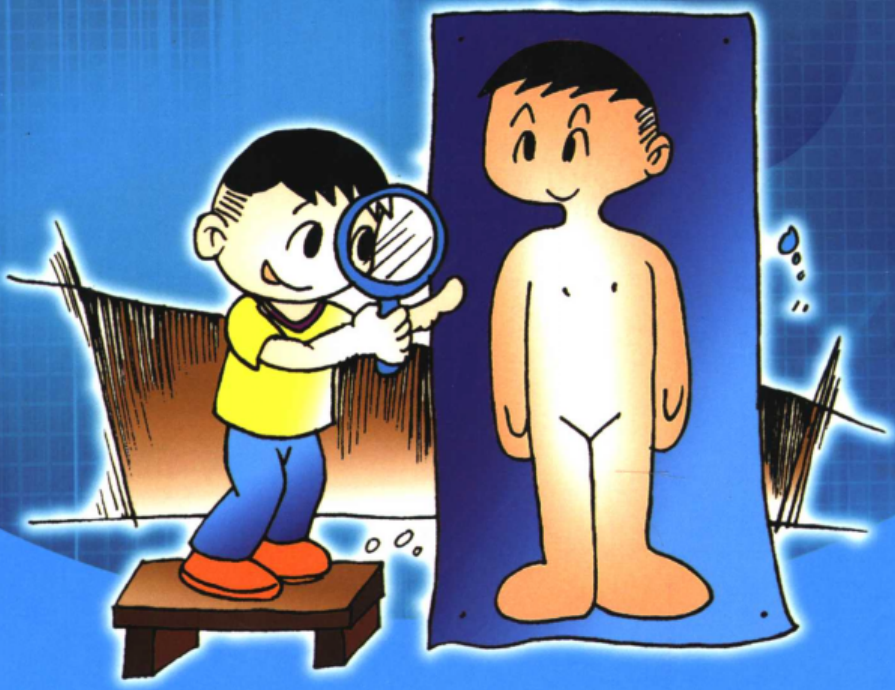
中学生
健康成长
丛书

你了解自己的身体吗

NI LIAOJIE ZIJI DE SHENTI MA

—写给男孩

封丹珺 编著



科学出版社
www.sciencep.com

策划编辑／责任编辑：曲衍立
封面设计：东方上林

你了解自己的身体吗

NI LIAOJIE ZIJI DE SHENTI MA

——写给男孩

青春期是人生的一个重要时期，现在的学校教育和家庭教育在帮助中学生顺利度过青春期方面做得远远不足，因此书籍就成了他（她）们解除生理和心理迷惑的良师益友。

本套丛书真正面向中学生，能帮助他们解决诸多生理和心理问题，主要运用心理学的理论和方法对他们在学习和生活中遇到的生理和心理问题加以指导；内容健康、科学、严谨，语言优美、流畅、通俗易懂，版式设计新颖、活泼，并配有大量的插图和漫画，图文并茂。书中引用大量的实例、名言警句，解决问题的方法具有可操作性和实用性，适于学生接受。

- 你了解自己的身体吗——写给男孩
- 你了解自己的身体吗——写给女孩
- 你会娱乐吗——“玩”的学问
- 你会学习吗——提高学业成绩的技巧
- 你会调控自己的情绪吗——快乐掌握在你的手中
- 你有责任感吗——天下兴亡　匹夫有责
- 你会交往吗——沟通的艺术
- 你会保护自己吗——身边的安全话题

ISBN 7-03-011667-4
9 787030 116673 >

ISBN 7-03-011667-4
定价：10.00元

张梅玲主编

中学生健康成长丛书

你了解自己的身体吗

——写给男孩

封丹珺　编著

科学出版社

北　京

内 容 简 介

本书向中学男生详细介绍了在青春期发生在身体、心理上的变化及常见疾病，并提供了具体的预防措施和调试方法，使其对自己在这个时期发生的重大变化有详细而具体的了解，使其能安全地度过人生的“危险期”。

本书可供中学生及其家长阅读和参考。

图书在版编目(CIP)数据

你了解自己的身体吗：写给男孩/封丹珺编著. —北京：科学出版社，2004.4

(中学生健康成长丛书/张梅玲主编)

ISBN 7-03-011667-4

Ⅰ.你… Ⅱ.封… 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 049234 号

责任编辑：曲衍立 / 责任校对：包志虹

责任印制：白 羽 / 封面设计：东方上林

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

http://www.sciencep.com

新蕾印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2004年4月第 一 版 开本：A5（890×1240）

2004年4月第一次印刷 印张：6

印数：1—5 000 字数：595 000

定价：10.00元

（如有印装质量问题，我社负责调换〈环伟〉）

目 录

一、我是谁?

