

爸爸写给 青春期儿子的 80封信

送给10~18岁男孩

徐宁 编著

翻开书页，打开信笺，
这一封封充满智慧的爸爸写给儿子的秘密书信，
是青春期男孩最阳光的心事读本。



化学工业出版社

爸爸写给 青春期儿子的 80封信

送给10~18岁男孩

徐宁 编著



化学工业出版社

·北京·

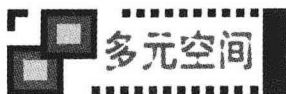
本书以80封书信的形式,通过父子间的交流,以生动、活泼的语言、温和亲切的态度揭示了青春期孩子的身心变化,向青春期的男孩传授青春期的知识以及爱自己、善待别人的方法,解答了懵懂的青少年关于身体和心理的各种疑问,同时也解决了父母欲言又止的顾虑,是青春期男孩的必备图书。

图书在版编目(CIP)数据

爸爸写给青春期儿子的80封信.珍藏版/徐宁编
著. —北京:化学工业出版社, 2011.8
ISBN 978-7-122-11709-0

I. 爸… II. 徐… III. 青春期-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第129796号



编 著: 徐 宁
插 图: 高金丽

责任编辑: 邹朝阳
责任校对: 吴 静

装帧设计: 尹琳琳

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 刷: 北京云浩印刷有限责任公司
装 订: 三河市万龙印装有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张11 字数166千字 2011年10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: 25.00元

版权所有 违者必究

引子

学校要开运动会啦！从知道这个消息起，担任体育委员的儿子逸轩就兴奋得不得了，拿着全班的花名册，盘算着哪个同学有什么特长、能参加哪个项目，怎么报名、怎么“排兵布阵”才能保证个人项目、集体项目都取得好成绩，一副跃跃欲试、志在必得的样子。要知道，儿子所在的班级连续两届运动会都是以3分之差屈居年级亚军，以儿子为首的一群男生怎能甘心？盼望了一年，才等到这个给自己班级“报仇雪耻”的机会呀。

