

章程 | 主编

GROWING GIFTS

送给青春期的男孩 的成长礼物

10~18岁叛逆期最需要的101个引导



父母和青春期儿子共同阅读的智慧读本

一份特殊的礼物，一份心灵的关爱，一份成长的呵护。
一本青春期男孩需要的心理和健康指导书，青春期孩子的身心发生着迅速的变化，
本书将帮助你排解诸多困扰。

升级版



化学工业出版社

章程 | 主编
GROWING
GIFTS



送给**青春期男孩**
的成长礼物

10~18岁叛逆期最需要的101个引导



化学工业出版社

· 北京 ·

青春期孩子的身心变化迅速，这些变化会使少年产生困扰、自卑、不安、焦虑等心理问题，严重的还会产生叛逆、早恋等不良行为。本书从青春期男孩的生理、心理、性知识、情感困惑、学习困扰、社会交往、家庭氛围等几个方面，给予青春期男孩及家长正确的引导。

图书在版编目 (CIP) 数据

送给青春期男孩的成长礼物 / 章程主编. —北京:
化学工业出版社, 2016. 7
ISBN 978-7-122-27211-9

I. ①送… II. ①章… III. ①男性-青春期-健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 120653 号

责任编辑: 陈燕杰
责任校对: 边 涛

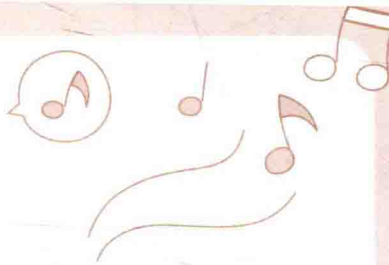
装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 三河市航远印刷有限公司
850mm×1168mm 1/32 印张 7¹/₄ 字数 178 千字
2016 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 36.80 元

版权所有 违者必究



本书编写人员

章 程 杨建忠 王春红

冯杏芬 唐敏佳 赵 静

殷 皎 朱晓婷 赵 霞

刘 敏 鲍田军 冯大海

徐玉娟 缪 艺 王月涵



开 心 一 刻

一天，男孩回家对爸爸说：“爸爸，你看下我脸上的青春痘，红红的，黑黑的，怎么办嘛！”

爸爸说：“我在你这个年龄的时候长的痘痘比你的还红、还黑！”

男孩又问：“那你是怎么活过来的？”

爸爸说：“这个嘛，我自己又看不到！”



第一篇 生理的蜕变

正确认识悄悄变化的自己

与女孩的月经初潮相比，男孩开始向男人转变的过程缺乏明显的标志性事件，所以很难被察觉。当男孩青春期开始时，个子会长高，肩膀会变宽，肌肉会变得结实，整个人更显强壮；同时，第二性征方面也会有很多让男孩惊讶的变化，比如晨勃、遗精等。青春期男孩需要正确认识这些变化，这样才能更好地迈向人生的新阶段。



第一章 悄悄变化的“秘密地带”

第一节 怎样的阴茎才算正常

001 男性发育成熟的阴茎什么样…………… 002

002	阴茎多大多长才“达标”	005
003	为什么阴茎有时会偏向一侧	007
004	阴茎疼痛是怎么回事	009
005	为什么成年人的阴茎颜色深	011

第二节 “多事”的包皮

006	包皮过长和包茎	013
007	哪些男孩需要进行包皮切割手术	015
008	清洁卫生很重要	017
009	包皮系带的秘密	019
010	提防包皮龟头炎	021

第三节 关于睾丸的那些事儿

011	睾丸的结构和作用	023
012	睾丸一个大一个小是否正常	025
013	当心睾丸炎的来袭	027
014	青春期男孩也要预防睾丸癌	029
015	可怕的睾丸扭转	031
016	多多留意睾丸发育是否异常	033

第四节 令人尴尬的遗精

017	遗精是一种正常的生理现象	035
018	频繁遗精怎么办	037
019	“一滴精等于十滴血”是真的吗	039
020	“流白”不等于遗精	041





第二章 让男孩烦恼的小问题

第一节 难听的“公鸭嗓”

- 021 声带的秘密 043
- 022 变声期声带的保养 045
- 023 掌握科学的发音方法 047
- 024 这些声带疾病要注意 049
- 025 为什么有的男孩喉结小或不明显 051

第二节 胡子来“找茬”

- 026 胡子可以拔吗 053
- 027 胡子发黄、细软是怎么回事 055
- 028 不长胡子正常吗 057
- 029 让人烦恼的络腮胡 059
- 030 长胡子以后还长个儿吗 061

