



男孩青春叛逆， 父母要处理好的事

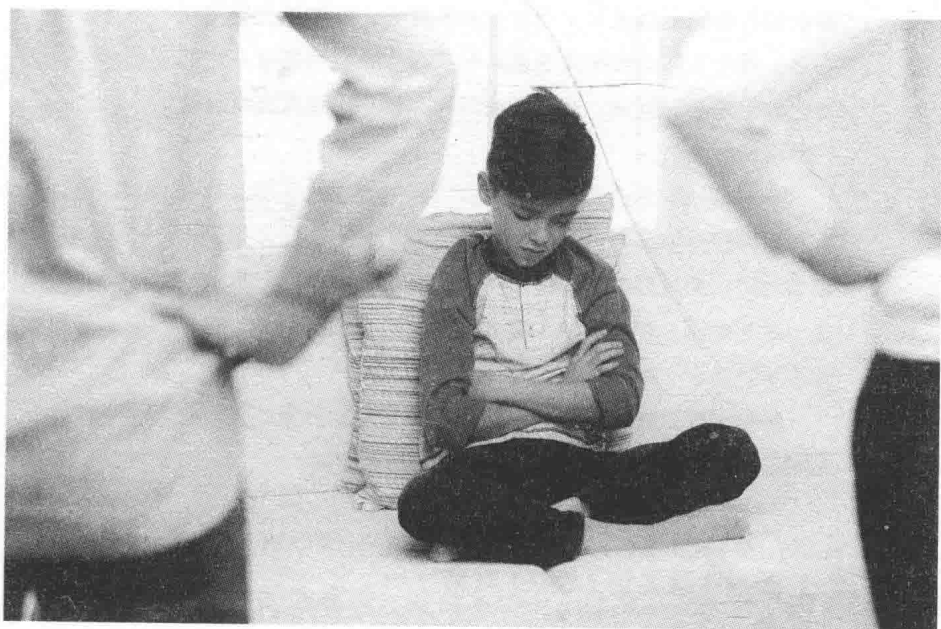
环◎编著

父母
不可不读的
与青春叛逆期男孩的
相处秘籍

**青春期是男孩的转折点，
争吵打架似乎一触即发。**

父母需要做的是理解、尊重与沟通，
陪孩子走过有且只有一次的青春期。

 中国纺织出版社



男孩青春叛逆， 父母要处理好的事

金环◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

青春期是一个美好却又有很多烦恼的特别时光。正值青春期的男孩子们不愿意与父母有过多的交流,有些话只会闷在心里。每个人都会经历青春期,虽然身体与心理都有一定的变化,但是不要害怕,有爸妈的陪伴,你一定会安全度过这一段特别的时期。

本书是一本专门为青春期男孩打造的青春期手册,根据青春期男孩身体、心理的变化,为懵懂中的男孩推开那扇青春的大门;通过男孩对于自己身体的变化、对异性态度的转变、对于自己心理的波动、对未来成长的憧憬等方面,解开青春期男孩心中的疑惑。

父母永远是最关心孩子的,让爸妈用他们的方式告诉你此刻正悄然发生的变化,陪你走过多彩的青春期。

图书在版编目(CIP)数据

男孩青春叛逆,父母要处理好的事/金环编著.
—北京:中国纺织出版社,2018.6
ISBN 978-7-5180-4636-2

I. ①男… II. ①金… III. ①男性—青春期—家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第014720号

责任编辑:闫 星 特约编辑:王佳新 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010-67004422 传真:010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

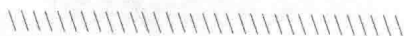
2018年6月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13.5

字数:157千字 定价:36.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

● 前言 ●



▶▶▶▶▶

青春期，对于男孩子来说，是一段既美好又迷茫的时期。青春的号角一旦吹响，稀稀拉拉的胡须就开始来凑热闹，源源不断的青春痘也跑到脸上做客。男孩的身体和心理开始发生明显的变化，仿佛在一夜之间，春芽便破土而出，青春期尾随而至。