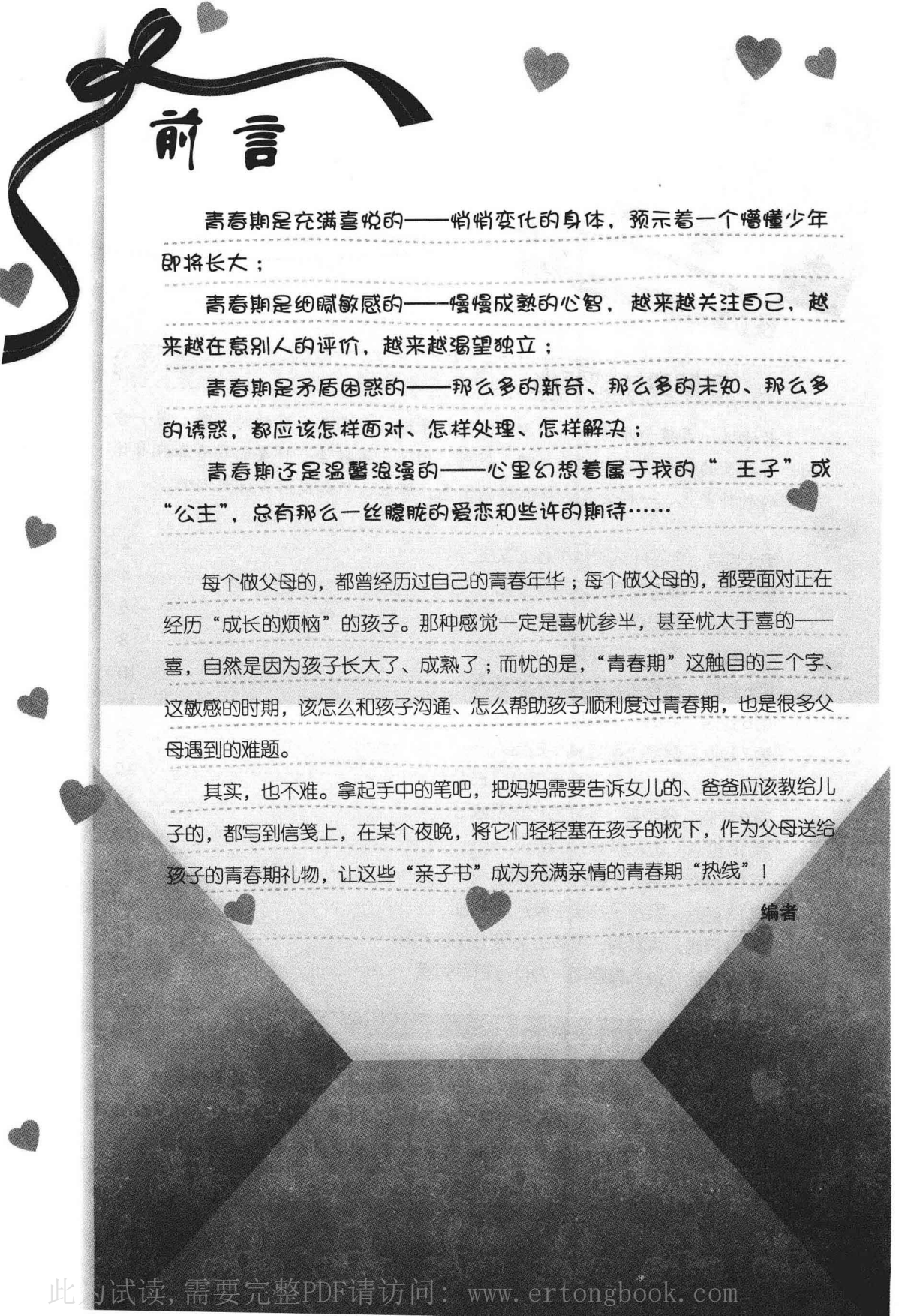
那天下班回家，看到儿子闷闷不乐地在自己的房间坐着，完全不像平日里上蹿下跳、一会儿也闲不住的样子。我大声地叫：“儿子，今天不是练队列吗？怎么了，不顺利吗？像个霜打了的茄子……”孩子到底还是孩子。经我一问，儿子的话匣子打开了：“别提练队列啦，郁闷！入场式不是得有旗手吗？按照老规矩都是个子最高的……本来应该是男生来举旗子，找两个女生护旗。可现在，我们班那个张淼淼竟然成了全班个子最高的，比男生都高！女生就吵吵‘谁最高谁举旗子’，方老师竟然也就同意了。结果，举旗、护旗的都是女生了……”

我一听乐了：“就为这个郁闷？女生举旗就女生举旗呗，谁让人家张淼淼现在最高呢。”

儿子一歪脑袋，不服气地说：“方老师也这么说。还说，女生现在比男生高的很正常，以后我们还是会超过女生的。鹏鹏还好像很懂的样子，说什么女生先到青春期的，所以就蹿个儿了……我不懂，为什么我们都一样大，女生就早长个、男生就晚长个呢？”

面对儿子的问题，让我这个做爸爸的忽然感到儿子已经不再是个小不点了，儿子真的长大了！对呀，同年龄的女孩子已经开始步入青春期，那儿子不是很快也要面对这个人生的特殊阶段，要面对很多从男孩子转变为男人的问题了。说来实在惭愧，以前因为我整天忙于工作，儿子的教育大多是妈妈在管。可现在，那些“男人”的问题，总不能也让妈妈来给他讲吧？可让我直截了当地去和儿子讲这些事情，似乎也有点儿不习惯呢……

对了，不是有《傅雷家书》吗，我可以学习大师的样子——写信！

A decorative ribbon with a bow is positioned at the top left, with several heart shapes scattered around the page. The title '前言' is written in a large, stylized font.

