

打破世俗的牢笼，
让心中的梦想自由飞翔；
冲开冰雪的覆盖，让爱的嫩芽无限生长……

奠基石书系
DIANJI SHI SHUXI

穿越青春 的迷雾

在学习走向成熟

林自勇
编著

有了本书，你的青春不再是孤独之旅，让我们为自己的青春做主！本书也是父母送给青春孩子的最好礼物。

CHUANYUE QINGCHUN
DE MIWU

陕西出版集团
陕西人民美术出版社

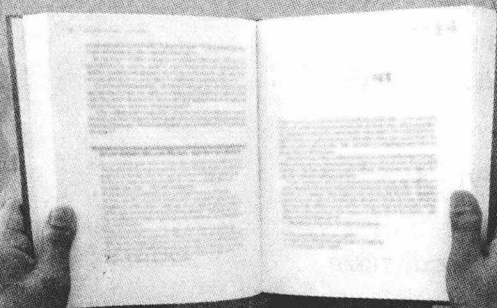
基石 书系
DIANJI SHI SHUXI

穿越青春 雾

常州大学图书馆
藏书章

走向成熟

林自勇
编著



出版

图书在版编目 (CIP) 数据

穿越青春的迷雾：在学习中走向成熟/林自勇编著. —西安：陕西人民美术出版社，2011.4

(奠基石书系)

ISBN 978 - 7 - 5368 - 2591 - 8

I. ①穿… II. ①林… III. ①成功心理 - 青年读物
②成功心理 - 少年读物 IV. ①B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 071396 号

穿越青春的迷雾：在学习中走向成熟

林自勇 编著

陕西出版集团 出版发行
陕西人民美术出版社

出版人：李晓明

新华书店经销

北京龙跃印务有限公司印刷

700 毫米 × 1000 毫米 16 开本 13 印张 220 千字

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

印数：1 - 5000

ISBN 978 - 7 - 5368 - 2591 - 8

定价：28.80 元

地址：西安市北大街 131 号 邮编：710003

<http://www.mschs.cn>

发行部电话：029 - 87262491 传真：029 - 87265112

版权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

前 言

法国教育家卢梭说：“人生中最危险的时段就是青春期。”这句话道出了青春期教育的关键性。

青春期是每个人一生中非常重要的发展时期，这个时期我们的身体正在经历奇妙的变化，生长发育迅速，生殖器官从稚嫩走向成熟……这一时期人体的形态功能、智力、情感及认知能力均发生了巨大的变化。

青春期的身体发育有其自身规律和特殊需要，认识这一点对于青少年健康成长是十分必要的。本书从女孩的生理特征、卫生保健、性与健康、常见症与治疗、美容减肥与健康，男孩的生理特征、性与健康、卫生与保健、常见症治疗、运动健身等方面讲述了青春期少男少女的生长发育特点与生理变化特点，使青少年对自己的生长发育有充分的认识，从而将自己的行为导向正常的轨道。

本书是写给那些刚刚进入青春期的少男少女们的“营养鸡汤”，也是一本不可不读的青春指南图书，对于那些渴望了解自己的身体变化但又有点羞涩的少男少女们来说，它更是贴切的、实用性很强的贴身“用品”，它细致地体现出对男生、女生的亲密关怀，不仅适合广大家庭普及生理健康知识，也将使青少年认识自己的情感和身心变化，解开青春期的迷惘、困惑与不安，有助于孩子成长为心智健康、快乐上进的阳光少年。

少年人自有少年人的烦恼，但总有些烦恼，不可与他人说，总有一些困惑，不能坦然问出口，总有一些心事，不能轻易与人交流。那么，最好的方式，就是和书本沟通吧！打破尘俗的牢笼，让心中的梦想自由飞翔；冲开冰雪的覆盖，让爱的嫩芽无限生长……

有了本书，你的青春不再是孤独之旅，让我们为自己的青春做主！本书也是父母送给青春期孩子的最好礼物，有了本书的陪伴，你的孩子在青春期的旅途中将不再孤独迷茫，父母也能少花很多力气，让本书替你告诉孩子一些你不便言说的青春期知识，相信你的孩子一定会从本书中获得期待的收获。

编者

2011.4

目 录

一 倾听花开的声音	(1)
青春期的身体变化	(1)
男女有别的青春体貌	(1)
第二性征与性成熟	(3)
男女有别	(5)
阴茎和阴囊	(5)
少女的乳房什么时候开始发育	(6)
青春期的五个阶段	(7)
女孩子的特征有哪些	(8)
青春期生长突增	(8)
青春期体型的变化	(9)
青春期体毛、排汗、痤疮和其他变化	(9)
小弟弟为什么会勃起	(10)
女孩子为什么会“怀春”	(11)
精液、体内性器官和射精	(13)
神秘的处女膜	(14)
青春期对男孩来说意味着什么	(16)
揭开子宫的秘密	(17)
男孩与女孩在青春期的发育有什么不同	(18)
女孩子怎样判断自己成熟了	(19)
男孩青春期的发育有哪些类型	(20)

