

青春期男孩的秘密书

说给10~18岁男孩的悄悄话

精美插图版

向阳 / 著



父母送给

青春期儿子理想的
成长礼物!



青春期生理、心理、情感、学习、交友、网络成瘾……逐一进行解答

一本可以当小说读的青春手册

贴心讲述青春期男孩生理和心理的小秘密

青春期男孩由于生理和心理的急剧变化，往往会遇到各种烦恼和困惑
如果得不到正确引导，将会对身心健康造成不良影响



朝華出版社
BLOSSOM PRESS

青春期男孩的 秘密书

说给10~18岁男孩的悄悄话

向阳 / 著

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期男孩的秘密书 / 向阳著. —北京: 朝华出版社, 2018.8
ISBN 978-7-5054-4211-5

I. ①青… II. ①向… 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 (2018) 第011285号

青春期男孩的秘密书

作 者 向 阳

选题策划 王 剑
责任编辑 刘小磊
责任印制 张文东 陆竞赢
封面设计 异一设计

出版发行 朝华出版社
社 址 北京市西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037
订购电话 (010) 68996618 68996050
传 真 (010) 88415258 (发行部)
联系版权 j-yn@163.com
网 址 <http://zhcb.cipg.org.cn>
印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 710mm × 1000mm 1/16 字 数 180千字
印 张 14
版 次 2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷
装 别 平
书 号 ISBN 978-7-5054-4211-5
定 价 35.00元

序言



“青春期，我来啦！”

妈妈进入更年期，家里的天空开始忽明忽暗。爸爸说，妈妈现在是特殊时期，让我不要和她计较。可是，我也进入了青春期，我也有一肚子的烦恼和苦闷，不知道向谁说。所有的人都不理解我，也没有人给我一个准确的答案，而且我也不好意思去找这些问题的答案。

首先是满脸的小疙瘩。大胖曾经说我：“嘿，你小子要不是胡思乱想，

哪来的那么多性激素？”我一时说不出话来，我该怎么说呀？

喉结似乎要冲破我的喉咙才甘心，胡子也像春天的小草一样，密密麻麻长出一大片。班上开联欢晚会，同学们一致要我去演“老大爷”，说我连妆都不用化就可以上镜了！

上课老犯困，常常是“春眠不觉晓，醒来闻铃响”（下课铃声）……

我的同桌是个很可爱的女孩，不知为什么，我总是想博得她的好感，为了接近她，我常故意找一些题目去问她。有一次，我昏了头，刚问了她一道数学题，她就瞪我一眼：“这道题今天上午你不是刚回答过吗？”一下子使我“灰太狼的野心暴露无遗”，窘得我无地自容。

那么，到了青春期，自己的生理和心理为什么会发生这一系列的变化呢？

为了解除心中的烦恼，我偷偷买了一本《性教育手册》，那天我看得专心致志，连妈妈什么时候进我房间都不知道，结果妈妈像抓到贼似的，气得脸色煞白地抢过我的书，把我大骂一顿。

难道连书店里卖的书都不能读吗？我很困惑。

我心里的烦恼多着呢。可是没有人理解我、帮助我，哪怕是我的爸爸妈妈。唉，谁能告诉我，还要多久我才能走出这令人尴尬的青春期？

仔细想一想，刚刚进入青春期的你是不是也有着和主人公陈晨同学相同或类似的尴尬和烦恼呢？

我们猜，此刻你一定是把头点得和小鸡啄米一样吧！哈哈！

没错，作为过来人，这些我们都理解——到了青春期，身体和心理的成长迅猛得出人意料，让人措手不及。长青春痘了，怎么办？长胡子了，刮还是不刮？喉结突出了，如何是好？还有，发现自己突然变得越来越喜欢看女生了，渴望和女生结交，甚至变得“下流”了……天哪！这到底是怎么回事？我该怎么做啊？

