

揭秘青春期男孩心理，赢在青春期！

我的青春 怎么了

男孩读本
青春读本

青春是快乐奔放的

青春是梦幻多姿的

青春是迷惘纠结的

它让你烦，让你哭，也让你笑……

刘颖◎ 著



CSS 湖南科学技术出版社

前言



随着年龄的增长，男孩的身体发育日臻成熟，不经意地跨入青春的大门，进入人生中最美丽的春天。同时随着第二性征的出现，男孩也越来越像一个“男子汉”，不但外表高大帅气，而且心里充满梦想与激情。青春是一个人发育成长的转折期，又是人生事业发展的奠基期，这个无比美好的季节是决定男孩一生发展的关键时期！我们要倍加珍惜，把握住青春期的美好时光，让自己的生命绚丽夺目！

青春虽然美丽可贵，但也是一个懵懂无知而又容易迷失自我的季节。青春的岁月里不止有风和日丽、无限欢乐，还有狂风暴雨。在这个特殊的时期，男孩容易迷失自我，失去理智，走向极端，与欢乐失之交臂，从而陷入痛苦的泥潭，甚至悔恨不已。

决定青春期男孩的人生走向的主要有两个因素：一是生理因素。随着青春期的到来，男孩的身体会明显出现一系列男性独有的特征，尤其是在荷尔蒙激素的促使下“性”的冲动在不时地跳跃，使很多男孩难以自控……这时如果得不到合理的引导，男孩就容易产生一些不良的行为或做出一些出格的事情。二是心理因素。从心理学上讲，青春期是心理“断乳”期，它是男孩走向成年的过渡期。这个时期男孩的情绪波动大，他们一方面渴望摆脱成人的监护，成为独立的个体，另一方面又由于还没有自控能力而烦恼不安，心里充满矛盾与冲突，容易形成自卑、固执、自闭、叛逆、虚荣、孤僻等极端的个性与心理。如果男孩得不到及时的疏通与开导，就容易出现心理障碍，甚至产生心理疾病，从而严重地影响他们的学习与生活。

青春期的生理发育与心理发展是男孩成年以后人生发展的基础。如果一步走错，就百步难回。青春期到成年是“危险期”到“安全期”的一个过渡



时期，它是男孩最易形成不良品质的高“危险”期。那么，如何让男孩安全地度过青春期呢？这个问题应该是家长们高度关心与重视的家教课题。很多父母面对青春期男孩的一系列成长变化，如心理、生理、个性、情感、学习、交往等方面的问题时感到不知所措、无从下手。一些家长虽然很想帮孩子一把，却苦于教育无门或方法无效，从而陷入苦恼和迷茫之中。

其实，家长大可不必如此烦心，只要你能学习并掌握一些有关男孩的青春期知识，因材施教地加以引导，就不难培养出优秀的男孩。本书内容是作者与众多家长、老师，根据青春期男孩的心理、生理发展特点与成长发育的规律，进行长期的研究与分析之后找到相关教育问题的对策，旨在解决青春期男孩在生活与成长中遇到的心理困惑与思想迷惑，帮助父母对儿子进行行之有效的引导以及科学的教育，使儿子能够快乐地度过美好的青春期！

青春期男孩若想在茫茫人海中脱颖而出，成为一个高素质的男孩，就务必珍惜宝贵的青春年华，发奋图强，努力进取，塑造一个独一无二的自己，为自己的人生道路打下坚实的基础。希望本书在滋养你心灵的同时还可以为你扫除心中的迷茫与苦闷，帮你重塑自我，为你的生命注入一股正能量，迎接瑰丽且灿烂的明天！

著 者

2016 年 5 月

目 录



第一章 青春期男孩的心理：自主而极端

1. 我是不是越来越像个男子汉了：向成熟过渡 / 003
2. 我的事情不喜欢别人插手：独立性增强 / 006
3. 再惹我就揍扁你：暴力倾向 / 010
4. 我们每人一半怎么样：喜欢达成协议 / 014
5. 我怎么控制不住自己：行为冲动 / 018