前言

青春期是充满喜悦的——悄悄变化的身体，预示着一个懵懂少年即将长大；

青春期是细腻敏感的——慢慢成熟的心智，越来越关注自己，越来越在意别人的评价，越来越渴望独立；

青春期是矛盾困惑的——那么多的新奇、那么多的未知、那么多的诱惑，都应该怎样面对、怎样处理、怎样解决；

青春期的爱是温馨浪漫的——心里幻想着属于我的“王子”或“公主”，总有那么一丝朦胧的爱恋和些许的期待……

每个做父母的，都曾经历过自己的青春年华；每个做父母的，都要面对正在经历“成长的烦恼”的孩子。那种感觉一定是喜忧参半，甚至忧大于喜的——喜，自然是因为孩子长大了、成熟了；而忧的是，“青春期”这触目的三个字、这敏感的时期，该怎么和孩子沟通、怎么帮助孩子顺利度过青春期，也是很多父母遇到的难题。

其实，也不难。拿起手中的笔吧，把妈妈需要告诉女儿的、爸爸应该教给儿子的，都写到信笺上，在某个夜晚，将它们轻轻塞在孩子的枕下，作为父母送给孩子的青春期礼物，让这些“亲子书”成为充满亲情的青春期“热线”！

编者



一、了解身体的变化

老话说，男孩子开窍晚。一方面，男孩子进入青春期发育的时间晚；另一方面，男孩子的性格没有女孩子细腻、敏感。但是，男孩子一样要面对青春期身体发育的种种变化、一样会有这样那样的困惑。那么，不如提前告诉他们吧。

第1封信	个子什么时候能赶上女生	2
第2封信	青春期会出现哪些变化	4
第3封信	我怎样才能长高	6
第4封信	不做“豆芽菜”	8
第5封信	青春期，睾丸会长到多大	10
第6封信	我的“小弟弟”比别人的小	11
第7封信	喉结不明显就不是男人	13
第8封信	为什么到了青春期就会长毛毛	15
第9封信	变声期，保护好自己的嗓子	17
第10封信	让人烦恼的小胡子	19
第11封信	男孩子更容易长痘痘	21
第12封信	男孩子护肤会被别人笑话	23
第13封信	青春期，男孩的乳房也会增大吗	25
第14封信	进入青春期，为什么有早有晚	27

二、男孩是这样大的

男孩子终有一天要长大成为男人。了解自己的身体、了解必要的生理常识，是成长中必不可少的一课，也是让男孩子懂得善待自己、善待别人，知道感恩、学会担当的过程。有些话题可能比较敏感，但彻底打破神秘，也许是解决问题的最好办法。

第15封信	男人离不开的雄激素	30
-------	-----------------	----

第16封信	男性生殖器官什么样子	32
第17封信	男性的内生殖器什么样子	34
第18封信	睾丸和附睾是什么样子	36
第19封信	精子到底是怎么产生的	38
第20封信	“精液”和精子一样吗	39
第21封信	“遗精”是怎么回事	41
第22封信	“一滴精”等于“十滴血”	43
第23封信	遗精弄脏了内裤、床单怎么办	45
第24封信	“小弟弟”为什么不听话	47
第25封信	梦中遇到她	49
第26封信	男女拥抱、接吻就是性行为吗	51
第27封信	小宝宝这样在妈妈肚子里长大	53
第28封信	自慰是非常不好的事情吗	55
第29封信	如何正确对待自慰	57

三、男孩一样要讲卫生

大多数男孩子从小就比女孩子活泼好动、精力充沛、不拘小节，想让男孩子好好洗脸、好好洗脚、小心别磕着碰着，似乎很困难。但这些对男孩子的成长、健康一样很重要。此外，整洁的外表更是关系到青春期男孩子形象的“大事”。

第30封信	怎样才能长成强壮的男子汉	60
第31封信	要想长得壮，还要多锻炼	63
第32封信	什么原因导致青春期肥胖	65
第33封信	不要变成驼背	68
第34封信	我有“脚气”怎么办	70
第35封信	阴茎需要重点保护吗	72
第36封信	如何保护睾丸免受损伤	74
第37封信	男孩子能蒸桑拿吗	76
第38封信	睾丸时隐时现是病吗	78
第39封信	睾丸受伤会影响以后结婚生子	80
第40封信	发现异常莫忌医	82
第41封信	割包皮真的有用吗	84
第42封信	讲究清洁卫生对男生也很重要	86
第43封信	男孩子应该怎样洗下身	88

四、谁说男孩没有心事

虽说男孩子不像女孩子那么情感丰富，也不像女孩子那么容易陷入忧郁、悲伤的情绪，但面对青春期生理和心理的一系列变化时，男孩子一样会有困惑、紧张、担心、不安，一样会有心事需要排解、需要交流。除了同学、伙伴，一个像朋友般的父亲或许是最好的倾诉对象。