男孩到了青春期，脑袋里自然就会有多个小问号冒出来。想直接咨询父母，但又觉得难以开口，问得不对了，也许会招来一顿训斥和误会呢；

想和好友来个信息交流，互通有无，却发现他们和自己一样，都是啥也不懂的毛头小子……难道只能把疑惑藏在心里吗？

哈哈！别着急，我们就是来给你治疗“疑难杂症”的。你的问题，我们有答案，你的“心病”我们来医！

作为过来人，我们很理解你的心理，当然也了解你的需要，所以我们特意编写了这本书，让你不再像我们当年那样惶恐不安。

这本书以初中男生陈晨为主人公，围绕陈晨和他的一班同学、好友讲述了一个“遭遇青春期”的故事。翻开书，你可能会看到你的同学、好友，甚至你自己的影子。他们的故事也许就是你的故事，他们的迷惑也许就是你的难题……最终，你将会知道他们是如何打好这场“青春保卫战”的，而你还要继续你的战斗！

我们衷心希望你能够在书里找到最适合你的那一份答案，让你的青春之花绽放得更加烂漫！

目录



第一章

小毛孩变成了“大男人”！

恼人的青春痘 / 002

天哪，我怎么变声了 / 005

我的喉结为什么越来越大？ / 008

胡子千万不能拔 / 010

要不要刮胡子？ / 012

体毛越来越多，我会变成“毛人”吗？ / 014

下面怎么长出这么多毛毛？ / 016

汗臭 = “男人味儿”？ / 018

我要长高！长高！长高！ / 021

做个清清爽爽的男孩子 / 024

第二章

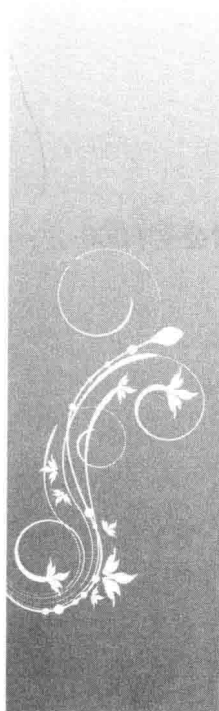
和爸爸聊聊最敏感的生理问题

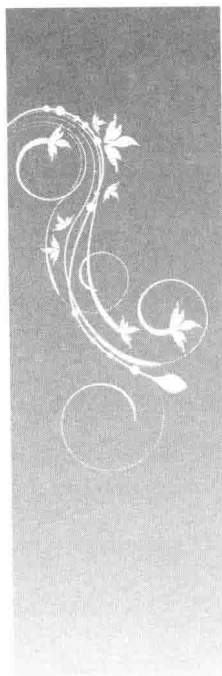
可怕，男生的乳房也会增大 / 028

我的“小弟弟”太短小 / 030

为什么“小弟弟”总偏向一侧？ / 033

“小弟弟”受伤了 / 035





男孩子之间的秘密——晨勃 / 037

“蛋蛋”不简单 / 040

“蛋蛋”为什么不长在体内？ / 042

精液到底是什么？ / 045

夜里，我画下了黏糊糊的地图 / 047

射精和遗精一样吗？ / 050

成人手术历险记 / 052

第三章

早恋、性、网络——不能和别人说的秘密

早恋是什么？ / 056

女孩的心思真搞不懂 / 059

什么样的男孩子讨女生喜欢？ / 061

喜欢上新来的实习老师 / 063

暗恋也是一种美——她就是我的白雪公主 / 066

难道我是色狼吗？ / 068

自慰让我有做贼心虚的感觉 / 071

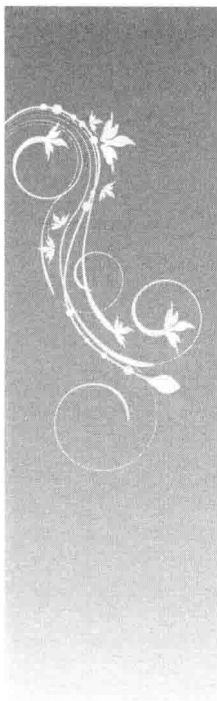
总有“性幻想”怎么办 / 074

性行为会带来什么？ / 077

网恋，快乐并痛着 / 079

网游，真让我欲罢不能啊 / 082





第四章

情绪化的青春期，谁来帮帮我

- 我是男子汉，别把我当小孩 / 086
- 为什么我的脾气这么暴呢？ / 088
- 有了骄傲自满的情绪怎么办？ / 090
- 摆脱虚荣心理，切莫陷入攀比怪圈 / 093
- 男儿有泪也应弹 / 096
- 抽烟的男人才有“味道”吗？ / 098
- 什么时候才能喝酒？ / 101
- 大人总是说话不算话 / 104
- 为什么会变得越来越敏感？ / 107
- 寝室里弥漫的臭味 / 109
- 看会儿电视也要管我 / 112