第二章 青春期男孩的情绪：强烈而多变

1. 没人理解我：孤僻心理 / 025
2. 原来我这么棒：自恋情结 / 028
3. 他经常一点小事就计较：小心眼儿 / 031
4. 和爸爸顶撞很好玩：叛逆 / 033
5. 谁也没有我表现好：狂妄自大 / 037
6. 我到底该怎么办：烦躁不安 / 040



第三章 青春期男孩的思维：迅猛而活跃

1. 活着有什么意思：轻生念头 / 047
2. 我怎么不是“高富帅”呢：虚荣心理 / 050
3. 我有的是理：爱顶嘴 / 054



4. 我是不是不适合打球：自卑心理 / 057
5. 我就是喜欢那个明星：崇拜心理 / 060



第四章 青春期男孩的情感：炽热而幼稚

1. 他收到了“情书”：早恋 / 067
2. 爱情的小鸟飞走了：失恋 / 070
3. 看到她，心跳就不由自主地加速：初恋 / 074
4. 痛苦的单曲循环：单恋 / 078
5. 我喜欢上了自己的老师：畸形恋 / 081
6. 我爱上她了吗：友情还是爱情 / 084



第五章 青春期男孩的人际交往：自我又自锁

1. 我的同桌是女生：异性相处敏感 / 093
2. 我就是不愿意和爸爸沟通：抵触心理 / 096
3. 大家为什么都不喜欢我：排斥心理 / 100
4. 我一个朋友也没有：孤独心理 / 103
5. 一与陌生人交谈我就结巴：社交恐惧症 / 106



第六章 青春期男孩的个性：突出而高涨

1. 外面的世界很精彩：离家出走 / 113
2. 无论做什么都会丢三落四：马虎心理 / 116
3. 受别人欺负时，他一点也不敢反抗：懦弱 / 119
4. 集体活动时他非常关心谁是“领导”：竞争心理 / 123
5. 他什么事都让父母去做：依赖心理 / 126



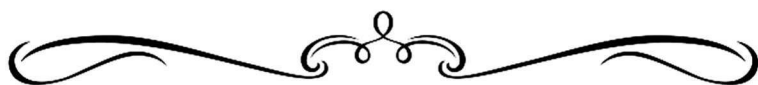
第七章 青春期男孩的学习：可变又可塑

1. 真郁闷，又开学了：开学恐惧症 / 133
2. 怎么努力也没用：“高原现象” / 136
3. 怎么到考试时全想不起来了呢：遗忘规律 / 140
4. 逃课比上课有味多了：厌学心理 / 144
5. 这次考试他又抄袭了：考试作弊 / 148
6. 他在考试的时候晕倒了：“考试焦虑症” / 152



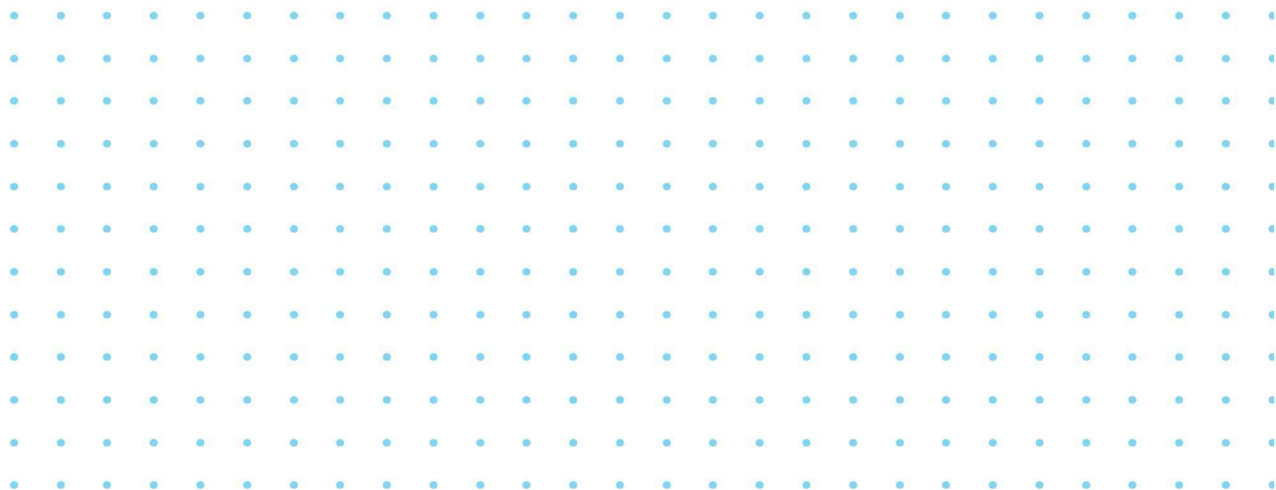
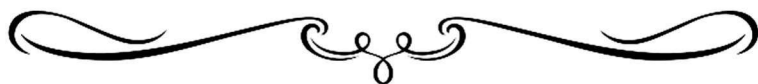
第八章 青春期男孩的性心理：茫然而冲动