早晨醒来阴茎为什么会勃起	(22)
睾丸有什么奥秘	(23)
二 了解悄悄变化的自己	(25)
青春期心理发育的特点	(25)
为什么说心理健康与生理健康一样重要	(30)
男孩的心理在青春期有怎样的变化	(32)
女孩怎样对待自己的性心理变化	(33)
性格的影响到底有多大	(35)
女孩子有哪些性权利	(37)
怎样才能克服恐惧心理	(38)
为什么不能离家出走	(40)
少女怎样摆脱尴尬处境	(42)
青春期性意识的发展过程	(43)
三 藏在身体里的秘密	(45)
如何对待性吸引	(45)
如何对待性冲动	(46)
少女怎样抵御外来的诱惑	(48)
什么是性早熟	(49)
早恋有哪些危害	(50)
遗精与自慰	(53)
如何对待遗精	(56)
如何对待手淫	(57)
什么样的精液令人担忧	(59)
阴茎短小是不是病	(60)
包皮过长有害吗	(61)
什么是包皮环切	(62)
如何对待痛经	(62)
青春期延迟	(63)

经常做梦，对身体有害吗	(64)
痘痘的烦恼	(65)
如何解决肥胖的问题	(67)
学会悦纳和欣赏自己	(67)
四 感受青春之恙	(69)
什么是乳腺疼痛综合征	(69)
怎样预防贫血	(70)
少女的青春期高血压	(71)
怎么治疗花斑癣	(72)
“变声期”要保护嗓音	(72)
正确防治青春期痛经	(74)
科学诊断病毒性心肌炎	(74)
未婚女子会患阴道炎吗	(74)
精神压力与失眠	(76)
五 青春期的营养与保健	(78)
青春期对营养的特殊要求	(78)
维生素对人体的作用	(79)
微量元素对人体的重要意义	(81)
课间加餐的好处	(82)
膳食纤维的作用	(82)
安排好一日三餐	(83)
培养良好的饮食习惯	(84)
哪些食物具有健脑作用	(85)
蛋白质与皮肤健美	(86)
糖类、脂肪与皮肤健美	(87)
水果、蔬菜与皮肤健美	(87)
影响皮肤的食物	(88)
青少年偏嚼的危害	(88)

牛奶不耐受的原因	(89)
女性青春期保健常识	(90)
男性青春期保健常识	(96)
其它保健知识	(97)
青春期心理保健知识	(99)
六 走近神秘地带	(104)
关于男性生殖系统	(104)
关于女性生殖系统	(105)
避孕的优点	(106)
怎样才能避孕	(107)
避孕方法的正确选择	(107)
关于避孕套	(108)
使用避孕套应注意的两个问题	(109)
七 青涩的青春之歌	(110)
少女为什么不宜早恋	(110)
早恋有什么恶果	(112)
为什么情窦初开不能匆匆下爱河	(113)
为什么爱情不能生米做成熟饭	(115)
少女如何应对男友的激情要求	(117)
为什么“师生恋”的结果未必好	(119)
为什么青春期的少女易于勾引	(121)
婉拒对方的性要求	(123)
培养正确的性观念	(124)
加强性道德修养的培养	(125)
八 拨开青春期的心理迷茫	(127)
与父母沟通并不难	(127)
不回避与异性同学的交往	(128)

少女应如何与老师交往	(130)
怎样和女同学交往	(132)
少女该怎样结交真正的朋友	(134)
与身边的同学怎样交谈	(136)
怎样对待人生路上的友谊	(137)
选择什么样的人做朋友	(138)
少女要懂得哪些交往艺术	(139)
怎样使自己受欢迎	(141)
女孩子应该怎样保护自己	(142)
好朋友有必要清算账吗	(144)
为什么不能讲“哥们儿义气”	(145)
九 秀出我自己	(148)
爱美之心，人皆有之	(148)
学做男子汉，显示阳刚美	(149)
显示阴柔之美	(151)
说流行，话新潮	(153)
怎样搭配服饰	(154)
怎样系领带	(156)
如何使腰、腿、脚变美	(157)
怎样穿衣才利于健康	(160)
为什么不能束腰	(162)
体型过瘦如何练健美	(163)
青少年驼背的预防和治疗	(164)
健美的标志	(165)
塑造健美的体型	(165)
十 美少女修炼术	(167)
少女的气质	(167)
与人交往要把握怎样的分寸	(168)