第五章

烦死了，为什么一定要学习

- 烦死了，我真的不想上学 / 116
- 啊，又不及格！ / 119
- 讨厌英语老师 / 121
- 家长会之后 / 124
- 逃课的诱惑 / 126
- 令人头痛的作文课 / 128
- 那些记不住的单词和课文 / 130



每次考试都很紧张怎么办? / 132

关于作弊这件事 / 135

第六章

青春期，如何提高人际交往能力

和女孩说话会脸红 / 138

怎么才能让同学们喜欢我 / 141

老师请你关注我 / 143

与好哥们儿绝交了 / 146

铁三角要散伙 / 148

怎么样才能学会拒绝 / 150

令人崩溃的口头表达能力 / 153

金钱 VS 友谊 / 156

一个好汉三个帮 / 158

爸妈，请不要干涉我的交友自由 / 160

言而有信才能拥有好的友谊 / 162

第七章

保护自己，那些危险就在我们身边

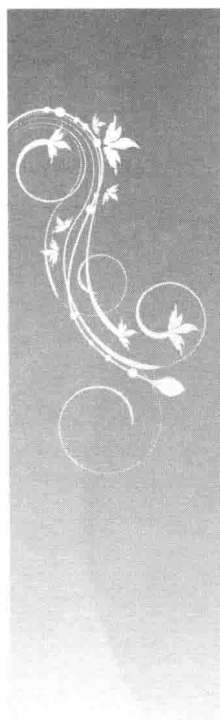
不得不防的校园暴力 / 166

男孩也要预防“性骚扰” / 169

遭遇校园劫匪 / 172

我想学功夫 / 175





离家出走 / 177

网友见面历险记 / 179

放学后不该去的地方 / 182

回家的路上被神秘的人跟踪 / 185

当心陌生人，不上坏人当 / 188

第八章

和父母之间的“碰撞”

每天都是唠叨！唠叨！ / 192

为什么总和我的自由过不去 / 194

父子之间的战争 / 197

总是不敲门进我的房间 / 199

爸爸妈妈，我被你们遗忘了 / 201

请你们相信我 / 203

不准偷看我的日记 / 206

追星的是与非 / 208

爸爸妈妈，我会永远爱你们 / 211



第一章

小男孩变成了“大男人”！





恼人的青春痘

有人说：痘痘代表青春，青春就得有痘痘；痘痘消失了，青春也就过去了……

最近，我的脸上突然莫名其妙地长了一些小痘痘，疙疙瘩瘩的，怪难看的，有的甚至还可以挤出一些白色的东西，太恶心人了。天气热的时候，脸上还像抹了一层油似的，特别不舒服。我用手去挤，没想到痘痘越挤越大，后来还化脓了，这简直让人不能忍受！

女同桌很同情我，还给我说了一大堆急救措施，但是我觉得那是女孩子的方法，对我们男孩子不一定适用，但是小胖他们几个说原理差不多。我接受了他们的建议：把脸洗干净，不去理会，等着它们自生自灭。



现在我都不敢照镜子，真是惨不忍睹。更让我不爽的是小胖，他还在背后给我起了个外号叫“红‘痘’生‘男’国”，我还刚好是个国字脸。我一进教室，他们几个就开始齐声朗诵：红痘生男国，春来发几颗……崩溃了……

我特意在班上观察了一下，绝大部分同学的脸上都或多或少地有着青春的印记——小痘痘，这真是一个奇妙的现象。

* 爸爸的悄悄话：

儿子，到了青春期，很多孩子都会遇到一个烦恼，那就是脸上开始出现青春痘。

为什么会产生青春痘？该怎样预防呢？

首先，我们来看一看青春痘的真面目。

无论男孩女孩到了青春期之后，激素的分泌就会变得异常活跃。激素刺激覆盖在皮肤上的皮脂腺，皮脂腺就会分泌很多的油脂，在毛囊皮脂腺开口闭塞的情况下，痤疮丙酸杆菌就会大量繁殖，导致炎症，从而形成痤疮，也就是青春痘。青春痘多发于面部、颈部、前胸、后背等皮脂腺丰富的部位。

