

❀ 青春期男孩成长必备书 ❀

一份特殊的礼物 一份心灵的关怀 一份温暖的呵护  
父母送给男孩的最好礼物

# 写给 青春期男孩的书

左昕 编著



## 父母送给青春期男孩的成长百科全书

一本不可不读的男孩青春期成长指南  
一本让父母和儿子共同阅读的智慧读本

青春期是人生中最重要、最宝贵的阶段，只有经过青春期，男孩才能从童年过渡到成年，从幼稚变为成熟，从家庭走向社会，最终成为一个成熟的社会人。面对青春期男孩出现的各种问题，父母必须认真分析原因，有的放矢地解决问题，在孩子的青春期与孩子一起成长。

中國華僑出版社



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

写给青春期男孩的书 / 左昕编著 . —北京 : 中国华侨出版社 , 2015.4

ISBN 978-7-5113-5339-9

I . ①写… II . ①左… III . ①男性—青春期—健康教育 IV . ① G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2015 ) 第 063175 号

## 写给青春期男孩的书

---

编 者：左 昕

出版人：方 鸣

责任编辑：晨 枫

封面设计：中英智业

文字编辑：李 然

美术编辑：宇 枫

经 销：新华书店

开 本：1020 毫米 × 1200 毫米 1/10 印张：44 字数：881 千字

印 刷：北京华平博印刷有限公司

版 次：2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-5339-9

定 价：59.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发行部：(010) 88866079 传 真：(010) 88877396

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

---

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



## 生理 & 变化——你的身体正在成熟

### 身体变化的小秘密

大家有没有注意我的身体变化·····	2
青春期有人开始得早，有人开始得晚·····	3
什么原因导致青春期肥胖·····	4
青春期长个子也有早晚·····	5
为什么到了青春期就会长毛毛·····	6
男孩子的胸部也会增大吗·····	7
青春期，我成了“沙嘶劈哑”·····	7
我的外号叫“骆驼”·····	9
为什么我的脚那么臭·····	9

### 青春期的尴尬事

什么是包皮过长·····	11
睾丸为什么不长在身体里·····	12
为什么“小弟弟”总偏向一侧·····	12
罚任意球为什么运动员要挡住“那里”·····	13
“蛋蛋”怎么不见了·····	14
越紧张越结巴怎么办·····	15
为什么我 16 岁了还尿床·····	16
“流白”是怎么回事·····	17
我的“小弟弟”比别人的小·····	17
喉结不明显就不是“男人”吗·····	18

### 男子汉的“面子”事

青春期脸上为什么会长痘痘·····	20
为什么不能挤痘痘·····	21
男孩子护肤会被别人笑话·····	22

不能拔胡子·····	22
帅哥嘴里怎能长满烂牙·····	24
如何防止大油脸·····	25
难闻的汗臭味·····	26
男子没有胡须是不是病·····	27
我会不会秃顶·····	27
我也想去整容·····	28
什么时候能让个子赶上女孩·····	29
有狐臭怎么办·····	30
不做“豆芽菜”·····	31

### 健康走过青春期

遗精了！我很下流吗·····	33
隐秘部位要呵护·····	34
性自慰并不是罪恶·····	35
怎样做才能少做性梦·····	36
盲目用脑事倍功半·····	37
保持眼睛健康·····	38
蒸桑拿对睾丸不好·····	39
父母个子高，孩子就高吗·····	40
半夜醒来“小弟弟”会勃起·····	41
一滴精真的等于十滴血吗·····	42
青少年能否素食·····	42

## 成长 & 烦恼——小小少年没有烦恼

### 来自家庭的烦恼

妈妈的唠叨和爸爸的吼叫·····	46
我被全世界遗忘了·····	47
爸妈总和我的“自由”过不去·····	48
大人总是说话不算话·····	49
妈妈为什么不相信我·····	49
沟通才是解决矛盾的正道·····	50
和父母说说悄悄话·····	52
担惊受怕的家长·····	52
为什么我总与父母对着干·····	54

### 让校园生活更愉快

成绩好了人缘坏了·····	56
我是差生我怕谁·····	57
如果恶意攻击是因为妒忌·····	58
学习不好被人歧视·····	58

同学不喜欢我怎么办·····	59
被老师批评不是一件丢人的事·····	60
为什么每次选班干部都没我的份·····	61
和同学闹矛盾遭报复·····	62
没有人是全才·····	63
完了，我被误解了·····	64
不受欢迎的课代表·····	65
最烦同学喊我外号·····	66

