

男生的 1000个秘密

NAN SHENG DE YI QIAN GE MI MI



男生的 1000 个秘密

NANSHENGDEYIQIANGEMIMI



江苏少年儿童出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

男生的 1000 个秘密 / 陈宗杰主编. — 南京: 江苏少年儿童出版社, 2003.3

ISBN 7 - 5346 - 2731 - 1

I. 男... II. 陈... 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 007043 号

书 名 男生的 1000 个秘密
出版发行 江苏少年儿童出版社
地 址 南京市湖南路 47 号 (邮编: 210009)
经 销 江苏省新华书店
印 刷 者 南京通达彩印有限公司
地 址 六合区冶山镇 (邮编: 211523)
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 6.375
印 数 1—12,000 册
字 数 132 千字
版 次 2003 年 2 月第 1 版
2003 年 2 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 7 - 5346 - 2731 - 1 / Z · 79
定 价 9.80 元
(苏少版图书如有印装错误请向承印厂调换)

主 编 陈宗杰
编 著 陈宗杰 曹金龙
沈 波 吴 蓉
责任编辑 鲍 蕾
封面设计 陈泽新

不管你有没有准备好,青春期来了。

身体噌噌噌地长,情绪忽好忽坏;有许多梦想恨不得一夜实现,有许多崭新的事物急切地想要了解……

是的,模样有点像大人了,但现在就把童年捆扎收藏起来还力不从心。虽然渴望成长,却因为毫无经验而惶恐。满脑子疑惑,满肚子心事:

我进入青春期了吗?

乳头周围出现肿块,是不是病变?

我生长发育没有同学快,正常吗?

老师能扣押我的信件吗

父母经常实施棍棒教育,我该忍气吞声吗?

好朋友泄露了我的隐私,我该怎么办?

如何应付爱唠叨的老爸、老妈?

老师严厉的批评使我没面子,我该怎么办?

迷上异性同学,是否不道德?

“爱”上了,怎么办?

喜欢看人体艺术,是否下流?

父母给的零用钱不够,我该怎么办?

爱打扮,好不好?

……

诸如此类的问题都要靠自己去摸索,实在太困难了。结果也许会弄得满头是“包”。

一半是小孩,一半是大人,好尴尬啊!

在成长的青涩年岁中,你有一颗十分敏感又脆

弱的心,需要理解、支持和体贴入微的关爱。人生是一个需要呵护的礼物,而给予呵护正是师长们的职责所在。

在这本书里,有四位师长根据长期的专业研究和自己的亲身经历,围绕青春期的种种“疑难杂症”,指导你,传授经验,提出建议。也许,对你来说,这种写在书上的方式要比面对面的交谈更让你感觉自在。书就是有这么个好处,作者提出自己的观点,由读者来决定接不接受。记住,选择是你的自由,同时也是你的职责。

其实一切都很自然,就像小鸟第一次离巢试飞的时候,充满了矛盾和疑虑。这时,它们的亲鸟就会为它们做出榜样。最终,小鸟展翅飞向了蓝天。

青春期是一段你必须自己去走完的人生旅程,不过不必担心什么,你有师长们坚定不移的支持,而他们也是在他们的师长支持下走过来的,他们的磕磕碰碰可不比你少,不然,也不会积累下这么多的经验。

打开这本书看看吧,这里面有你感兴趣的问题,有你羞于启齿的问题,有你不知道上哪儿才能搞清楚的问题……你决不会一无所获的。

青春期这段路要走好几年呢,祝你一路走好!

交 往 真 语

男生怎样走出自我封闭	2
内向的性格要不要改变	3
如何克服与人交往时的害羞心理	3
我该结交什么样的朋友	5
心事重重,该向谁诉说	6
怎样才能让同学喜欢我	6
同学经常欺侮我,我该怎么办	7
男生也会嫉妒他人吗	8
怎样克服目中无人的毛病	8
怎样才能不让同学给我起绰号	9
和同学闹僵了,该怎么处理	10
我该用武力给他点“颜色”看看吗	11
与舍友难处,怎么办	11
好朋友泄露了我的隐私怎么办	12
如果朋友当众让我难堪了,怎么办	13
男生结成帮派或小团伙表示特别友好吗	14
父母要我做的都是为我好吗	15
如何应付爱唠叨的老爸、老妈	15
父母对我期望过高,我该怎么办	16
怎样才能减少对父母的依赖	17
和父母存在代沟,应怎样与他们沟通	18
爸爸把女性朋友或妈妈把男性朋友带到家,该怎么办	18
父母离婚了,我该跟谁过	20
父母离婚了,我如何适应新的生活	20
为什么有的老师对男生很严厉,对女生却很温和	22

