

中国家庭教育联合会 哈佛国际教育联合会 赵猛  
青少年教育办公室特聘心理专家 何彩霞

联袂推荐

# 男孩完美 青春期攻略

这里有更专业的分析，更贴心的指导，更精彩的阅读

★★★★★

献给10~15岁  
青春期男孩的  
成长礼物

★★★★★

姜秋月 姜云舒◎编著

 中国纺织出版社



# 男孩完美 青春期攻略

姜秋月 姜云舒◎编著



 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

青春期是青春记忆中不可或缺的一段时光，是男孩成为男子汉的一场完美蜕变。青春期有苦、有泪、也有欢笑。面对即将到来的青春期，如果男孩子们还在焦虑惶恐、不知所措，就到《男孩完美青春期攻略》中寻找你想要的答案吧。

《男孩完美青春期攻略》一书对男孩青春期生理、心理、情商、智商、财商、交友、学习、情绪等方面可能遇到的难题进行了详细解答。我们最大的愿望就是陪伴各位小男子汉们轻松度过人生这一奇妙而又美好的特殊时期——青春期。

真正的男子汉，不仅要拥有强壮的身体，还要拥有强大的心灵，睿智的头脑，高品质的三商，敢于担当的肩膀，从今天开始跟着《男孩完美青春期攻略》修炼起来吧！

### 图书在版编目（CIP）数据

男孩完美青春期攻略 / 姜秋月，姜云舒编著. —北京：中国纺织出版社，2016.8

ISBN 978-7-5180-2482-7

I. ①男… II. ①姜…②姜… 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060602号

---

策划编辑：郝珊珊 责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2016年8月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：12.5 插页：6

字数：113千字 定价：35.00元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



## 爱的箴言

亲爱的孩子们，你们的灵魂属于明天，那是我们做梦也无法想到的未来。你们的一生会经历很多，青春期的美好必定会让你最难忘！在这个活力四射的年纪里，你们或懵懂无知，或年少轻狂，你们可以肆意欢笑，也可以放声哭泣，世界任你们遨游与探索。在这张扬的青春年华里，许多问题随成长而生：对自己身体变化无端的烦躁、控制不了自己的烦乱情绪、对学习打从心底儿厌恶、不懂得如何与人交往、无法管理好自己的零用钱……

青春是美好而又短暂的，在这生命中最重要转折点，要学会为自己的人生掌舵。你的每一次成长都会让关爱你的人无比欣慰。你要拥有责任感，那是一个男孩的魅力所在。你可能现在已经很优秀，但首先应该知道，你自己就是财富，从态度到行动，你所创造的所有都是增值品，所以你要努力地去实现自己的价值，挖掘并发挥自己的潜能，从优秀走向卓越，让生命的能量发挥到极致。

这本青春期攻略，将使你在成长过程中获得更多的生命智慧，它是送给你的一份礼物，相信你一定可以做一个睿智、勇敢的阳光男孩……

准备好了吗？Let's go! Together Come on!



看蔚蓝的天空 有幸福的彩虹  
是属于你和我 编织的梦  
轻轻乘着风 甜蜜的遨游  
青春梦想 手中紧握  
不怕孤单寂寞 不怕泪水坠落  
我要飞越世界 勇敢的承诺  
坚持最初的梦 幸福在转角等候  
七色的彩虹 点燃心中悸动  
闪耀的梦 照亮你和我  
化成幸福的彩虹

