心理	51
成长小贴士 逆反心理产生的主要原因	52





战胜羞怯心理	53
成长小贴士 学会同各种各样的人打交道	55
摆脱孤独的心灵	56
成长小贴士 青少年产生孤独感的主要原因	57
防范神经衰弱	58
成长小贴士 神经衰弱的食疗方法	60
勇敢面对挫折感	61
成长小贴士 适度的挫折具有一定的积极意义	62

第三章 了解青春期的性发育

——在“性”面前不再迷茫

青春期的最大特征是性发育的开始和完成，与此同时，在心理方面的最大变化，也反映在性心理领域，对性的意识由不自觉到自觉，对性对象由同性转为异性，对性的兴趣由反感到爱慕等。只有建立健康的性心理，才能成长为一个体质健美而且性心理健康的男子汉。

青春期男孩性心理变化的特点	64
成长小贴士 青春期的心理变化很多	65
正确认识性成熟	65
成长小贴士 防范促使孩子早熟的食物	67
男孩性发育延迟	68
成长小贴士 如何知道男孩子是否发育延迟	69

做个清清爽爽的男孩子	70
成长小贴士 精液有气味的原因	71
阴茎易勃起是正常现象	71
成长小贴士 阴茎勃起时有时也偏向一侧	73
保护好自己的“命根子”	74
成长小贴士 隐睾症的危害	76
正确看待性交往的“白日梦”	76
成长小贴士 性幻想可以舒缓紧张和压力	78
有过性梦后不必太紧张	78
成长小贴士 性梦的本质是一种潜意识活动	79
适度的自慰有利健康	80
成长小贴士 性欲是怎样形成的	81
正确看待手淫现象	82
成长小贴士 长期手淫易引起的缺陷	83
生命的孕育真奇特	84
成长小贴士 精子与卵子的受精过程	86
善于控制本能的性冲动	86
成长小贴士 青少年具有性欲望和性冲动是正常现象	89
性病知识知多少	89
成长小贴士 性病与艾滋病不是一回事	91



防止艾滋病感染	92
成长小贴士 艾滋病毒在室内存活的时间	93
安全避孕的方式	93
成长小贴士 科学使用避孕套	95

第四章 享受友情的阳光

——有朋友的感觉真好

青春期是孤独的，渴望有朋友；青春期是多彩的，因为有朋友。青春期开始对异性产生朦胧的好感，有了解异性、接近异性的欲望。但在这一阶段，也会遇到很多的困惑与苦恼。只有把握好交友的尺度与分寸，才能拥有真正的朋友，获得真挚的友谊，度过人生的花季。

结交真正的朋友	98
成长小贴士 好朋友不一定是同龄人	99
“哥们义气”要不得	100
成长小贴士 寻找志同道合的朋友	102
异性交往不可怕	102
成长小贴士 与异性交往是必然现象	105
正确利用奇妙的“异性效应”	105
成长小贴士 把握好两性交往的尺度	107
把握友情与恋情的尺度	107
成长小贴士 异性间的友谊不一定能发展为爱情	109



早恋是一朵带刺的玫瑰	110
成长小贴士 怎样有效地解决早恋问题	111
独自走过单恋的男孩	112
成长小贴士 单相思常见的两种情况	113
被拒绝的爱一样美丽	113
成长小贴士 拒绝别人的求爱有诀窍	114
走过失恋的雨季	115
成长小贴士 运动可以改变不良情绪	116
网上交友要倍加小心	117
成长小贴士 青少年见网友应慎之又慎	118

第五章 青春期的生活保健

——身体好，什么都好

青春期的生活保健，对于我们的身心发展有着至关重要的作用，在学习压力大的情况下更是如此。除了对生理部位给予一定的卫生关注以外，我们还应该注意与性发育相关的其他身体部位的变化，并在变化中给予合理的、健康的对待。另外，还需要注意补充营养，合理休息，锻炼身体，这样才能为一生的健康打下良好的基础。

