



家庭教育专业品牌

10~16岁孩子父母必读

告诉你，如何把10~16岁的“危险期”变成“机遇期”！

告诉你，如何把10~16岁的“爆发期”变成“创造期”！



PANNIQI

MAMA SONGGEI QINGCHUNQI ERZI DE LIWU

抓住孩子的叛逆期 发掘成长危机中的巨大潜力

10~16岁叛逆期， 妈妈送给青春期儿子的礼物

4

程文艳 编著



PANNIQI

MAMA SONGGEI QINGCHUNQI ERZI DE LIWU

10~16岁叛逆期， 妈妈送给青春期儿子的礼物

程文艳 编著

4

朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

10~16岁叛逆期.4,妈妈送给青春期儿子的礼物/程文艳编著. —北京:朝华出版社,2009.11

ISBN 978-7-5054-2276-6

I. 1.1… II. 程… III. 青春期-家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第195232号

10~16岁叛逆期4,妈妈送给青春期儿子的礼物

作 者 程文艳

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

责任印制 张文东

封面设计 形式书籍设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路35号 邮政编码 100048

订购电话 (010) 68413840 68433213

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1040mm 1/16 字 数 150千字

印 张 15.25

版 次 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2276-6

定 价 28.00元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



序言



“青春期，我来啦！！”

妈妈进入更年期，家里的天空开始忽明忽暗。爸爸说，妈妈现在是特殊时期，让我不要和她计较。可是，我也进入了青春期，我也有一肚子的烦恼和苦闷，不知道向谁说。所有的人都不理解我，也没有人给我一个准确的答案，而且我也不好意思去找这些问题的答案。

首先是满脸的小疙瘩。小胖曾经“正告”我：“嘿，你小子要不是胡思乱想，哪来的那么多性激素？”我一时说不出话来，我该怎么说呀！

喉结似乎要冲破我的喉咙才甘心，胡子也像春天的小草一样，密密麻麻长出一大片，班上开联欢晚会，同学们一致要我去演“大爷”，连妆都



不用化就可以上镜了!

上课老犯困，常常是“春眠不觉晓，醒来闻铃响”（下课铃声）……

我的同桌是个很可爱的女孩，不知为什么，我总是想博得她的好感，为了接近她，我常故意找一些题目去问她。有一次，我昏了头，刚问了她一道数学题，她就瞪我一眼：“这个题今天上午你不是刚回答过老师吗？”一下子使我的“大灰狼野心大暴露”，我窘得无地自容。

……

到了青春期，自己的生理和心理为什么会有这一系列的变化呢？

为了解除心中的烦恼，我偷偷买了一本《性教育手册》，那天我看得专心致志，连妈妈什么时候进我房间都不知道。结果妈妈像抓到贼似的，气得脸色煞白抢过我的书，把我大骂一顿。

难道书店里卖的书都不能读吗？我很困惑。

我心里的烦恼多着呢。可是没有人理解我、帮助我，哪怕是我的爸爸妈妈。哎，谁能告诉我，还要多久我才能走出这令人尴尬、倒霉的青春期？

仔细想一想，刚刚进入青春期的你是不是也有着和主人公陈晨同学相同或类似的尴尬和烦恼呢？

我们猜此刻你一定是把头点得和小鸡啄米一样吧！哈哈！

没错，作为过来人，这些我们都理解——到了青春期，身体和心理的成长迅猛得出人意料，让人措手不及。长青春痘了，怎么办？长胡子了，刮还是不刮？喉结突出了，如何是好？还有，发现自己突然变得越来越喜欢看女生，渴望和女生结交，甚至变得“下流”了……天呐！这到底是怎么回事？我该怎么做啊？

男孩到了青春期，脑袋里自然就会有很多个小问号冒出来。想直接咨询父母，但又觉得难以开口，问得不对了，也许会招来一顿训斥和误会呢；想和好友来个信息交流，互通有无，却发现他们和自己一样，都是啥也不懂的毛头小子；难道只能闷闷地把疑惑藏在心里吗？

哈哈！别着急，我们就是来给你解除“疑难杂症”的。你的问题，我





们有答案，你的“心病”我们来医！

都是懵懂青春的过来人，我们很理解你的心理，当然也了解你的需要，所以我们特意编写了这本书，让你不再像我们当年那样惶恐不安。

这本书以初中男生陈晨为主人公，围绕陈晨和他的一班同学、好友讲述了一个“遭遇青春期”的故事。翻开书，可能你就会看到你的同学、好友，甚至你自己的影子。他们的故事也许就是你的故事，他们的迷惑也许就是你的难题……最终，你将会知道他们是如何打好这场“青春保卫战”的，而你还要继续你的战斗！