淑女外出礼仪	(170)
淑女接打电话的礼仪	(171)
怎样的女孩子才有魅力	(172)
在公共场所应该保持什么样的礼仪	(173)
何谓淑女的个性美	(175)
少女吃饭的仪态美	(176)
怎么培养幽默的谈吐	(177)
少女的乳峰美	(179)
怎样的谈话最受人欢迎	(180)
微笑是生活中灿烂的阳光	(182)
淑女的羞涩之美	(183)
十一 解开与性有关的迷惑	(185)
同性恋是怎样形成的	(185)
为什么有人会产生同性恋倾向	(187)
为什么会有很多人同性恋	(188)
如果你喜欢的是同性	(189)
什么是双性恋?	(190)
什么叫性犯罪?	(190)
黄色影视与黄色书籍	(190)
卖淫现象的危害	(191)
针对儿童的性犯罪	(191)
什么是性骚扰?	(193)
什么是强奸?	(193)
如何抗拒性骚扰	(194)

一 倾听花开的声音

青春期的身体变化

青春期一般指10~20岁的这段生长发育期。根据发育状态与成熟程度，青春期又可分为前、中、后期。

青春期到来的明显标志，当然是身体外表的突然变化，开始是身高突增，接着便是一系列“性征”出现，使男孩女孩看起来迥然有别了。

究竟是什么力量促使孩子突然变样了呢？生物学研究的结论是：激素即荷尔蒙是男女生长发育的源泉。激素是人体内分泌释放出来的化学物质。与青春期发育主题即“性征”有关的内分泌腺是性腺。男孩的性腺是睾丸，女孩的性腺是卵巢。

男女有别的青春体貌

1. 身高

女孩月经来潮前1年左右，男孩在遗精前一年左右，即青春前期，身高突增就开始了。这是由于骨骼的发育，使下肢和脊柱增长所致。身体急速长高可能经历2~3年，以后便减缓。但停止长高的年龄，女孩在19~22岁，男孩在23~25岁。每个人的长高速度和最终达到的身高不同，这里既有性成熟早晚和遗传因素的影响，又与营养、健康状况等有关。

2. 体重

青春期少男少女的体重迅速增加，主要是由于骨骼、肌肉、内脏、脂肪的综合发育所致，平均每年可增重5~6公斤。女孩的体重与青春

期发育的关系，比跟年龄的关系更密切。女性的体重增加主要由于骨骼的伸长和脂肪的加厚；而男孩体重的增加，原因除骨骼伸长外，还有肌肉的增多。成年男性肌肉重量占体重的42%左右，女性占36%左右，这是由于激素的差异和一般女孩活动量较男孩小的缘故。因此，女孩体内的脂肪容易积累，平均可占到体重的28%，而男性平均占18%。这使男性显得结实，女性显得丰满柔美。

青少年可以通过合理的饮食和适当的锻炼来控制体重及脂肪的积存量，有助于保持良好的体形和健康的体质。

3. 体型

骨骼、肌肉和脂肪是构成体型的三要素。因雌、雄激素的不同作用，使三者发育程度和分布显示出性别差异，从而形成了男性和女性不同的体型特征。

男性一般肩宽臂阔，身体高大，盆骨较小，胸肌发达，脂肪仅在肩部有少量积累，显出强健、魁梧的阳刚之美。

女性则四肢和髋关节处骨骼发达，脂肪集中分布在乳房、臀部及肩背处，腰细臀厚，盆骨宽大，皮肤细腻，显出体态丰满、柔软和曲线分明的女性美。

4. 内脏机能的发育

(1) 大脑和神经系统的发育

青春期脑皮层细胞的成熟达到相当水平，脑神经纤维变粗、增长、分枝及神经髓鞘形成，为人体内快速而准确的神经信息传递提供物质基础。此时，脑垂体、甲状腺、肾上腺等内分泌腺产生的激素也相应活跃，促使脑神经的兴奋度增强；大脑的智能水平提高，使人的感觉、知觉、思维、记忆等功能扩展，感知能力增加，理解、分析和判断力也大大发展。所以说，青春期是学习与成才的黄金时期，是青少年奠定人生与事业基础的关键时期。

(2) 心脏的发育

进入青春期，心脏的重量是初生儿的10倍。心脏的心肌增长、加厚，使心脏收缩力加强，容积增大，供血量明显增多。12岁时，心室每收缩一次输出的血量（每搏输出量）约为41毫升，到17岁时就接近