老师严厉的批评使我没面子,该怎么办	22
为什么我对年轻漂亮的女教师会有特殊的好感	23
老师为什么总与我过不去	24
怎样才能让老师喜欢我	24
男生怎样才能当好班干部	25
学习差、被老师看不起,该怎么办	26
女生怎么都变了	27
为什么看有的女生不顺眼	27
如何对待要强的女生	28
我为什么会迷上某个女生	29
迷上女生,是否不道德	30
“爱”上了女生怎么办	30
女生喜欢什么样的男生	31
我能和女生约会吗	32
为什么女生不理我、不喜欢我	33
大人为什么反对我与女生交往	33
男生和女生之间没有友情吗	35
经常与女生交往,怎样使自己避免女性化	35

素 养 贴 士

对周围的事总看不惯,怎么办	38
有的男生为什么过于偏激	39
家境贫穷的男生让人看不起吗	40
男生怎样改掉油嘴滑舌的毛病	40
过于敏感的男生如何改变自己	41
男生如何摆脱厌烦感	42
遇到挫折,如何才能像男子汉一样坚强	43
强忍“伤心泪”有什么害处	44

如何锻炼自己的口才和胆量	45
什么样的男生容易被别人接受	46
怎样克服借钱不还的毛病	47
男生为什么喜欢做鬼脸	48
怎样克服做事三分钟热情的毛病	49
为什么男生应该“一诺千金”	50
为什么有的男生喜欢捉弄人	50
男生天生倔强任性吗	51
男生性格直率,为什么有时会不讨喜	53
如何克服好自以为是毛病	53
老实本分的男生容易吃亏吗	54
细致认真的男生古板吗	55
男生应该拒绝哪些不良行为	55
怎样才是男子汉	56
男生言谈举止“粗”些,才有男子气吗	57
男生怎样面对竞争	58
抽烟的样子能让我更酷吗	58
现代男生有必要培养绅士风度吗	59
做好事、见义勇为被视为“傻”怎么办	60
在公共场合如何做一个不讨人嫌的男生	62
怎样学会控制自己的攻击性行为	62
我能不能上街“飚车”	63
男生要有什么样的同情心	63

审 美 C T

什么是男子汉的美	66
什么是男生的青春美	66
男生也要培育“气质美”吗	67

时尚、另类代表美吗	68
男生如何才能感觉到“美”	69
为什么有的男生五音不全	70
男生可以跳街舞吗	71
纹身贴纸会对身体造成什么影响	72
什么样的男生才算健美	72
青春期的男生如何进行健美锻炼	73
男生怎样才能使自己具有翩翩风度	74
同学经常嘲笑我胖,我该如何减肥	75
如何改变自己“豆芽菜”的体型	76
怎样矫正拱肩驼背的体型	76
怎样纠正自己肩部的缺陷	77
怎样使自己的腰身变得匀称和强健	78
怎样使双腿线条匀称、结实有力	79
男生如何防治雀斑	80
青春期男生如何保护皮肤	80
我的皮肤属于哪种类型	81
男生能用护肤品吗	82
男生如何选用护肤品	82
怎样选择一个有个性的发型	83
怎样护理头发	85
男生能追求时尚的发型吗	85
男生有必要整牙吗	86
男生平时着装如何选择款式	86
男生着装如何讲求色彩的搭配	88
校服很呆板,可以衬些时尚的衣饰装扮吗	89
男生纹身是否更具魅力	89
为了美观,可以不配戴眼镜吗	90
男生如何根据自己的长相选择眼镜	90

校服、书包上画有喜欢的图案,是否能显示个性	92
“阳光”男生是否意味着“奶油味”十足	92
对自己长相不满意,该怎么办	92
男生为什么会热衷追星	93
明星们哪些地方值得我崇拜	94
暗恋女明星值得吗	95
我的“星”梦能成真吗	95
为什么男生喜欢看体育节目	96
怎样学会欣赏严肃音乐	96
喜欢看人体艺术是否下流	97
我为什么还喜欢看动画片	98
看日本漫画书应注意些什么	99
我为什么会被武打片、枪战片所吸引	99

自 护 110

如何处理运动擦伤	101
剧烈运动时,骨折了怎么办	101
运动时脚扭伤了,如何处理	102
运动后肌肉酸痛如何处理	103
收到恐吓电话或信件,该怎么办	103
受人期侮或勒索怎么办	104
放学回家,发现有陌生人尾随怎么办	105
晚上一人外出应注意什么	106
我能与社会青年结交朋友吗	106
我可不可以约见网友	107
我成了欲罢不能的“网虫”,怎么办	108
想访问不健康的网站时,怎样控制自己	108
在朋友家或“网吧”过夜没事吗	109

朋友相约离家出走,我怎么办	110
有人叫我吸毒,尝一口有没有关系	111
男生该不该有自己的隐私	112
老师和家长有权打探我的隐私吗	112
老师能扣押我的信件吗	113
父母经常实施“棍棒教育”,我该怎么办	114
父母离婚,谁都不要我,我该怎么办	114
继父母虐待我,我该怎么办	115
老师体罚我,我该怎么办	117
如何对待老师的过激言行	117

