

开
智

优教馆

·快乐青春期系列·

男孩 百分百

● 打造完美青春期 ●

芮青蓝◎著

亲子教育
畅销书作者
成墨初监制

10 ~ 16岁

男孩专属读本，专为少男量身定做

帮男孩解决各种青春期的苦恼
伴男孩快乐成长的青春期指南

知识出版社

图特资源部 (CIP) 数据

男孩

百分百

❁打造完美青春期❁

芮青蓝◎著

知识出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男孩百分百: 打造完美青春期/芮青蓝著—北京:
知识出版社, 2012. 9

ISBN 978 - 7 - 5015 - 6920 - 5

I. ①男… II. ①芮… 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 (2012) 第 204559 号

选题策划 刘 伟
责任编辑 余 会
责任印制 张新民
封面设计 零三二五艺术设计

知识出版社出版发行

地 址 北京市西城区阜成门北大街 17 号

邮政编码 100037

电 话 010 - 88390732

网 址 <http://www.ecph.com.cn>

印 刷 厂 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开 本 1/16

印 张 14

字 数 150 千字

印 次 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷



ISBN 978 - 7 - 5015 - 6920 - 5 定价: 28.00 元

本书如有印装质量问题, 可与出版社联系调换。

前言

青春期，是一个如歌如诗的年纪，让男孩子充满幻想和憧憬，让他们对未来踌躇满志、豪情万丈。

然而，青春期，又是一个不解风情的雨季，载着男孩许多烦恼和酸涩，让男孩在面对生活中种种变化和挑战时迷惘、惆怅以致纠结。

青春期是一个过渡时期，是快速发展变化的时期。在这一时期，男孩开始由儿童向成人过渡，身体、心理和个性都快速发展，并逐步成熟。

在这一时期，男孩很容易出现儿童感与成人感的矛盾，出现幼稚与渴望成熟的冲突，会经历许多内心愿望、理想与现实的碰撞。

进入青春期后，男孩会发现一切都变得新颖而刺激。你会发现，不仅自己的身体、心理发生着许多始料未及的变化，周围的男同胞们也在悄悄地发生着类似的变化：身材变得高大、健壮，喉结突起，嗓音变得低沉而浑厚，嘴巴上开始长胡须，身上也长了很多汗毛。而且，男孩似乎更加稳重、成熟，收敛了许多儿时调皮捣蛋的天性……

同样，男孩会发现，周围的女孩子也逐渐发生了一些意想不到的变化：声音变得尖细，乳房开始隆起，臀部变圆变大，她们似乎也有了更多心事，不再像小女孩那样无所顾忌地哭笑，在男孩面前也多了一份矜持……