青春期来了，男孩子觉得自己的内心充满了躁动，世界在自己眼中仿佛一下子就颠倒了，看什么都觉得不对劲儿，想反抗，想呐喊，甚至蓄满了一身的劲儿，想找人痛快地打一架。青春期的男孩子，像风一样激荡，像牛一样有劲儿，像风筝一样叛逆，但不管怎样，他们始终都是爸妈的孩子。

当孩子进入青春期的时候，父母无疑是孩子最好的老师，父母此时对孩子的关注和引导是十分重要的。青春期的男孩子往往具有较强的逆反倾向，他们心思敏感，很容易封闭自己。在这一时期，如果家长疏忽了教育或掌握不好教育的分寸，都会给青春期男孩子的成长带来负面的影响。

在青春期这个敏感的时期，爸妈想送男孩子一本书，一本写满了爸妈心里话的书。本书以青春期男孩子楠楠为主人公，通过楠楠的困惑，讲述了生动形象的青春期故事，揭示了青春期男孩子身心的一系列变化。本书借鉴了一些生物学、生理学以及青少年心理学的知识，详细描述了在青春



期这一时期，男孩子在身体上、心理上、行为上、品性上的诸多需要注意的地方。如果你是一位迷失在青春期的少年，如果你是孩子的成长而烦恼的爸妈，那就选择这本书吧。这是爸妈送给男孩子最好的礼物，也是每个男孩子最渴望得到的礼物！

编著者

2017年12月

目 录



第一篇 了解步入青春期的身体

第1章 有点不适应，我的体征正在变化	3
第一节 为什么我说话的声音突然变了	4
第二节 身上的“毛发”让我很不适应	7
第三节 出汗后，怎么会觉得有点儿臭	10
第四节 我的“乳房”也有了变化	12
第五节 为什么我的身高还没有那些女生高	15
第2章 不必羞涩，了解你的私密地带	19
第一节 了解男性生殖器官	20
第二节 认识睾丸的结构	23
第三节 包皮过长和包茎是怎么回事	25
第四节 那里发痒发炎了该如何是好	28
第五节 阴茎的大小究竟有何不同	32



第3章 打好“保卫战”，保护青春的身体.....35

第一节 一定要保证私密处的卫生 36

第二节 小心，不要让你的私密处受伤 38

第三节 有性幻想应该感到羞耻吗 41

第四节 晨起那里为什么会挺立 45

第五节 自慰到底有什么危害 47

第二篇 让青春的心不再躁动

第4章 悸动的青春，学会让心绪平稳.....53

第一节 面对女生时，开始变得紧张羞涩 54

第二节 如何与异性相处..... 57

第三节 有了喜欢的女生该怎么办 61

第四节 收到了“情书”，该如何处理 64

第五节 男孩儿该如何承受这些流言 67

第5章 有点奇怪，我的心态正在变化.....71

第一节 精神无法集中，总是爱开小差怎么办 72

第二节 “好面子”给你带来小烦恼 75

第三节 女孩儿喜欢什么样子的男生 78

第四节 不要在互联网中迷失了自己 81

第五节 不要因为一点儿挫折来斩断你的青春 84



第6章 保护自己，拨开青春的阴霾	89
第一节 烟酒不属于你这个年纪	90
第二节 远离危险的禁区，男孩也要保护自己	93
第三节 远离“黄毒”，心智健康成长	96
第四节 毒品的危害是无比可怕的	99
第五节 校园暴力是无耻的猖狂	102

第三篇 做身心健康、快乐的阳光男孩

第7章 身体保健，健康的男孩儿才最快乐	107
第一节 每天要保证充足的“养分”	108
第二节 运动创造健康，好男儿要身体健美	111
第三节 学会预防青春期的常见病	113
第四节 绝不熬夜，作息一定要规律	116
第五节 保护变声期的嗓子	119
第8章 消除代沟，学会和长辈与老师沟通	123
第一节 了解父母心，他们的“唠叨”如何应对	124
第二节 与家长的代沟，如何用沟通填平	127
第三节 为什么我容易讨厌某位老师	129
第四节 学会沟通，你可以成为老师的朋友	132
第五节 正确认识爷爷奶奶对你的溺爱	135