成人的每搏输出量，即每搏一次约为 60 ~ 80 毫升。女性的心脏容积和重量一般比男性少 10% ~ 15%，所以在劳动或运动中，女性心脏每搏输出血量比男性少，心跳每分钟比男性快 8 ~ 10 次。因此，在体力劳动和体育锻炼强度方面，应当考虑到男女的这种生理差异。

(3) 肺脏的发育

肺活量表示肺的功能大小。14 ~ 15 岁的青少年肺活量可增至 2500 毫升左右，20 岁的成年男子肺活量可达 4800 毫升。女性由于运动幅度较小，肺活量比男性小 1/3 左右，呼吸频率比较快。体育锻炼可以增加肺活量，增强呼吸机能。

第二性征与性成熟

1. 女性第二性征的发育与性成熟

(1) 第二性征的出现

①**特征** 女性第二性征具有四大显著特征：一是乳房隆起；二是臀部突出；三是皮肤变得细腻光滑柔软，体态丰满，显示了女性的婀娜多姿；四是月经来潮。

②**女性性征出现的年龄顺序** 一般情况是：8 ~ 10 岁身高突增开始，子宫开始发育；11 ~ 12 岁乳房开始发育，出现阴毛，身高突增达到高峰，阴道黏膜出现变化，内外生殖器官发育成熟；13 ~ 14 岁月经初潮，腋毛出现，声音变细，乳头色素沉着，乳房显著增大；15 ~ 16 岁月经形成规律，脂肪积累增多，臀部变圆，脸上可能长粉刺；17 ~ 18 岁骨骺闭合，停止长高；19 岁以后体态苗条，皮肤细腻。

(2) 女性性成熟

①**女性的性成熟是以每月规律性的排卵为标志** 青春期月经初潮后卵巢并未规律性排卵，所以月经周期也不太规律，一般一年左右可形成规律，1 ~ 2 年后可出现规律性排卵，即达到了性成熟，产生性欲望，并具有了生育能力。

②**月经初潮** 月经是女孩性发育的重要特征。少女首次阴道流血叫做“月经初潮”，多数发生在 13 岁左右。初潮时大多数女孩的出血量不多，但经血浸透内裤，有湿漉漉的感觉，在内裤上留下斑斑血污。要

告诉女孩，第一次月经来潮不用紧张害怕。如果月经初潮发生在上学时，可以立即去找校医、体育教师或女教师帮忙得到卫生巾；如果在家里，可以告诉母亲，以求得一些指导和帮助；或者向班上已来月经的同学求助，从她们那里得到有益的经验。女孩月经初潮是母亲和教师进行性教育和传授卫生保健知识的好机会。

月经形成规律后，大约每隔 28 ~ 32 天来潮一次，出血 3 ~ 5 天。正常的经血是暗红色，质粘而无块，血量约为 50 ~ 80 毫升。

2. 男性第二性征的发育与性成熟

(1) 第二性征的出现

①**特征** 男性第二性征也具有四个显著特征：一是产生体毛（胡须、腋毛、阴毛），特别是生殖器官上的阴毛长出，可以看做是男性性成熟的开端；二是变声，声音由尖细变得粗沉；三是睾丸和阴茎变大；四是分泌精液以至出现遗精。

②**男性性征出现的年龄顺序** 由于个体发育受遗传、营养、健康状况、家庭与社会环境、地域气候的影响，第二性征出现的年龄有先有后，发育速度不尽相同。一般情况是：11 ~ 12 岁身体开始突然增高；13 ~ 14 岁是身高突增的高峰期，睾丸、阴茎开始增长，出现喉结、变声，长出阴毛并逐渐变浓、变黑，阴毛自大腿根部向上至脐部呈斜方形分布，同时出现腋毛；15 ~ 16 岁时首次遗精，出现胡须，颜色浅淡，很细很少，阴茎、睾丸接近成年人；17 ~ 18 岁时手臂、腿、脚、肩部和胸部长出较为浓密的体毛，前侧部头发轮廓也由弓形变成楔形；男孩在这个年龄，皮肤油脂腺体分泌活跃，脸上往往长出“青春痘”（即粉刺）；19 岁以后，骨骺开始闭合，此时已显身材魁梧，肩宽、皮肤粗糙，出现浓烈的男性气味，长成男子汉了。