### 喜欢炫“帅”的年纪

要不要用文身纪念青春·····	68
为什么我不能像偶像明星一样染发·····	69
奇装异服不是帅·····	70
吸烟很酷吗·····	70
嗜酒成癖的坏处·····	72
远离赌博，警惕赌性·····	73
如何培养自己的男子汉气概·····	74

### 我压抑，我叛逆

请不要偷看我的日记·····	75
我已经长大了，请让我自己做主·····	76
为什么我会疯狂迷恋明星·····	77
“乖乖仔”成了“火炮筒子”·····	78
每个人都渴望独立·····	79
爸爸妈妈也要学会如何沟通·····	80
不可泄露的秘密日记·····	82

### 迷茫的成长路

99%的忧虑实际上并没有发生·····	83
哥们儿义气不等于男子气概·····	84
烦人的青春期焦虑症·····	85
不卑不亢巧对“校园霸王”·····	86
我得了“健忘症”·····	87
坚决拒绝尝试“刺激药片”·····	88
告别青春期的迷惘·····	89

### 打理好我的小金库

树立正确的金钱观·····	92
钱应用在哪儿上·····	93
学会勤俭节约·····	95
我的钱都花在哪儿了·····	96
同学向我借钱不还·····	96
为什么我的钱总是不够花·····	97
在外面欠钱怎么办·····	98

早餐钱不能省·····	99
压岁钱怎么花·····	100
勤工俭学会被同学嘲笑吗·····	100

## 心理 & 秘密——花季雨季自多情

### 若隐若现的情愫

能和女孩玩吗·····	104
新来的语文老师好漂亮啊·····	106
把握友情与恋情的尺度·····	107
从单恋的幻影中走出来·····	107

### 怎样和女孩子相处

如何对待善变的女孩子·····	110
为什么他比我受女同学欢迎·····	111
老师干涉我和女孩的友谊·····	111
得了“异性恐惧症”怎么办·····	112
为什么要让着女孩子·····	113

### 早恋的滋味

炫耀异性的爱慕，会伤害他人·····	114
被拒绝的爱一样美丽·····	115
如何结束一段感情·····	116

### 性与生命的故事

生命的孕育真奇特·····	118
不看“口袋书”·····	119
性不是罪恶的事情·····	120
爱了，就要担当责任·····	121

## 安全 & 健康——你也可以是“地球超人”

### 舞好网络这把“双刃剑”

满脑子都是游戏怎么办·····	124
避开网络诈骗的陷阱·····	125
不要在网上随意交友·····	126
别被网络黄毒毁了·····	127
远离虚无缥缈的网恋·····	128
小心邮件“炸弹”·····	129
谨慎下载软件·····	130

培养多方面的兴趣和爱好·····	130
让电脑成为好帮手·····	132

### 如何应对生活中的意外

熄灯了，不要点着蜡烛学习·····	134
炒锅着火怎么办·····	134
燃放花炮意外多·····	135
男孩也会遭受性侵犯·····	136
怎样打求救电话·····	137
被刀割伤怎么办·····	138
火灾时积极自救·····	139
遭遇地震不慌乱·····	140
溺水如何自救·····	141
如果遭遇了车祸·····	142
异物哽塞喉咙怎么办·····	143
煤气中毒的应急处理方法·····	144
异物入眼的急救·····	145
触电的应急处理方法·····	146
常见食物中毒的急救·····	146
不可不知的饮食安全常识·····	147

### 外出游玩怎样保障安全

出门防范“三只手”·····	149
不轻信车站的拉客者·····	150
选择安全的旅馆投宿·····	150
危险游戏谨慎玩·····	151
应对公共场所的拥挤状况·····	152
攀高钻洞注意安全·····	153
野外饮用水的寻找、收集与安全处理·····	154
食用野生植物的技巧·····	155
怎样应对野外动物伤害·····	156
野外遇险如何发求救信号·····	157

### 火眼金睛，识破骗子的诡计

常见的电话或短信骗招·····	159
上网需要注意防范哪些陷阱·····	160
网上购物防诈骗·····	161
警惕搭话的陌生人·····	162
遇到绑架怎么办·····	162
如果有人跟踪·····	164
怎样应对“碰瓷儿”·····	165
擦亮眼睛，识破骗局·····	166
遇到劫匪怎样保障人身安全·····	168
提高安全意识，学点自我保护·····	168



## 传染病和突发性疾病不慌乱

宠物病的危害·····	170
天热防中暑·····	171
关爱生命，远离艾滋病·····	171
得水痘了·····	172
得流行性腮腺炎怎么办·····	173
莫轻视感冒·····	174
肝炎的预防·····	174

