

● 青春期教育丛书



阳光男孩 你准备好了吗

王山米 主编

- 性是怎样起源的呢
- 胡须为什么不能拔
- 怎样正确看待异性吸引问题
- 青春期疾病有哪些
- 棍棒之下果真出孝子吗

 科学技术文献出版社

青春期教育丛书

阳光男孩 你准备好了吗

主 编 王山米

副主编 郑其国

编 者 李银娥 马玉侠 蔡华普

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

阳光男孩 你准备好了吗/王山米主编.-北京:科学技术文献出版社,
2003.6

(青春期教育丛书)

ISBN 7-5023-4306-7

I. 阳… II. 王… III. 男性-青春期-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 012447 号

出 版 者:科学技术文献出版社

地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话:(010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话:(010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话:(010)68515381,(010)68515544-2172

网 址:<http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:科 文

责 任 编 辑:孙微巍

责 任 校 对:赵文珍

责 任 出 版:王芳妮

发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者:北京国马印刷厂

版 (印) 次:2003 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:196 千

印 张:8.125

印 数:1~8000 册

定 价:12.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书讲述了少男青春期生理、少男青春期心理、少男青春期保健、少男青春期疾病防治、家庭与学校的责任五方面的内容。青春期是男性从幼年向成年过渡的一段重要时期,随着男性性征的发育,引起了一系列生理和心理的变化。本书的作者以一位长者和专业人士的角度为处在青春期的少男们解答了:如何正确地认识、面对这些生理现象;如何正确认识自己、适应社会;如何规范这一时期的饮食、生活节奏、行为规范等;如何保证身心的健康发育;如何认识和处理一些常见的疾病等问题。文字简洁、通俗易懂,既适合少年男子阅读,又可供家长和老师作为参考。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。



前 言

1985年世界卫生组织(WHO)提出了健康的定义,已经不限于生理上没有病,而是生理、心理及社会适应等达到完美的三维健康标准。男子汉是社会的栋梁、家庭的支柱。他们的健康成长,将决定社会的进步和家庭的稳定。他们成长中的关键时期是青春期,这是少男一生中最斑斓多彩的时期。他们由一个淘气的小男孩,随着男性生理的逐渐成熟,心理的成长,智力的发展,人生观、世界观、价值观的形成,对复杂的自然现象和社会现象理解的不断加深,逐渐变成了堂堂的男子汉。他们精力充沛,性格活泼、勇敢,情感复杂而热烈,思维敏锐,易于吸收新事物、新观念,富于理想,勇于探索。然而,由于天真、稚嫩,容易自高自大、莽撞、冒失。在这一特定的生理转变时期,作为少男自己,要了解这一时期的生理特点,正视这一时期的心理变化;同时,也特别需要家庭、学校、社会的关注和正确引导,使他们能够顺利地度过青春期,茁壮地成长为一个“健康”的男子汉,在高科技的新时期永远立于不败之地。为此,我们编写了此书。希望能在少男们健康成长中,起到一定的指导作用。

在本书的写作过程中,有一部分个人的观点,也参考了许多书刊杂志,由于参考资料较多,恕不一一向原作者致谢!

由于本书由多人分头撰写,加上编写的时间仓促,书中不免有许多错误或不当之处,敬请广大读者予以批评、指正。

——王山米

8425 WILSON AVE. SUITE 210 WHEELING, OH 44093 TEL: 716/339-0000



科学技术文献出版社方位示意图



目 录

第一篇 少男青春期生理

1. 男孩青春期始于何时? (3)
2. 男孩性器官有哪些发育特点? (4)
3. 怎样从性生殖角度看自己? (5)
4. 青春期男性性器官及第二性征是怎样发育的? (8)
5. 男性青春期生理有什么特点? (9)
6. 性是怎样起源的? (11)
7. 青少年性意识的发展过程是怎样的? (12)
8. 青少年怎样科学地认识性的问题? (14)
9. 男性性成熟有哪些特征? (17)
10. 怎样认识男女青少年在发育上的差异? (18)
11. 男女的主要区别有哪些? (19)
12. 男性和女性的毛发分布有什么不同? (20)
13. 什么是性征? 少男少女在性征方面有哪些差异? ... (21)
14. 性激素对男子有哪些作用? (22)
15. 阴茎勃起的生理过程是怎样的? (24)
16. 睾丸为什么一大一小? (25)
17. 怎样理解血睾屏障? (26)
18. 怎样理解男子的“先天之精”? (27)
19. 影响青少年健康生长发育的因素有哪些? (29)
20. 体育运动对青春发育有哪些益处? (31)
21. 大脑的功能在青春期是如何发展变化的? (33)
22. 影响身体长高的因素有哪些? 怎样使自己身高长得
标准? (34)