第六节 面对父母的“比较心”，巧妙与他们沟通..... 138

第七节 你也可以给父母提意见..... 140

第9章 交往有礼，建立快乐和谐的人际关系.....143

第一节 做有“礼”的少年，博得大家的好感..... 144

第二节 积极参加各种有意义的集体活动..... 147

第三节 轻松自然地面对陌生人..... 149

第四节 学会获得同学对你的信任..... 151

第五节 用正确心态面对竞争者，你会更成功..... 154

第四篇 成为顶天立地的男子汉

第10章 交往有礼，建立快乐和谐的人际关系.....159

第一节 情绪管理，让男孩更坚韧..... 160

第二节 丢掉虚荣心，踏实的男孩容易成功..... 162

第三节 切莫优柔寡断，学会果断行事..... 165

第四节 行事要有计划有目标..... 168

第五节 男孩要有责任感、有担当..... 171

第11章 珍惜时光，学习时机不容错过.....175

第一节 学习是为了谁..... 176

第二节 总结和思考自己适用的学习方法..... 179

第三节 用正确心态面对考试的成功和失利..... 181



第四节 轻松应付升学压力	184
第五节 均衡学与玩的不同程度	187
第12章 规划人生，阳光男儿自有志向	191
第一节 不要依赖家庭和他人，独立更自信	192
第二节 了解社会，多参加实践活动	194
第三节 树立起自己正确的偶像、榜样	197
第四节 寒暑假时，不如尝试去打工	200
第五节 给自己制定一个长远的规划	202
参考文献	206

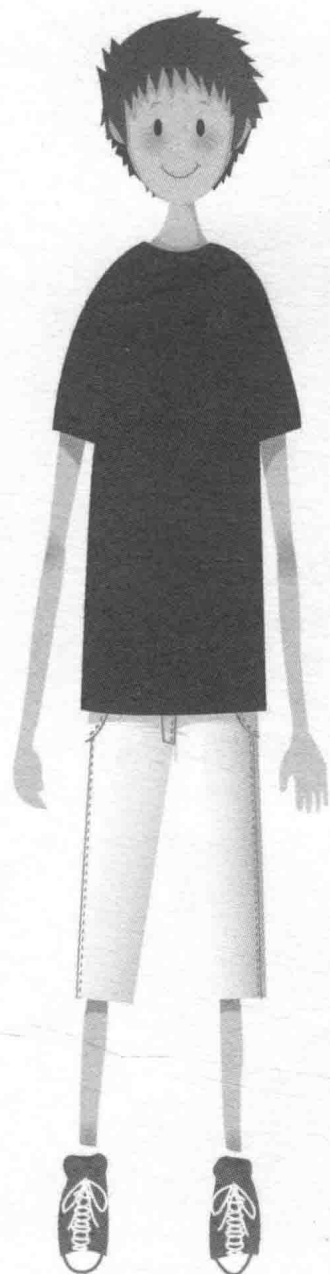
第 一 篇

○○○○○○

了解步入青春期的 身体

○○○○○○

青春期一直被认为是一个混乱时期，这一时期，在内分泌因素的诱导下，身体会发生许多引人注目的变化，而其中最明显的改变就是出现在男孩子身高生长突然增快和第二性征的发育。作为一个处于青春期的男孩子，应该了解自己的身体，以便能更顺利地度过这个青涩的年龄阶段。



第1章

有点不适应， 我的体征正在变化

青春期是人生命曲线的又一个高峰期，当青春绽放的时候，你是否注意到自己的身体有了新的变化：声音突然变得沙哑，身体上开始出现“草丛”，胡子也开始长起来，脸上还冒出了讨厌的痘痘……这样一系列变化，给正处在青春期的你带来了一些困惑和烦恼，下面我们就对这样的情况一一详解，帮助你健康地度过青春期。



