

我和青春 有个约会

说给青春期**男孩**
的悄悄话

陆士桢 宣飞霞◎著



长大、成熟、心语、躁动、自我——
一个好的解惑，改变一个孩子看待内心世界的方式

探秘青春期男孩**成长烦恼**，分析青春期男孩**成长困惑**
资深教育专家倾情打造 / 孩子成长不再烦恼 / 家长呵护不再无助

清华大学出版社



我和青春 有个约会

说给青春期的**男孩**
的悄悄话

陆士桢 宣飞霞◎著



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书具体分析了青春期出现的生理、心理特征,引导青少年注意生理卫生,及时疏导心理困惑。另外,作者从青少年最关心的50个问题入手,围绕“青春期的性心理发展阶段、异性交往需把握的原则、慎重对待早恋”等话题教导青少年如何进行正常的异性交往,如何提高警惕,加强自我保护,如何提高自己的人生品位,并寄语青少年要自尊、自爱,把握好人生方向,踏踏实实走好人生每一步,让自己过得充实有意义。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

我和青春有个约会.说给青春期男孩的悄悄话 / 陆士桢,宣飞霞著. — 北京:清华大学出版社, 2016

ISBN 978-7-302-43403-0

I. ①我… II. ①陆… ②宣… 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(2016)第075250号

责任编辑:杨静华

封面设计:刘超

版式设计:文森时代

责任校对:马军令

责任印制:杨艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:三河市吉祥印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×240mm 印 张:9.5 字 数:136千字

版 次:2016年5月第1版

印 次:2016年5月第1次印刷

印 数:1~3000

定 价:29.00元

产品编号:054897-01

前言

青春期是男孩、女孩完成到男人、女人蜕变的重要时期，是蚕蛹化蝶的关键阶段。能否健康地度过青春期，对青少年的健康成长极为重要。这一时期，身心的快速变化往往会造成各种各样的困扰和疑虑。尤其是近年来，青春期不断提前，很多青少年不得不比他们的父亲、母亲更早地面对各种成长的烦恼，青春期成长问题也越来越突出。当然，在青春期的成长过程中，男生和女生存在很大的差别，为使图书的针对性更强，本版图书一分为二，分为男生、女生两册，直面男生、女生成长的不同特点和需求。

随着网络的发达，青少年获取知识的途径变得日益广泛和便捷，但网络信息科学性的甄别仍是令人头疼的事情，实践中因为误信网络的信息而受到伤害的例子不在少数。加之这些年来虽然学校和家长在青春期教育上取得了不小的进步，但受传统思想的影响，很多仍然只是停留在知识的介绍上，对青少年渴望了解的很多问题仍然遮遮掩掩。为使广大青少年能获取正确、科学的成长信息，我们立足于长期从事青少年研究的社会工作者的责任心，认真整理和总结了近年来做青少年工作的心得体会和新知识、新途径，努力打造一本帮助少男少女健康快乐成长的常备手册。

本书仍然以一种坦率、真实的态度讲述了青春期的生理发展、心理变化、社会性发展等现象，并试图通过回答是什么、为什么、怎么办等一系列问题，努力尝试以积极应对的态度尽可能地为广大青少年答疑解惑，为广大青少年提供帮助和指导，使之能顺利走过青春期这个人生的重要关口。

我们不回避事实，坦言问题的存在，并努力通过一些具体案例坦诚地回答青春期成长过程中出现的各类问题，如青少年恋爱、网上交友、少女早孕等。我



们希望青少年能通过此书了解自己，了解青春期发生在自己和同伴身上的一些变化，懂得自己需要为青春期的到来做些什么准备，应当如何面对青春期内心的各种骚动，如何抵制纷繁的诱惑，如何学会保护自己。当然，成长是一个过程，学习只能提供一些入门的知识和方法，要健康顺利地度过青春期，最重要的还是青少年自身的努力。