1. 羞答答的蓓蕾静悄悄地开：青春期的性意识 / 157
2. 真的很爽吗：“禁果”的诱惑 / 160
3. 我怎么做性梦了：性幻想 / 163
4. 我是不是坏男孩：自慰行为 / 166



第一章

青春期男孩的心理： 自主而极端





1. 我是不是越来越像个男子汉了： 向成熟过渡

“男子汉”一词象征勇敢、大胆、冒险、豁达、坚强。但是，即将步入成熟男人行列之前的青春期男孩在身体上往往会发生很大变化，并且这种变化是迅速甚至是翻天覆地的，仿佛在一夜之间身体的各个器官就犹如雨后春笋一般破土而出了……身体的各个部位都开始了激烈的竞赛，争先恐后地执行着垂体发出的一切信号：身高、体重、力气等都呈现出戏剧性的增长，肌肉越来越结实，骨骼越来越发达，身体越来越强壮……伴随着这种变化的还有一种蓬勃的、躁动不安的情绪：惶恐、困惑、陌生、震惊……尤其是身体的第二性征开始出现：脸上长出了胡须，喉结出现了，生殖器官逐渐变大，体毛像雨后的青草一般在身体上迅速地生长，这些情况会令很多男孩都感到前所未有的惊恐，甚至对自己的身体产生恐惧感。其实，这些征兆说明之前那个懵懂无知的小男孩长大了，即将成为一个男子汉了！你要做好充分的心理准备去迎接一个新的自我哦！

青春期是个体由少年时期向青年时期过渡的时期，通常是指 12~18 岁孩子的生理、心理成熟的一个过程。这个时期的孩子一般都要经受生理成长上的巨大变化以及心理发展上的诸多不安与震荡。男孩在这个时期身体进入了快速发育期，体内的荷尔蒙与雄性激素等都在大幅增加，身体出现显著的性别特征。与此同时，这个时期的男孩在情绪上表现得非常不稳定，比如喜怒无常、焦躁不安、争强好辩等，严重的还会出现抑郁症、攻击倾向等诸多的适应性障碍症。这是孩子成长的非常时期。在这个非常时期，父母要多关心孩子，抚慰孩子焦虑的情绪。



这个时期的男孩拥有了一个全新的自我。他们的身体发生了明显的变化，个性行为也会变得有点怪怪的，但这并不说明他们变坏了，只是随着身体的变化他们的心理也在发生变化。既然一切都经过了重新洗牌，那么在重生的同时也就必然充满了斗争。当生物钟催促他们前进的时候，他们必须踏上新的征程，去迎接一个又一个的挑战。在这个时期家长要特别关注男孩的变化。

昊宇 14 岁了，刚上初中三年级，是个开朗活泼的大男孩。可是第一学期之后，昊宇突然觉得自己像变了个人似的，感觉越来越“不正常”：个头迅速增高，声音变粗，尤其是身上的“体毛”像野草一样越长越多，更让他觉得不安与难以启齿的是体内潜在的性意识也在悄悄地萌发……漂亮的女生总会让他涌出一股莫名的冲动，但随即又会产生羞愧感，这常令他惶恐不安。这段时间他的脾气越来越大，看到什么不顺眼就想发火，如妈妈做的饭菜越来越不好吃，爸爸的烟灰缸越来越脏，同桌的课桌上的学习用品越来越零乱……每每看到这些情形，他总是情不自禁地要指责几句。

