



聆听男孩的心声，陪伴男孩安全度过青春期

妈妈送给 青春期儿子 的私房书

木阳/著



这里有答案
这里有解读
这里有分析
这里有指南



中国纺织出版社

妈妈和儿子共同阅读的成长私房书

这是一本代表全天下妈妈写给儿子的书，同时也是一本可供妈妈和儿子共同阅读的青春成长读本。本书可以解决男孩成长中发生的各种问题，从生理变化到成长烦恼，从学业指点到人际交往，是妈妈们送给男孩最好的礼物。

身体密码

了解变化的自己，做好青春期保健

性的困惑

揭开“性”的面纱，让成长不再困惑

告别烦恼

告别成长的烦恼，快乐每一天

学而有术

挖掘自身潜力，掌握学习要领

异性交往

分清友情和爱情，不踏入早恋禁区

交际处世

懂得社交艺术，让自己处处受欢迎

健康上网

把握上网的度，赢在网络时代

能力培养

拥有自立的本领，迎接幸福的明天

自我保护

不涉足危险禁区，学会保护自己



上架建议：青少年教育

ISBN 978-7-5180-2739-2



9 787518 027392 >

定价：35.00元

妈妈送给 青春期儿子 的私房书

(第2版)

木阳/著



中国纺织出版社

内 容 提 要

每个男孩在进入青春期后,都会遇到各种各样的麻烦、困惑。怎样帮助男孩顺利度过这个人生关键期,引导他们快乐地生活呢?本书就是针对青春期男孩的身体发育、情商培养、为人处世、能力塑造等方面,通过亲子交流的形式,为父母们提供了一个个行之有效的教子之道,具有很强的可操作性;能及时帮助男孩拨开心灵的迷雾,解除成长的烦恼,引导男孩健康、快乐地度过人生中最为关键的青春期。本书也可以帮助父母与青春期男孩建立起沟通的桥梁,从而用最恰当的方式引导孩子健康成长,这是父母送给青春期男孩的最佳礼物。

图书在版编目(CIP)数据

妈妈送给青春期儿子的私房书 / 木阳著. --2版.

--北京:中国纺织出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5180-2739-2

I. ①妈… II. ①木… III. ①男性—青春期—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第139393号

策划编辑:关礼 刘丹 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:01—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京楠萍印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年4月第1版 2016年9月第2版

2016年9月第2次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:15

字数:160千字 定价:35.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

妈妈送给青春期儿子最好的礼物

儿子，今天看到你拿着镜子和木梳整理自己的发型时，妈妈偷偷地笑了。从呱呱坠地到咿呀学语，再到上小学、初中……你终于长大了。

还记得以前，你是一个不修边幅的男孩，现在，却开始每天关注自己的外表；以前，你洗澡的时候总是喜欢让妈妈给你拿衣服，现在，你开始害怕我注意到你的变化；以前，你总喜欢赖着我，让我给你想办法，解决问题，现在你开始有了自己的观点和看法，讨厌我对你指手画脚。

没错，儿子，你真的已经长大了！你个子长高了、喉结凸出了、声音沙哑了、胡子冒出来了、身材魁梧了、手腕更有力了……看到你的变化，我的心里由衷产生了一种幸福感。这种难以言喻的喜悦，只有当你有了自己的孩子时，才能真正地体会到。

当然，在高兴的同时，妈妈也在担心你，因为妈妈知道，你进入了青春叛逆期，接下来，你可能会遇到种种烦恼：身体的发育、感情的变化、学习上的压力以及如何与同学、老师相处等，都可能会令你不知所措。相信细心的你早已察觉到了这种种变化。你是不是在为自己的改变感到不安？你是不是对自己种种奇怪的表现感到难为情？你是不是为自己武断冒

出的叛逆念头感到迷惑？你是不是为自己不匀称和矮小的身材而焦虑？你是不是为了避免遭到别人的评论而拒绝与人交往……

儿子，在青春期这个人生关键的转折点上，作为妈妈，真的有太多话想对你说。我想把经验慢慢地与你分享。这样，当你有了困难又不愿与人交流时，你不妨回想一下妈妈的话，看看里面有没有你想要的答案。

首先，妈妈想告诉你，要正视自己的变化，了解自己的身体。可能你被一些成长过程中必经的问题弄得魂不守舍，其实大可不必。每个男孩在青春期都会经历这种蜕变，经过了这一发育阶段，你就会逐渐成长为粗犷、健壮的男子汉了。你现在需要做的，就是做好青春期保健，呵护自己的健康。