本书在写作过程中，参阅了首都师范大学出版社性健康教育系列图书中的《性生理学》，中国医药科技出版社的《青年性教育——大学生必读教材》《挑战自我——学生成长困惑与成才设计》，以及由陈一筠主编的《解读性的奥秘》等图书。在修订过程中通过网络信息补充了大量的真实案例，文中已有注明，在此不再一一列举。清华大学出版社的娄志敏同志对本书的修订提出了很多中肯的意见，我的学生——中国青年政治学院2011级社会学研究生李月圆为本书的修订做了大量的工作，在此对以上人员一并致谢！

本书是一本青少年心理卫生方面的科普著作，同时更是一本对青少年青春期成长发展的辅导读本。由于作者的学识和能力所限，难免有偏误之处，在此衷心希望能得到有关专家、学者和读者朋友们的批评指正。

作者

2015年10月5日于北京

目录

第1章 悄悄地长大

1. 当年小妹妹们为什么长得比我高？——青春前期男孩女孩发育的差异 / 2
2. “面子”问题怎么办？——话说“青春美丽痘” / 4
3. 我怎么变成“公鸭”嗓了？——青春期变声 / 8
4. 为什么会有喉结？——男人的特征 / 10
5. 嘴上有毛留不留？——成熟的象征 / 12
6. 腋窝长满了“杂草”？——体毛的变化 / 15
7. 我的乳房怎么会疼？——男生的乳房发育 / 17
8. 我比妈妈高了？——青春期快速长高的奥秘 / 18
9. 我需要减肥吗？——青春期体重管理 / 21
10. 我的“春天”怎么提前来临了？——青春期提前和性早熟 / 23

第2章 慢慢地成熟

11. 我怎么变成大人的？——青春中后期的男孩 / 28
12. 小弟弟长大了？——男性外生殖器官的成熟 / 31
13. 从男孩到男人的秘密是什么？——男性内生殖器的成熟 / 32
14. 我的为什么比别人小？——阴茎的个性差异 / 34
15. 为什么它总在变化？——睾丸知识 ABC / 35
16. 我这样有问题吗？——包皮过长的判断与应对 / 37



17. 我怎么忍不住“尿床”了？——第一次遗精 / 39
18. 为什么阴茎会突然勃起？——晨勃现象解析 / 41
19. 踢伤会让我失去什么？——“命根子”的日常护理和保护 / 43
20. 我有生育能力了吗？——精子与生命的形成 / 46

第3章 青春心语

21. 照镜子是女生的专利吗？——青春期形象管理 / 52
22. 我可以去整容吗？——整容知识 ABC / 55
23. 同学说我是伪娘？——男性的性别角色认同 / 57
24. 想起她就脸红，怎么办？——性意识的觉醒和异性好感期 / 61
25. 看见她我为什么无法控制？——青春期性冲动 / 64
26. 少年的他是“大流氓”吗？——性好奇 / 66
27. 我为何总有一些奇怪的想法？——青春期性幻想 / 68
28. 老梦到女人是怎么回事？——性梦和性本能、欲望 / 70
29. 我真的爱上老师了吗？——解读“牛犊恋” / 73
30. 谁是我心中的男（女）神？——追星现象 / 76

第4章 躁动的青春

31. 我收到一张示爱的纸条，怎么办？——男女生如何保持正常的交往 / 82
32. 我被拒绝了？——如何面对青春期的爱情 / 84
33. 爱情早来该不该？——初恋的味道 / 86
34. 摇到一个微信女友，怎么交往？——网络交友面面谈 / 90
35. 身陷情色网站，怎么办？——性知识的正确获取 / 93

- 36. 妈妈总是不敲门就进我房间，怎么办？——青春期亲子关系的变化与处理 / 96
- 37. 手淫，如何正确面对？——健康的性 / 99
- 38. 我是同性恋吗？——青春期的性取向 / 102
- 39. 他为何要剪女孩的头发？——说说性变态 / 106
- 40. 什么样的性行为是安全的？——男人必修课 / 109