不过，也有令昊宇感到自豪的事情，如那些刚入中学的学弟学妹们受到欺负或委屈的时候，他总会出面保护，还常常会主动地帮助他们。有一次，下课后他刚走出教室就看到一个大男生欺负一个刚入校的小学弟，那个大男生一向就横行霸道，昊宇早就对他心怀不满。那个大男生不仅将小学弟推倒在地，还狠狠地踹了小学弟几脚。“真是太过分了！”昊宇怒不可遏，马上走过去制止。那个大男生不服气，扬言要与他较量较量。昊宇满腔的怒气没处撒，听大男生这么口出狂言便赤膊上阵。双方还没有“比划”几下，大男生就被他狠狠地按倒在地上。无奈之下，霸道的大男生只好乖乖地向他求饶。一旁的小学弟向他伸出大拇指，连连说：“谢谢学长大哥，你真了不起！”这时昊宇心中的自豪感油然而



生。他觉得自己表现得越来越像个男子汉了，甚至还觉得自己可以顶天立地了呢。

青春期的男孩会经历一种全新的体验，他们朝着更为广阔的世界前进，他们需要成年人的正确引导与教育。那么，作为家长，我们该如何引导才能使孩子的梦想飞得更高，飞得更远呢？

（1）多关心和启发

青春期男孩大都做事毛手毛脚、马虎大意，而且总有些自以为是。他们不但难管教，而且还难沟通。父母要放下家长的架子和权威，耐心地与他们沟通和交流，可以给他们讲一些生活中常用的生存技能以及一些社会知识等。如果他们不能马上接受或灵活运用，可以用一些有意义的小事来启发他们，也可以派给他们一些任务，以检验他们的生存能力。要知道，这时他们最需要的是一个关心并理解他们的人。经过一定的历练之后，男孩会慢慢地成熟起来。

（2）父亲的引导很重要

男孩在青春期，非常需要成年男子的引导，此时母亲在孩子的生活中不再占据主导地位，而父亲对青春期男孩来说显得尤为重要了。如果要完成从幼稚到成熟的转变，男孩就得从身边的成熟男人中找榜样，找到自己可以借鉴和学习的典范，他才可以“依葫芦画瓢”，慢慢地丰富自己男子汉的角色。因此，父亲必须当好男孩的引导者，并起到榜样与模范作用。

（3）培养谦逊的品质

如果你在大街上被一个陌生的小伙子无礼对待，那么你碰到的多半是一个不懂谦虚的男孩。这样的男孩，往往动作粗鲁、出言不逊，这说明了他那



与生俱来的傲慢个性还没有被磨掉，更说明他还没有成熟。要知道，这个世界上没人愿意与傲慢的人为伍。平时要强化孩子的基本品质，比如尊敬他人、有责任感、宽容忍让、助人为乐等，当孩子做错事或给他人带来麻烦时一定要让他向别人道歉。

（4）关怀要适度

关心、爱护孩子是情理之中的事，但是过分的关怀往往会阻碍孩子的正常发展，比如孩子本来3~5年就能走出青春过渡期，如果在父母过度的关怀之下，孩子的自理能力得不到应有的磨练，那么这个过渡期就会延长，使孩子在成长中的“自然过程”变成了“过于保护的过程”，孩子会产生明显的“行为障碍”，变得软弱无能。因此，对青春期男孩的关心应适可而止，不要给予过度又无效的关注。

2. 我的事情不喜欢别人插手：

独立性增强

我们常常听到一些父母抱怨：我儿子现在做什么事情都不想让我过问，凡事都是自己动手，不会与我商量，不管自己做得对不对，他总是一意孤行，不听我的劝告。这是好还是坏呢？这当然是好事，因为这说明孩子有了较强的独立意识。少男少女们步入青春期后，他们的自我意识逐渐形成，与此同时独立意识也在他们的大脑里萌发，他们的独立思考能力和处理一切事物的能力都在快速发展。随着身体的迅速发育和智力的发展，他们在心理和行为上会表现出强烈的独立性与自主性，凡事都不想再被动地听从他人的安排和教导，他们开始学会用自己的标准去衡量事情的是非曲直，并且会以积



