

新农村青少年健康成长手册系列

男孩那些事

隋 雪 张艳瑜 沈 彤 主编



辽宁科学技术出版社



新农村青少年健康成长手册系列

男孩那些事

隋 雪 张艳瑜 沈 彤 主编

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

男孩那些事 / 隋雪, 张艳瑜, 沈彤主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.10

(金色乡村. 新农村青少年健康成长手册系列)

ISBN 978-7-5381-7690-2

I. ①男… II. ①隋… ②张… ③沈… 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 (2012) 第230565号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 沈阳百江印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 12

字 数: 240千字

印 数: 1 ~ 10 642

出版时间: 2012 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2012 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 郭敬斌 曹 阳

封面设计: 杜 江

版式设计: 于 浪

责任校对: 李淑敏

书 号: ISBN 978-7-5381-7690-2

定 价: 24.00元

投稿热线: 024-23280336

邮购热线: 024-23284502

E-mail: goujingbin@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

辽宁省农家书屋建设 图书出版编委会

主 任 滕卫平

副主任 马述君 孙成杰 刘长江 张玉龙

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 伟 王 星 方红星 田雪峰

刘国玉 刘明辉 许科甲 杜 斌

宋纯智 李凤山 李兴威 李英健

邵玉英 杨永富 张东平 张家道

范文南 周北鹤 金英伟 徐华东

郭爱民 韩忠良 赛树奇

编 务 李丹歌 杨玉君

本书编委会

主 编 隋 雪 张艳瑜 沈 彤

副主编 马英雪 杨 葳 杜 盼 冯程程

编 委 李 莹 徐慧丽 王 琳 王晓彤

张晓丽 吕 佳 刘 雯 吴 琼

梁秀玲 纪雅婷

前 言

青春期是人一生发展的关键时期，是拥有希望、放飞梦想的时期，也是一个问题多发的时期，这一时期的部分男孩身心发展失衡，心理上的“成人感”和其实的成熟程度不相符合，会遇到很多困惑和烦恼，产生很多疑虑和不满，承受很多压力和误解，这些都需要得到化解和释放。在农村，一直以来，青春期男孩的心理成长很少被关注，导致许多心理问题得不到及时地解决，这不仅影响了男孩的学习和生活，还影响了其正常的心智发育，牵绊了男孩的成长。

近年来，农村经济不断发展，生活水平不断提高，农村男孩的心理成长问题得到了更多的关注，本书就在这样的背景下应运而生。我们查阅了相关资料，结合青春期男孩自身特点和农村的实际现状，编著了此书，试图给农村处于青春期的男孩提供一本针对性强、生动有趣、内涵丰富的成长手册。

全书共分为五个部分，分别从生理心理、学校家庭、社会、人际关系、道德五个不同的方面叙述了青春期男孩在成长过程中所经历和遇到的各种事情，为男孩指引正确的方向。书中还引用了大量的故事和案例，并且加以解释说明，这不仅增强了本书的趣味性，更容易引起男孩的共鸣，同时也让本书的内容更浅显，更易于被理解和接受。

“每一个男孩都是最棒的男子汉”，这是我们在编书的过程中所把握的信念，我们希望这本书能够真正地成为青春期男孩成长过程中的优质读物和良好的精神食粮，帮助他们更加了解和认识自己，做好心理防御和自我修护；帮助他们学习更多的生理和心理学知识，及时排解自己的烦恼和压力；帮助他们学会分辨正误、远离暴力、拒绝诱惑；帮助他们学习如何与他人相处，掌握为人处世之道；帮助他们学会如何树立理想、承担责任，做最棒的自己。



在编书的过程中，我们互相探讨、共同商量、彼此校对，力图做到尽善尽美，但是由于时间仓促，书中难免会存在一定的问题，希望读者给予理解和批评指正，你们的理解就是我们最大的安慰，你们的批评就是我们不断进步的最大动力。同时，本书编著的过程中，参考了很多心理学书籍和经典故事，感谢作者们的辛勤劳动，这些劳动成果都是对本书最有力的支持。在此，表示感谢！

编者

2012年7月4日

目 录

第一部分 身心协调 快乐成长

——我的那些“小困惑” 001

- 第一节 男孩生理上的那些事 003
- 第二节 帅哥是怎样“炼”成的 020
- 第三节 那个“急风暴雨”的年代 032
- 第四节 别让自卑掩盖了你的精彩 044
- 第五节 昂起头走路 055
- 第六节 你喜欢被群星围绕吗 064
- 第七节 撒谎无益处 073
- 第八节 调皮，男孩的天性 083