目 录

- 23. 为什么男性和女性的声调不同? (36)
- 24. 怎样顺利度过你的变声期? (37)
- 25. 什么是手淫? (38)
- 26. 手淫是病吗? 能频繁手淫吗? (40)
- 27. 青春期男孩有手淫就是坏孩子吗? (41)
- 28. 怎样纠正过度手淫的习惯? (42)
- 29. 什么是遗精? 遗精有碍健康吗? (44)
- 30. 梦遗是手淫引起的吗? (45)

第二篇 少男青春期心理

- 31. 青春期的心理变化主要有哪些特点? (49)
- 32. 少年期的孩子主要有哪些心理特征? (51)
- 33. 为什么不容忽视青少年的心理卫生呢? (52)
- 34. 为什么说青少年的情感是在与现实矛盾的碰撞中发展成熟的? (53)
- 35. 青少年的情感有何两面性? (54)
- 36. 嫉妒心理有哪些危害? 应如何克服? (55)
- 37. 青少年如何克服自卑心理? (58)
- 38. 青少年的孤独心理是怎样形成的? 如何纠正? (60)
- 39. 青春期产生挫折的原因有哪些? 应如何对待? (62)
- 40. 怎么面对青少年的学习受挫? (64)
- 41. 青春期为何易发生逆反心理? 怎样克服与防治? ... (65)
- 42. 对青少年的逆反心理为什么要做一分为二的分析? ... (67)
- 43. 青春期常存在哪些变态心理症状呢? 如何预防? ... (68)
- 44. 青春期得了焦虑症怎么办? (69)
- 45. 青春期的心理卫生保健要注意哪些? (71)
- 46. 青少年心理健康的标准是什么? (72)
- 47. 青少年自订期望水平为何不宜过高? (75)
- 48. 青少年为何要摆脱世俗偏见的困惑? (76)
- 49. 青少年应怎样勾画未来蓝图? (76)
- 50. 青少年应怎样与别人做比较? (77)
- 51. 为何不能让青少年有以我为中心的心理? (79)



52. 青少年为什么需要健全的惧怕感?	(80)
53. 青少年怎么去客观的认识自我?	(81)
54. 青少年出现心理疲劳怎么办?	(82)
55. 青少年学习困难会产生心理障碍吗?	(83)
56. 怎样帮助做过错事的青少年放下思想包袱?	(84)
57. 青少年为什么要树立正确的自我观念?	(85)
58. 什么是“青春期危象”?	(86)
59. 怎么看待青少年“追星”问题?	(88)
60. 青春期怎样正确看待异性吸引问题?	(90)

第三篇 少男青春期保健

61. 为什么要按照自己的性身份来塑造个性特征?	(95)
62. 为什么要安排好青少年的生活节律?	(96)
63. 为什么要切实保证青少年有足够的休息和睡眠? ...	(97)
64. 青少年养尊处优是好事吗?	(98)
65. 青少年缺乏主见怎么办?	(99)
66. 为什么要教育青少年学会关心他人?	(100)
67. 为什么要给青少年独自处理问题的机会?	(101)
68. 怎样培养青少年的独立性?	(102)
69. 如何避免青少年养成慢条斯理的性格?	(103)
70. 青少年吃“独食”怎么办?	(104)
71. 文明用餐有哪些注意事项?	(105)
72. 为什么不能随便给青少年零花钱?	(106)
73. 怎样教育青少年正视零花钱?	(107)
74. 青少年的学习能过于紧张疲劳吗?	(108)
75. 青少年为何不能经常“开夜车”?	(109)
76. 怎样安排青少年的娱乐活动?	(110)
77. 指责青少年能用粗野的语言吗?	(112)
78. 给青少年纠正错误为什么不宜采用强迫命令的 方式?	(113)
79. 为什么不能向爱发脾气的青少年投降?	(114)
80. 对做事不专心的青少年放任不管行吗?	(115)