第一节 为什么我说话的声音突然变了

青春期男孩子的困惑：我变唐老鸭了吗？

一进门的楠楠被班里同学围了起来，班里最调皮的男生小柯大声喊道：“大家快来看啊，唐老鸭来了！”楠楠感觉很奇怪，唐老鸭？谁是唐老鸭？楠楠一把拉住小柯，说：“小柯，谁是唐老鸭啊？”一张口，楠楠才发现自己的声音不知道怎么变得沙哑起来，真像那唐老鸭的声音，他急忙捂住了自己的嘴巴，小柯大声笑道：“谁？不就是你嘛，瞧瞧你的声音，跟唐老鸭的声音差不多，我说你最近是不是动画片看多了？”楠楠想大叫，但感觉自己嗓子发紧，好像声音越来越小了。楠楠心想：是不是昨天晚上把被子踢掉了，感冒了。他不禁摸了摸自己的额头，咦？不烫啊，那自己的声音怎么会这样呢？

楠楠带着满肚子的疑惑来到教室，就听到了班里同学大声喊“第一节课上音乐课，数学老师有点事，换课了”。下面传来一阵欢呼声，连楠楠都忍不住大叫一声“好啊”。同桌娜娜有点儿奇怪地看着楠楠：“楠楠，你的声音怎么了？感冒了吗？好难听哦。”这时，站在旁边的小柯说了一句：“确实很难听，你不觉得挺像唐老鸭的声音吗？”听了小柯的话，娜娜笑了起来，楠楠有点难为情地笑了笑：“我一会儿就去买感冒药。”

音乐课上，老师为了检查同学们在下面练习得怎么样，就点名几位同学起来单独唱歌，楠楠也在被点名之列。前面几位同学都唱得很好，轮到楠楠了，他一点儿也不紧张，因为他是班里公认的“百灵鸟”。可是，他开口唱出第一句，就引来了全班哄堂大笑，那声音异常嘶哑，完全失去了童声的纯真。楠楠自己也被吓坏了，呆在那里。音乐老师微笑着走到他身



边，亲切地告诉他：“不要担心，这是青春期的变化。”青春期？楠楠心里充满了疑惑。

晚上回到家，楠楠放下书包就跑到书房里去翻抽屉，坐在客厅的爸爸看到了，觉得很奇怪，问道：“楠楠，你在干吗呢？赶快来写作业，写完了作业，咱们也好开饭。”楠楠抬起头来问爸爸：“爸爸，咱们家的感冒药放哪里了？”爸爸满脸疑惑：“找感冒药干什么呢？你感冒了吗？”说完，他走上前摸了摸楠楠的额头，又说道：“不烫啊，你没感冒吧。”楠楠也是奇怪地看着爸爸：“但我的声音怎么像唐老鸭一样啊，同学们都笑话我，我以为自己感冒了。”这时，爸爸也注意到了楠楠声音的变化，他神秘地对楠楠说：“别瞎猜了，那是因为你长大了，开始进入青春期了，而声音也开始进入变声期了。”

爸妈送给楠楠的话

在这里，爸妈想跟你聊聊关于青春期男孩子变声的问题。一个人的声音是随着年龄的增长而不断发生变化的，从幼儿、童年、青少年、成年到老年，各个年龄阶段的声音都有着不同的变化，尤其是你们男孩子。当你们开始步入青春期的时候，声音的变化将表现得最为明显，例如，音域会变得狭窄，声音会变得沙哑，在唱歌时还容易破音、跑调等。这些变化其实都是青春期男孩子的正常变化，千万不要担心，你只需要保护好自己的嗓子就行了。