大家都不喜欢青春痘，那我们该怎样预防和去除青春痘呢？

首先，也是最重要的就是要养成勤洗脸、洗净脸的习惯。青春痘是因油脂排出受阻引起细菌繁殖而成的，所以应该在油脂排出后，把脸洗干净，以利于毛孔畅通。但是洗脸不要太用力，否则会对皮肤有伤害。

其次，还要注意头发的卫生，特别是头发比较长的男孩子，一定要经常洗头。

另外要注意经常换洗被褥和枕巾，如果每天晚上与你接触的被褥和枕巾不干净的话，你脸上的油脂就会越来越多，也容易引起细菌感染。

儿子，这里要特别提醒你注意以下几点：

1. 千万别抠、挤、挑青春痘。每一个青春痘的生命周期，都仅有短短的3~4天，时辰到了，它自然会消失。如果用手或工具去挤压它，会造成皮下瘀血，甚至引起细菌感染，从而留下疤痕。

2. 最好不要用磨砂膏和收敛水。磨砂膏和收敛水会过度刺激表皮，使已发炎的皮肤状况恶化，让情况变得更糟。

3. 少吃辛辣、油炸的食物。这些食物虽然不会直接导致青春痘的形成，却会使青春痘的状况“恶化”。因为它们会增加心脏的负荷，并使血液中的维生素K的质量降低，间接诱发青春痘的形成。

4. 千万别吸烟。香烟中的尼古丁会收缩微血管，使皮肤的愈合能力减弱，易于造成痤疮伤口的交叉感染。



天哪，我怎么变声了

吕航同学近来又多了一个外号：公鸭先生。

事出有因：

星期六的时候大胖邀请我们几个好哥们儿去他家玩。等到了大胖家时，我们都疯狂了——大胖他家里要什么有什么，兴奋得我们上蹿下跳，哈哈，这回可得好好享受一下了。

吕航同学在客厅里转来转去，过了一会儿，他停下来望着是一套音响说：“大胖，你家这套音响看起来很上档次呢！”

大胖得意地回答：“那是，这是美国进口的呢！”

“啊！”吕航同学几乎要惊掉了下巴，顿了一下接着说：“那咱们K歌吧，这么好的音响，不享受一下，太浪费了吧！”我和大宝同时赞成。好久没K歌了，过过瘾。接下来的情形对于吕航同学，可谓是航行到了“伤心太平洋”。用大胖的话形容那就是，吕航的歌声好像受了潮的磁带在劣质录音机上播放，让人听得心里要多难受有多难受。大胖还是一贯的豪爽风格，直截了当地说：“吕航，你整个就一唐老鸭，还是公的。”

笑得我和大宝要趴下了，这胖小子太有才了。

“哼！老子罢唱。”吕航很郁闷地甩了麦克风，“想当年，咱唱歌那可是字正腔圆，深受欢迎的！”

“你是被大胖家的KTV刺激得发挥失常了吧？”大宝打趣道。

“不是，不是，这几天嗓子不好，反正有点儿不对劲，不知怎么了。”吕航有点儿无奈地说。

“哦，吕航，你是不是到变声期了啊？”我恍然大悟。

“我看有可能。”大宝和大胖同时说道。

“那你就要注意保护好嗓子了，不能再这样对着麦克风狂吼了，否则有可能当一辈子‘公鸭先生’。”这回，我当起老师来了。

* 爸爸的悄悄话：

看来吕航正在经历变声期。变声期特指进入青春期的青少年在声音上的变化，男生变声期一般在14~16岁，最晚到18岁可完成；女生一般在13~15岁，最迟到16岁左右。到了青春期，女孩的喉部变得狭小，声带较短、较薄、振动频率变高，音调将变得高而细；男孩子的喉腔会变得较大，声带较宽、较厚，音调将变得低沉。

在变声期，因为喉头、声带增长，从而导致说话、唱歌时的声音与儿童时代不同，这种情况会持续半年至一年的时间。