其次，不要陷入早恋的漩涡。青春期是一个单纯美好的年龄，你还不知道生活的艰辛，也不知道社会的残酷，很多男孩只是根据书本、电视上的卿卿我我而对异性产生了一些美好的幻想，甚至有的男孩错把友情当成爱情，无论如何，早恋都是一朵很难结果的花。对于你来说，还不具备行走于世的能力，学业尚未完成，还不具备播种爱情的能力，最明智的办法是筑好防线，集中精力学习科学文化知识，拒绝接受和传播爱情的种子。当然，倘若你真的喜欢上了哪个女孩，妈妈希望你不要陷得太深，更不要不负责任、伤害对方，要给彼此都留条后路，时刻保持清醒的头脑。

儿子，你已经长大了，你需要给自己的人生制订规划，并提高自己的生存能力。我们不仅要有健康的体魄、正确的人生目标、良好的学习成绩，同时也要有较高的情商以及各式各样的能力。因为未来的就业压力会越来越大，我们要想出类拔萃，成为一个有出息的人，就不能虚度光阴，放任自己。如何规划人生蓝图，如何提高自己的学习成绩，如何培养自己在各方面的能力，如何让更多的人喜欢你……这些你都要做到心中有数。可能你不知道具体该如何做，别急，在接下来的篇幅里，妈妈会讲给你听。

另外，妈妈还要啰唆几句，在这个纷繁的世界中，时时刻刻都充满着诱惑，尤其是你正处于向成人过渡的时期，虽说身体越来越健壮，但心智上还是一个孩子，稍不留意，很有可能会交到恶友，做出让自己后悔的事来。因此，你一定要学会保护自己的方法，抵制危险诱惑。比如烟和酒，就是让人沉沦、危害健康的东西，你最好不要碰。再比如网络，我们要把它当工具，不要把它当玩具。网络是洪水猛兽，也是绿洲，用好了，它是我们的朋友；用不好，可能让我们沉溺其中，在虚幻的世界里不能自拔，最终害了自己。这些都是你需要特别注意的事情。

最后，妈妈要恭喜你，因为你将迈入一个真正的成人世界，成为一个有力量、有能力、有生活智慧、朝气蓬勃的年轻人。真心祝愿我的儿子步步为“赢”！

目录

第一章 青春绽放，了解悄悄变化的自己

- 让人“没面子”的青春痘……2
- 原来清脆的声音怎么变沙哑了……4
- 关于青春期男孩的小胡子……7
- 青春期，身体为何长毛毛……9
- 怎么一出汗身上就臭臭的……11
- 男孩的胸部也会发育吗……14
- 为什么个子还没班里的女生高……16
- 青春期如何不长成“豆芽菜”……18

第二章 身体密码，照顾好你的私密地带

- 为什么大人那个地方颜色深……22
- 关于包皮和包茎的小秘密……24
- 阴部又痒又潮，是病吗……26
- 为什么阴茎总偏向一侧……28
- 你了解自己的“蛋蛋”吗……30
- 告诉你“精子”是怎么回事……33
- 床单上怎么会湿湿的……35
- “一滴精=十滴血”吗……37

第三章 身体保健，呵护你未定型的身體

- 拒绝近视，呵护眼睛……42
- 变声期怎样保护嗓子……44
- 良好的卫生习惯为健康加分……47
- 营养跟得上，身体才强壮……49
- 作息时间要规律，不要熬夜……51
- 多运动，让你永远活力四射……53

第四章 告别烦恼，与心理问题说“再见”

- 火大易怒，这是怎么了……56
- 走出自卑的幽谷……58
- 嫉妒，来自青春期的暗伤……60
- 预防抑郁，不当“大闷瓜”……63
- 如何根除虚荣的“毒瘤”……65
- 赶走焦虑，找回快乐的自己……67
- 青春年少，应该与孤独划分界限……69
- 不要自弃，失败了从头再来……72

第五章 感悟亲情，学会珍惜你身边的爱

- 儿子，请理解妈妈的唠叨……76
- 寻找爸爸的优点，体谅爸爸的不完美……78
- 别把父母的付出视为理所当然……80
- 父母离异了，你该怎么办……82
- 如何面对亲友的离世……84

