

金色小伙

写给中学男生的书

郝军 主编



金色小伙

写给中学男生的书

郝 军 主 编

海 洋 出 版 社

1989 年 · 北京

金色小伙——写给中学男生的书

郝 军 主 编

*

海洋出版社出版 (北京市复兴门外大街 1 号)

中国人民解放军第 4229 印刷厂印刷

北京市西城区泰华图书发行社发行

(北京市西城区太平桥路按院胡同 39 号)

开本 32 787×1092 毫米印张:10.字数:230 千字

1989 年 4 月第一版 1989 年 4 月第一次印刷

印数: 1—50,000 册

*

ISBN 7-5027-0598-8 / z · 136

¥: 3.50 元

谨以此纪念“五·四”青年节七十周年

顾 问: 刘希亮

本书编写者: 白旭旻 纪东宇 任其勇 刘小流

何玉波 张明军 谢 枫 刘春瑞

裴玉荣

封面
插图 设计: 张文涛

版式设计: 张叔义

致金色小伙——代序

在这个年龄，大家都有过这样的梦。

没有挥手，没有说再见，当不觉中作别童年的时候，一篇金色的岁月开始于悄悄然。

从此，开始为玫瑰洗去灰尘，对着飘飞的雪花编织故事，胸中有种莫名的鼓动吹响清快的口哨，迎风而立致意华采的春光；清晨起来，喃喃甜蜜的梦境，静夜之中，默对如水的月光；开始第一次抬起头说“咱哥们……”，攥紧双手说：“我能够……”

此刻，天地间无处不涌动着金色希望，每一个日子都写成一行小诗，每一支歌都牵动一怀向往，于是，金色的小伙们开始问候人生。

伴着阵阵扬起的歌声，伴着绿茵场上的驰骋，伴着郊外的炊烟和欢笑，伴着下课铃和灯下的作业本，伴着师长们关怀的眼睛和背后墙上那张默默的名次表，伴着这一切的总也是那颗骚动不安的心，那个炽热童贞的梦幻，那困理不顺的思绪。

是什么？为什么？该怎样？能不能？

一串串艰涩难求不知所向的足迹，在一个个沸腾的心之海里画着一个个问号。有些事说不出，有些事不能说，还有些事不愿说……

中学，这是一个怎样的年代啊，她的迷雾从父辈缠绕到现在，并必将彩饰着新的少年。

今天，我们拿起笔，因为热爱金色，怀念少年，我们诉说走过的路，倾诉全部的收获和遗憾，祝福每一个十六、七岁的小伙，但愿你们的风筝能在日日一新的地平线上永远高飞。

在本书即将出版之际，我们要衷心感谢几位朋友和老前辈，是他们的努力本书才得以顺利地编写、出版，他们是白旭旻、盛平、葛庆江、王宝祥、范堂枢、张学真、赵燕鸣、程堃、显民、万里、张宏、田迎、王旗、陈阳、师晓霞等同志。

编者

1988 年 岁末

目 录

致金色小伙——代序

第一章 少年的生长

——青春期生理面面观

亚当骨——男性生理构造·····	(2)
觉醒的青春——青春期生理现象透视·····	(4)
惊奇之余——如何正确看待身体的变化·····	(8)
粉刺之谜——痤疮的防治·····	(9)
少年的身——生理现象与学习·····	(12)
缺一不可——青春期身体发育与饮食·····	(13)
英俊少年——锻炼你的身体·····	(18)

第二章 迷雾的故事——骚动的心

雾起绿岛——青春期骚动·····	(26)
少年心——青春期心态·····	(27)
大写的我——自我意识·····	(39)
舵手之心——健康的心理与健全的人格·····	(40)
绿岛沉浮——常态、变态与性格·····	(42)
日照迷雾——超越心理障碍·····	(45)
心理学习·····	(52)

第三章 走向生命之门——人生与社会

“人啊，你要了解自己”——关于人生·····	(56)
雕琢生命的宝石——人生价值探寻·····	(58)
心中的金字塔——希望与理想·····	(62)