极的态度去尝试如何才能脱离成年人的保护和管理。因此，青春期也是孩子逐渐脱离父母的时期，即心理上的“断乳期”。

心理学认为独立性是指人的意志行为内在稳定性，反映了内在的意志不再易受他人的蛊惑或影响，表明个体不依赖他人就能独立处理事情的能力。比如一个孩子突然有了较强的独立和实施行为目的的能力，变得遇事有主见，并且勇敢、专注以及不怕困难，尤其是青春期男孩，他们往往会出现这种心理特征及行为。心理学家认为，青春期是孩子从懵懂向成熟转化的过程，在这段时期不论是在生理上还是心理上都会发生巨大的变化。随着自我意识的发展，他们会逐渐走向独立，但由于他们的心智还不太成熟，往往看不到自己的缺点，只关注自己的优点，也不能全面地考虑问题，行事就难免会带有主观性和盲目性。

高振 15 岁了，刚上高中一年级。开学这天爸爸妈妈陪他来到了学校，但他对爸爸妈妈的陪伴极为不满，一直催促他们快点离开。既然来了，爸爸妈妈自然想去他的宿舍看看，但高振却跟爸爸妈妈说不许帮他整理床铺，爸爸妈妈只好看着他一个人手忙脚乱地折腾，眼看着他拿着学校发的新被套摆过来摆过去，就是不能好好地套在棉被上，这时妈妈要出手相助，高振却厉声地说“不用你管”，气得妈妈直掉眼泪。爸爸连忙说：“既然儿子不要我们插手，说明他已经长大了，这是好事，我们就当个看客吧。”这时高振又说：“是啊，你们放心，我已经长大了，我能行的，不用你们再操心了。我求求你们赶快离开吧！”看到高振如此坚持，爸爸妈妈只好离开。孩子真的是长大了吗？爸爸妈妈心里像打翻了的五味瓶。

处于青春期的孩子，当内心的独立意识增强之后他们就会显示出很强的自信心和自尊心，他们在生活的各个方面都急于显示自己的力量和才能，希



望成年人能尊重他们的意见。他们无论做什么事都有自己的见解与主张，对成年人的意见也不再轻信与盲从，并且总是迫切地想从父母或其他成人的束缚中解脱出来。具体来说，这个时期的男孩通常有以下几个心理特征：

（1）自我意识越来越强

在这个时期，男孩对“自我”表现出特别的关注，从他们常说的“我又不是小孩子了”“不用你管”“这事我自己可以做”等话语中，我们可以看出他们的自我意识有多么的强烈。身体上的巨大变化唤醒了他们的自我意识，而且越来越强烈。

（2）独立性日益增强

随着认识的不断增强，青春期男孩有了自己的见解与对自己全面的评价，自我认识也在不断地深化，对一切事情都想求证，不再盲目地听信他人的想法。

（3）善于剖析自己的思想

随着自我意识的加强，男孩开始学会自我剖析，还会用客观的标准来衡量自己，并且他们还常常试图按照自己的意愿去塑造完美的自己，因而心理学家把青春期称为“自我的第二次诞生”。

（4）提高自己的素养

青春期男孩逐渐成熟，思维深度在不断增加，这时他们会认识到自己是怎样一个人，他们会开始考虑自己将要成为怎样一个人，并会竭力提高自己的素养，比如幽默、勇敢、高尚等，以提高自己的素质。



（5）从片面走向全面

孩子看待事情往往是片面的，对事情的评价也往往带有盲从与不稳定性。但进入青春期以后，他们对自己及一些事物的评价会变得全面和客观起来，这是由于他们已经学会总结与分析。

那么，针对青春期男孩的这些心理特征与行为特点，父母该怎么做呢？希望以下几点能对你有所帮助：

（1）给男孩宽松的空间

如果男孩已经步入青春期，他们就会有自己独立的思想，有自己的做事原则，父母不要像以往那样硬性地要求男孩按自己的想法做事，而应充分尊重男孩的独立性，把他看成一个独立的个体。处理任何问题都应从男孩的心理角度出发，可以根据男孩自身特点，给他一个宽松的环境，扩大男孩的自由活动空间。