仿佛一夜之间，男孩感觉自己长大了，成熟了，能力增强了，视野开阔了，前景灿烂了，发现周围的一切都焕然一新，让自己来不及看仔细。

这个时期，男孩从懵懂无知的孩童变成了想要掌控一切的小大人，想要掌控自己的世界，掌控自己所经历的很多事情。

然而，男孩会发现，事情并非那么简单。你会发现：你甚至开始不认识自己，发现很多事情仍是自己无力掌控的，发现生活会给自己提出一系



列难题。

男孩面对自身以及生活中的种种变化，会产生很多疑问甚至不安。比如，你会疑惑：我的身体发育正常吗？我为什么见到异性会脸红心跳？我越来越反感父母的管束，怎么办？

对青春期的男孩而言，异性开始变得神秘和充满吸引力，成为男孩想去探索的未知世界。于是，男孩开始对异性充满好奇、倾慕，甚至会遭遇许多困惑和烦恼。

以上种种问题和困惑都是青春期男孩成长经历中不可避免的，是男孩学习成长和成熟的机会，是人生给予男孩迈进成人行列的一个个考验。

成长，总会跌跌撞撞，总要经历风雨，总要感受痛苦和快乐。因而，面对变化、问题和困惑，青春期男孩要勇敢面对，积极适应和改变自己，在解决问题和困惑中学习成长。

不可否认，问题和困惑往往会带给我们不愉快的体验，但只有面对、战胜它们，我们才能成长，才会有更多成就感和更快乐的体验。男孩要相信，能经历风雨的大树才更茁壮。

青春期是男孩奠定人生基础的重要时期，走好这段路，你就会迎来美好的未来。相反，若在这一时期走了弯路，可能就会为自己的人生留下遗憾甚至永久的伤痛。

愿每一个男孩都拥有美好、幸福、成功的未来，愿每一个男孩的成长尽可能少地留下遗憾和伤痛。

愿你手中的这本书，能够陪伴你走过生命中的雨季，帮助你收获成长的果实，让你青春生命的成长不再有太多烦恼。

目 录

前言	1
第一章 青春期是身体突变期——了解你的身体变化	1
脖子上长了个瘤子——青春期喉结快速发育	1
我听不出你的声音了——顺利度过变声期	3
我长胡子了——长胡须是男孩成熟的标志	4
我的身体是不是有病——关于男孩遗精的问题	6
身上怎么长了这么多毛毛——有关体毛的生理知识	8
我的个子太矮小——正视自己体型的缺憾	10
男孩的私密处爱清爽——男孩要注意外阴卫生	12
我不会长成女孩吧——男孩的乳房发育	14
我一定要“战痘”——青春痘是怎么回事	16
第二章 性是什么——性意识的健全发展	19
这种书不适合你看——通过正当途径满足性好奇	19
一个难以启齿的问题——阴茎为什么会勃起	21
我是个坏小子吗——解除手淫的困惑	23
我怎么会做这样的梦——什么是性梦	25
我的阴茎太短小——接纳你的性器官	27
偷偷喜欢一个女孩——对异性倾慕很正常	28
我喜欢了网上的她——警惕网恋的诱惑	31
迷上漂亮的女老师——暗恋老师怎么办	32
我喜欢的女孩不喜欢我——失恋了，怎么办	35



我一见女孩就脸红——如何克服异性交往敏感	37
我不跟同桌说话了——异性交往的学问	39
早恋是朵带刺的玫瑰——别让早恋毁了你的前程	41
克制你的冲动——避免发生性行为	43
第三章 波涛汹涌的内心世界——正确应对心理冲突	45
总有一股无名火——学会克制自己的情绪	45
我不想长大——勇敢面对成长的烦恼	47
男儿有泪也轻弹——适时释放压抑的情绪	49
生活变化太快——努力适应身心和生活变化	51
今天比较烦——消除焦躁心理	52
什么都没劲——如何克服青春期抑郁	54
他们说我不正常——早熟或晚熟的苦恼	56
把他的准考证藏起来——嫉妒害人不浅	58
今天我来请客——虚荣心要不得	60
我的未来很迷茫——人生路的选择	61
别惹我——正视自己的情绪波动	64
第四章 学海无涯乐做舟——赢得优异的学习成绩	67
瞧你这慵懒的样子——学习态度很重要	67
学习计划要量力而行——制定合理的学习计划	69
我的努力没有效果——掌握科学的学习方法	72
三分钟热度可不行——养成良好的学习习惯	73
会自学能帮你一辈子——重视自学能力的培养	76
你该休息一会了——张弛有度，高效学习	78
要是不学英语多好啊——偏科怎么办	80
我患了学校恐惧症——克服厌学情绪	83
一到考试我就头疼——如何应对考试焦虑	84



巧妙作弊照样能过关——学习不仅仅是为了分数	86
我不想上课了——面对逃课的诱惑	88
考不上大学怎么办——化解升学压力	90
第五章 我是谁——培养健全的自我意识	94
我的嘴巴太笨了——接纳不完美的自己	94
我不认识我自己了——正确评价自我	96
别人会笑话我——不必太在乎别人的眼光	98
有人说我太张狂——克服自负心理	100
我不是那块料——相信自己有无限潜力	102
我讨厌自己这个缺点——不要放大自己的缺点	104
他为什么这么说我——正确对待别人的评价	106
人是不断成长的——不断完善自我	108
第六章 友谊是生活的阳光——培养你的人际交往能力	111
你真不懂礼貌——学习交际礼仪	111
为什么要女士优先——做个有教养的绅士	112
你开玩笑过火了——开玩笑要有分寸	115
我的话你听到了没有——学会聆听	116
你怎么这样对待我——善待他人	118
讨厌的数学老师——与老师处理好关系	120
没人愿做我的朋友——培植你的友谊之树	121
我很优秀，可没人理我——照顾别人的自尊	123
他向我们隐瞒了消息——以真诚赢得朋友的心	125
你偷盗，我帮你望风——危险的哥们关系	127
我不想总跟你腻在一起——好朋友间也要有距离	128