世间的“温存”——人类需要道德·····	(64)
自由与行为约束——兼谈纪律·····	(66)
热爱人生·····	(68)
第四章 人也需要孤独——孤独与人生	
孤独能给你的·····	(72)
回听反视作内省——走出孤独·····	(73)
第五章 梦幻里，那条英雄之路	
——素质、气质的培养	
英雄出少年·····	(78)
“高仓健”现象的背后·····	(79)
塑造男子汉·····	(82)
成熟的克星——发泄·····	(86)
永恒的标准——责任·····	(88)
站在传统与现代中间·····	(90)
仪表、风度、魅力·····	(95)
第六章 金色的岁月——在学校	
讲台上下·····	(98)
找找学习方法·····	(103)
试着做班里的首领·····	(104)
我与集体·····	(106)
下课之后·····	(108)
第七章 挚爱温情——家	
最初的场所·····	(112)
你给家庭带来·····	(114)
爱的沃野·····	(117)
权利——不仅仅为你活着的父母·····	(119)
老话题、新名词——代沟·····	(122)

邻里之间·····	(125)
第八章 常绿的春藤——友谊	
让友谊之树长青·····	(128)
交友的基础·····	(129)
交朋友要注意什么·····	(132)
怎样与朋友相处·····	(136)
男女生之间能建立友谊关系吗? ·····	(138)
发现他并非良友之后·····	(139)
朋友间脸红怎么办·····	(141)
你和他有真正的友谊吗? ·····	(142)
交友中的忌讳·····	(145)
第九章 爱的罗曼斯	
生活厚赐的权利·····	(150)
初恋时节·····	(153)
人生总有不如意·····	(158)
禁果莫尝·····	(161)
遵循自然的人生轨迹·····	(162)
第十章 一个年龄、两个世界——女生们	
男女生理结构之比较·····	(166)
女生的特点·····	(167)
女生眼里的男生·····	(174)
男生女生都是好伙伴·····	(180)
第十一章 社会交往	
什么是社交·····	(184)
社交给了你什么·····	(185)
如何与人交往——交往的一些技巧·····	(190)
社交中的几种坏毛病·····	(201)

走亲访友与待人接客·····	(204)
第十二章 书中自有“黄金屋”——谈读书	
拧动读书的发条·····	(212)
读书的学问·····	(215)
怎样选择书和保存书·····	(218)
第十三章 多彩的生活——娱乐	
智的抗衡——谈谈围棋·····	(222)
寒江独钓——谈谈垂钓·····	(224)
山水之间——旅游与探险·····	(226)
培养你的创造力——小制作与小发明·····	(228)
陶冶你的情致——学点书法·····	(230)
收藏的乐趣·····	(232)
青春的旋律——现代流行音乐·····	(234)
青春的风采——迪斯科与霹雳舞·····	(237)
学会一门武术·····	(238)
文学欣赏·····	(240)
戏剧与影视·····	(244)
艺术中的阳春白雪——交响乐与芭蕾舞·····	(247)
无声的诗韵——美术·····	(252)
第十四章 奥林匹克少年	
—— 体育场上的青春	
体育的精神·····	(256)
体育运动知识·····	(263)
如何组织体育比赛·····	(266)
第十五章 问题少年的问题	
—— 误区与法律	
易出问题的几个导源·····	(273)

必备的法律常识·····	(280)
如果你在问题之中·····	(287)
你和问题少年·····	(290)
第十六章 弄潮风流写人生	
——迎接明天的挑战	
罗马之行·····	(294)
风流当代·····	(296)
童心不泯，挚爱长存·····	(298)
雨雪泥泞唱真情·····	(299)
明天会更好·····	(301)
昨夜星辰不坠落·····	(303)