❶我从哪里来?

——生命的第一次诞生 2

❷自我的发现

——生命的第二次诞生 5

(1) 自我的关注 5

(2) 假想的观众 8

(3) 心理断乳期 10

(4) 第二反抗期 12

❸我将走向何方?

——寻找生命的意义 15

二、成熟的魅力 20

❶比比谁更高?

——身体形态的变化 21

青春困惑

◇ 我还能长高吗? 23

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

❷你能追上我吗?

——身体素质的增强 26

青春困惑

◇ 我为什么用左手写字? 31

❸小小男子汉

——性发育的成熟 32

(1) 第一性征 33

青春困惑

◇ 我的阴茎是不是太小了? 33

◇ 我的阴茎怎么老歪头? 35

(2) 第二性征 36

青春困惑

◇ 我的声音怎么这样了? 37

◇ 胡子的烦恼 38

◇ 喉结不明显就不是男子汉吗? 39

(3) 性功能的发育 39

青春困惑

◇ 梦遗无需烦恼 40

◇ 流白是怎么回事? 42

◇ 遗精与流白是肾亏吗? 43

◇“一滴精十滴血”的说法对吗？ 43
(4) 第三性征 44
青春困惑
◇ 男性女性化的烦恼 45
(5) 第四性征 47
❹我是司令，我怕谁？
——认识大脑 49
青春困惑
◇ 脑袋越大越聪明吗？ 54
❺青春期巨变的原因是什么？
——激素 56
青春困惑
◇ 男的乳房也发育吗？ 59
◇ 我是性晚熟吗？ 61
三、青春美少男的秘密 63
❶健康的基础
——营养平衡 64
青春困惑
◇ 素食真的有益于健康吗？ 68
❷帅哥的身材
——运动健身 70

❸男孩的心事你别猜
——性发育保健 77
(1) 脆弱的“小弟弟” 77
青春困惑
◇ 我的蛋蛋咋不见了? 81
(2) 喜欢洗澡的小弟弟 82
青春困惑
◇ 包皮过长怎么办? 83
❹男孩学会说“不” 86
(1) 不吸烟 86
(2) 不酗酒 88
(3) 不吸毒 91
❺护肤并非女孩的专利 94
青春困惑
◇ 我该怎样对付脸上的痘痘? 96
❻嗓子的悲剧 99
❼男儿有泪要轻弹 101
❽电子海洛因与网络鸦片 103
四、最近比较烦 108
❶他怎么成了“刘罗锅”?
——驼背 109
❷对面的胖哥看过来
——肥胖 112

❸“四只眼”的烦恼
——近视 116
❹睡觉时的尴尬
——打鼾 120
❺牙疼不算病吗？
——龋齿 123
❻少年白发烦恼多 127
❼我怎么变成了“结巴”？
——口吃 130
❽空气这边独糟
——脚臭 133
❾失眠是一种说不出的痛 136
❿我长大了吗？
——遗尿 140
⓫生命如此美丽
——远离自杀 143
五、谈“性”谈“爱”无需色变 147
❶丢人的发面馒头 148
❷梦里的约会
——性梦 152
❸性幻想的尴尬 155

❹手淫有害

——一种错误的假设 158

❺自行车上看美女

——关注异性 163

❻别了，心爱的梦中女孩

——拒绝早恋 167

❼禁果是苦还是甜?