营养补充少不了	120
成长小贴士 青少年对营养素和能量的需求较成人多	122
这些食物，不宜多吃	122
成长小贴士 远离垃圾食品	125



体育锻炼要科学	125
成长小贴士 利用课间休息时间进行活动.....	127
增强记忆力有妙招	128
成长小贴士 七种食物有助于增强记忆力.....	130
预防大脑的过度疲劳	131
成长小贴士 脑疲劳让身体陷入“亚健康”.....	133
睡眠对人体健康的影响	133
成长小贴士 垃圾睡眠危害青少年健康.....	136
不要太胖了	136
成长小贴士 脂肪摄入有讲究.....	137
男孩长高有诀窍	138
成长小贴士 科学增高有哪些方法.....	139
脱发早预防	140
成长小贴士 青春期脱发的两种类型.....	142
预防和治疗少年白发	142
成长小贴士 少年白发食疗方法.....	144
面部皮肤保养有讲究	145
成长小贴士 青春期为什么喜欢长青春痘.....	147
照顾好眼睛	148
成长小贴士 青少年不宜长期戴太阳镜.....	150

刷牙护牙有讲究	151
成长小贴士 选择牙刷的注意事项	152
预防龋齿，从现在开始	153
成长小贴士 龋齿有哪些症状	155
胡须留不得	156
成长小贴士 男性剃须的正确程序	157
背要挺直了	158
成长小贴士 青少年“驼背”的矫治方法	159
防治甲状腺肿大	161
成长小贴士 脾气不好和善于猜忌者甲状腺容易肿大	162
防治腮腺炎	162
成长小贴士 流行性腮腺炎的病毒传染性很强	163
保护前列腺从青少年开始	164
成长小贴士 青少年频繁自慰会重伤前列腺	165
细心呵护隐秘部位	166
成长小贴士 及时处理“卫生死角”	167
减轻多汗和脚臭有妙法	167
成长小贴士 引起脚臭的三大原因	169
香烟烧掉的是生命	169
成长小贴士 影响青少年吸烟的因素	171



少年莫贪杯	172
-------------	-----

成长小贴士 对吸烟饮酒成瘾者的心理治疗方法	174
-----------------------------	-----

珍爱青春，远离毒品	175
-----------------	-----

成长小贴士 青少年吸毒的原因	177
----------------------	-----

第六章 人际交往的艺术

——走向成功的通行证

青春期是健全人格形成和人际交往能力培养的关键时期，掌握交往的技巧，拥有和谐的人际关系，一方面可以从与他人的交往中调整自己的言行；另一方面可以让自己化解孤独感，增强自信心，为将来的成功打下坚实的基础。

掌握人际关系的技巧	180
-----------------	-----

成长小贴士 良好的人际交往的必要性	182
-------------------------	-----

主动营造和谐的师生关系	182
-------------------	-----

成长小贴士 虚心接受老师的批评	184
-----------------------	-----

跨越代沟，与父母愉快地交往	184
---------------------	-----

成长小贴士 当父母不喜欢自己的朋友时	186
--------------------------	-----

与陌生人沟通的技巧	187
-----------------	-----

成长小贴士 不愿和陌生人交往与小时候的教育有关	189
-------------------------------	-----

在幽默中成功沟通	189
----------------	-----

成长小贴士 幽默的重要性	191
--------------------	-----



把握倾听的艺术	192
成长小贴士 学会倾听才能拥有良好的人际关系	194
拒绝别人也有策略	194
成长小贴士 直接拒绝是最好的办法	195
得体地赞美别人	196
成长小贴士 会赞美也要会批评	197
拜访他人讲礼仪	198
成长小贴士 拜访时要注意服装的选择	200
轻轻松松开玩笑	200
成长小贴士 “黑色玩笑”开不得	202
交谈的禁忌要牢记	202
成长小贴士 说话要看对象	205
学会与人合作	205
成长小贴士 称呼的艺术	207
站在对方的角度看问题	208
成长小贴士 学会体谅别人	209
信守自己的每一个承诺	210
成长小贴士 失信的代价	211
一拨一接有讲究	211
成长小贴士 端正自己的坐姿	213



1



第一章 小小男子汉 ——成长在青春期

青春期是人的身体发育和生长的快速阶段，其最大特点是生理上的突飞猛进和生长上的急剧变化。具体表现为身高体重迅速增长，身体机能与素质的增强，脑机能的显著发展和性机能的成熟等。作为男孩，男子汉的阳刚之美已经显现出来了。