



爸爸送给  
青春期儿子  
的私房书

杨建秋/著

在青春萌动的日子里，一定不要因变化而叛逆！

青春期是男孩生理和心理发生较大变化，最容易迷失方向、荒废学业、禁受不住诱惑的危险期。给予正确的引导，才能排解青春期的诸多困扰。

中国华侨出版社



爸爸送给  
青春期儿子  
的私房书

杨建秋/著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爸爸送给青春期儿子的私房书 / 杨建秋著. —北京:  
中国华侨出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5113-6900-0

I. ①爸… II. ①杨… III. ①男性—青春期—健康教育—家庭教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 127362号

## ●爸爸送给青春期儿子的私房书

---

著 者/杨建秋

责任编辑/王 委

封面设计/聂 辉

经 销/新华书店

开 本/880毫米×1230毫米 1/32 印张/8 字数/200千字

印 刷/三河市兴国印务有限公司

版 次/2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-6900-0

定 价/34.80元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)



青春期，一个让我们惊喜也让我们惶惑的词汇。孩子成长到了这个阶段，身体迅速发育，由于生理和心理上的急剧变化，往往会遇到各种各样的烦恼和困惑，如果不能得到及时解决，势必会对孩子的身心健康造成极其不良的影响。

青春期是一个问题多发的时期，其根源在于，这一时期男孩子的特点是生理上的成熟，特别是性的成熟。在生理变化的同时，随之而来的，是一系列的心理变化。然而，他们的心理成熟程度又远远追赶不上生理的成熟程度，这让他们承受着既往从未经历过的“少年维特之烦恼”，一旦处理不好，就会出现成长上的扭曲。

由于青少年心理活动状态的不稳定性、生理成熟与心理成熟的不同步性、认知结构的不完备性、对社会和家庭叛逆及依赖的冲突、成就感与挫折感的交替，使得他们的焦虑情绪较重。青少年自我意识脆弱，生活阅历较浅，抗挫折能力较低，因而更容易产生心理问题。暂时性的心理问题若得不到及时疏导，便会积压成疾，影响心理健康发展，甚至酿成日后难以挽救的后果。

孩子进入青春期后，就站在了人生的转折点上。有些话，家长不跟孩子说，没有人会说；有些事，家长不教孩子怎么做，没人会教孩子怎么做。这些都促使我们提醒家长，如果忽略了对青春期孩子的教育和关注，很可能会影响他们以后的成长。

本书扮演了“好爸爸”这个角色，以千千万万个爸爸的成长经验和教子经验为主题，透过一个父亲的身份，以青春期男孩的故事作为背景叙述开来，讲解了进入青春期以后男孩生理和心理将要面临的变化及可能遇到的问题，并详细说明了应该如何应对这些变化和处理这些问题。

这是爸爸送给青春期男孩最实用的礼物。它针对 10~20 岁青春期男孩的特征和集中遇到的问题，对身体发育、性格特征及心理变化等方面进行了深入浅出的科学解释，在卫生护理、情绪疏导、情感疏导，性格培养、安全教育，价值观树立，未来打造等方面进行了具体翔实的解读。一本书，足以教会男孩如何应对这一时期出现的所有问题。

这本书也为父母提供了一些行之有效的教子之道，具有很强的可操作性，能指导父母如何帮助青春期男孩解决成长的烦恼，引导男孩健康、快乐地度过人生中最关键的时期。



## 第一章

# 青春乍到： 了解自己的身体变化并呵护好它

孩子，看着你的身体变化，爸爸知道，你真的长大了，已经进入了青春期。青春期是男孩子身体、心理巨变的时期，你可能会对自己身体形态和其他生理的变化产生疑惑甚至感到神秘，你也许迫切想了解这些变化的原因，但又羞于张口，于是便产生心理压力。傻孩子，为什么不问问爸爸呢？