学会感恩，才能学会生活……86

天下最不能等的是孝顺……88

第六章 学而有术，把学习变成快乐的事

儿子，你在为谁读书……92

别因为不喜欢老师就不好好听课……94

偏科，理想起飞的绊脚石……96

不要作弊，何必自欺欺人……98

制订学习计划，才能事半功倍……100

你也可以有“过目不忘”的记忆力 102

规划时间，把握玩和学的尺度……104

找对方法，学习其实很简单……106

第七章 健康上网，让自己赢在网络时代

电脑不是玩具，而是工具……110

把握玩电脑的“度”，别玩过火……112

网络游戏，让你沉迷让我忧……114

见网友可能会遇到的危险……117

你对网络犯罪知多少……119

如何面对“网络语言入侵”……122

不要把游戏中的暴力带入生活……124

正确上网，让网络为你所用……127

第八章 立足于世，你要掌握的生存本领

- 有责任感的男孩才能成大器……130
- 独立自主，自己的事情自己做……132
- 提高财商，学会理财……134
- 创造力，让你更有出息……136
- 学会每天反省自己……138
- 善于做时间的管理者……140
- 如何拥有超强的自控力……143
- 做事要果断，不要武断……145
- 合作才能共赢……147

第九章 智慧交友，与人和谐相处的秘诀

- 倾听是对别人最好的尊敬……150
- 让诚信成为你一生的品牌……152
- 换位思考，多为别人着想……154
- 幽默多一点，人缘好一点……156
- 好面子，就要讲哥儿们义气吗……159
- 不做“好好先生”，要懂得拒绝……161
- 和好朋友吵架了怎么解决……163
- 学会宽容，拒绝做“小心眼”……165
- 拒绝自私，分享才有快乐……167

第十章 少年情怀，对早恋说“不”

- 为什么一和女孩说话就紧张……172
- 对老师产生好感，怎么办……174
- 你喜欢在女孩面前表现自己吗……176
- 对她有好感，这是爱吗……178
- 早恋如潮水，如何控制自己……180
- 暗恋，青春期里一朵孤独的花……183
- 擦去伤心泪，别因失恋哭泣……185
- 怎样正确和异性交往……188

第十一章 身体密码，摆脱青涩时期的性迷茫

- 长大未成人，“成人片”不能看……192
- 青春期男孩如何面对性幻想……194
- “自慰”究竟有利还是有害……196
- 如何克制自己的性冲动……198
- 别让“黄毒”污染你的眼睛……200
- 一些与避孕相关的知识……203

第十二章 身体密码，不能涉足的青春危险禁区

- 吸烟喝酒，不属于你的年纪……206
- 男孩也要防色狼……208
- 不要动不动就离家出走……210
- 停止自残，别伤害自己……212
- 珍惜花样年华，远离毒品……215

● 妈妈送给青春期儿子的私房书

如何避开“赌”的诱惑……217

追星可以，但别失去理智……219

小心患上“电视依赖症”……222

远离校园暴力，不要拉帮结派……224

参考文献……227

第一章 青春绽放，



了解悄悄变化的自己

男孩到了12岁左右，就开始迈进人生一个重要阶段——青春发育期。这是男孩由儿童向成年人过渡的重要时期。在这个时期里，男孩的身体上会有明显的变化，除身高、体重猛增外，主要是第二性征发育，如喉结凸起，声音变粗，胡须和腋毛开始长出。此外在心理上也有很大的改变，性格变得成熟、稳重和自信起来，不再用以前的方式来思考问题。看着悄悄发生改变的自己，你要学会欣然地接受这一切，并且让自己健康、活泼、快乐地度过这一时期。

让人“没面子”的青春痘

我叫彬彬，今年十三岁，正在读初二。最近我真是郁闷极了，我的脸上莫名其妙地长出了很多小痘痘，红红的、痒痒的。特别是天热的时候，脸上就更不舒服了，好像有一层油脂挂在上面。有一次，我实在忍不住，便用手去挤脸上的痘痘，结果，里面冒出一些白色的东西，很恶心。到了第二天，本以为鼓起的痘痘全会消掉，却没想到痘痘反而变大了，还化脓了，我都不敢照镜子，真是惨不忍睹。