词曲：季忠平



## **生理季** 身体生长的秘密

让人尴尬的“流白” / 002

阴茎勃起烦恼多 / 006

讨厌的“公鸭嗓” / 009

腋下和阴部的小毛毛 / 012

“战痘”计划 / 015

让人苦恼的痔疮 / 017

神秘的睡眠与梦 / 025

生命真奇妙 / 029

甩掉虚胖，我要强壮 / 033

了解异性，尊重异性 / 038

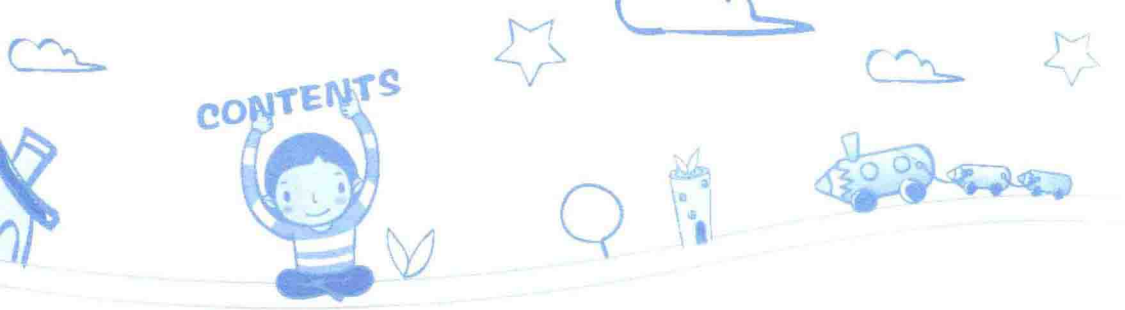
阶段提升检测站：身体秘密知多少 / 042

卓越榜样：自信是通往成功的金钥匙 / 044

## **心理季** 走过花季、雨季

人际沟通不可怕 / 048

嫉妒他人要不得 / 051



遇事不逃避 / 054

远离青春期抑郁症 / 058

解除仇恨的定时炸弹 / 061

克服周一恐惧症 / 065

阶段提升检测站：轻松跨越心理障碍 / 068

卓越榜样：挫折是成功路上的垫脚石 / 071

## **三商季** IQ、EQ、FQ一个都不能少

多读书、多看报，古今大事全知晓 / 074

躬自厚而薄责于人 / 078

德才兼备更帅气 / 082

礼仪称谓要学好 / 086

乐观成就未来 / 090

财商培养从小开始 / 093

好习惯成就男孩一生 / 097

西餐礼仪全知道 / 100

阶段提升检测站：EQ（情商）指数有多高 / 104

卓越榜样：变废为宝的理财之道 / 105



# 目录

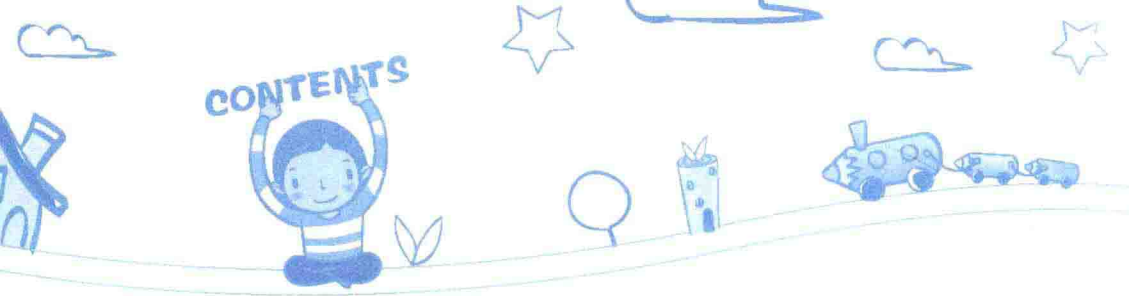
## **交友季** 交友达人有妙招

- 好想好想谈恋爱 / 108
- 偷偷爱上女同桌 / 111
- “不可靠”的朋友 / 115
- 不做“泄密专家” / 118
- 拉帮结伙不可取 / 123
- 明辨是非，不乱讲义气 / 126
- 礼貌拒绝异性的情书 / 130
- 赞美的力量 / 134
- 阶段提升检测站：友谊指数有多高 / 137
- 卓越榜样：帮助别人，快乐自己 / 141