目 录

81. 纠正青少年的不良习惯能操之过急吗? (116)
82. 为什么青少年不能痴迷电子游戏机及网吧? (117)
83. 对爱吵架的青少年能听之任之吗? (119)
84. 青少年有了坏朋友怎么办? (119)
85. 青少年择友应注意什么? (120)
86. 青少年为何不能讲“哥们义气”? (121)
87. 青少年为什么要积极参加集体活动? (122)
88. 同学或小朋友有不正当的求助怎么办? (123)
89. 为什么不能指责青少年的“嘴笨”? (124)
90. 青少年为什么不能与社会隔绝? (125)
91. 为什么要教育青少年讲礼貌? (126)
92. 如何对青少年进行礼貌教育? (127)
93. 怎样看待少年男女的正常交往? (127)
94. 青春期少男少女应树立如何的婚恋观? (128)
95. 男青年下身为什么不宜穿得过紧、过暖? (130)
96. 青春期为什么容易发生社交恐怖症? (132)
97. 吸烟对青少年有哪些危害? (133)
98. 吸烟成瘾后能戒掉吗? (135)
99. 纠正青少年抽烟习气可以采用打骂的办法吗? (137)
100. 中学生的饮食有什么要求? (138)
101. 青春期健身锻炼有哪些禁忌? (140)
102. 如何保健眼睛? (142)
103. 游泳应注意哪些问题? (143)
104. 胡须为什么不能拔? (144)
105. 为何不能让青少年躺在前辈的功劳簿上? (145)

第四篇 少男青春期疾病防治

106. 什么是包茎和包皮过长? (151)
107. 包皮环切术前后应注意些什么? (152)
108. 包皮环切术会带来不良后果吗? (153)
109. 嵌顿性包茎怎样防治? (154)



110. 阴茎有哪些先天性畸形?	(155)
111. 睾丸有哪些先天性畸形?	(157)
112. 为什么会发生隐睾症?	(158)
113. 隐睾症有什么害处?	(159)
114. 隐睾复位有何妙法?	(160)
115. 青春期遗精是不是一种病态?	(161)
116. 遗精次数太多怎么办?	(162)
117. 梦遗是怎么回事?	(163)
118. 什么叫原发性睾丸发育不全症?	(164)
119. 睾丸会发生扭转吗?	(166)
120. 男孩患过疝气会影响将来生育吗?	(167)
121. 如何防治青春痘?	(168)
122. 早熟儿为什么要补充钙剂与维生素D?	(170)
123. 肥胖对青少年健康有哪些危害?	(170)
124. 青春期长白发怎么办?	(172)
125. 为什么男子容易脱发?	(173)
126. 青春发育期的青少年也会得神经官能症吗?	(175)
127. 中学生为什么易得神经衰弱? 怎样治疗?	(176)
128. 怎样及早发现少年病态人格?	(177)
129. 青少年强迫症是怎么回事?	(179)
130. 怎样及早发现青春期躁狂抑郁性精神病?	(179)
131. 青春期精神分裂症有何表现? 应怎样预防?	(181)

第五篇 家庭与学校的责任

132. 为什么不要失去理智的爱青少年?	(185)
133. 对青少年只有慈爱没有严教行吗?	(186)
134. “孝顺”可以颠倒吗?	(187)
135. 为什么不能把中学生仍当幼童看待?	(188)
136. 父母在青少年心目中的位次能后退吗?	(190)
137. 家长为什么不能失去在青少年心目中的威信? ...	(191)
138. 青少年为什么需要有知识的父母?	(191)



目 录

139.	如何让青少年学习正确的模仿?	(193)
140.	教育子女有哪些禁忌?	(194)
141.	父亲应如何培养青少年子女?	(195)
142.	能忽视对青少年的爱国主义教育吗?	(196)
143.	青少年为何需要建立信服的教育?	(197)
144.	教育青少年为何不能脱离实际?	(198)
145.	为什么要大力满足青少年的精神需要?	(199)
146.	能给孩子请来的客人冷面孔吗?	(200)
147.	青少年为何不宜在贵族学校就读?	(201)
148.	为什么不要只知道给孩子攒钱?	(203)
149.	青少年私拿家里的钱物怎么办?	(204)
150.	发现青少年有偷窃行为能等闲视之吗?	(205)
151.	青少年撒谎是家长逼出来的吗?	(206)
152.	如何批评或处罚青少年?	(207)
153.	青少年犯了错怎么办?	(209)
154.	大是大非的事情为何容不得含糊?	(210)
155.	训斥青少年应怎样把握方法与时机?	(212)
156.	为何不能责骂青少年?	(213)
157.	棍棒之下果真出孝子吗?	(214)
158.	青少年为何需要必要的适当的体罚?	(215)
159.	哪些家庭“垃圾”对青少年有害?	(216)
160.	电视节目对青少年会产生哪些影响? 应如何使 电视节目对青少年的成长发挥好的作用?	(217)
161.	暴力影视对青少年有哪些不良影响?	(220)
162.	青少年有“小哥们”怎么办?	(222)
163.	怎样处理青少年间发生的冲突?	(223)
164.	早期教育为何必须学法?	(224)
165.	怎样使离婚家庭的青少年继续受到良好的教育?	(225)
166.	为何要制止青少年的攀比风?	(226)
167.	青少年应如何端正学习态度?	(227)
168.	为何忌对青少年的学习过分加压?	(229)
169.	能用物质刺激来激发青少年的学习热情吗?	(230)