(2) 男性性成熟

在第二性征开始出现、体形发生变化的同时，男性生殖器官也发育成熟，进入性成熟阶段。

①**性成熟** 是指在生殖器官发育正常和完善的基础上所具备的生育功能，以及生理、心理上性欲望的产生。

②**遗精** 首次遗精的时间多数为 14 ~ 16 岁，最小可能在 11 ~ 12 岁。进入青春期，睾丸在促性腺激素作用下，曲细精管壁的细胞发育成

精子，间质细胞分泌雄性激素，促进男性第二性征发育。睾丸产生精子，前列腺和精囊腺分泌精浆，两者组成精液。

男女有别

男孩在进入青春期后身体确实发生了显著的变化。女孩和男孩的青春期在许多方面都有相似之处。如两性都要经历生长突增阶段和向成人形体发展；不论男孩还是女孩都开始长出阴毛；他（她）们的生殖器官开始发育，男孩子开始生产精子，女孩子开始生产成熟的卵子。分泌物增多，在此时还有可能会长出粉刺。

当男孩进入青春期后，个子长高肩膀变宽，身体的肌肉更发达，性器官发育，开始长出阴毛，腋毛，胡须，胸部、臂和腿上也长出体毛。

但男孩和女孩又是有差别的。有些变化只在女孩身上发生，而男孩则没有。最明显的是，男孩不会来月经。相反，男孩的某些变化女孩也没有，例如，男孩要经历变声期，声音变得低沉，而女孩就不能。

女孩、男孩青春期发育的时间表也有所不同，通常男孩进入青春期的要晚于女孩。平均说来，女孩乳房开始发育的时间要比同龄男孩出现青春期外部体征要早，长出阴毛的时间一般也要早于男孩。当然，我们也知道，每个人的发育有早有晚。有些男孩的发育就早于平均水平，有些发育较早的男孩有可能比同龄的许多女孩子先进青春期。

尽管男孩和女孩进入青春期后的生理变化不完全一样，但他们在成长过程中的感觉和情绪反应却是非常相似的。

阴茎和阴囊

阴茎由海绵状组织构成，内部是一条纵贯阴茎的中空管道，叫做尿道。当男人排尿时，尿经由这个管道，从阴茎头的开口处排出。当男人射精时，精液也穿过这条管道，并从同一开口处射出。阴茎后面是阴囊，里面有两个睾丸。男孩的睾丸相当脆弱，如果受到碰撞会非常地疼痛。

当男孩步入青春期时，阴茎和阴囊会发生变化。在儿童期时，阴囊的皮肤紧绷着，睾丸也总是贴近身体。青春期时，阴囊变得松弛，睾丸常常是下垂的。不过有时候，当男孩觉得冷、害怕或性动时，囊绷紧，

把睾丸向上托起，与身体贴得更近。

少女的乳房什么时候开始发育

“这些天，我的小乳房有些不对劲，一会儿疼，一会儿痒，一会儿又紧绷绷的，胀得难受。乳头下边还有一些小颗粒，看上去实在不美观。轻轻地摸一下，它们好像也不愿意，太疼了。我观察了一下班里其他女同学，她们好像很平静，也许只有我一个人是这样。这可怎么办？我的身体一定出毛病了。

还有，我的两个乳房都开始发育了，我每天都要观察它们，但最近我发现，它们一个大，一个小（左边的大，右边的小）。假如有一天一边的在长，另一边的不长了，我该怎么办？”

长沙初一女生 方方

乳房作为女性的第二性征，在女孩子进入青春发育期之后，肯定也会发生变化，而且，乳房的变化起码从外形上来说是最大的，所以，一些青春期少女为乳房的发育而疑惑。这是非常正常的。毕竟，从“太平公主”到胸前逐步变得丰满，出现这些问题时一点也不奇怪。

乳房位于前胸，是哺育子女的器官。青春期以前，男孩与女孩的乳房在外观上没有区别。自7~8岁开始，女孩身体各系统逐渐发育。约2年后，在卵巢激素、垂体激素和胰岛素的共同作用下，乳房开始发育。乳房发育的年龄也有个体差异，平均为10.8~11.4岁。如果超过16岁乳房仍未发育，就应警惕是否性发育迟缓或卵巢发育不良。

那么，正常乳房发育的现象有哪些呢？

女孩子的乳房发育一般是乳头开始长大，年龄大约在9~10岁。10~11岁时乳腺增生，形成乳核，摸上去有一个结节或小硬块，压之疼痛。12~13岁时乳腺管与皮下脂肪日趋增加，乳房渐渐隆起并富有弹性，乳晕和乳头的颜色变深。发育成熟的乳房呈篮球形，位于第3至第6肋骨之间。乳头具有勃起功能，触摸时发硬，有利于哺乳期授乳。自然，这都是后话了！

所以，少女在发育期间，乳房出现一些变化，是非常正常的，方方同学，你大可不必因此而烦恼。