



妈妈 送给

全新升级
图解版

青春期儿子的枕边书

■ 闫晗 编著

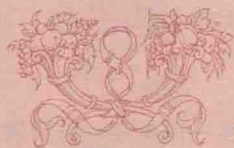
在青春期这个人生的十字路口，给男孩所需要的引导与帮助！

男孩成长的困惑，这里有答案
男孩内心的秘密，这里有解读

青春期男孩快乐成长必读

青春期的阳光最灿烂，但雨水也格外多。每个男孩都有些许烦恼在青春期作怪，每个妈妈都有许多担忧不知如何说出口。翻开妈妈送给青春期儿子的书，让孩子自己找到答案。

中国华侨出版社



妈妈送给青春期 儿子的枕边书

闫 晗◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈送给青春期儿子的枕边书 / 闫晗编著. —北京: 中国华侨出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5113-6033-5

I. ①妈… II. ①闫… 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 068402 号

妈妈送给青春期儿子的枕边书

编 著: 闫 晗

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 兰 蕙

封面设计: 王明贵

文字编辑: 孟英武

美术编辑: 吴秀侠

图片提供: www.ICpress.cn

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 28 字数: 651 千字

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

版 次: 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-6033-5

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874

传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



目录

第一篇：身心变化早知道

第一章 生理 & 变化——你的身体正在成熟

身体变化的小秘密·····	16
1 青春期有人开始得早，有人开始得晚·····	16
2 为什么到了青春期就会长毛毛·····	18
3 男孩子的胸部也会增大吗·····	20
4 青春期，我成了“沙嘶劈哑”·····	22
5 我的外号叫“骆驼”·····	24
青春期的尴尬事·····	26
1 什么是包皮过长·····	26
2 为什么“小弟弟”总偏向一侧·····	28
3 越紧张越结巴怎么办·····	30
4 “流白”是怎么回事·····	32
5 我的“小弟弟”比别人的小·····	34
6 喉结不明显就不是“男人”吗·····	36
男子汉的“面子”事·····	38
1 青春期脸上为什么会长痘痘·····	38
2 男孩子护肤会被别人笑话吗·····	40
3 不能拔胡子·····	42
4 帅哥嘴里怎能长满烂牙·····	44
5 难闻的汗臭味·····	46
6 什么时候能让个子赶上女孩·····	48
7 我会不会秃顶·····	50
8 我也想去整容·····	52
9 不做“豆芽菜”·····	54
健康走过青春期·····	56
1 遗精了！我很下流吗·····	56
2 隐秘部位要呵护·····	58

3 怎样做才能少做性梦	60
4 盲目用脑事倍功半	62
5 保持眼睛健康	64
6 半夜醒来“小弟弟”会勃起	66
7 一滴精真的等于十滴血吗	68
8 青少年能否素食	70

第二章 成长 & 烦恼——小小少年没有烦恼

来自家庭的烦恼	72
1 妈妈的唠叨和爸爸的吼叫	72
2 我被全世界遗忘了	74
3 爸妈总和我的“自由”过不去	76
4 大人总是说话不算话	78
5 妈妈为什么不相信我	80
6 沟通才是解决矛盾的正道	82
7 担惊受怕的家长会上	84
让校园生活更愉快	86
1 成绩好了人缘坏了	86
2 我是差生我怕谁	88
3 同学不喜欢我怎么办	90
4 被老师批评不是一件丢人的事	92
5 为什么每次选班干部都没我的份	94
6 和同学闹矛盾遭报复	96
7 没有人是全才	98
8 完了，我被误解了	100
9 不受欢迎的课代表	101
10 最烦同学喊我外号	102
喜欢炫“帅”的年纪	104
1 要不要用文身纪念青春	104
2 为什么我不能像偶像明星一样染发	106
3 奇装异服不是帅	108
4 吸烟很酷吗	110
5 嗜酒成癖的坏处	112
6 远离赌博，警惕赌性	114
我压抑，我叛逆	116
1 请不要偷看我的日记	116

2 我已经长大了,请让我自己做主	118
3 为什么我会疯狂迷恋明星	120
4 “乖乖仔”成了“火炮筒子”	122
5 每个人都渴望独立	124
6 爸爸妈妈也要学会如何沟通	126
迷茫的成长路.....	128
1 哥们儿义气不等于男子汉气概	128
2 烦人的青春期焦虑症	130
3 不卑不亢巧对“校园霸王”	132
4 坚决拒绝尝试“刺激药片”	134
5 告别青春期的迷惘	136
打理好我的小金库.....	138
1 树立正确的金钱观	138
2 同学向我借钱不还	140
3 为什么我的钱总是不够花	142
4 在外面欠钱怎么办	144
5 早餐钱不能省	146
6 勤工俭学会被同学嘲笑吗	148