第5章 自我保护

- 41. 我是男生，我也怕？——提高自我保护意识，免受性侵害 / 114
- 42. 一垒、二垒、三垒，还是本垒？——严肃的性态度 / 118
- 43. 女朋友会不会怀孕？——受孕的条件 / 121
- 44. 避孕套怎么用？——避孕套使用常识 / 123
- 45. 紧急求助——紧急避孕知识 ABC / 126
- 46. 我就这样成了强奸犯？——控制性冲动，防止性罪错 / 129
- 47. 性病离我们有多近？——抵制诱惑，预防性病 / 131
- 48. 这难道真是一个永远的错？——HIV 病毒和艾滋病 / 133
- 49. 放纵的代价有多大？——树立严肃的性观念 / 139
- 50. 我要做爸爸？！——男人的担当 / 141



第 7 章

悄悄地长大



1. 当年小妹妹们为什么长得比我高？——青春前期男孩女孩发育的差异

小军和小洁、小丽三个人同岁，从小在一块长大，关系一直很好。作为男孩，小军一直觉得她们是自己的小妹妹。可是自从上初中以后，他感觉她们变了，高了，胖了，而且有些不解的是，女孩们都长得比他高了一大截。三个人不大在一起玩了，两个女孩也似乎有些共同的秘密总是瞒着他。作为大哥哥的他，一方面对发生在女孩身上的事很好奇，另一方面也很困惑，为什么自己没有什么变化，还是小男孩模样？为此，小军很烦恼，有时甚至有些自卑。

小军之所以产生这种困惑，是因为他还不了解，青春期是男孩、女孩的生理、心理变化最大的时期，而且男孩、女孩在身体发育方面存在着明显的差异。这时像小军一样困扰的男孩应该知道下面三个“真相”。

第一，青春期是人生中最具活力、身心变化最突出的时期，是出生后的第二个快速增长期。

此时青少年的身体在生理上发生快速变化，生长加速是进入青春期的男孩、女孩最显著的变化，这种变化主要表现在身高和体重的增加上。进入青春期后，男孩、女孩身高和体重的增长速度普遍有所提高。那么，这种变化发生在什么时候呢？世界卫生组织在1980年规定青春年龄段为10~20岁。就我国目前的情况看，女孩一般在10~18岁；男孩进入青春期较女孩晚1~2年，一般在12~20岁。

第二，青春期是性器官发育成熟、具有生殖能力、出现第二性征的年龄阶段。

进入青春期的变化令人印象最深刻的是第二性征的出现：男孩长出体毛（胡

须、腋毛、阴毛)、变声、阴茎和睾丸发育、骨骼变硬、肌肉发达、出现男性特有气味等;女孩长出体毛(腋毛、阴毛)、乳房发育、骨盆扩大、皮下脂肪增加、出现女性特有气味等。

这些变化的根源何在?这是男性、女性激素作用的结果,根源在于性器官的发育。这时候,男性的睾丸、阴茎、输精管、附睾等各个性器官都开始发育,睾丸是男性性器官和性征中发育最早的,前期睾丸的体积和重量都增加较多,阴茎发育要比睾丸晚半年至一年;女性的卵巢开始缓慢发育,其中卵泡发育,分泌雌激素,使血清中的雌激素明显增高,在雌激素的作用下,子宫壁开始增厚,阴道增长速度也进入了整个生长期中最迅速的阶段。

青春期的性生理发育变化在整个青春期中分布是不均的,根据各个阶段发育的特点,我们一般分成三个阶段来讨论,即青春前期、青春中期和青春后期,小军的困惑就是发生在青春前期。青春前期是性发育的初始阶段,其主要特征是生长加速和第二性征的不同步出现,历时2~3年。男性以睾丸明显增大、阴茎明显开始变粗变长为前期开始的标志,以首次遗精为前期结束、进入中期的标志。女性则相应地以乳房乳头开始突起、乳晕开始增大为前期开始的标志,以初潮来临为前期终结、中期开始的标志。

第三,男孩、女孩进入青春前期不同步,女孩发育要早于男孩。

青春期诸多第二性征并不是同时出现,也不会同步发育,其出现时间早晚不仅存在较大的个体差异,而且男女之间差别也很大。

进入青春期以前,男孩与女孩形体差异不大,在肩、胸、臀等部位也无明显差异。但进入青春期后,男孩和女孩身体的各部位会发生一系列变化。由于女孩进入青春期比男孩要早,因此身体发育也要比男孩早。在男孩子还处于“儿童”状态时,女孩们已经慢慢长大,正在开始完成从女孩到成熟女性的转变。所以我们经常可以看到,小学五六年级的小女干部们威风凛凛,后面跟着的是矮上一头的小男孩们。

处于青春前期的男孩们,面临的问题和困惑不少,怎么去应对呢?