第二部分 摇篮里的那些事

——在家庭和学校里健康成长 093

- 第一节 吾生也有涯，而知也无涯 094
- 第二节 我不想，我不想学习 107
- 第三节 中考、高考——“峰回路转” 119
- 第四节 如何面对“鸭梨” 134
- 第五节 学会独立 拒绝依赖 142
- 第六节 拖延：时间的杀手 152
- 第七节 我是家务小能手 163



第八节	如何面对父母的教育方式·····	171
第三部分 初入社会的准备		
	——我的周围我的生活·····	183
第一节	如何花钱更合理·····	184
第二节	如何戒断网瘾·····	191
第三节	团结就是力量·····	201
第四节	如何主动拒绝不良诱惑·····	210
第五节	留守孩子更需要爱·····	220
第六节	年少时的梦想·····	228
第七节	谁是你的偶像·····	235
第四部分 人与人之间的情感关系····· 243		
第一节	男孩之间的友谊·····	244
第二节	那年的青涩·····	252
第三节	朦胧的网恋·····	266
第四节	建立良好的师生关系·····	273
第五节	比一比 谁更懂·····	284
第六节	与他人和睦相处·····	296
第七节	走出网游的世界·····	303
第五部分 美德恒久远 品质永流传····· 313		
第一节	让诚信成为你的第一品牌·····	314
第二节	学会感恩 四季如春·····	324
第三节	退一步 海阔天空·····	334
第四节	远离暴力·····	341
第五节	勇于承担责任·····	350

第六节 告别冲突 拥抱和谐·····	356
第七节 让善良常驻心中·····	365
参考文献·····	371

第一部分 身心协调 快乐成长

——我的那些“小困惑”

小的时候，看着“那个年纪”的大哥哥，你的心里就会很羡慕，甚至有些嫉妒。因为好像他们可以做一些“这个年纪”里不能做的事，父母对他们的态度也是不一样的，他们可以提出自己的想法。他们太帅了，恨不得自己马上就变成他们那样，但毕竟是没有魔法的，自己能做的，仅仅是“每一天、每一夜”的漫长等待。

感谢时间不再徘徊，终于，你迎来了“那个年纪”，似乎在“一夜”之间，你们就变化了“模样”，这是一件很神奇的事。

但是呢，生命里发生的一些事情，往往并不像我们所期待的那样，于是有的人可能就会不知所措喽，为什么呢？因为，突然之间，变化的东西太多了，你完全地懵了，你还没有来得及去准备，便要开始迎接这场“暴风雨”的洗礼了。

身体上的变化需要你去摸索，心理上的改变需要你去磨炼。这个时候的你，其实拥有着一股强大的力量，指引着自己前进的方向。但是有的人善于利用这股力量，于是他将会成为一名好的舵手；有的人不善于，或者说自以为“很擅长”利用这股力量，那他将不会成为一名好的舵手，于是在这片茫茫的大海上，迷失了方向。

每个人都会经历这个阶段的，在这个阶段里，会发生好多你意想不到的事，它们很独特、很有趣、很开心、很快乐、很苦恼、很抑郁、很气愤、很茫然，你都不知道为啥会变成这样。

对于好多男孩来说，这是个“似懂非懂”、“不懂装懂”的年纪，于是会闹出很多有意思的事。所以说，你不懂了，就要问，不要



憋在心里。问谁呢？问人，问书。

总之，在这个阶段里，身心协调、快乐成长很重要。

第一节 男孩生理上的那些事

心灵灯塔

你现在还记得吗？从什么时候开始，你变得和以前不一样了，个子高了，以前你觉得父亲很高大，可是现在他怎么变矮了呢？声音变了，以前多高的音你都能唱得上去，貌似现在不成了？变得有劲了，你变成掰腕子比赛中的佼佼者；你身体的某个部位发生了变化……这一切究竟是怎么回事，好像就在“一夜”之间发生的，是代表你长大了吗？

故事一 天明的惊喜

他叫天明，今年11岁。近来好能吃啊，难道是老妈手艺越来越好了？啊，好像不是，十多年了，老妈永远都是那几道菜，不行，还得吃一碗，赶紧吃，要不一会儿好迟到了。急急忙忙吃了几口饭，拎起书包就走人，“咣”的一声撞门框上了，老妈赶紧过来看看：瞧你，让你稳当点儿，以后早点儿起来，省得着急忙慌的。白天在学校上课啊、玩球啊都没觉得撞的那个地方疼。你回家看见那个门框，头就疼了，穿过的时候，脑袋刻意地往下低了一点儿。晚上睡觉做了个梦，感觉自己的双脚泡在凉水中，到处找鞋也找不到。早晨一看，怪不得晚上做那样的梦，原来脚一直露在外面。晚上睡觉不老实，弄得被子老盖横了，天明试图把被子正过来，还想睡一会儿，咦？怎么回事，露出来更多了。啊！这面横的，那刚才那样是竖的。天明赶紧又把被子倒过来，真的，这面是竖的，被子变短了？不是，天明突然想起昨天脑袋撞门框上了，他终于顿悟了——长个了。