第三章 心理 & 秘密——花季雨季自多情

若隐若现的情愫.....	150
1 能和女孩一起玩耍吗	150
2 新来的语文老师好漂亮啊	152
3 把握友情与恋情的尺度	154
4 从单恋的幻影中走出来	156
怎样和女孩子相处.....	158
1 为什么他比我受女同学欢迎	158
2 老师干涉我和女孩的友谊	160
3 得了“异性恐惧症”怎么办	162
4 为什么要让着女孩子	164
早恋的滋味.....	166
1 炫耀异性的爱慕,会伤害他人	166
2 在被拒绝中长大	168
3 如何结束一段感情	170
性与生命的故事.....	172
1 生命的孕育真奇特	172

2 不看“口袋书”	174
3 性不是罪恶的事情	176
4 爱了，就要担当责任	178

第二篇：生活学习两不误

第四章 安全 & 健康——你也可以是“地球超人”

舞好网络这把“双刃剑”	182
1 满脑子都是游戏怎么办	182
2 避开网络诈骗的陷阱	184
3 不要在网上随意交友	186
4 别被网络黄毒毁了	188
5 远离虚无缥缈的网恋	190
6 让电脑成为学习的好帮手	192
如何应对生活中的意外	194
1 炒锅着火怎么办	194
2 燃放烟花爆竹意外多	195
3 男孩也会遭受性侵犯	196
4 怎样打求救电话	198
5 被刀割伤怎么办	199
6 火灾时积极自救	200
7 遭遇地震不慌乱	201
8 溺水如何自救	202
9 如果遭遇了车祸怎么办	203
10 异物哽塞喉咙怎么办	204
11 煤气中毒的应急处理方法	205
12 异物入眼的急救法	206
13 触电的应急处理方法	207
14 常见食物中毒的急救法	208
15 不可不知的饮食安全常识	209
外出游玩怎样保障安全	210
1 出门防范“三只手”	210
2 不轻信车站的拉客者	211
3 选择安全的旅馆投宿	212
4 危险游戏谨慎玩	213
5 应对公共场所的拥挤状况	214

6 攀高钻洞注意安全	215
7 食用野生植物的技巧	216
8 野外遇险如何发求救信号	217
9 怎样应对野外动物伤害	218
火眼金睛，识破骗子的诡计.....	220
1 常见的电话或短信骗招	220
2 警惕搭话的陌生人	221
3 遇到绑架怎么办	222
4 如果有人跟踪怎么办	223
5 怎样应对“碰瓷儿”	224
6 遇到劫匪怎样保障人身安全	225
面对传染病和突发性疾病不慌乱.....	226
1 宠物病的危害	226
2 天热防中暑	227
3 关爱生命，远离艾滋病	228
4 得水痘了怎么办	230
5 莫轻视感冒	231
6 肝炎的预防	232

第五章 学校 & 学习——你在为自己读书

其实我是个好学生.....	234
1 学习压力大，常常想逃学	234
2 别给自己制定不切合实际的目标	236
3 不做分数的牺牲品	238
4 偏科的坏处	240
5 不喜欢这个老师，为什么还要上他的课	242
学习不是痛苦的事.....	244
1 读书在妨碍我们找到快乐吗	244
2 爱学习才能学习好	245
3 学习不一定要承受压力	246
4 课外活动：把学习当作游戏	248
读书的意义.....	250
1 读书是为了你自己	250
2 不为文凭读书	252
3 成绩好就意味着将来会有成就吗	254
4 能力重要还是知识重要	256

怎样提升学习效率	258
1 课上紧张, 课下才能轻松	258
2 与同学交流学习经验	260
3 制定一份学习时间表	262
4 找到适合自己的学习方法	264
5 学会有趣的记忆法	266
应对考试的诀窍	268
1 考前压力太大怎么办	268
2 轻松应考, 掌握答题窍门	270
3 考试容易发挥失常怎么办	272
4 不同学科有不同的学习方法	274
5 应试有技巧	276
合理利用时间	278
1 做善于利用时间的人	278
2 为自己做个时间规划	280
3 根据生物钟安排学习计划	282
4 充分利用假期时间	284
勤思考, 让头脑更灵活	286
1 思考让学习其乐无穷	286
2 科学用脑效率高	288
3 在学习中加点儿创新	290
4 展开想象的翅膀	292
5 不能一味追求唯一答案	294
摆正学习的心态	296
1 好态度决定好结果	296
2 一勤天下无难事	298
3 不要轻视课本内容	300

第六章 艺术 & 才华——腹有诗书气自华

爱读书的男孩有内涵	302
1 知识提升人的气质	302
2 为自己列一个书单	304
3 跟名人学做读书笔记	305
4 多读一些经典名著	306
5 在书本中环游世界	308
用琴棋书画丰富生活	310
1 熏染国画的人文情致	310