第七章 我与父母是朋友——培育良好的亲子关系	132
我和父母没话说——多与父母交流沟通	132
我不同意我妈的观点——接纳父母与自己的差异	134
妈妈也是为了我好——试着理解父母	136
妈妈，跟你说个秘密——把父母当做朋友	138
我就不听你的话——避免与父母对抗	140
我的耳朵都起茧子了——如何面对父母的唠叨	142
我和父亲势不两立——如何缓和与父母的矛盾	145
如果我是父母，我会怎么想——学会换位思考	146
留在桌上的一封信——写信与父母沟通	148
第八章 生活让我很失望——坦然面对理想与现实的碰撞	151
活着是为了什么——树立正确的人生观	151
当医生是我的梦想——坚持自己的梦想	153
失败了，我好难过——正确面对失败	155
为祖国更强大而努力——做个有抱负的男孩	157
喜欢做白日梦的男孩——要脚踏实地做事	159
生活中不只有文化学习——让自己的生活丰富多彩	160
这次事件让我长大了——成长会付出代价	162
卖电脑换演唱会门票——学会理智追星	163
网友跟我借了3000元——警惕网络诈骗局	164
拒绝他，他不高兴怎么办——学会拒绝	167
第九章 你的个性是你的名片——打造你优良的个性	170
在挑战中我们才能成长——勇敢面对挑战	170
男孩子，别缩头缩脑——培养你的阳刚之气	171
相信自己是好样的——树立你的自信	173
男子汉要敢于担当——培养你的责任感	175



你自己做出选择——学习走向独立	177
你做事怎么不计后果——避免冲动行事	179
摔跤是成长的阶梯——在挫折中学习成长	181
会爱就会幸福——男孩要学会爱	184
一诺千金真的重要吗——以诚信为本	185
感谢养育我的父母——懂得感恩	187
我犯的错我负责——为自己的过错埋单	189
第十章 小心你身边的危险——别让你的青春触礁	191
吸烟的男人很酷——吸烟有害无利	191
我也想喝酒——喝酒会伤害你的身体	192
他把同伴打伤了——武力不是解决问题的办法	194
我一天到晚只想上网——怎样戒除网瘾	196
我要离家寻找一片净土——离家出走不能解决问题	199
一道不能逾越的底线——绝不要以身试法	201
想体验性是怎么回事——避免发生性行为	203
那让人心惊的一幕——如何面对校园暴力	205
我没有钱可以给你——勇敢面对被勒索	207
那个猥琐的男人——男孩也要预防性骚扰	208
让我浑身发烫的画面——远离黄色电影	210
毒品太可怕了——拒绝毒品	212

第一章 青春期是身体突变期——了解

你的身体变化

脖子上长了个瘤子——青春期喉结快速发育

三年前的一天晚上，我正在书房里用心整理当天的心理咨询记录，突然听到儿子天一在客厅里大叫了一声。

我的思维被天一的叫声打断了，心想：这小子，又出什么状况了？

那段时间，不到12岁、正读初一的天一逐渐步入青春期。虽然我对青春期孩子比较了解，但当天一的青春期来临时，他身心的快速变化以及他的诸多问题有时仍让我毫无准备。

当时，因为我一边忙于单位的日常心理和家教咨询等工作，一边参加一个有关的学习培训，每天都很忙碌，常常顾不上管天一。

我又看了一眼咨询记录，企图将刚看过的记录内容记在脑子里。然后，我放下笔，站起身，来到了客厅。

我看到，天一正站在穿衣镜前，仔细地端详着镜子里的自己，不时地还摸摸自己的脖子、脸、头发以及裸露的胳膊等处。

“出什么事了？”我问。

天一在镜子里看了我一眼，没有马上回话，而是继续端详了一会儿镜子里的自己。

“妈妈，你看，我脖子上长了这么大一个疙瘩，不会是瘤子吧？我有点怕啊。”天一没有回头，他摸着自己的脖子不安地对我说。

我走上前去，仔细地看了看他的脖子，然后用手摸了一下。

这时，我恍然大悟，心里嘲笑自己说：我真是忙晕了，忘记给儿子讲



解这方面的知识了。天一说的那不是瘤子，而是突出的喉结。

“天一，这不是瘤子，这叫喉结。到你这个年龄的男孩都会慢慢出现喉结的，这是正常现象，不要惊慌，这是你成为男子汉的又一个标志。”我大笑着说。

“喉结？”看到我的表情，天一放松了下来。

“是的，到了青春期，人的喉部就会发育，其中的喉软骨组织明显增长，并向前突起形成喉结。男孩的喉结比女孩更为突起，这是由于喉结发育主要是雄激素引起的……”我开始给天一讲解起有关喉结的知识。