为什么男孩子进入了青春期，声音就开始变得嘶哑，甚至出现像唐老鸭那样难听的声音呢？我想你肯定注意到爸爸的声音要比你低沉很多吧，你问过为什么会这样吗？是否爸爸的声音一直都是这样低沉、浑厚呢？当然不是，我在小时候也有像你那样纯真的童声，后来经过了青春期的变声期，才变成了这样低沉、浑厚的嗓音。现在，当你的声音变化没有完成的时候，有时候会听起来粗哑尖利、变调，令人尴尬。但这并没有什么好担



心的，几个月之后，你的声音就会平稳起来，因为声带的发育完成是需要一点时间的。

你需要了解的知识点

那么，什么是青春期的变声期呢？下面就让爸妈与你一起揭开它神秘的面纱吧。

1. 变声期是怎么回事呢

变声期一般发生在初中一年级左右，即12~14岁，在此期间，由于男生的喉头变大、声带增长，从而导致男生的音域狭窄，表现为发音疲劳、声音嘶哑等，俗称“破嗓子”。而科学的解释就是：一般情况下，男孩子进入青春期以后，无论是身高、体重，还是身体的其他器官都会迅速发育，其中声带、咽、喉等器官都在短期内迅速成长、变化，说话、唱歌时的声音都与童年时代不同，这种嗓音发生明显变化的时期就称为变声期。

当你进入变声期，你可以对着镜子认真地观察自己，这时，你会发现自己的喉结变大了，不过也不是很突出。现在你就需要耐心地等待，再过一个时期，男孩儿的嗓音就会由童声变得粗而低沉，酷似成年男性的说话声音，到那时喉结会突出得很显著。

2. 变声期对嗓子的保护

当然，不同的孩子，变声期是不一样的，有的孩子变声期较短，可能才4~6个月；但有的孩子变声期可能就长了，可长达一年左右。而且，在变声期你的声带会发生比较明显的变化，声带充血、肿胀、分泌物增多，所以，在步入变声期的时候，你的嗓子就很容易受损伤。

那么，如何来保护这一时期的嗓子呢？为了保护好自己的嗓子，男孩子在这一时期要收敛个性，不要大声喊叫，尽量避免长时间的大声说话；尽量避免外界因素的不良刺激，如吸烟、吃刺激性食物；做到劳逸结合，积极参加体育活动，防止受凉感冒。



3.不要为此感到担心

当你处于变声期的时候，你的声音可能全混乱了，它会一会儿又高又尖，一会儿又低又沙哑。这会让你感到很无奈，因为你不能控制声音的这些变化。它有可能在错误的时间变得又高又尖，让你当众出洋相，成为同学们取笑你的原因。这可能会给你带来烦恼，但是记住：这是你成长的标志，也是从青少年到成年的通过礼，有些男孩子也许会嫉妒这件事先发生在你身上呢！

第二节 身上的“毛发”让我很不适应

青春期男孩子的困惑：开始变“大猩猩”了？

这些天，楠楠老觉得自己下身痒痒的，他也没怎么在意，晚上洗澡的时候，他脱下了裤子，惊呆了，怎么几天不见，那地方长满了“毛”？楠楠仔细一端详，只见那一小丛卷曲的毛发错落有致地布满在“小弟弟”的周围。这是怎么了？生病了吗？他试着将毛发扯掉，但太疼了，摆弄了一会儿，楠楠也想通了，反正这地方别人也看不到，不管它。不过，楠楠在照镜子的时候，一抬手突然发现自己胳肢窝也长了毛毛，这让楠楠觉得自己好像一只“大猩猩”，看上去一点儿也不雅观。最要命的就是上体育课的时候，平时楠楠都喜欢穿背心，但现在他特意带了长袖T恤，就是害怕被班里的同学取笑。

这天，楠楠在换衣服的时候，还是被眼尖的同学看到了，他们问道：“楠楠，你胳肢窝那里黑糊糊的是什么啊？”有同学凑近了看，笑道：“原来是长毛了啊！”“哈哈！”同学们都笑了起来，这一笑声还引起了一些女同学的注意，纷纷投来了惊讶的目光。在大家的注视下，楠楠感到