第一章 少年的生长 ——青春期生理面面观



李群

亚当骨——男性生理构造

传说亚当是上帝创造的人类的男性始祖。

它是这样讲的，起初，世界只是一片混沌，上帝耶和华在飘荡中创造了天和地。但是，天地不分，仍然是一个空辽阔阔的黑暗世界，周围只有水，只有上帝的灵魂运行其上。上帝见到这种情形，忍耐不住寂寞，于是他就施展自己的灵性，使混沌的世界分明，使空辽阔的宇宙丰富多彩，使苍白的大地充满生机。上帝耶和华用五天的时间，先后创造出了光明，空气、云和雨，陆地、海洋和植物，太阳、月亮和星星，鱼和鸟。终于，伟大的第六天来临了。上帝在这天，创造出了各类牲畜、野兽和昆虫。就是在这一天，上帝耶和华按照自己的形体和长相，用陆上的尘土造了一个人，并给这个人起了个名字——亚当。亚当即是人的意思，人也是亚当的意思。

上帝后来又造了一个女性的人——夏娃，再后来，亚当与夏娃结了婚，繁殖了人类，于是，亚当就是世界上第一个男人。

现在来看一看，“上帝”给了人类怎样的躯体吧。人体就是由头、颈、躯干和四肢构成的。头部有眼、耳、口、鼻等器官。颈部将头部与躯干部联系起来。躯干部的前面是胸部和腹部、后面是背部和腰。四肢包括上肢和下肢各一对。上肢分为上臂、前臂和手三部分，上肢与躯干连接部分的上面叫肩，下面叫腋；上臂和前臂相连处的后面凸起部分叫肘；前臂同手相连部分叫腕。下肢分为大腿、小腿和足三部分。下肢跟躯干相连部分的前面凹沟叫腹股沟，后面隆起部分叫

臀；大腿与小腿相连部分的前面叫膝，后面叫腓；小腿同足相连的部分叫踝。

这些只是人体外表的一些部位名称。人体表面是皮肤，皮肤下面有肌肉和骨骼。肌肉附着在骨骼上。在头部与躯干部，由皮肤、肌肉和骨骼围成了颅腔和体腔。颅腔同脊柱里的椎管相通，颅腔内的大脑与椎管内的脊髓相连，并形成指挥和调节人体各种活动的中枢。在体腔中，以膈为界，上面叫胸腔，里面有心、肺等器官；下面叫腹腔，容纳胃、肝、肠、脾、肾等器官。腹腔最下面叫盆腔，容纳着膀胱、直肠。

这样，外表结构与内部构造相结合，就树立起一个整体的人。

当然，人体结构、功能的基本单位还是细胞，并随着细胞的分裂形成人体的四类组织——上皮组织、结缔组织、肌肉组织、神经组织。这些组织进一步构成各种器官，再由若干器官分别构成人体的运动、消化、呼吸、循环、排泄、内分泌、神经、生殖八大系统。男性的生殖系统是由睾丸、附睾、输精管和精囊腺组成的，起着繁殖人类的重要作用，这是每一个小伙子的骄傲。八大系统在构造上是紧密联系的，并在神经和体液的调节作用下，彼此密切配合，协调活动，使人体成为一个统一的整体。整个的人就是这样建造起来的。

人能够站立起来并显得丰满，是骨骼和肌肉的作用。

人体骨的基本结构有：骨膜、骨质和骨髓三部分。根据骨的形态，可分为长骨（如大腿骨）、短骨（如腕骨）、扁骨（如肋骨）和不规则骨（如椎骨）。人体内的骨头共 206 块，这些不同的骨的连接便构成骨骼。人体的骨骼又分为头骨

(颅骨)、躯干骨和四肢骨三部分。人若没有骨头，就会变成一个肉球了。

人体的肌肉分平滑肌、心肌和骨骼肌。它们均由肌细胞组成，能收缩、舒张，产生运动。平滑肌的肌细胞呈棱形，分布于胃、肠等器官的管壁里，收缩的速度缓慢且容易拉长。心肌则是心脏所特有的肌肉组织，肌细胞呈圆柱形，上面有横纹，各肌细胞之间还有分枝互相连接。心肌能够自动地有节律地收缩。骨骼肌在人体上最多，有 600 多块，骨骼肌的肌细胞呈纤维状，上面有明暗相间的横纹，收缩的速度很快。骨骼肌附着在骨骼上，它们的舒缩能引起头颈部、躯干部和四肢的各种运动。人体没有肌肉，就是皮包骨了，那未免令人过于恐怖。