生 理 路 标

男生和女生有什么差异	120
“我”是怎样来到人世的	121
“左撇子”的男生是不是聪明些	121
为什么患色盲的男生比女生多	122
我什么时候能结婚	122
男生什么时候进入青春期	123
青春期的我,身体会出现哪些变化	124
我的胡子为什么和成年人的不一样	125
我什么时候能刮胡子	125
我为什么总是大汗淋漓的	125
“小痘痘”为什么更“偏向”男生	126
长了“小痘痘”,该怎么办	127
体毛太重真难看,能去除吗	128
噪音怎么突然变得怪怪的	128
男生如何安度变声期	129
乳头周围出现肿块是病变吗	129

阴茎比别的同学短小,是发育不正常吗	130
阴毛稀少是怎么回事	130
什么情况属于包茎和包皮过长	130
我的睾丸是正常还是异常	131
为什么夜里睡着时会遗精	132
遗精了,该怎么办	132
我为什么总是不长	133
妈妈说我不“开窍”,“开窍”是啥样的	134
个子高矮完全取决于父母的遗传吗	135
怎样才能助我个子长高	136
男生可以通过哪些体育锻炼促进长高	137
我的身高、体重正常吗	138
同学嘲笑我是“娘娘腔”,我该看医生吗	138
对描写性爱的作品特别感兴趣是否不道德	139
青春期男生阴茎易勃起,是有病吗	140
男生如何消除性冲动	140
为什么感觉女孩子的身体气味与众不同	141
男生为什么喜欢看女明星的写真照	142
手淫对健康有害吗	143
染上了手淫习惯怎么办	143
不喜欢做男生怎么办	144

生 活 e 链

衣着时尚代表会打扮吗	146
男生能不能经常穿紧身牛仔裤	146
男生整天穿运动鞋好吗	147
男生为什么总是忽略吃早餐	147
早晨我非要喝牛奶吗	148

男生不应该“嘴馋”吗	149
中午饭可以随便将就吗	149
为什么一到吃饭时我就没有食欲	150
饭桌上不见“荤”,为什么就吃不下饭	150
男生吃饭为什么总是狼吞虎咽的	151
每天的饮食如何科学配比	151
闲不住的男生,吃完饭后可以干什么	152
夏天口渴喝生水有什么不妥	152
饮料和纯净水可以畅饮吗	153
如何布置和美化自己的小天地	153
骑车时如何加强保健	154
你会刷牙吗	155
男生运动多,是否该天天洗头	155
如何科学洗发	156
如何去除恼人的头皮屑	156
男生有必要天天清洗下身吗	156
怎样洗澡才能洗干净	157
毛巾和牙刷有必要经常换吗	158
有的男生为什么一到晚上就特别兴奋	158
有的男生为什么早晨不愿起床	158
男生每天需要多少睡眠时间	159
为什么有的男生夜间好磨牙	159
男生可以不做家务事吗	160
男生适合骑山地车吗	161
爱好电脑的男生如何加强身体保健	161
有些男生暑假为什么会患上“假期病”	162
男生购物应该追求名牌吗	163
父母给的钱不够花,我该怎么办	164
男生也能悄悄地存“私房钱”吗	165

我现在还能买玩具吗	165
我能带随身听进校园吗	166
我可以带传呼机、手机上学吗	166
男生可以饲养宠物吗	167
与朋友交往应该出手大方、阔绰吗	167
我什么时候能出国留学	168

学 习 维 C

怎样劳逸结合	170
上课时坐不住,是否有“多动症”	171
男生上课为什么更容易受外界干扰	171
是否男生学习普遍不如女生	172
男生为什么没有耐心看课本	173
怎样才能成为“灌篮高手”	174
怎样才能成为电脑专家	175
男生打电脑游戏,是不务正业吗	175
怎样克服贪玩的毛病	176
男生为什么一回家就不想做作业	176
男生怎样才能改掉旷课、逃学的恶习	177
怎样才能在校园中崭露头角	178
为什么有的男生学习又好又轻松	179
有办法让我聪明起来吗	180
我为什么经常定学习计划,却不按计划做呢	180
男生上课不喜欢记笔记,这样好吗	181
为什么男生不容易养成复习、预习的习惯	182
男生为什么特别怕学英语	183
做作文怎样才有文采	183
如何解除背书的痛苦	184

男生为什么更关注社会生活	185
如何克服重理轻文的偏科毛病	186
造成男生学习成绩下滑的因素有哪些	186





交往真语



心事重重,该向谁诉说?



怎样才能让同学喜欢我?

怎样才能不让同学给我起绰号?



我该用武力给他点“颜色”看看吗?

如何应付爱唠叨的老爸、老妈?

父母离婚了,我该跟谁过?



老师为什么总与我过不去?

我能和女生约会吗?