（2）给男孩一定的权利

对于青春期男孩，家长最好不要再像以前那样对男孩发号施令，因为这时男孩的独立性已经萌芽，他们认为自己有足够的能力自己做主。因此，父母应给男孩一定的权利和自由选择的机会，要懂得适时放手。谁都不能代替孩子的成长，他们必须学着自己慢慢长大，成长为一个独立自主的人，一个人格健全的人。

（3）不随意插手男孩的事

男孩虽然进入了青春期，但他的心智还不够完善，他对事情的判断和做事的方法有时候会很幼稚或是错误百出，他们的处事能力还远远不能与成人相比。但是，他的成长需要自我选择与决断的机会。因此，不管男孩把事情



做得多么糟糕，我们都不要随意插手他的事，要知道男孩只有在不断的失败中才能一步一步走向成熟。我们只有放手让男孩自己去做，他们的独立性才会得到不断的提升。

（4）让男孩参与竞争

敢于竞争，才能更好地生存，尤其是处于青春期的男孩会面临很多竞争的机会。为了提高男孩适应社会的能力，让他学会竞争非常重要。父母可以在男孩身边树立一个友好的竞争对手，让男孩形成一种竞争意识。那么，男孩的独立性与自主性就会越来越强。

（5）适当干预

随着年龄的增长，男孩交往的朋友会越来越多，但他相处的人不一定个个都是谦谦君子。对此，家长要调整好自己的心态，对男孩所交的朋友都要坦然对待。不过，如果男孩所交的朋友品性不良，行为不轨，那么就要进行适当的干预了。这时可以多劝说男孩，并引导他向正路上发展。如果男孩一意孤行，就要果断地采取措施阻止他们继续交往下去。

3. 再惹我就揍扁你：暴力倾向

孩子到了青春期，心理、个性、脾气等往往会发生变化，这虽然是孩子成长的必经过程，但这个过程常常处于极不稳定的状态。从生理上来讲，处于青春期的孩子，体内分泌的激素会增加大脑和神经系统的兴奋性。尤其是处于青春期的男孩，他们往往会产生一定的“征服欲”，在这种欲望的驱使



下，他们就会做出一些莫名其妙或令人吃惊的行为，比如一点小事就大发脾气，一生气就摔东西或大吼大叫等。青春期男孩往往易冲动，好发怒，并喜欢动手，这在心理学上称为“暴力倾向”。处于这个年龄阶段的他们，如果思想偏激，价值观、人生观、道德观等出现问题，加上他们自我控制能力差，就会干出一些鲁莽而不可理喻的事情来。因此，在这个时期，父母一定要格外注意男孩的行为。

墨西哥国立自治大学的社会学家菲吉·奥斯托斯基，曾做过一个关于诱发“暴力倾向”的调查研究。通过研究，她发现凡是那些意志消沉、思想偏执的人都具有易怒和暴躁的性格基因。其中，约有 30% 的人通过破坏物体来发泄心中的不满；约有 60% 的人则会对他人进行肢体或者语言上的攻击，以宣泄自己的愤怒。菲吉·奥斯托斯基根据自己的研究结果得出诱发“暴力倾向”的三个因素，即童年时期遭受过身体摧残、敌视心理、大脑损伤，并且这三个因素决定了一个人暴力倾向的程度。她说，如果一个人只具备其中一个或两个因素，他具有暴力倾向的可能性就不会太高；但如果三个因素都具备的话，那么这个人具有暴力倾向的可能性则非常高。

从上文我们可以得知，孩子的“暴力倾向”并不是先天具备的。三个诱发“暴力倾向”的因素，除了大脑损伤可能带有一些意外的性质之外，身体摧残与敌视心理这两种因素都是在孩子成长的过程中产生的。尤其是那些攻击性比较强的男孩，往往是在成长过程中受到了较多的“暴力”影响而产生了暴力心理。由此可见，在孩子成长的过程中，家庭、学校以及社会对他们采取的教育方式是多么的重要。

从目前的一些事实来看，有“暴力倾向”的孩子越来越多。一家媒体的报道显示：在广州市人民医院的心理健康门诊，每日接待的 200 名心理不健