第三节 层出不穷的小烦恼

- 031 男孩的乳房也会发育吗 063
- 032 为什么有些男孩的身高还不如女孩 065
- 033 教你几招“战痘”秘诀 067
- 034 怎么一出汗，身上就臭臭的 069
- 035 不要动手拔鼻毛 072

第二篇 少年的情怀

理智面对青春期的悸动和懵懂

看过《红楼梦》的人都知道，宝玉从“太虚幻境”醒来，只觉一股潮湿黏液从下身流出，他羞红了脸，奇怪怎么会有这种“儿女”之事。其实，许多青春期男孩都会有类似的经历，男孩子们对爱情的憧憬，对男女之事的幻想都是正常的，不需要过分焦虑，需要的是学习相关的知识，懂得理智地去面对。



第一章 别被爱情“打扰”了

第一节 早恋是朵带刺的玫瑰

- 036 青春期容易早恋的原因 076
- 037 早恋的5个特点 079
- 038 哪些男孩更容易早恋 082
- 039 早恋的负面影响 084
- 040 如何应对异性的好感 086
- 041 怎样结束早恋 088

第二节 究竟什么是爱情

- 042 是友谊，还是爱情？ 090
- 043 网恋，无言的结局 093





044	爱情需要男孩有能力负责任·····	095
045	青春期的爱情三角理论·····	097



第二章 大大方方面对“性”

第一节 男孩需要知道的性知识

046	宝宝是怎么诞生的·····	099
047	别为性梦而苦恼·····	101
048	正确看待性幻想·····	103
049	如何控制本能的性冲动·····	105
050	不要走上性罪错的道路·····	107

第二节 理性面对性自慰行为

051	适度的自慰并无坏处·····	109
052	引发青春期男孩手淫的诱因·····	111
053	过度手淫的表现及危害·····	113
054	克服过度手淫的方法·····	115
055	关于性自慰的谣传·····	117

第三节 提防黄色陷阱

056	警惕“黄毒”，远离“黄毒”·····	119
057	避开家庭里的“黄毒”·····	121
058	主动远离网络“黄毒”·····	123
059	当心“空中黄流”·····	125
060	自觉抵制，净化自我·····	128

第四节 那些女生的小秘密

- 061 女孩身体发育的过程 130
- 062 女孩私处的秘密 132
- 063 关于处女膜的疑问 134
- 064 月经是怎么回事
- 065 为什么女孩会“肚子痛” 138
- 066 女孩胸前神秘的“柔软地带” 140
- 067 为什么有的女孩没有腋毛 142

第三篇 起伏的心绪 合理调节自己的情绪和生活

男孩进入青春期之后，心理上会经历巨变，有的男孩变得叛逆不羁；有的男孩变得沉默寡言；有的男孩变得愤世嫉俗……虽说青春期的心理波动是正常的，但是这些波动会给男孩的生活带来一定影响，比如影响男孩与他人的关系、分散男孩的学习注意力等，因此青春期男孩需要学会适当调节自己变化的心理状态。



第一章 青春期男孩的情绪状态

第一节 青春期男孩容易出现的不良情绪





068	脑门一热——哥们儿义气大于一切	146
069	叛逆有理	148
070	进入情绪的“发病期”，别慌	150
071	学会克制暴躁的脾气	152
072	别动不动就想着“离家出走”	154

第二节 正确处理与父母的对抗情绪

073	让父母知道孩子有自己的生活	156
074	试着让父母认同自己的想法	158
075	不回避和父母适当的争论	160
076	学会和父母做朋友	162
077	当隐私被侵犯后	164
078	穿着打扮也是“导火索”	166
079	争取“玩”的自由	168

第三节 别让坏情绪影响师生情谊

080	努力取得老师的支持	170
081	勤学好问，虚心求教	173
082	老师不是完美的	175
083	主动向老师承认错误	177



第二章 青春期男孩的学习与生活

第一节 青春期男孩最棘手的学习问题

084	问题一：对学习没有兴趣	179
-----	-------------------	-----

085	问题二：学习的自控力差·····	182
086	问题三：缺乏钻研的精神·····	184
087	问题四：容易半途而废·····	186
088	问题五：考试怯场·····	188
089	问题六：阶段性厌学·····	190

第二节 青春期男孩应具备的心理素养

090	懂得反省是成长的秘诀·····	192
091	增强自己的责任感·····	195
092	提高自己的挫折承受能力·····	197
093	随时随地保持乐观的心态·····	199
094	培养自己的领导能力·····	201
095	重视决策能力的提升·····	203
096	良好的时间管理能力很重要·····	206