——禁果效应 171

❽失去自由的日子

——性犯罪 175

❾无敌杀手

——艾滋病 178

一、我是谁？

走自己的路，让别人说去吧！

——但丁

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

❶ 我从哪里来？

——生命的第一次诞生

强强是一名初中二年级的学生。由于调皮贪玩，他的学习成绩一般。但是，他却有个凡事爱问为什么的优点。有一天晚上，他做完作业后，跟爸爸妈妈一块看电视。电视上正在播出《西游记》的第一集，只见在一片荒凉的石头堆里，孙悟空突然从一块石头里蹦了出来。这时，强强仿佛明白了什么，说："原来，孙悟空是这样生出来的。"于是，他

不再看电视了，目光也转向别的地方，好像是在想着什么事情。随后，他问妈妈："妈妈，孙悟空是从石头里蹦出来的，那我是从哪里来的呢？"

相信广大的中学生朋友也曾经向自己的爸爸、妈妈或者爷爷、奶奶问过这样的问题，只是不知道他们是怎么告诉你们的？简单地说：每一个人都是自己的爸爸和妈妈爱的结晶。

事实上，世界上所有的人都是由一个小小的受精卵发展而来的。受精卵是由精子和卵子共同组成的。在男子的生殖器官——睾丸内存在着大量的精子。这些精子体态轻盈、运动灵巧，形状很像蝌蚪，因此也被称为精虫。它包括扁圆的头部、短短的颈部和长长的尾部。一个男性一生中产生的精子数目大得惊人，大约为 1 万亿个左右，而每次射精就大约包含 3～4 亿个。尽管随着年龄的增加，男性产生的精子数量会逐渐减少，但有些人直到 70～80 岁仍然继续产生精子。显而易见，精子是你们能够来到这个世界上的必要的物质之一，没有它，也就不会有你们。

受精卵的另一个组成部分是卵子。在女性的生殖器官——卵巢中有大量的卵细胞。正常女性到了性成熟期后，大约每一个月就释放一个卵细胞，这些卵细胞通过输卵管到达子宫，在宫颈处准备与精子会合。一个女子一生中所能排出的卵细胞数目为 360～420 个。不言而喻，卵子也是你们来到这个世上的必要的物质之一。

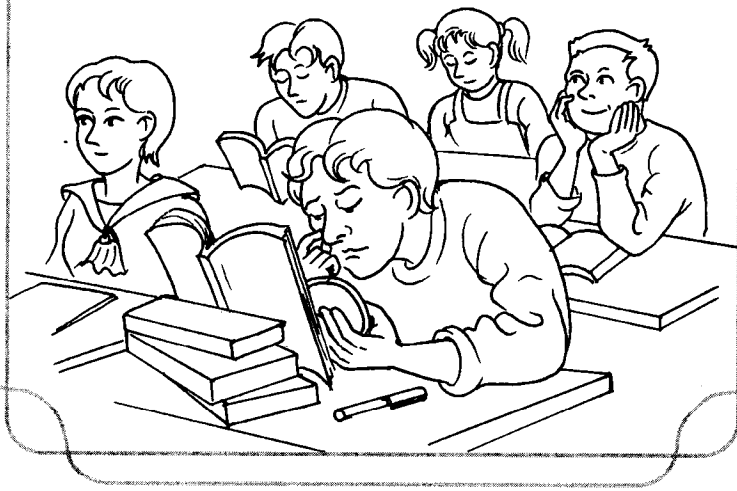
然而，仅仅有精子和卵子还不足以形成受精卵。我们称精子和卵子结合的过程为受孕。显而易见，只有受孕成功，即至少有一个精子找到并穿透卵子，才能形成受精卵。由于男子一次射精要产生大量的精子，而一般来说，女子一次排出的卵子只有一个，所以只有少数运动速度快、体质好的精子才能够与卵子相结合，这样就保证了受精卵的遗传物质是男方和女方中最优秀的部分。

一旦精子和卵子结合成功，受精卵就开始分裂，并形成一个小球。这个小球会慢慢地由输卵管移入子宫。这个小球在子宫里大约呆 10 个月，你们就会哭哭啼啼地来到这个世上了。

读了这些，中学生朋友就应该知道，自己是怎么来的了。人们一般把孩子降临人世的过程称为生命的第一次诞生。

❷ 自我的发现

——生命的第二次诞生



(1) 自我的关注

有一天，初一（2）班上代数课时，老师出了一道有趣的习题，让同学们在课上做做看，看谁能先想出解决办法。老师布置完作业后，就在教室里来回走动，巡视大家做习题的情况。当他走到最后一排座位时，发现亮亮正在低头照镜子。在照镜子的同时，还不时地用手摸摸脸上的疙瘩。亮亮平时是一个很用功的孩子，学习也不错，可最近老是出现上课照镜子的情况，他究竟是怎么了？