这些变化，说明你长大了 / 002

胡子和其他毛发的生长属于第二性征 / 005

现在不高，不代表将来长不高 / 009

这样做，就能拥有好嗓子 / 012

喉结不明显，也是男子汉 / 015

男孩子也会有乳腺增生的 / 019

不要随意拔胡子、鼻毛和其他毛发 / 021

青春痘不会影响你的帅气 / 024

别挑食，那样会妨害你成长 / 027

## 羞涩困惑： 在性面前你不必迷茫

那天早上，妈妈去叫你起床，发现你红着脸在掖床单，等你走后妈妈洗床单时才发现，原来你“画地图”了。妈妈把这件事告诉了我，我不禁哑然失笑。臭小子，这有什么害羞的呢？爸爸要祝贺你，儿子，这说明你是个男子汉了。关于青春期的生理问题，爸爸现在要和你好好聊一聊了。

对不起，性教育我们做得不够 / 032

有生理反应不是丢人的事情 / 037

幻想无罪，但放纵是有罪的 / 040

遗精别害怕，说明你长大了 / 044

自慰这个事情，能控制就好 / 048

尺寸大小与功能没多大关系 / 052



## 第三章

## 男人私话： 照顾好自己私密地带

这个话题可能会令你感到有一点尴尬，但爸爸又不得不说，因为生殖器是很重要的器官，维护它的清洁，注意它的安全非常重要。许多人都认为女孩在这方面的清洗保护很重要，至于男孩，没必要那么在意。这种观点是不对的，男人也要注意。

男人的私处有三个最怕 / 056

小心点，别让它受了伤 / 060

包皮过长不是小事 / 062

阴囊是个容易生病的家伙 / 065

紧身牛仔裤少穿为妙 / 067

内裤选错了，私处会很受罪 / 069

精子很脆弱，不要虐待它 / 072

即使你是男孩，也要有防范意识 / 076



## 情窦初开： 处理好和女孩的关系

爸爸知道，现在还懵懂的你其实已经开始对异性有了好感，爸爸也知道，其实你不想早恋。爸爸还知道，不想早恋的少男少女也有情感需求，也需要异性交往。所以爸爸不会干涉你的正常异性交往，因为我们不能诋毁感情本身，但爸爸希望你能够把握分寸。

对异性有好感是天性，不越界就好 / 080

你这个年纪，是不应该开始恋爱的 / 083

网恋，就像是一朵悬崖上的花儿 / 087

果实没熟，就不要急着去吃 / 090

在暗恋中抽身而不是愈陷愈深 / 095



## 第五章

## 拜拜阴霾： 与青春期心理问题做个和解

儿子，现在的你与少年后期相接，与青年初期相连，是向成年期过渡的时期。爸爸知道，这个时候的你在身心发育和社会成熟方面有一些初步的交叉，难免造成心理发展的不平衡。爸爸还知道，这种过渡往往带着种种矛盾和冲突，总是分裂的，不调和的，所以，你多少会存在一些心理问题。那么，让爸爸做个协调者，帮你与它们和解，可好？

别怕压力，把它当成动力吧 / 100

脾气也长大了，你要学会控制它 / 104

你无法改变的，就学着适应 / 108

把心态翻转到好的一面 / 113

忘记挫折，相信自己 / 117

## 有情有爱： 珍惜并感恩你身边的人和事

孩子，我们生活在这个世界上，时刻都在接受着各种恩赐：父母的养育、师长的教诲、朋友的友善、大自然的慷慨赐予……对于这些恩惠，你不要把它当作理所当然，因为，没有人有义务平白无故对你好。爸爸希望你能明白，这世间所有的美好关系，都源于彼此的协助与馈赠，所以，请珍惜你身边的人和事，并以感恩的心对待他们。

孩子你记住，品德永远比分数更重要 / 122

“谢谢”这两个字，代表一种人生态度 / 127

看到你这么有同情心，爸爸很高兴 / 130

真不错，你居然开始知道关心父母了 / 135

小子，每个人都有值得你学习的地方 / 139

信赖别人，你才会得到别人的信赖 / 144



## 第七章

## 拒绝孤独： 学会与人和谐相处的要点

如果想让一滴水不干涸，就得把它放到大海中去。如果一个人想要活得快乐，想要有所作为，就要把自己投入到集体中去。孩子，人生最大的财富便是朋友，因为它能为你开启所需能力的每一道门，让你不断地成长不断地为社会做贡献。爸爸希望你在将来的日子里，能够与所有的朋友和谐相处。记着，像爱自己那样爱别人，这就是维护朋友关系的要谛。