当然，最让我难堪的不是脸上的痘痘，而是同学们的嘲讽，有几个朋友还给我起了个外号，叫“痘痘龙”，而且每当我走进教室，他们就会齐声念一首诗：“红‘痘’生‘男’国，春来发几颗……”让我极度不爽，真想上去揍他们一顿。可又一想，他们只是和我开玩笑，平时和我关系还不错，就把怒火又压回去了。

还是班里的女同学体贴、温柔，她们看到我脸上的痘痘，不仅没有嘲讽，还为我提供了一大堆补救的方法。有的告诉我多吃B族维生素；有的让我注意卫生，勤洗脸洗手；有的让我用去角质的东西祛除脸上的油光，还有的让我多吃青菜，少吃肉……面对这么多建议，我一下不知该听哪条了。

我还特意在班上留心观察了一下，很多同学的脸上或多或少都长了一些痘痘。真是奇怪啊，为什么痘痘对我们情有独钟呢？而我脸上这些疙疙瘩瘩的痘痘，又什么时候能下去呢？



儿子，青春痘固然讨厌，却是青春的标志物，像你这个年龄段的孩子都会有的，属于正常情况。不只你们男孩有，妈妈年轻时也起过痘痘，只要小心调理、多加注意，痘痘自然就会消失，你不必担心。那么，你在生活中要注意哪几个方面呢？

首先，就是要保持合理的作息习惯。科学家经过研究发现，人在每天22：00～2：00，是皮肤新陈代谢最为活跃的时候，也是皮肤的自我修复能力最强的时候，我们应在这个时间段进入睡眠。长时间熬夜会影响人体的正常循环，让脸上的皮肤得不到修复，造成更多痘痘的出现。所以保持充足的睡眠是非常重要的，可以减少痘痘的产生。

其次，要注意饮食，少吃甜食和油炸食品。因为这些食物会促使你的皮肤分泌更多的油脂，给痘痘提供生长的环境。你可以多吃一些高纤维的食物，比如水果、蔬菜，它们有利于身体的排毒。毒素排出去了，脸上的痘痘自然也就减少了。平时还要多喝水，因为皮肤缺水也会刺激毛孔排放油脂，导致毛孔堵塞。不过，妈妈这里说的水是白开水或纯净水，可不是你经常喝的碳酸饮料。

另外，多做运动。运动可以促进身体的血液循环和新陈代谢，不但能够提高身体抵抗力，让体内的废物尽快排出，而且在运动中，皮肤不断出汗还会让毛孔保持通畅，有利于消除脸上的痘痘。

要想让脸上的痘痘减少或者不见，每天早晚还要做好皮肤的清洁工作，马马虎虎洗脸是不可以的。最好选用中性偏碱的香皂或者洗面奶，在脸上轻轻地按摩3～5分钟后，再用温水冲洗干净，这样就能彻底清洗掉脸上的油垢和灰尘，避免它们堵塞毛孔。需要说明的是，洗脸过于频繁

也会伤害皮肤，让皮肤变得干燥和粗糙，还会给大脑发出错误的信号——为了肌肤的平衡，大脑会分泌出更多的油脂，反而更容易造成堵塞。一般来说，在一天之内洗脸不要超过3次。

除此之外，心情愉悦也是战胜青春痘的“法宝”。因为过度的紧张和焦虑也会导致痘痘产生，所以千万不要为了青春痘而感到自卑和烦恼，平时要保持一个健康快乐的心情。只要你按照妈妈说的方法去做，相信你一定会战胜青春痘，重新拥有光洁的皮肤。

原来清脆的声音怎么变沙哑了

“不是英雄不读三国，若是英雄怎么能不懂寂寞，独自走下长坂坡，月光太温柔，曹操不啰唆，一心要那荆州，用阴谋、阳谋、明说、暗夺，淡薄，东汉末年分三国，烽火连天不休，儿女情长没法执著，有谁来煮酒，尔虞我诈是三国，说不清对与错，纷纷扰扰千百年以后，一切又从头……”一放学回家，我就忙着打开CD机听“JJ”的单曲。林俊杰是我最喜欢的歌手之一。

我是个超级“J迷”，一天不听林俊杰的歌，就像是丢了魂。班上同学对我的昵称是“杰米”。林俊杰那“镶嵌”着一对可爱小酒窝的面孔、卓越的音乐创作才华以及具有亲和力、感染力、穿透力的磁性嗓音都深深令我着迷。你别说，我模仿他还真有几分别似。

平时没事的时候我就会找他的单曲来练习，就这样，我在班级音乐课