“我……长……大……啦”！

外面老妈喊了一句：“大早上驴叫啊你。”

天明迫不及待地来到学校，立刻找人比个，立下规矩：不准偷偷踮脚，谁玩赖收拾谁。

可爱的天明，一夜之间就长大了，他非常高兴，因为在他心里，包括在此时读到这些故事的你的心里，“高”意味着“大”，即在他的眼里，长高就代表长大了。男孩，你有没有发现，其实你总是在不经意间发现自己长高了，当那天来临的时候，你兴奋极了，长大意味着你拥有了力量，可以去做更大的事情了。

故事二 “沙哑”的阿文

他叫阿文，今年13岁。最近老觉得嗓子难受，有点儿哑，好像是上火了，应该吃点儿祛火药，平时还要多喝点儿水。自己待在家里不愿意写作业，今天体育频道没啥好看的，关了电视，听起MP3来。遇到熟悉或者特别动感的歌，也跟着哼哼起来，可是貌似好多音都拔不上去了，索性不听了。电话响了，是二姨打过来的，她都快要有半年时间没打过电话了。拿起电话，那边阿姨熟悉的声音传了过来，阿文刚开始说喂，对面的阿姨一听声不对（阿文父亲前几年去世了），她认为小文不应该是这么粗的声音，连说：“对不起，打错了。”

接着就是第二遍，第三遍，第四遍的时候小文受不了：“二姨，你这是怎么了，我是小文啊，怎么连我的声音都听不出来了。”你说你都打4遍了，号不可能每次都按错啊！

二姨：“啊，我就听着音不对，你怎么都这声了……”

聊了将近半小时，电话挂了。小文突然想起一件事，自己之前看那本青春期生理卫生书的时候，貌似掠过一眼，难道自己现在变声了？赶紧翻出来再瞧瞧。

故事里的阿文正处于变声阶段，很多男孩和他一样对刚开始出现的状况都摸不清套路，不知道怎么回事，一觉醒来，声音就变了，变得自己都懵了。

青春期开始后，男孩的声带逐渐发生了显著变化。男孩的声带从幼童时的6~8毫米，逐渐增长到20~24毫米，并且在增长的同时，相对变宽增厚。这些变化导致了男孩的声音出现显著改变，稚气的童声逐渐消失了。男孩的发音频率低，声调变得粗而低沉，这一变化时期，称为变声期。有些男孩变声强烈，以致出现声音稍粗中带有破裂

嘶哑，发出假声，俗称“破嗓子”。其实，这只是暂时的正常生理现象，不必担忧，一般为时半年至一年。这个时候最主要的表现为：声音嘶哑、音域狭窄、发音疲劳、局部充血水肿、分泌物增多等。

故事三 就是要掰倒你

小武在写作业，后面的同学吵吵着，闹心啊，他也写不进去了，跟着过去凑热闹，原来大家在掰腕子呢。在场的男生都参加了，自由组合（看你跟谁差不多，就选谁），进行淘汰赛制。最后小武和二柱子进入到了决赛，二人刚才也掰了几个人了，胳膊还真有点儿酸痛，这后面两队的支持者赶紧地揉肩敲背按摩的，生怕自己的“老大”会输啊。开始发力，小武这边貌似弱了一点儿，爆起大脖筋，继续发力，咬牙，后面的拉拉队：加油！加油！二柱子这边落下风了，大喊一声：还不给哥加个油。后来同学们从两个人的嘴里听见的是这样的声音，“啊……啊……”“呀……呀……”“咦……咦……”“嗯……嗯”二柱子后面的“嗯”没嗯出来，突然不动了，小武顺势把他腕子掰倒了。小武这方庆祝着他们的胜利，这回小武可算出了口气，自从认识二柱子以来就没掰过他，这回可是风水轮流转，扬眉吐气了。

二柱子后来那个音咋没出来呢？其实二柱子之前掰的是有点儿累了，最关键的是，不能再使劲儿了，他怕丢脸，为啥？难道掰输了不丢脸？掰输了可以再掰赢回来，可是用的劲太大了，把屁挤出来，可就丢脸丢大发了。

故事里的小武肌肉力量增强了，当赢了二柱子那一刹那，他兴奋极了，那是力量的感觉。随着身体的发育，肌肉的力量也会增强的。青春期的时候进行肌肉锻炼，适当做些俯卧撑、引体向上、仰卧起坐即可，不要过度训练。像小武这样的，应该注意了，这种比赛很累的，因为需要一个个地去掰，容易使肌肉受伤。真没办法？看到这里的你，可得注意了，别把胳膊掰坏了。