## 学校 & 学习——你在为自己读书

### 其实我是个好学生

学习压力大，常常想逃学·····	178
人人都是读书的好材料·····	180
别给自己制定不切合实际的目标·····	181
拓宽自己的知识面，未来的景色将愈加壮阔·····	182
偏科的坏处·····	183
不做分数的牺牲品·····	184
不喜欢这个老师，为什么还要上他的课·····	185
不愿让人知道的分数·····	186
优秀生在“不优秀”的环境·····	187
老师不喜欢我怎么办·····	188

### 学习不是痛苦的事

合理规划学习，留出生活空间·····	189
读书在妨碍我们找到快乐吗·····	190
学习不一定要承受压力·····	191
为赚钱放弃学习，早晚会后悔·····	192
爱学习才能学习好·····	193
学习“学习的方法”·····	194
课外活动：把学习当做游戏·····	195

### 读书的意义

读书是为了你自己·····	198
用心读书是人生的责任·····	199
学习拓展生命的宽度·····	200
不为文凭读书·····	201
改变对知识的敌视态度·····	202
我家有钱，可以不读书吗·····	203
光有学历，不能在社会畅行无阻·····	204
成绩好就意味着将来会有成就吗·····	205
能力重要还是知识重要·····	206

### 怎样提升学习效率

课上紧张，课下才能轻松	208
与同学交流学习经验	210
制订一份学习时间表	211
不做“学习时间表”的奴隶	213
为什么我写作业写得慢	214
找到适合自己的学习方法	215
将学到的知识系统化	216
学会有趣的记忆法	218
把书本上的知识运用到实际中	219
全神贯注，诸事轻松	221

### 应对考试的诀窍

考试成绩究竟证明了什么	223
考前压力太大怎么办	224
轻松应考，掌握答题窍门	225
考试容易发挥失常怎么办	228
不同学科有不同的学习方法	229
将考过的试题辑录成册	231
应试有技巧	232

### 合理利用时间

做善于利用时间的人	234
不浪费一分一秒	235
为自己做个时间规划	236
根据生物钟安排学习计划	237
在适宜的时间做适宜的事	239
充分利用假期时间	240

### 勤思考，让头脑更灵巧

思考让学习其乐无穷	242
学会独立思考	243
科学用脑效率高	244
在学习中加点儿创造性	246
多掌握几种思维方法	247
展开想象的翅膀	249
不能一味追求唯一答案	250
换个角度考虑问题	251
抓住灵感的火花	252
做个小小发明家	254

### 摆正学习的心态

好态度决定好结果	256
发掘无限的潜能	257

一勤天下无难事·····	258
用成绩证明你的聪明·····	259
不要轻视课本内容·····	260

## 艺术 & 才华——腹有诗书气自华

### 有内涵的男孩爱读书

知识提升人的气质·····	264
书是人生最可靠的阶梯·····	265
为自己列一个书单·····	265
在阅读中把握人生航向·····	266
多读书，营造自己的精神家园·····	267
看漫画也能学知识·····	267
多读一些经典名著·····	268
跟名人学做读书笔记·····	269
在书本中环游世界·····	270
勤于读书才能跟上时代·····	271
我来组织读书会·····	272

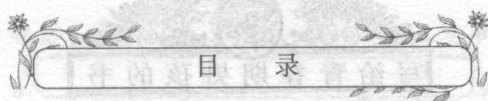
### 用琴棋书画丰富生活

熏染国画的人文情致·····	274
听，凡·高在说什么·····	275
从音乐中找寻好心情·····	275
放开歌喉，唱出心声·····	276
做个智慧的小棋手·····	277
挥洒翰墨，写意人生·····	277
用画笔激扬青春·····	279
多游泳磨炼意志·····	280
在茶香中沉淀浮躁的心性·····	281
享受钓鱼的惬意·····	281

## 情绪 & 情商——让冒险的旅途充满阳光

### 做阳光男孩，享幸福生活

保有乐观的心态·····	284
正确理解失败·····	285
为生活减负，让自己轻松·····	286
催生心中的快乐·····	287
向昨天挥手作别·····	289
遵循本性生活·····	290



快乐在前方等待·····	291
--------------	-----

### 内心的成熟才是真正的成熟

好胜心要适度·····	293
英雄不只是打打杀杀·····	294
任性不是个性·····	295
男孩胆小怎么办·····	296
忍耐，是走入社会的通行证·····	297

### 成为一个处处受欢迎的人

善于倾听收益多·····	299
学会赞美他人·····	300
做个幽默的男孩·····	302
设身处地为他人着想·····	303
各取所长，共同成功·····	304