“哦，原来是这样啊，这下我放心了。看来，它还是我这男子汉的宝贝啊，呵呵。”调皮的天一长舒了一口气，很自豪地说。他挺直了腰杆，仿佛一个真正的男子汉。

我点点头笑了。

心理师说给青春期男孩的话

婴儿出生后，喉软骨每年都在缓慢增长。在青春前期，男孩女孩的喉软骨生长基本一样，所以他们喉部外观上并没有明显区别。

到了青春期，由于男孩雄激素分泌增多，这使得其喉软骨迅速增长。而女孩的喉软骨则增长不明显，因为女孩体内雄激素的分泌非常少，所以男孩的喉结一般比女孩的更为突起。

作为男孩，要了解这一有关自己身体的常识，以便自己能坦然面对这一身体变化，安然度过多变的青春期。

喉结是男性的性征之一，是男孩成长、成熟的重要表现之一。所以，青春期的男孩，应为自己突出的喉结而生出男子汉的自豪才是。



我听不出你的声音了——顺利度过变声期

前几年，因为作为大学教师的妹妹忙着评职称，做公务员的妹夫也正处于升职的重要关头，很少与我们一家见面，甚至连电话都很少打。

等妹妹评上了副教授，妹夫也顺利升到了处长的位置，他们终于松了一口气。一切安排妥当后，妹妹给我打来了报喜电话。

真替他们高兴，双喜临门。妹妹提出让我们一家三口到他们家去庆祝一下，我们爽快地答应了。

一个星期天，丈夫、我和天一准备去妹妹家。掐指算来，我们两家已经快有两年的时间没有见面了。

到了妹妹家，她的女儿——天一的表妹滕腾一见到我们就唧唧喳喳地说开了，热情地跟我们打着招呼，还跑上前来与我们一一拥抱。

这个活泼可爱的小姑娘在读小学三年级，而天一当时刚上初一。看着孩子们慢慢长大，我心里很欣慰。

“哇，天一哥哥，我好久好久都没有见到你了，你长得好高了啊。”滕腾高兴地叫喊着，她和天一小时候是很好的玩伴。

听到表妹的话，天一微笑着“嗯”了一声。与滕腾的活泼调皮相比，天一却显得有点文静害羞了。大概是他意识到自己长大了，收敛了一些童心吧。

“天一哥哥，我都听不出你的声音了啊，你不会是嗓子不舒服吧？怎么嗓子有点哑呢？”敏感的滕腾听出了天一声音的变化，她怀疑表哥的嗓子出了问题。

“没事。”天一笑着回答说。

“真的没事吗？我觉得你的声音好奇怪啊，根本不像以前的你说话。”滕腾说得对。天一的声音这一年变化很大，已经不再是以前那清脆响亮的童声，而是变成了低沉而厚重的男人的声音。

“我真的没事。”天一不好意思地又一次说。



“你哥哥没事。他啊，现在正处于变声期，男孩子到了青春期大都会这样的，声音变得比以前的低沉，而青春期女孩子的声音则变得尖细。这是正常的生理现象。”我笑着跟滕腾解释说。

“变声期？”滕腾一脸迷惑。

“对。再过两年，你就会发现你们班男生的声音都会有变化的。”

“哦。”滕腾若有所思地点了点头。

不一会儿，两个孩子就又开心地玩到了一起。

心理师说给青春期男孩的话

到了青春期，男孩女孩会经历变声期，男孩的声音变得喑哑、低沉，而女孩的声音则变得尖细。这都是正常现象，所以，青春期的男孩子们不要为此而担忧。

男孩变声期的长短因人而异，长短不一，短则半年左右，长的一年左右。变声期时，声带会发生显著变化，充血、肿胀，分泌物增多，很容易受伤。

所以，变声期内，男孩要保护好嗓子，不要大喊大叫，不要长时间地大声说话，不要让嗓子长时间处于疲劳状态，拒绝烟酒，并尽量避免刺激性食物。

我长胡子了——长胡须是男孩成熟的标志

几年前，我不曾注意，儿子天一的嘴巴上不知什么时候长出了一些胡须。

天一早已了解了这一常识，知道长胡须是男人的标志。他曾非常羡慕他爸爸那“很男人”的胡子，小时候常常不让爸爸刮掉胡子，以保护父亲在他心目中“很男人”的形象。



直到天一的胡须已经成了一片茂密的小草丛，我才发现他好像突然间长大了。他非常骄傲、得意，觉得自己终于成为了一个“男人”。

有好多次，我发现，天一时常站在镜子面前，自豪地看着镜子里的自己。偶尔还学着他爸爸的样子，背着双手，高昂着头，不紧不慢地向前踱着方步，一边还不时地摸一下下巴。

“天一，你的胡子都这么长了啊？真是长大了！不过，我怎么看你这样子像个乞丐似的？”我得承认，儿子留起胡须的样子并不好看，胡须上有点脏。

一直喜欢在外打球、到处疯跑的天一，每天经常是一身灰尘、一身汗水甚至一身污泥，一天不洗澡、不洗脸，他看上去就像个沿街乞讨的乞丐。

“是吗？我真的像乞丐吗？”天一怀疑地问我，然后他跑向镜子，很认真地看着自己的嘴巴。

我点点头，事实上我不喜欢他留这么长的胡须，有点像个“小混混”的感觉。

天一沉默了许久，最后说：“嗯，我原来以为自己这样很男人呢。现在仔细看起来，真有点像个乞丐啊。我还是剃掉它吧，妈妈，你事先给我准备的剃须刀终于派上用场了哦。”