第一，坦然面对，避免焦虑。

人总是要长大的，谁也不能避免，坦然面对是最佳的选择。像小军一样的“小男孩”要懂得，正是由于成长，作为同龄人，比起此时已经很有女性特征的女孩子，男孩才会显得幼稚一些，孩子气一些，这是很正常的现象。所以男孩子不要着急，再过一两年，你就会进入青春期，会很快长高，会拥有男性深沉的嗓音，会长胡子，还将具备生育能力，慢慢长成像爸爸那样高大魁梧、保护女孩子的铮铮男子汉。

第二，接受青春期的教育，对自己作为一个成长中的生物形成包括社会性发展在内的全面看法。

青春前期是性发育的全面启动阶段，生殖系统虽因生殖细胞及相应生殖器官尚未完全成熟，而不具有生殖功能，但因性激素水平的升高，少男少女们的性欲、对性的好奇心以及性尝试的冲动都较以前大大增强。这时需要弄懂自己，知道自己是什么？未来怎样发展？在自己身上会出现什么现象？自己需要做什么准备？用什么标准、怎样去约束自己？这些问题都是青春期发展的课题，等着我们去学习、去认识。有不少人青春期会遭遇痛苦，还有人会做出傻事，原因就在于不了解青春期的发展规律。

让我们记住一句话吧，聪明的人一定是活得明白的人。

2. “面子”问题怎么办？——话说“青春美丽痘”

小李今年上高三，青春期起油性肤质的他经常满脸油光，一两个小时没清洗就能擦出一层油，脸上还隔三岔五地冒出青春痘。进入高三后，由于学业压力大，经常熬夜，休息时间没保障，脸上的痘痘越长越多，不到两个月整张脸就剩俩眼睛和嘴巴没长痘痘，其余的地方都被青春痘包围了。

原本性格就内向的他，面对着自己的“痘痘脸”，变得更郁郁寡欢了，在家的時候他经常关着门挤痘痘，心思全然不在学习上，学业慢慢就跟不上了。同学聚会基本不参加了，也不愿意正面和人说话，心理上有很大的阴影，曾一度想休学。家人帮忙想了很多办法，却都收效甚微。妈妈说，最严重的时候前胸后背都长了痘痘，上面都是脓疱，有些地方的痘痘甚至连成一片，有三四厘米长。^①

面对这个令人苦恼的青春痘，我们该怎么办呢？

第一，明白青春痘是怎样形成的，知道青春痘并不可怕。

脸上长痘痘，是很寻常的事情，那是青春的标志。青春痘的产生是受青春期内分泌的激素影响的结果。粉刺的发展过程一般是因为皮脂中的皮脂腺由于受到体内激素的影响而使油脂分泌旺盛，因此青春期的皮肤，通常是油性皮肤，很容易形成油脂包，油脂包极易堵塞毛孔，当这些油脂包形成硬点，就形成了粉刺，毛孔周围的细菌引起皮肤发炎就形成了痘痘。

比如，青春期体内一种叫睾丸激素的性激素分泌过多，皮肤机能就会失调，造成皮脂腺分泌过量的皮脂物，皮脂自皮脂腺下部分泌出来，沿导管输送到汗毛孔，如果毛孔阻塞，就会形成黑头粉刺。

第二，要知道对于少男少女来说，可怕的不是青春痘，而是不正确的态度。

长了痘痘的确影响脸部的美观，但不要紧张，青春总是和痘痘相伴。事实上，只有很少一部分人在青少年时期没有青春痘，大多数人在青春时期都会有痘痘相伴，尤其在14~18岁的少男少女中最为常见，而且，随着青少年身体的发育成熟，体内激素水平的互相协调平衡，皮脂腺也会逐渐进行自我调整以适应各种激素，皮肤也就不那么多油了，青春痘会自动消失。很多痘痘比较严重的青年在结婚或是女性生育之后，面部皮肤得到改善，痘痘消失，正是这个道理。青春痘的