2 听，凡·高在说什么	311
3 从音乐中找寻好心情	312
4 放开歌喉，唱出心声	313
5 做个聪慧的小棋手	314
6 挥洒翰墨，写意人生	315
7 用画笔激扬青春	316
8 多游泳磨炼意志	317

第三篇：阳光男孩路途通

第七章 情绪 & 情商——让冒险的旅途充满阳光

做阳光男孩，享幸福生活	320
1 正确理解失败	320
2 向昨天挥手作别	322
3 遵循本性生活	324
4 快乐在前路等待	326
内心的成熟才是真正的成熟	328
1 好胜心要适度	328
2 英雄不只是打打杀杀	330
3 任性不是个性	332
4 男孩胆小怎么办	334
5 忍耐，是走入社会的通行证	336
成为一个处处受欢迎的人	338
1 善于倾听益处多	338
2 学会赞美他人	340
3 做个幽默的男孩	342
4 设身处地为他人着想	344
乐群，做人之本	346
1 多与优秀的人交朋友	346
2 对手也许是你明天最好的朋友	348
3 别紧张，和老师成为朋友	350
4 善待他人的批评、忠告	351
5 以一颗平常心对待同学间的竞争	352
6 放低姿态，多向别人学习	354
拥有良好心态	356
1 抛开狭隘，心底无私天地宽	356

2 为什么忧郁笼罩我的生活	358
3 舍弃虚荣心	360
4 找到浮躁的根源	362
5 用理智熄灭怒火	364
接受生活中的苦辣酸甜	366
1 快乐的人愈快乐	366
2 做个善良的人	367
3 想开了是天堂，想不开就是地狱	368
4 受伤不可怕，学着修复自己的心	369

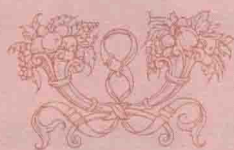
第八章 风度 & 品质——你将成为未来的精英

美好德行增进魅力	370
1 不说虚伪的客套话	370
2 热情接待来访者	372
3 用礼仪获取他人的好感	373
不文明	373
礼仪	373
打造个人风度	374
1 用适宜的服饰提升气质	374
2 找个合理的途径宣泄你的愤怒	376
3 用优雅的风度打动心灵	378
4 养成讲卫生的好习惯	380
追求完美品质	382
1 为自己种下诚实的种子	382
2 守护你的尊严	383
3 理解“责任”的真意	384
4 学会抵抗诱惑	386
5 保持谦逊	388
锻炼强壮体格	390
1 青春期男孩要早睡早起	390
2 硬板床胜过羽绒褥	392
3 无病少吃药	394
4 减肥：健康第一，时尚第二	396
养成良好习惯	398
1 制订“删除坏习惯”的计划	398
2 锤炼一双勤劳的手	400

3 告别优柔寡断	401
3 告别拖延和惰性，把握今天	402

第九章 目标 & 计划——规划未来的蓝图

把握梦想的罗盘.....	404
1 不要限制你的未来	404
2 给自己定一个终生目标	406
3 扬长避短，找到自己的“音符”	407
4 像凸透镜一样聚焦全部能量	408
5 享受不断超越的过程	409
培养独立精神.....	410
1 干家务活，培养自理能力	410
2 自己做决定	412
3 做独一无二的“我”	413
4 对权威和教条说“不”	414
5 切莫跟风盲从	416
用好口才为自己增值.....	418
1 使用文明优雅的语言	418
2 锻炼当众发言的能力	420
3 多谈让对方感兴趣的话题	422
4 如何化解尴尬	424
5 说话要注意对象	426
6 学会委婉地说话	428
7 善意的谎言是美丽的	429
建立良好的人际关系.....	430
1 让步是一种修养	430
2 宽容，化敌为友的良好	432
3 如何实现良好沟通	434
4 努力适应新环境	436
遇见未来的自己.....	438
1 成为自己崇拜的人	438
2 用知识敲开未来之门	440
3 知识是立身之本	442
4 规划你的远景目标	444



妈妈送给青春期 儿子的枕边书

闫 晗◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈送给青春期儿子的枕边书 / 闫晗编著. —北京: 中国华侨出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5113-6033-5

I. ①妈… II. ①闫… 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 068402 号

妈妈送给青春期儿子的枕边书

编 著: 闫 晗

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 兰 蕙

封面设计: 王明贵

文字编辑: 孟英武

美术编辑: 吴秀侠

图片提供: www.ICpress.cn

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 28 字数: 651 千字

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

版 次: 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-6033-5

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

“青春期”，一个听上去充满朝气与活力的词语，然而对很多父母来说简直就是一道令人头疼的紧箍咒。青春期的科学定义是由儿童发育成为成年人的过渡时期。这个时期的孩子生理上逐渐发育成熟，同时也有了与儿童明显不同的社会心理特征，但他们又不同于真正的成年人，他们虽然有一定的独立性，但还没有完全独立，这种介于儿童和成人的过渡阶段的地位，使得青春期的孩子成为社会学上所说的“边缘人”。他们的地位的不确定性和社会向他们提出的要求的不确定性，使他们面临着前所未有的生理变化和诸多特殊的心理问题。