青春的季节是多雨多风的，我们衷心希望你能够在这本书里找到最适合你的那一份答案，让你的青春之花绽放得更加烂漫！

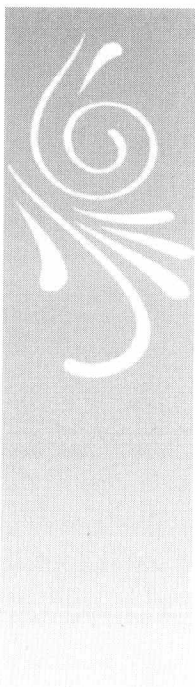


目录

生理篇

- 恼人的青春痘 / 2
- 要不要刮胡子? / 5
- 很想把胡子一根根拔掉 / 8
- 我不想长成“豆芽菜” / 10
- 我要长高! 长高! 长高! / 13
- 天啊, 我怎么变声了 / 16
- 难闻的汗臭味 / 19
- 可怕, 男生的乳房也会增大 / 22
- 夜里, 我画下了黏黏糊糊的地图 / 24
- 难道我是色狼吗? / 27
- 偷偷讨论“晨勃” / 30
- 我的“小弟弟”太短小 / 33
- 为什么“小弟弟”总偏向一侧 / 36
- 不合时宜的勃起 / 38
- 成人手术 / 41
- “小弟弟”受伤了 / 44
- “蛋蛋”为什么不长在体内? / 47





“蛋蛋”不简单 / 50

射精和遗精一样吗? / 52

手淫让我有做贼心虚的感觉 / 54

精液里有什么? / 57

体毛少就不是男子汉吗? / 59

下面怎么长出这么多毛毛? / 61

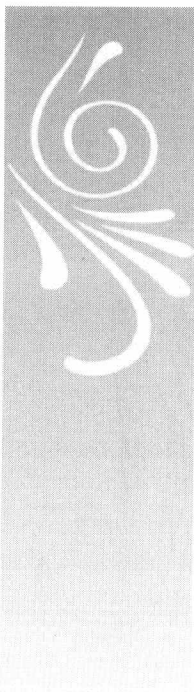
你发现了吗,大人的那个地方黑一些 / 64

我要减肥! / 66

不是吧,男孩也要防色狼? / 69

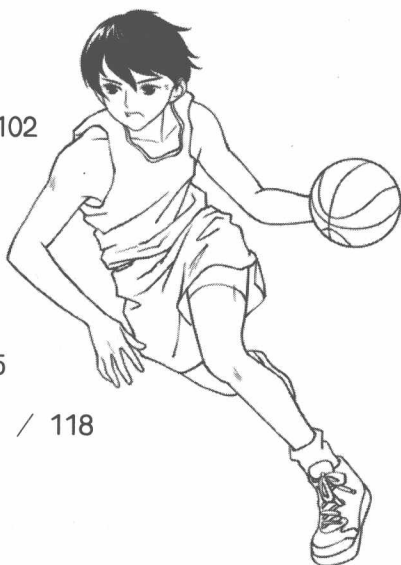
做个清清爽爽的男孩子 / 72

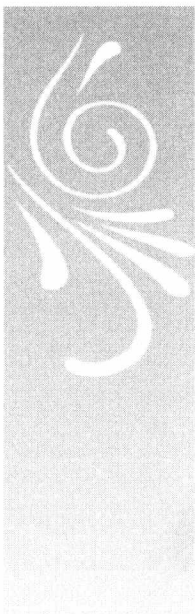




心理篇

- 妈妈的唠叨和爸爸的吼叫 / 76
- 我到底是孩子还是大人? / 79
- 我被全世界遗忘了 / 82
- 为什么爸妈总和我的“自由”过不去? / 84
- 大人总是说话不算话? / 87
- 妈妈为什么不相信我? / 90
- 我就是想跟你对着干 / 93
- 女生是老虎吗? / 96
- 我喜欢上实习老师了 / 99
- 暗恋隔壁班的长发女孩 / 102
- 网恋? 网恋! / 105
- 网友见面惊魂记 / 108
- 不可泄露的秘密日记 / 112
- 我真想看“成人片” / 115
- 女生喜欢什么类型的男生? / 118
- 勇气不是谁赐予的 / 121
- 男子汉更要坚强 / 124
- 有责任感才是男人 / 127
- 尊重别人与尊重自己 / 130
- 成功也许只因为能够坚持 / 133
- 爸爸妈妈, 我会永远爱你们 / 136