## **学习季** 非学无以广才

- 学习是自己的事 / 144
- 逃课上网诱惑大 / 147
- 考试作弊要不得 / 150
- 虎头蛇尾耐性差 / 153





我的时间为什么总不够用 / 156

阶段提升检测站：了解自己的学习类型 / 159

卓越榜样：灵活运用学到的知识 / 162

## **情绪季** 情绪尽在掌控

冲动是魔鬼 / 166

嘿，打架你约吗 / 168

摆脱考前坏情绪 / 172

跟青春期焦虑症说拜拜 / 175

强迫症不可怕 / 180

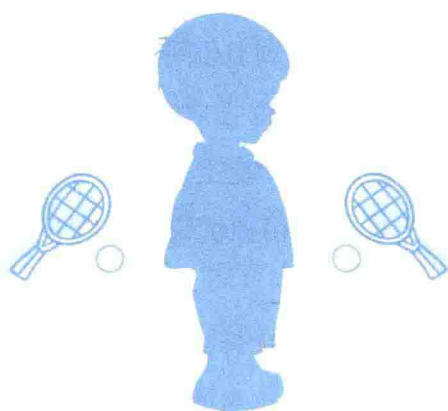
给嘴巴拉上小拉链 / 184

阶段提升检测站：你是不是情绪掌控专家 / 188

卓越榜样：别因嫉妒葬送了自己 / 191

# 生 理 季

## 身体生长的秘密





## 让人尴尬的“流白”

家轩今年16岁，是一个阳光帅气的大男孩。最近他身上发生了一件令人难为情的事。一天晚上他梦见了自己一直喜欢的女班长，还与她有了亲密的举动。第二天早晨醒来时，他感到很羞愧，更让他措手不及的是他发现自己的内裤湿乎乎的，开始以为自己尿床了，可是在整理被褥时却发现床单上一摊白色黏黏的东西，而且有一股腥味。当时他非常害怕，不知道该怎么办，可又羞于跟爸爸妈妈说，于是就将内裤和床单偷偷拿到卫生间洗了。

这次事件之后，家轩每天睡觉之前都感到恐惧，可越是害怕，越是会做类似的梦。由于晚上睡眠不好，并且经常“流白”，所以家轩最近上课一直精神恍惚，感觉没有力气，他甚至怀疑自己得了重病。



家轩这种情况是“遗精”，并不是得了重病。青春期的男孩们，在非性交的情况下精液自行泄出的现象，叫作遗精，也称作遗泄、失精。而在睡梦中精液自尿道排出的现象则叫作“梦遗”。遗精是男孩子进入青春期，生殖器官发育成熟之后所出现的一种正

常生理现象，俗话说“精满则溢”，当精液充盈后，体内的精液储存过多，性兴奋性增强，若再有其他刺激，如梦见异性、被褥压迫、内衣太紧等，就有可能发生遗精。

家轩梦见女同学是“性梦”。对于青春期的男孩、女孩来说，性梦是十分常见的，男孩做性梦是青春期成熟的正常心理现象哟，所以不要给自己太大的心理压力。

### 什么是精子，它从哪里来？

精子的最原始阶段是精原细胞，精原细胞经过数次有丝分裂后，成长为初级精母细胞，1个初级精母细胞继续分裂成为2个次级精母细胞，然后再进行一次成熟分裂，形成4个精子细胞。



此时的精子细胞仍在继续发育，只是不再进行分裂，但在形态上发生了复杂的变化成为有头、有尾的精子，头部参加受精，尾部的鞭毛运动使精子具有活动能力，最后进入管腔内。这样，精子在睾丸内的发育过程基本完成了。精子从睾丸产生以后，会进入附睾，在附睾头停留2~3周，进一步发育成熟，最后发育为最终具有运动和受精能力的成熟精子。发育成熟的精子，通过与附睾相连的输精管和精囊腺的排泄管合起来的射精管，进入尿道，进行射精，这就是精子排出体外的途径哦！

### 精液就是精子吗？

精液主要由精子和精浆所组成的，其中精子大约占5%，其余的95%就都是精浆了，所以我们说精液并不等同于精子。



精液、精子和精浆有以下不同之处。

精子由睾丸产生的，有头和尾。头部参加受精，尾部使其具有活动能力。

精浆由前列腺、精囊腺和尿道球腺分泌产生，主要含有果糖和蛋白质，还有前列腺素和一些酶类物质。精浆中这些物质为精子提供营养物质基础。

精液主要成分是水，占90%以上，其余是果糖、蛋白质、脂肪、多种酶类和无机盐。一般正常的精液呈现乳白色、淡黄色或者无色。刚刚射出的精液呈稠厚胶冻状，1小时之内会液化成稀薄的液体。1毫升精液中，含有6千万至2亿个精子。



### 如何控制遗精的频率？

(1) 对无规律的遗精，要顺其自然，千万不要强迫地抑制它哦！更不要因为遗精而感觉过分紧张、恐惧、自责、羞耻、抑郁等，如果长期处于精神紧张、压力过大的状态下，对身心都是非常不利的。