每个小伙子都应该作个有骨气的男人，体现出自己的男人的气质。当初根本没有上帝，而是人类按照自己的意图和自己的样子创造了上帝。你就是亚当，你就是上帝。

觉醒的青春——青春期生理现象透视

伴随着一声春雷，乍暖还寒时节的一阵春风倏地吹将过来，将你全身上下抚摸一遍，然后又离你而去，于是你的全身便浸泡在了这寒暖交汇的风的海洋中了。伴随这阵春风，一切的一切便纷纷走出斗室、走向街巷，奔向人流的怀抱。然而，怎么在这撩人心肺的风的海洋中和拥挤混杂的人流中为自己找到一个最佳位置呢？这伟大的壮举便在大脑中中枢神经的指挥下开始了位置的寻求，开始在别人眼中寻找自我。这也许正是中学男生最庄严的时刻——觉醒来临了。

人体发育分婴儿期（出生~1 周岁），幼儿期（1 岁~

6、7岁)，童年期（6、7岁～11、12岁），青春期（约10岁～20岁），青年期（约18岁～25岁）。中学生正是青春期的少年。对每一个人来说，青春期都是生长发育的重要时期，因为，假如太阳升到早晨八、九点钟时便堕落了，那么，人类的悲剧就不只是黑暗了。青春期还直接促成了人的童稚向成熟的飞跃。这是一个极为重要的生命小站。那么，青春期中学生有哪些发育特点呢？

一、身体外形的特点描述。

身高和体重迅速增长，第二性征出现。

青春期，由于下肢骨的增长，使身高的迅速增长；由于内脏、肌肉及骨骼的迅速生长发育，体重显著增加。众所周知，男女两性生殖器官的差异叫做第一性征，进入青春期，男女性别上出现的其他差异，叫第二性征（也叫副性征）。男性的第二性征主要表现在：长胡须，阴毛长出并逐渐增多，喉结突出，声调变低。男性第二性征的出现，是由于睾丸分泌雄性激素的结果。

二、体内各器官和组织机能增强。

脑容量增长，脑的内部结构和功能不断分化、发展，对人体的调节能力增强，对问题的分析、理解、判断能力提高。大脑的兴奋性较强，容易接受新鲜事物。心脏的收缩力提高，肺活量增大。这一切都标志着从生理上开始走向成年。

三、性器官的发育和性功能趋于成熟。

男性到了青春期，阴茎逐渐肥大，睾丸在垂体分泌的促

性腺激素下，迅速发育，外形变大并分泌性激素。性激素又促使生殖器官的发育成长和第二性征的出现，并开始出现排精现象。

这一切都在告诉你，你是一个小伙子，告诉你“男”，究竟意味着什么？

青春期的到来，标志着作为纯生命意义的性机能在你身上发育成熟。你可以是一个新亚当了。

四、性意识的觉醒

性意识，既是一个心理问题，也是一个生理问题。

性，作为人的生理需要之一，是人发育成熟后，一种正常的欲求，从这一点上来说，性欲和吃饭、喝水一样没什么值得神奇的。人们之所以把性和有关性的事物神秘起来，其原因是很复杂的。

首先是人类的羞耻感。传说，亚当夏娃偷吃禁果之后始知羞耻，于是以树叶遮挡各自的性器官，于是这种对性的公开就成为人类共同感知的耻辱。

其次是几千年历史发展沿革下的社会伦理观。特别是中国，性是封建传统中绝不能公开谈论的，人为地使性问题更加神秘化。

也许更重要的原因是，性问题中包含着更为深刻的人的情感内容，这属于每个人的隐私，公开它，不仅在情感上使人普遍地难以接受，而且由于个人最隐蔽的东西被剥夺，容易产生不安全感。

对性的正常科学教育是应该公开和适时进行的。我国性教育薄弱的原因是众所周知的，随着改革开放的进一步发展，围绕青春期的性科学教育会逐步走上正轨并找到理想的