行为篇

为什么我们不可以抽烟? / 140

我什么时候才可以喝酒? / 143

上学真没劲 / 147

逃课的诱惑 / 150

住校的烦恼 / 153

讨厌英语老师 / 156

上课开小差怎么办? / 159

令人头痛的作文课 / 162

作弊是件严重的事 / 164

令人崩溃的口语表达能力 / 167

大男生也要做家务吗? / 170

男孩子也要学习做饭 / 173

做时间的管理者 / 175

把钱花在刀刃上 / 179

学会理财, 合理支配自己的钱 / 182

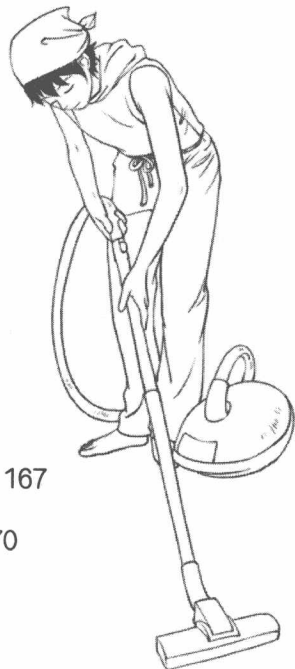
别破坏自己的诚实纪录 / 185

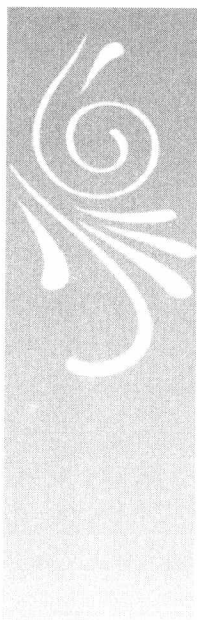
有了骄傲自满的情绪怎么办? / 187

提高自理能力, 自己的事情自己做 / 190

暑假去打工 / 192

言而有信才能拥有好的友谊 / 195





一个好汉三个帮 / 198

金钱vs友谊 / 200

爸妈，请不要干涉我交友的自由 / 202

追星要看明星的内涵 / 204

我得了“电视依赖症” / 207

打不起精神的篮球前锋 / 210

“铁三角”要散伙 / 213

不做“好好先生”，要学会拒绝 / 215

为什么我的脾气这么暴呢？ / 218

在“突发状况”面前不慌张 / 220

远离校园暴力 / 223

长大了我该做什么？ / 226

一辈子孝顺爸妈 / 229



10-16岁叛逆期4

妈妈送给青春期儿子的礼物



生

理

篇



恼人的青春痘

不知道是哪个造孽的家伙说：痘痘就是青春，青春就得有痘痘；痘痘消失了，青春也就没了……

最近，我的脸上还真是突然莫名其妙地长了一些小痘痘，疙疙瘩瘩的，有的甚至还可以挤出一些白色的东西，怪难看的。天气热的时候，脸上还像抹了一层油似的，特别不舒服，我用手去挤，没想到越挤越大，还化脓了，这简直让人不能忍受！

女同桌很是同情我，还给我说了一大堆急救措施，但是我觉得那是女孩子的办法，对我们男孩子不一定适用，但是他们几个都说原理差不多。



我接受了他们的建议：把手洗干净，不去理会，等着它们自生自灭了。

现在我都不敢照镜子，真是惨不忍睹。更不爽的是大胖他们几个在背后给我起了个外号叫“红‘痘’生‘男’国”，我还刚好是个国字脸。我一进教室，他们几个就开始齐声朗诵：红豆生南国，春来发几颗……