^① 案例来源：高三男生满脸青春痘欲休学 不战高考要战“痘”，新浪厦门，2011-01-14



好发年龄是17~18岁，但也有10~13岁或30岁才初发的。好发部位有面颊、颞、鼻颊沟、耳后、胸部、背部及臀部。青春期后，大多自然减轻或痊愈。

但是，不少少男少女对于痘痘的关注程度过于强烈，有的人只要冒出一小颗青春痘就坐立不安；有的甚至因为青春痘影响了面部美容，而带来较大的心理负担，甚至不敢见人，不能上学；还有的病急乱投医，抠、摸、涂、抹，把一张脸弄得越来越糟糕，以至于引发心脏病症。

为什么脸上的痘痘会引发心脏病症呢？原来，人的皮肤表面存在大量细菌，其中有一种是金黄色葡萄球菌。这种细菌在人体血液内繁殖速度非常快，毒性强，一旦进入血液，易引起心内膜炎和心脏瓣膜赘生物，造成心脏瓣膜损害、心脏扩大、心功能不全，甚至导致人死亡。

第三，要知道痘痘怎样预防，知道长了痘痘该怎么办。

对于爱美的男孩来说，预防青春痘，要从保持面部皮肤清洁开始，已经长了青春痘，更要注意下列要求。

■ 要注意保持皮肤清洁——青春期皮肤油脂分泌旺盛，每天早晚尤其是晚上临睡前，要认真洗脸，彻底清洗脸部皮肤：

如果条件允许，最好用温水洗脸，因为冷水不易去除油脂，热水促进皮脂分泌；

一般情况下，除非你的皮肤科医生特地推荐使用特殊肥皂，否则不要用肥皂，尤其是刺激性较强的肥皂洗脸；

可以选择一些较温和的洗面奶或洁面乳，不要用含油脂的洗面奶；

坚持每天早晚清洗出血或发炎部位；

洗脸次数不宜太多，通常皮肤科医生会建议青春痘患者一天洗脸2~3次，来去除过多的油脂、细菌及死亡的皮肤细胞，洗脸的时候应轻柔一些，洗脸太多、太用力反而可能使青春痘恶化；

洗完后，不要用油脂类的化妆品；

■ 经常洗头，避免油腻的头发再使皮肤增加油脂。

- **合理用药**——如果痘痘较多，可以去皮肤科就诊，一定要在医生的指导下用药，尽量不要自己随便尝试，盲目用药。可选择天然无副作用的去痘产品进行治疗，会有良好效果。
- **要注意合理的饮食**——多吃蔬菜和水果，少吃脂肪类、糖类食物，尽量不要吃辛辣等刺激性食物，保持大便通畅。
- **不要用手去挤压粉刺**——有些同学喜欢用手去挤痘痘，其实这是很危险的。当然，用手挤痘痘危及生命的可能性不大，但这样做往往会引起化脓发炎，脓疮破溃吸收后易形成疤痕和色素沉着。同时，用手挤痘痘还易造成交叉感染，结果粉刺越挤越多。如果受感染严重，就会发展成痤疮，脸上长期大面积地发炎长痘痘，影响美容。

如果实在忍不住要挤掉痘痘，一定要记住以下几条：

一定不要直接用手指挤，可以用消毒的针挑开脓尖，再用酒精棉挤出脓血；

千万不要动未成熟没尖的痘痘，否则，肯定会发炎；

只能挤表面有白色脓尖的痘痘，并很快地把脓挤干净；

挤过的伤口一定要用酒精或其他杀菌洗液进行清洗消毒。

- **劳逸结合，保持精神愉快**——长了痘痘心理不要产生负担，要注意休息，保持愉快的心情以免引起神经内分泌紊乱，使痤疮更加严重。

此外，有一个方法很多人都试用过，效果都觉得不错，这就是当发现青春痘还未完全冒出在皮肤表面时，马上取一些冰块包在袋中，然后直接冰敷你感觉痘要冒出的地方，连续冰敷几分钟，每日冰敷三次。不过要避免冰敷时间过久造成皮肤冻伤。