其实，这是刚刚进入青春期的中学生身上普遍存在的现象。我们知道，人的一生要经历童年、青年、中年、老年四大阶段。一般来说，11～12 岁到 25 岁为青年期。青年期又分为初期、中期和晚期。其中，初中阶段属于青年初期，又称为青春期。青春期是自我意识发展的第二个飞跃期。自我意识指人自己对自己的意识，其主要的心理成分有：自我认识、自我体验、自我控制等。自我意识是人类意识的最具本质的特征，也正是因为人有自我意识，人才成为一个理性的个体、能动的个体，并同一些高级动物区别开来。自我意识是一个人的人格的核心因素。

人的一生中有两次自我意识的飞跃。一次大约是在 1～3 岁。此时，儿童可以用代词“我”来标志自己，这说明儿童的自我意识有了质的飞跃，这次飞跃是儿童自我意识的第一次飞跃。自我意识的第二次飞跃是在进入青春期之后。进入青春期后，由于身体的迅速发育，中学生很快出现了成人的相貌特征。由于这种生理上的变化非常突然，使他们在迷惑不安的同时，也自觉不自觉地把自己的精力从自己一直关注的客观世界转向了主观世界。由于这时他们的思想意识再一次指向了自我，从而导致自我意识的第二次飞跃。其突出的表现是经常问自己：“我到底是个怎样的人?”“我的道德品质如何?”“别人喜欢我，还是讨厌我?”等等一系列的关于“我”的问题。由于青春期自我意识的高涨，中学生开始以崭新的眼光来重新认识自己，因此，青春期又被称为生命的第二次诞生。

其主要的表现有：

第一，自我的重新关注。儿童在很长的一段时间里，只关注自己之外的客观世界，对于自己则毫无觉察。而进入青春期后，他们开始以极大的兴趣和热情来了解自己、评价自己。

第二，全新的自我发现。进入青春期后中学生开始以全新的眼光重新认识自己。他们会经常问自己：我哪些地方像个大人，哪些地方还像个小孩?

我的脾气如何？我聪明吗？人们怎么评价我呢？我有什么优点和缺点？我将来能干些什么呢？他们会花费大量的时间和精力去想这些问题，并为这些问题迷惑、苦恼或自责。

第三，心事留在日记上。中学生会把自己对自己的各种看法、评价以及自己内心的喜怒哀乐，自己对将来的计划和打算，自己的秘密乃至自己与周围同学之间的关系都悄悄地记在自己的日记本上。他们往往在独自一人的时候悄悄地记，并把它保存在秘密的地方，不让别人看到。等自己独自一人的时候，他们又会拿出来反复地读。总之，他们已经有了一份属于自己的心灵空间。

第四，自我闭锁感的出现。进入青春期的中学生再也不像儿童那样天真、坦率和外露了。他们有时候会以含蓄的方式来表达自己内心的看法和观点。而且，他们在行为上也常常表现出与内心世界完全相反的情况。例如，明明上课时开了小差，但眼睛却好像十分专注地盯着老师；明明不喜欢某人，见了面却显得十分亲热；明明心理有事却装作若无其事。这种闭锁心理使中学生有了自己的秘密，在与人交往时他们再也不像以前那样毫无顾忌了。这样就增加了他们之间相互交流的难度，但这却是中学生自我意识发生质的飞跃的一个重要表现。原因在于，他们已经学会了用内部语言进行自我交流，而他们的思维能力和适应水平也随之提高。

第五，自我矛盾的觉察。随着中学生自我的重新发现，他们会明显地感觉到自我的不协调甚至是自我矛盾与自我冲突。如理想的自我与现实的自我、成人的自我与儿童的自我、独立的自我与依赖的自我、聪明的自我与愚笨的自我、美的自我与丑的自我、清晰的自我与模糊的自我等矛盾与冲突。于是，这些关于自我的种种苦闷与彷徨也随之而生。

总之，处于青春期的中学生正在集中解决着“我是谁，谁是我”的问题。这个问题解决得好坏直接影响到中学生将来的发展。中学时期是一个人

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com