故事四 不经意的发现

说实话，小明挺喜欢现在上课的这个老师，因为老师也喜欢他，



经常表扬他，所以即使她经常压堂，小明就当她“将功抵过”了。可是今天小明有点儿生气了，因为他真的憋不住了，上节课下课太困了，忙补觉，懒得去，这下可让自己遭罪了。他要估计老师还得多久才能下课？下课自己从教室走到（不敢跑啊，你懂的）厕所需要多久。多谢帝哥（God），13岁的小明终于熬到下课了，蹑手蹑脚地往厕所走去。厕所好挤啊，再一次情不自禁地感叹起中国的人口实在太多了，幸好男生上厕所方便，比较容易解决，大家挤一挤将就将就。小明不小心瞄了一眼旁边的同学，咦，他的怎么和我的不一样啊？小明又看了看别人的，他的怎么也和我的不一样啊？这是咋回事啊。

故事里的小明在厕所发现了自己和同学们的不同，有些迷惑了。其实他所看到的不同主要有以下几个方面：是否已经长出阴毛；阴茎是否变大、变粗；龟头是否露出等。

男孩对自己的生殖器官并非是那么了解的，在他眼里他可能以为生殖器就是“小弟弟”和“蛋蛋”。男人的生殖器官主要是由里面的和外面的两部分构成。里面的有睾丸、输精管和一些附属的腺体；外面的主要是阴囊和阴茎。阴囊，实际上就是容纳睾丸的容器，或者也可以称做“小口袋”，分左右两半，各有睾丸和附睾一个。但是“这个小口袋”是起皱的，即它的皮肤是褶皱的，有弹性，温度高的时候松弛，皮脂腺和汗腺分泌旺盛，加速它的散热；温度低的时候收缩，减少散热，并向体内靠拢。它的这项调节功能，主要是保护睾丸的生精功能。阴茎是最外显的生殖器官，它是男人性行为的器官，前端的部分叫做龟头，神经纤维丰富，是最敏感的部位，包在龟头外面的皮肤称为包皮。

想和大家探讨一下这样的问题，虽然男孩性发育的平均年龄可能是在13岁，但是实际情况是发育有早有晚，有的男孩小学六年级就发育了，有的到初三才发育，所以不要恐慌。

这里要澄清的一个问题是：个子高不见得阴茎大，个子矮不见得阴茎小。对于阴茎的大小来说，它有着遗传因素等各方面的原因。而且大小不是最主要的。只要阴茎能够勃起完成射精任务，只要阴茎能

够满足今后的生殖需要的功能，那就是正常的。

可能这个时候你需要有个人指导你，父母不愿意跟你探讨这方面的事情，那么你可以去向你叔叔大爷家的或者七大姑八大姨家的哥哥们求助，如果不行，你也可以向邻居家的大哥哥等求助，因为跟他们交流至少不会有与父母交流时的尴尬，如果你以上两种情况都没有，那好吧，你看看书吧，关于生理卫生这部分的书，每个中学都会发的。

故事五 一觉醒来

今天是振宇同学14岁的生日，闹钟定的是早晨五点半起床。因为他想迎接一下14岁的朝阳，没承想电池没电了，不给力啊，闹钟不响，他也就没起来。时间在一点点前进，七点？对，就在七点整的那一时刻，振宇好像在被窝里哆嗦了两下，然后猛地起身了，像是受到惊吓，说不定做噩梦了。他把手伸到被窝里，感觉内裤上有点儿黏黏的，这是怎么个情况？

故事里，振宇的情况不知道你是否已经了解，或许你已经经历过，就是男孩在生长发育过程中会遇到的遗精现象。初精的时候，有些男孩没有放在心上，他也不了解是怎么回事，还以为是和小时候一样“尿床”了，而有些男孩就放在了心上，因为他们发现内裤上遗留东西的不同。

遗精是一种生理现象，是男性生殖腺开始成熟的重要标志。小伙子们在13~15岁，在没有性交和手淫的情况下有可能出现自发的遗精现象。假如是在白天出现自发的射精，则被称为滑精。多数出现在夜晚睡梦中的遗精被称为梦遗。那么为什么到了这个年龄会出现这种状况呢？因为男孩随着性发育的成熟，便开始产生带有精子的精液。当精液积累到一定量的时候，就会往外溢，就像一个水杯一样，水装满了之后，你再往里面倒，那水自然会溢出来，这就是大家经常说的精满自溢。所以说遗精是一种正常的现象，男孩到18岁的时候，97%左右的人都曾发生过遗精的现象。医学上认为，遗精在某种程度上可以缓解体内所积累的性压力，维持一种生理上的平衡。遗精通常与一些