### 乐群，做人之本

多与优秀的人交朋友·····	306
对手也许是你明天最好的朋友·····	307
别紧张，和老师成为朋友·····	308
以一颗平常心对待同学间的竞争·····	309
放低姿态，多向别人学习·····	311
善待他人的批评、忠告·····	312
学会接纳不同个性的同学·····	313

### 拥有良好心态

抛开狭隘，心底无私天地宽·····	315
学着放松自己·····	316
为什么忧郁笼罩我的生活·····	317
多一点宽容，忘却仇恨·····	319
舍弃虚荣心·····	320
找到浮躁的根源·····	321
不做孤独的女孩·····	322
不为小事抓狂·····	323
用理智熄灭怒火·····	325

### 接受生活中的苦辣酸甜

快乐的人愈快乐·····	327
把握善良的分寸·····	328
学会承受失败·····	329
想开了是天堂，想不开就是地狱·····	330
受伤不可怕，学着修复自己的心·····	331

## 风度 & 品质——你将成为未来的精英

### 美好德行增进魅力

不说虚伪的客套话·····	334
热情接待来访者·····	335
不要忽视父母的爱·····	336
用礼仪获取他人的好感·····	337
如何讲话有吸引力·····	338

### 打造个人风度

用适宜的服饰提升气质·····	339
美好的品德是衬托美好形象的绿叶·····	341
找个合理的途径宣泄你的愤怒·····	342
男孩要敢于坐到前排位置·····	343
用笑容为形象加分·····	344
用优雅的风度虏获心灵·····	345
养成讲卫生的好习惯·····	347

### 锻炼强壮体格

青春期男孩要早睡早起·····	349
硬板床胜过羽绒褥·····	350
无病少吃药·····	351
减肥：健康第一，时尚第二·····	352

### 养成良好习惯

制订“删除坏习惯”的计划·····	354
锤炼一双勤劳的手·····	355
每天自省 5 分钟·····	356
告别优柔寡断·····	358
告别拖延和惰性，把握今天·····	359
做事追求完美，但不苛求·····	360
用日记记录心情·····	361
让你的作息时间规律起来·····	362

## 计划 & 目标——规划远行的蓝图

### 把握梦想的罗盘

不要限制你的未来·····	366
给自己定一个终生目标·····	367
扬长避短，找到自己的“音符”·····	368

像凸透镜一样聚焦全部能量·····	369
享受不断超越的过程·····	370
许下一个愿望，用行动去实现·····	371
此路不通时要绕行·····	372

### 培养独立精神

干家务活，培养自理能力·····	374
自己作一个决定·····	375
切莫跟风盲从·····	376
对权威和教条说“不”·····	377
做独一无二的“我”·····	378
选一条属于自己的路·····	378
打一回工，尝试独立的滋味·····	380

### 打造完美品质

为自己种下诚实的种子·····	382
守护你的尊严·····	383
理解“责任”的真意·····	384
制订“培养勇敢”计划·····	385
人无信不立·····	386
学会抵御诱惑·····	387
一步步走向自信·····	388
保持谦逊·····	390
加强自制力·····	391
让你的性格变得更完美·····	392
为自己的错误埋单·····	394

### 用好口才为自己增值

使用文明优雅的语言·····	396
锻炼当众发言的能力·····	397
多谈让对方感兴趣的话题·····	399
如何化解尴尬·····	400
说话要注意对象·····	401
改掉讲话啰唆的坏毛病·····	403
学会“绕弯子”说话·····	404
善意的谎言是美丽的·····	405
如何婉拒别人·····	406
怎样才能使人接受批评·····	408

### 累积人脉财富

说话要顾及他人的颜面·····	411
让步是一种修养·····	412
宽容，化敌为友的良方·····	413
仅有热情无法成为交际高手·····	414

如何实现良好沟通效果.....	415
努力适应新环境.....	416
无忍不成事.....	418
学吃一点亏.....	419

### 遇见未来的自己

成为自己崇拜的人.....	421
用知识敲开未来之门.....	422
知识是立身之本.....	423
规划你的远景目标.....	424

### 用品美完装饰

如何装饰你的居室.....	425
如何装饰你的书桌.....	426
如何装饰你的床铺.....	427
如何装饰你的衣柜.....	428
如何装饰你的书包.....	429

### 养成良好习惯

如何养成良好的学习习惯.....	430
如何养成良好的生活习惯.....	431
如何养成良好的卫生习惯.....	432
如何养成良好的饮食习惯.....	433
如何养成良好的作息习惯.....	434