让你受欢迎的不是拳头，是微笑 / 150

与人相处最重要的是将心比心 / 154

坦率会让你拥有更多的朋友 / 158

学着和挑剔你的人和解 / 162

## 顶天立地： 男孩就要有个男孩样

—— 儿子，当妈妈带着疲惫的微笑将你捧给世界，你已经是一座高山，一片大海了。性别交给你一副重担，指给你一条路，对你说：走吧，你是个男子汉！于是，你只能长成一副铮铮铁骨，把脚下坚实的土地踏得咚咚作响，去完成你的使命，你的光荣。儿子，因为你是男人，你只能堂堂正正，顶天立地，百折不挠。

正直，是爸爸希望你一辈子具备的品质 / 168

你是男孩子，不要在困难面前哭鼻子 / 171

苦难，对你来说不过是一场成人礼 / 174

男子汉就要承担起男子汉的使命来 / 178

陷入困境之时不要企图去依赖任何人 / 182

你需要不断去磨炼，才能真正成长 / 186



## 第九章

## 勇敢的心： 你的未来需要勇敢来成全

这个世上的事情，如果你有勇气去做，就已经成功了一半，剩下只需要持之以恒和一些智慧。儿子，你的未来，需要一颗勇敢的心来成全。未来，那漫长的人生道路，不可能一帆风顺，你一定会遭遇坎坷不平。怎么才能战胜这些困难，抵达自己理想的彼岸呢？最主要的是有一颗勇敢的心，做一个勇敢的人，勇敢地面对生活。

别让年龄逐渐消磨了你的勇气 / 192

勇敢点，哪怕局面很糟糕 / 196

不轻言放弃，是勇者的特质 / 200

始终相信自己是个与众不同的存在 / 204

冒险的时候，一定要保护好自己 / 208

对于那些阴暗的东西，你要有所防备 / 212

## 敏而好学： 把学习变成一件快乐的事情

关于你的学习，最后爸爸还要再说一说。当然，我不想对你说教和逼迫，因为那样反而会让你走向我的反面。其实，人类具有学习的自然倾向，爸爸知道，骨子里你是愿意学习的。在这里，爸爸只是希望你能明白，你学习不是为了给我和你妈妈看，也不是为了给老师看，而是为了自己未来发展的需要。明白了这个道理，我想你就能够把学习当成一件快乐的事情。

玩是天性，但不要沉迷其中 / 218

做事要有计划，学习更是如此 / 221

这次没考好，下次努力就是了 / 226

如果你能提出新问题，我会奖励你 / 230

只要你自信，成绩一定会提升 / 233

遇到问题，最重要的是思考再思考 / 237

第一章

# 青春乍到：

了解自己的身体变化并呵护好它



孩子，看着你的身体变化，爸爸知道，你真的长大了，已经进入了青春期。青春期是男孩子身体、心理巨变的时期，你可能会对自己身体形态和其他生理的变化产生疑惑甚至感到神秘，你也许迫切想了解这些变化的原因，但又羞于张口，于是便产生心理压力。傻孩子，为什么不问问爸爸呢？



## 这些变化，说明你长大了

儿子，看着你日渐明显的身体变化，爸爸知道你已经进入了青春期，这意味着你真的长大了，只是也许你自己还没有意识到。

青春期是每个人都要经历的特殊阶段，男孩只有经历过青春期的蜕变，才能成为一个真正成熟的男性。在这个时期，每个男孩在体魄、体型，生理功能及心理行为等方面，都会发生明显的变化，其中尤以生殖系统的发育最为突出。这个时期，也是决定男性一生发育水平的关键时期。

决定你一生身体状况的前两个关键期——婴儿期和儿童期，爸爸妈妈自认为做得还不错。接下来，作为你的爸爸，我有责任和义务引导你安然度过这段与青春有关的日子，即使你会认为我婆婆妈妈，因为这是我不可推卸的责任。

好了，煽情的话就不多说了。关于青春期，我们就从