进入青春期的男孩，随着知识的不断积累，生活经验的不断丰富和心理素质的不断提升，他们的需要、动机、兴趣、能力、气质等人格特点也在不断地发生变化。他们开始学会了关注、分析、反思；开始带着怀疑、警觉的态度认识、评价每一个人、每一件事；开始有了“初生牛犊不怕虎”的气势……与此同时，他们也开始时不时地顶撞父母，不再像过去那么听话了，甚至会公开地向父母叫板。他们的自我意识迅速发展，独立意识越来越强，他们认为自己已经长成大人了，有能力独立地处理一些事情。他们渴望别人把他们看作大人，当成朋友，尊重和理解他们；希望父母给予他们足够宽松与自由的空间。然而父母却并不一定能认识和理解他们，所以他们跟父母较劲了、疏远了，可是他们内心还有自卑、虚荣与嫉妒。

作为曾经同样经历过这段“成长的烦恼”的人，父母应该最能理解儿子面临各种情形时心中的不安与困惑，了解儿子充满疑问，却又无人可问的无助与迷茫。可以说父母是青春期儿子最合适的老师。但事实上，并不是每个父母都是合格的老师。一方面是因为面对儿子突然的变化，自己没有做好充分的准备，所以在与儿子沟通时往往还是简单而粗暴，只能端起家长的架子强硬管教。这种方式对于敏感、叛逆的青春期孩子简直是火上浇油，不但不会起到帮助儿子的作用，反而会导致儿子与父母更加疏离，甚至针锋相对；另一方面，儿子进入青春期后，面对自身产生的种种变化，或紧张、或尴尬，很多问题即使面对父母也羞于启齿，再加上那种自以为成年的心理让他们开始有意识地保护起了自己的隐私，跟父母的知心话也越来越少了。这两方面的原因导致原本亲密的父子或者母子，在最需要沟通交流的时候却产生了严重的障碍。

其实，很多时候方法决定效果。换一种交流方式也许会有一个意想不到的结果。既然口传心授不适用，不如把所有我们经历过的、我们想到的、我们看到的困扰儿子的种种情形和问题列举写出来，并给出最佳答案和解决方法，作为一份礼物，送给青

春期的男孩。

《妈妈送给青春期儿子的枕边书》是一本专属于青春期男孩的百科全书，从生理变化到成长烦恼，从自我防卫到心理剖析，从学业指点到修养提升，从形象气质到礼仪交往，几乎无所不包，面面俱到；它也是一本能够让父母和儿子一起阅读的亲子书，一字一句都凝结着父母的疼爱与呵护，让孩子感受到父母的浓浓爱意与细致入微的关怀；它还是一本送给天下父母的青春期男孩成长笔记，让父母可以从中得知儿子那些不肯讲出来的烦恼和秘密，理解儿子产生种种变化的原因，面对儿子的教育时不再束手无策，成为男孩青春期最知心的良师益友。

青春期是人生中最重要、最宝贵的阶段，面对青春期男孩出现的各种问题，父母必须认真分析原因，有的放矢地解决问题，在孩子的青春期与孩子一起成长！



目录

第一篇：身心变化早知道

第一章 生理 & 变化——你的身体正在成熟

身体变化的小秘密·····	16
1 青春期有人开始得早，有人开始得晚·····	16
2 为什么到了青春期就会长毛毛·····	18
3 男孩子的胸部也会增大吗·····	20
4 青春期，我成了“沙嘶劈哑”·····	22
5 我的外号叫“骆驼”·····	24
青春期的尴尬事·····	26
1 什么是包皮过长·····	26
2 为什么“小弟弟”总偏向一侧·····	28
3 越紧张越结巴怎么办·····	30
4 “流白”是怎么回事·····	32
5 我的“小弟弟”比别人的小·····	34
6 喉结不明显就不是“男人”吗·····	36
男子汉的“面子”事·····	38
1 青春期脸上为什么会长痘痘·····	38
2 男孩子护肤会被别人笑话吗·····	40
3 不能拔胡子·····	42
4 帅哥嘴里怎能长满烂牙·····	44
5 难闻的汗臭味·····	46
6 什么时候能让个子赶上女孩·····	48
7 我会不会秃顶·····	50
8 我也想去整容·····	52
9 不做“豆芽菜”·····	54
健康走过青春期·····	56
1 遗精了！我很下流吗·····	56
2 隐秘部位要呵护·····	58