170. 劝子读书为何应循循善诱?	(231)
171. 为何不能放弃对残疾青少年的成才教育?	(233)
172. 为何不能只强调中学生考高分?	(234)
173. 悲观教子可取吗?	(236)
174. 长期聘请家庭教师有哪些弊端?	(237)
175. 为何要给青少年应有的尊重?	(238)
176. 为何不能误解富有才能的青少年?	(239)
177. 青少年为何会对班干部不服气? 该如何纠正? ...	(240)
178. 为何不能指责中学生认识上的独立性与批判性? ...	(242)
179. 社区教育对青少年有何影响?	(243)
180. 给青少年讲解性知识有哪些注意事项?	(244)
181. 如何防止中学生早恋?	(245)

第一篇 少男青春期的心理





1. 男孩青春期始于何时?

青春期是生动活泼但有时也是淘气逆反的时期。男孩和女孩的青春期的起始阶段略有差别。一般情况下，女孩在12~14岁左右，月经开始初潮，月经的初潮代表着女孩进入了青春期而男孩的青春期一般比女孩晚1~2岁。进入青春期的男孩，心身发育逐渐成熟，身体和心理的基础都是在这个时期建立的。有人比喻“青年人就像早上八九点钟的太阳”，说明有朝气、有希望，是个创造力旺盛的时期。

孩子从儿童期进入青春期，各方面不是平衡发展的，在青春前期，也即儿童期，它具有以下发展规律：第一，机体各系统的发育不是同步的，而以神经系统的发育为最早最快。神经系统在婴儿期已达到70%的成熟度，幼儿期已达90%。第二，淋巴系统的发育在婴幼儿期仅次于神经系统。第三，一般器官系统的发育没有特殊变化，在开始时发展速度稍快（儿童第一次长高期），然后又逐渐下降，日渐趋于均等发育，10岁以后又有一段速度较快的发育（第二次长高期）。第四，生殖系统的发育在青春期以前一直维持低水平状态，直到10岁，生殖系统仍处在10%左右的成熟度，但到了青春期阶段，它的发育呈直线上升趋势。这说明，生殖系统发育最晚出现，但青春期出现快速发育的特点，呈现先慢后快，直至发育成熟的规律。这种突然的快速发育变化，往往对他们造成较大的心理冲击。因此需要帮助他们做好心理准备，给予必要的性心理卫生教育，使之顺利地度过青春萌动期。

进入青春期的男孩，在认知、情感、人格等方面逐渐成熟和完善，性心理方面也不断成熟，特别是在机体生长发育

阳光男孩

你准备好了吗?





方面更显得突出。如青春期来临时，体格发育突然加快，骨骼迅速生长，特别是下肢骨长得最快，身高增长加速，胸骨横径增大，肩膀加宽。性激素的分泌使得男孩的外形伴随着第二性征的出现产生巨大变化，嗓音变粗，喉结增大，出现胡须，肌肉骨骼粗壮和皮肤变粗，特别是生殖系统功能逐渐成熟。开始时睾丸增大，前列腺开始活动，阴毛出现，阴茎也增大，阴囊色素增多。由于雄激素分泌，使得睾丸开始生成精子，精子沿输精管通过勃起的阴茎而排泄，于是有了射精的功能，也会导致遗精。此时已具备了繁衍后代的能力。就这样，一个顽皮好动的小男孩，不几年功夫，就长成了风度翩翩的青少年。

2. 男孩性器官有哪些发育特点？

生殖系统是人体产生生殖细胞、繁殖后代的重要部分，其组织结构男女不同。男孩的生殖器官分内、外两部分，内生殖器官有睾丸、输精管和附属腺；外生殖器官有阴囊和阴茎。以上统称为性器官，下面分别介绍一下男孩在青春期以前性器官的发育特点。

睾丸将来产生精子，所以它是男孩的生殖器官，睾丸中曲细精管上的间质细胞则分泌大量雄激素和少量雌激素，所以又是男孩重要的内分泌器官。青春期前，睾丸处于幼稚状态，容积不足3毫升，睾丸中产生精子的曲细精管又狭又细，看不见管腔。10岁左右，曲细精管开始发育，管壁出现少量的精原细胞，12岁左右，睾丸迅速发育，容积增至12毫升以上，曲细精管的长度和曲折度都增加，管壁的精原细胞则不断分裂繁殖，逐步发育成各期生精细胞，最后产生精子。同时间质细胞分泌雄激素等。睾丸里产生的精子还未完全成熟，它进入附睾后继续吸取营养并发育。输精管紧接附睾尾部，与精