“对，还是剃掉好看，清清爽爽，干净利落。”我说。

“妈妈，这剃须刀怎么用啊？”我说话的当儿，天一已经麻利地从橱柜里拿来了那把电动剃须刀。

“问问你爸爸去，顺便跟他学一学剃胡须、保养胡须的经验，这方面我不在行。”我笑着说。

“嘿嘿，得了。”天一愉快地答应着，一边抬腿向他爸爸的书房走去。



心理师说给青春期男孩的话

进入青春期，男孩的口唇部开始长出胡须，这是男孩性发育逐渐成熟的标志之一，是正常的现象，男孩要坦然接受这一变化。

胡须属于较硬的毛发，男孩千万不要用手或镊子去拔。因为这样容易损伤面部皮肤，引起细菌感染，引发毛囊和皮脂腺发炎，形成疖肿，严重的还会引发内感染。

胡子长长了，男孩可用剃须刀刮干净。要用质量好、干净的剃须刀，剃须前先用温和的肥皂水洗干净口唇部，然后用剃须刀轻轻刮掉胡须，避免剃须刀刮伤皮肤，引起皮肤感染。

我的身体是不是有病——关于男孩遗精的问题

在我的QQ里，有很多我认识的、不认识的青少年学生。我还加入了几个青少年学生交流群，他们有的是我的学生，有的是陌生人，还有一些熟识的家长、亲友们孩子。

一天晚上，我登陆QQ，发现一个叫“孤岛”的陌生男孩加了我，他说是我一个学生把我介绍给他的。

经过简单的交谈，我了解到：这个男孩读初一，13岁，从小在爷爷奶奶身边长大，和爷爷奶奶住在市郊；父母则在另一个城市里打工。

“孤岛”跟我说：他很孤单，爷爷奶奶年纪大了，父母很少回家，男孩的朋友也不多，能说说心里话的朋友就更少了。

我终于明白了他取网名为“孤岛”的原因。

与“孤岛”聊了一些生活、学习中的话题后，他向我提出了一个在他看来“羞于启齿”的问题。以下是我们的对话：

孤岛：前天晚上睡觉的时候，我感觉内裤很湿，以为自己尿了床。打



开灯一看，发现内裤上有黏黏的东西，不是尿床，我不知道怎么回事。老师，你说是不是我的身体有毛病了？

孤岛：这件事我没有跟爷爷奶奶说，怕他们担心。

我：你真是个孝顺的孩子，这么体谅爷爷奶奶。

孤岛：我也不敢跟周围的同学说，怕他们笑话我。

我：嗯，我理解你的心情。不过请你不要担心，你的身体没有毛病，这是正常现象。你那是遗精，你内裤上黏黏的东西是精液。

孤岛：遗精？什么是遗精？

我：男孩到了青春期都会遇到这种情况。随着你们身体的发育，体内激素水平明显增高，生殖器官逐步发育，体内也会不断产生一种液体——精液。当体内的精液储存过多时就会释放出来，就像缸里的水满了要溢出一样。

孤岛：哦。那精液对身体有害吗？它是干什么用的？

我：精液没有害，你不要担忧。精液里含有精子，精子和女性的卵子结合就形成受精卵，孕育成胎儿。

孤岛：哦。是这样啊，那我就放心了。

孤岛：那遗精什么情况下会发生呢？

我：遗精一般在夜间睡觉的时候不自觉地发生，大多在13~15岁出现，也有的更早或更晚。遗精的频率也因人而异，一般从一两周一次到四五周一次不等。

孤岛：哦。我明白了。

孤岛：遗精后我该注意些什么呢，老师？

我：遗精发生后，不要惊慌，发现时及时用卫生纸擦拭外阴部，最好用干净的温水清洗一下阴茎，并及时更换内裤。换下来的内裤要清洗干净，并在太阳下晾晒。

孤岛：我明白了，谢谢老师。

我：不客气。有什么问题可以及时联系我。

孤岛：嗯，好的。