### 计划 & 目标——规划人生的蓝图

如何制定“短期计划”.....	435
如何制定“中期计划”.....	436
如何制定“长期计划”.....	437
如何制定“学习目标”.....	438
如何制定“职业目标”.....	439

### 富恒和人財聚

如何规划你的未来.....	440
如何规划你的学业.....	441
如何规划你的职业.....	442
如何规划你的财富.....	443
如何规划你的健康.....	444

腋窝的腋毛和阴部的阴毛长出颜色浅而且细的毛毛，我们称之为阴毛。14岁时，男孩的喉结会慢慢长出来。要进入变声期了，说话的声音会变粗。乳房也会和女孩一样开始发育，有时还伴随着疼痛，但这并不是什么病痛，会渐渐消失。

就这样随着年龄的增长，慢慢地你会发现，身上其他部位，比如，腋窝、嘴唇、腿脚等都会长出体毛来。当然，在此过程中，睾丸和阴茎一直在生长。15岁左右时，由于阴茎增长，阴茎头变出来，睾丸增长基本完成，直到有一天出现遗精，这时你就长或真正的“男子汉”了。

16岁时，男孩的阴茎、睾丸和阴囊，基本上发育会停下来，各项发育达到平衡。再过

一两年，阴茎和睾丸还会继续增大，但不会再长了。

所以，在青春期，男生要特别注意自己的卫生，每天洗澡，勤换内衣，保持身体的清洁。

青春期有人开始得早，有人开始得晚

青春期有人开始得早，有人开始得晚

青春期有人开始得早，有人开始得晚

青春期有人开始得早，有人开始得晚

青春期有人开始得早，有人开始得晚

# 生理 & 变化

## ——你的身体正在成熟



青春期有人开始得早，有人开始得晚

青春期有人开始得早，有人开始得晚

青春期有人开始得早，有人开始得晚

青春期有人开始得早，有人开始得晚

青春期有人开始得早，有人开始得晚

青春期有人开始得早，有人开始得晚

青春期有人开始得早，有人开始得晚

青春期有人开始得早，有人开始得晚

青春期有人开始得早，有人开始得晚





## 身体变化的小秘密

### 大家有没有注意我的身体变化

近来，班上的汪辉变得越来越奇怪了。从前下课经常能听见他在教室里高歌一曲，声音洪亮而高亢，同学们十分喜欢听他唱歌。为此，他也被班上同学誉为“班级歌唱家”。可是，最近汪辉像变了一个人似的，课后再也听不到他的歌声了。他总是一个人低着头趴在桌子上，任凭同学怎么说他，跟他开玩笑，他都不理会。

班主任李老师知道后，把汪辉找来，关心地问：“汪辉，最近怎么了，我可是很久没有听你唱歌了，什么时候为我们献上一首啊？”

“老师，我，我……我不会再唱歌了。”

老师惊讶地问：“怎么啦？出什么事了吗？”

“老师，我……我也不知道为什么，我的声音近来变了，连说话时都觉得怪怪的，唱歌时声音更加难听。”

李老师听后，笑着说：“就这啊！声音的变化，对你们这个年龄段的男孩子来说再正常不过了，你摸摸自己的喉咙，是不是觉得有一块突出来了？”

汪辉用手指摸了一下喉咙，连说道：“嗯！真的有一块突出来了！”

“呵呵，不用担心，这是你成长的一大特征，每个男孩子长大后都会有喉结，声音也会产生变化，随后，你身体其他地方也会慢慢地发生变化，这些都不必恐慌，不用害羞，老师会慢慢告诉你们的。等你完全变声后，还要继续唱歌给我们听啊！”

汪辉低着头，低声说：“谢谢老师，我知道是怎么回事了，等我声音变好后，我还会继续唱歌的。”说完，汪辉一脸轻松地回教室了。

### 给男孩的悄悄话

男孩在十一二岁时，身体会发生很多变化，上面故事中，汪辉出现的声音变化就是其中很典型的一种。男孩们面对这些变化，会表现出不同的心理，如羞涩或焦虑心理等。这个时候，了解一些自身发育的基本知识，男孩们就能坦然面对自己第二性征的出现了。

根据生理学的相关知识，男孩一般在11岁就开始进入青春期了，进入青春期的第一个表现就是睾丸的长度突增1厘米，宽度会增加0.8厘米。随之，雄性激素开始分泌，刺激阴茎开始变长变粗。而身高会在12岁时呈现突增高峰，男孩们看到的同学突然长高一般是这个时候。13岁，男孩会