(2) 减少一些外部刺激。不要去关注一些与两性有关的电影、书刊等，这样可以减少对心理上的刺激。

(3) 养成良好的生活习惯。比如说要保持性器官的清洁卫生，尽量不穿过紧的内裤，睡觉前用温水洗脚，保持良好的心态，早睡早起，睡醒后立即起床等。只要养成良好的生活习惯，保持良好的作息规律，就能减少烦恼！不过这只能减少遗精的可能性，不能避免正常遗精哦！



(4) 尽量不要频繁手淫，还要减少烟酒的刺激等。

(5) 注意身体健康，不能过度劳累。身体虚弱、过度劳累也容易造成全身各器官功能失调，也会引起遗精。



## 阴茎勃起烦恼多

小凡最近很苦恼，因为他的小弟弟经常无缘无故地变大。他想一定是最近学习太紧张了，应该想办法放松一下，所以吃过晚饭后他没有急于回屋写作业，而是陪爸爸妈妈一起看电视。可是当电视上出现一对男女接吻的画面时，他突然感觉浑身燥热了起来，下面也变粗、变大。他急忙起身到卫生间，假装洗澡刷牙。爸爸妈妈见他很久没出来，问他出了什么事，他支支吾吾地说自己不想看了，想早点睡。好不容易躲过了追问，可小凡还是放心不下，他想这在家里还好，如果发生在学校，那他一定会被同学们说成是流氓，犹豫再三，他终于下定决心来信咨询此事。



小凡同学不必苦恼，其实阴茎勃起是男性正常的生理现象，有时候并不受自己的控制，而是由反射活动所引起。想必很多青春期的男孩子都有过类似的经历，不用过分担心，给自己施加太大压力。

其实男性从一两岁的小孩到老年人，都会出现阴茎勃起现象。处在青春发育期的男孩子，阴茎的勃起现象会更加频繁。男孩子在生活中受到一些有关性的刺激，例如对异

性的爱慕，看了影视中或书刊上关于爱情情节的描写，睡眠时做了与性有关的梦，以及紧身裤对生殖器的摩擦，玩弄自己的生殖器官等，都会让阴茎呈现出勃起状态。所以，不必大惊小怪哦！

## 什么是第一性征和第二性征？

性征是两性的主要性别特征，男孩和女孩自出生之时，身体构造就存在很大差别。

男性的第一性征就是出生时就具有的特征，如男孩出生时就有阴茎、阴囊、睾丸、附睾、输精管、前列腺等；女性的第一性征包括阴唇、阴蒂、阴道、子宫、输卵管、卵巢等。



男孩和女孩进入青春期后会出现各自的第二性征。男孩变得体格强壮、肌肉发达、体毛浓密，长出胡须和喉结，声音变得低沉浑厚。女孩典型的表现是，胸部隆起，乳房发育，乳头有色素沉积、出现乳晕，皮下脂肪丰满，骨盆变宽，臀围增大，声音尖细。

青春期过后男孩就变成了男子汉，身体变得强壮，女生相对比较柔弱，所以男子汉们一定要懂得尊重、保护身边的女孩子。

## 阴茎为什么会勃起？

阴茎是男性的外生殖器官，它由三条称为海绵体的软组织构成，一条叫尿道海绵体，另两条叫阴茎海绵体，海绵体就像海绵一样充满血管、血窦和敏感的神经组织。

男孩子进入青春期后，雄激素分泌增多，当受到外界性刺激时，大脑皮层就会异常兴奋，通过脊髓的胸腰段传出，作用于海绵







体，使动脉血管扩张，血液流入阴茎海绵体，同时静脉血管收缩，流出海绵体的血液减少，这样血液就会滞留在海绵体丰富的血管和血窦中，此时阴茎就会呈现勃起状态。



### 如何应对尴尬的勃起？

远离黄色书籍和影像，多参加体育活动，培养兴趣爱好，不要沉迷于暧昧、挑逗的画面。在公众场合发生阴茎勃起，可趁势蹲下，以系鞋带、捡东西为借口；拿书或者其他物品遮挡；找借口离开；去卫生间小便，当膀胱尿液排空后，阴茎也会自然疲软下来；平时穿一些宽松的裤子，这样就算阴茎勃起，别人也很难察觉。