青春痘是青春期的伴生物，那些为脸上的青春痘苦恼不已的少年没必要担心。



3.我怎么变成“公鸭”嗓了？——青春期变声

近1.8米的大个子，身体结实，长相阳光，但一开口说话，却是娘娘腔。前段时间，记者在河南中医学院一附院耳鼻喉嗓音疾病门诊初次见到二十多岁的李贺（化名）时，很难将他的声音和人联系在一起，因为实在太不搭调了。

二十多岁的大男人说话却像女人一样高、尖，李贺很痛苦，他变得越来越沉默，即使在家也不愿和父母多说一句话，总是一个人关在屋里。“上学时，男生总追在后面笑我是‘女娃’，开始我还会反驳，可后来，连我都受不了我的声音……”刚开口说了两句话，李贺又陷入沉默。^①

其实在青春期以前，男孩、女孩的声音基本相同，都有尖、脆、高的特点。但是进入青春期后，情况就不同了，男孩、女孩都会经历一个变声期，男孩的声音仿佛会在一夜之间变得沙哑、低沉，女孩的声音则变得高、尖。由于男孩变声比较明显，因此这方面的困惑和烦恼也就比较多一些。

第一，人为什么在青春期会发生这种变化？

原来，随着年龄的增长，人的声带也有一个生长发育的过程。儿童在3岁以前，喉的发育较快，3~6岁时发育逐渐变慢，6岁以后几乎变化很小，因此在儿童时期，男女的喉腔大小差别不大，声带的长度也都在6~8mm。在这一时期，声带具有狭而薄的特点，所以无论男孩或是女孩发出的声音都又尖又脆。进入青春期后，在十三四岁的时候，喉的发育加快，声带逐渐发生变化。在性激素的作用下，男孩的喉结向前突起，声带变宽加厚，其长度增长6~8mm；而女

^① 案例来源：11到14岁是青春变声期 谨防声音走样，搜狐健康，2010-08-13

孩的声带仍狭而薄，长度只增长3~4mm。这时候，男孩、女孩的声音开始出现差别。以后，声带继续发育，到十七八岁才逐渐缓慢下来。这时，男性声带长18~26mm，而女性声带只有5~20mm。由于男性声带具有宽、厚、长的特点，因此声音变得宽广、低沉，而女性声带仍具有狭、薄、短的特点，因此声音清脆、尖细。

可见，变声是男孩走向成熟的重要阶段，每个人都将经历这个阶段，声音沙哑是男孩人生道路上一个新的起点。

第二，为什么有些男孩会迟迟不变声？

由于每个人性发育的时间不同，进入青春期的时间也不同，因此进入变声期的年龄也会有早有晚。一般男孩在13岁进入变声期，个别也有比较早的。一般而言，15岁几乎全部进入变声期，19岁以后所有的男孩都已喉结突出，声音变粗变低。变声期的时间长短因人而异，有些人的声音只会在短时间内沙哑一点，而有些人却可能很严重，以至不敢张嘴、不敢外出、不敢去学校上学，这个过程一般在半年到一年。变声只有早晚的区别，千万不要为变声晚而苦恼。

变声期会有什么症状？

变声期的常见症状是声音嘶哑，发音疲劳，发音困难，容易走调，咽喉部有异常感等。这是因为变声期声带除了增长以外，还会产生充血、水肿、分泌物增长等现象。这时如果不注意保护嗓子，不正确使用嗓子或过度滥用嗓子，像高声喊叫、假声演唱等都能影响声带的正常发育，使声带更加充血、肥厚，从而造成长期嘶哑，因此，处于变声期中的男孩一定要加倍保护自己的嗓子。

变声期怎样保护嗓子？

在变声期保护嗓子要特别注意：

- 避免用嗓过度或滥用嗓子。说话、唱歌音量要适当，不要高声喊叫，更不要长时间唱歌，尽量避免在大风的天气或尘土多的环境里大声讲话、高声唱歌。声音嘶哑时，尽量少说话、不唱歌，使声带得到充分的休息。