崩溃了……

我还特意在班上留心观察了一下，绝大部分同学的脸上都或多或少地有着青春的印记——小痘痘。这真是一个奇妙的东西，为什么它像小草一样只在春天的时候萌生呢？

妈妈的悄悄话：

到了青春期，很多朋友都会遇到一个麻烦，就是青春痘。因为青春痘而烦恼的朋友们觉得，它就好像跟自己有仇一样。

那么，下面我们就来看一看青春痘的真面目吧！

到了青春期之后，荷尔蒙的分泌异常活跃。荷尔蒙刺激覆盖在皮肤上的皮脂腺，皮脂腺就会分泌过多的油脂。这时，等候在旁边的细菌就会扑上来。油脂和细菌结合就会形成青春痘。

但是不管怎么说，大家都不喜欢青春痘，那我们就告诉大家去除青春痘的方法。

预防青春痘，最重要的就是要养成勤洗脸、洗净脸的习惯。就像前面我们说的那样，青春痘都是油脂和细菌混合而成的，所以应该在油脂和细菌相遇之前，就把脸洗干净。但是洗脸不要太用力，否则会对皮肤有伤害。还要注意头发的卫生，特别是头发比较长的男孩子，千万要经常洗头。

还要注意经常换洗被褥和枕头，如果每天晚上和你接触的被褥和枕头不干净的话，会有很多虎视眈眈要和油脂相遇的细菌。

下面是一些你千万不可以做的事：



1. 不要用磨砂膏和收敛水。磨砂膏和收敛水，会过度刺激表皮，恶化已在发炎的皮肤状况，使情况更糟。

2. 千万别抠、挤、挑青春痘。每一个青春痘的生命周期，都仅有短短的3—4天，时辰到了，它自然会消失或化脓而出，如果用手或工具去挤压，会造成皮下瘀血，留下疤痕。

3. 少吃辛辣、油炸的食物，它们会使青春痘恶化。

4. 千万别吸烟。香烟中的尼古丁会收缩微血管，使皮肤的愈合能力减弱，易于形成痤疮伤口的交叉感染。





要不要刮胡子？

早上起来的时候，又碰到爸爸在刮胡子，先往脸上抹一堆泡沫（如果他此刻带上圣诞帽的话，那就是一短胡子圣诞老人），差不多均匀了，然后拿出剃须刀，从左脸开始刮起，这时能听到细微的吱啦声，敢情这是剃须刀和胡子在干架，不过可比割草机那声音低调得多。

爸爸见我看着他，停了下来：“臭小子，看什么啊，你也想刮胡子？”

我下意识地摸摸下巴，光光的，什么也没有。我说：“我什么时候能



刮胡子啊，你看我这嘴唇上已经有毛了。”说完我又摸了摸上唇两侧。

“急什么啊，会有那一天的，到时你就知道这并不是一件十分愉快的事情，这胡子啊，可比草坪上的草长得快！”爸爸说。

“哦。刮胡子疼吗？为什么要抹那么多泡沫？”我接着问。

“不疼。泡沫起保护皮肤和润滑作用。你赶快去洗脸吃饭吧，免得上学迟到，这个问题周末我告诉你。”爸爸把我支开了，继续刮胡子。

不知道是遗传因素还是什么，我的胡子有旺盛的苗头。你看吧，我们几个哥们里，就我开始长胡子了，并且班里的其他男生也不多见。

有时我在镜子里看着那毛茸茸的上唇感觉很不爽，我可不想很快苍老，咱还得做个帅哥呢，瞧瞧，满大街的帅哥留胡须的可没几个，听说那些明星们30岁了还演青春剧，来个中学生的造型不费吹灰之力。还有那些选秀之星，那叫一个白净啊，赢得数千万的女粉丝尖叫，我得向这形象靠拢。这年头，胡子拉碴的粗糙型男人可是不受欢迎的。

别的同学都还没有明显胡须呢，我的那点毛毛就显得格外引人注目，被人指点尤其被女生指点，是件难堪的事情。

我要刮胡子！

妈妈的悄悄话:

胡须是男子汉的特征之一，男孩进入青春期后，由于睾丸分泌雄性激素的原因，就会长出胡须来，由少到多，由细到粗，越长越旺盛，这是自然现象。刚刚长出的胡须，比较细，很稀疏，颜色稍稍偏黄褐色，所以有点不好看，但这证明你发育正常，是长大的一种标志。这时的胡须不需要去刮，可以适当用小剪刀修剪一下就行了，没必要像成年人那样每天刮胡子。如果实在长得特别快，自己觉得别扭，你也可以刮掉，不过首先要买一个剃须刀，不能跟别人混用，电动剃须刀是首选，因为方便快捷，然而有一些人皮肤敏感，不适合用这个，只能用手动刀片式的。手动剃须对你们来说，并不是一件简单的事