第三节 青春期男孩必备的社交技巧

097	学会与自己的“对手”合作·····	208
098	正确处理朋友间的冲突·····	211
099	站在“对面”看问题·····	214
100	养成倾听的好习惯·····	217
101	被朋友误解之后·····	219





第一篇 生理的蜕变

正确认识悄悄变化的自己

与女孩的月经初潮相比，男孩开始向男人转变的过程缺乏明显的标志性事件，所以很难被察觉。当男孩青春开始时，个子会长高，肩膀会变宽，肌肉会变得结实，整个人更显强壮；同时，第二性征方面也会有很多让男孩惊讶的变化，比如晨勃、遗精等。青春期男孩需要正确认识这些变化，这样才能更好地迈向人生的新阶段。



第一章 悄悄变化的“秘密地带”

第一节 怎样的阴茎才算正常

001

男性发育成熟的阴茎什么样

随着青春期的悄悄来临，阴茎也在不断的发育，你一定很好奇，男性成熟的阴茎是什么样的呢？

★ 成熟阴茎的结构

男性成熟的阴茎可分为阴茎包皮、阴茎头、阴茎体、阴茎根四个部分。

第一，阴茎包皮。阴茎的皮肤薄而柔软，富有伸展性，皮下无脂肪组织，它与阴茎头和阴茎根的深层贴附紧密，其余部分则疏松易于游离。阴茎皮肤自阴茎根向前反折游离，形成包绕阴茎头的双层环形皮肤，称为阴茎包皮。包皮的前端围成包皮口，在阴茎头腹侧中线上，连于尿道外口下端与包皮之间的皮肤，称为包皮系带。阴茎包皮的功能是容纳和保护阴茎头。

第二，阴茎头。阴茎头为阴茎前端的膨大部分，俗称“龟头”。对于包皮过长的男性，要将包皮上翻才能够见到龟头。如果



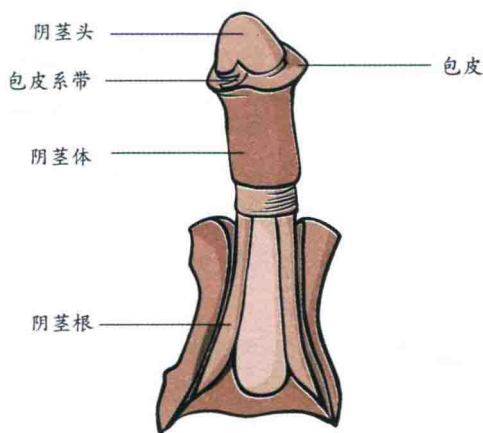
成人的包皮无法上翻现出龟头，这就是通常所说的包茎，需要到正规医院实施包皮环切手术。

龟头的冠状沟附近是藏污纳垢的地方，排尿后残余的尿液会在龟头与包皮间积留，让尿液里的物质沉淀，细菌、真菌繁殖，产生大量尿垢，并集中在冠状沟。一般来说，一两天要清洗一次尿垢，以免发生炎症。在性交前必须清洗龟头和包皮。

龟头容易发生感染性疾病，如龟头上有小红点、龟头发黑、龟头发白等。如真菌感染（念珠菌病）、尖锐湿疣等。龟头需要精心呵护，要定期清洗，注意清洁卫生。

第三，阴茎体。阴茎中部为阴茎体，呈圆柱形，以韧带悬于耻骨联合的前下方，为可动部分。阴茎体由阴茎海绵体和尿道海绵体组成，具有丰富的血管、神经、淋巴管。勃起时，血液大量注入阴茎海绵体血管部，容积增加；回缩时，坐骨海绵体肌解除对阴茎背静脉的压迫，使血液回流。

第四，阴茎根。阴茎后端为阴茎根，藏于阴囊和会阴部皮肤的深层，分成两条阴茎脚，固定于耻骨下支和坐骨支，为固定部分。阴茎根是阴茎的起点。



★ 阴茎成熟的过程

阴茎的分化与发育过程分为三个阶段。

第一，妊娠期。在妊娠第10~12周，阴茎开始分化；在妊娠的中、后期，阴茎生长速度很快，出生时可达2.5~3.5厘米。

第二，出生后至青春期前。这个时期阴茎生长缓慢。

第三，进入青春期后，阴茎迅速生长，仅5年左右就达到成人水平。

给儿子的悄悄话

步入青春期的你，随着性功能的成熟，“小弟弟”会发生一系列变化，这是正常的过程。为了你的健康成长，你要开始注意学习这方面的知识。