第45封信	青春期的心理变化	92
第46封信	大家是不是都在注意我	94
第47封信	我也不想总和家长对着干	96
第48封信	我能真正独立吗	98
第49封信	一紧张就结巴	100
第50封信	不做娇气的男生	103
第51封信	男儿有泪不轻弹	105
第52封信	危险的性游戏	107
第53封信	和女孩子说话真紧张	109
第54封信	在女孩子面前表现自己	111
第55封信	应该怎样和女孩子交往呢	113
第56封信	能和异性单独相处吗	115
第57封信	什么样的男孩子招女生喜欢	117
第58封信	性幻想	119
第59封信	心中的“白雪公主”	121
第60封信	这就是早恋吗	123
第61封信	该如何对待善变的女孩子	125
第62封信	女生追我怎么办	127
第63封信	我也想去当歌星	129

五、男孩也要学会保护自己

在一般的概念中，爸爸妈妈更重视对女孩子的保护，怕交友不慎学坏、怕被坏人欺负、怕和男孩子交往把握不住自己……其实，这些同样也会成为男孩子成长过程中的不安全因素、不良影响，男孩子同样需要学会在社会交往中保护自己。

第64封信	对吸烟、喝酒说“不”	132
-------	------------------	-----

第65封信	我爱上网但不上瘾	135
第66封信	拒绝黄色诱惑	138
第67封信	男孩也会受到性骚扰吗	140
第68封信	性行为会带来什么后果	142
第69封信	人工流产对女孩子的影响	144
第70封信	性行为会传播性病吗	146
第71封信	控制自己避免不该有的性行为	148
第72封信	有性行为时如何避免怀孕	149

六、男子汉应该做到的

男孩子与生俱来地有着竞争、好胜、冒险的精神，这让父母对男孩子的管教难度更大。而无论从传统观念，还是从家庭的责任、社会的责任来说，父母又都对男孩子们寄予厚望。一个诚实而有爱心的男子汉，至少要具备这些优秀的品质。

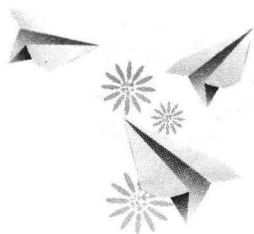
第73封信	勇敢坚强	152
第74封信	承担责任	155
第75封信	乐观进取	157
第76封信	博学创新	159
第77封信	正直善良	161
第78封信	尊重他人	163
第79封信	宽容大度	165
第80封信	热爱运动	167



了解身体的变化

老话说，男孩子开窍晚。一方面，男孩子进入青春期发育的时间晚；另一方面，男孩子的性格没有女孩子细腻、敏感。但是，男孩子一样要面对青春期身体发育的种种变化、一样会有这样那样的困惑。那么，不如提前告诉他们吧。





个子什么时候能赶上女生

儿子：

如果不是因为运动会引起的事情，老爸还完全没有意识到你将面对“青春期”，也将开始从男孩子变成男子汉的历程。回想起来，时间过得真快呀！因为一直忙于工作，爸爸错过了你成长中不少精彩的片段，每每想到这些，都会觉得遗憾、惋惜，会暗暗自责不是一个合格的父亲。所以，在你又将迎来人生另一个关键期——青春期时，爸爸一定不能再错过陪伴你长成一个真正“男人”的经历了。

不过，你要忙着学习，我要忙着工作，而且有些话当面谈论我们也都觉得别扭、难为情。所以，爸爸想不如弄个“青春期父子书”吧，虽然无需“鸿雁传书”，却可以把我所有想要说的都写在这一封封信里；如果，你有什么问题要问爸爸，也可以发封“鸡毛信”，我来一一作答。如果你同意这种做法，在看到这第一封信后，请给爸爸一个回复，我们就算对此达成了“男人的协议”，OK？

那么，这第一封信，就先说说你们男孩子最关心的问题——为什么现在女孩子会比你们长得快、长得高呢？

其实，这也没有什么好奇怪的，男孩子和女孩子本来就不同嘛。这些不同，有你们从小就知道的、表面上看出来的不同，比如男孩子有“小弟弟”，可以站着小便，而女孩子就没有“小弟弟”，靠这个就可以辨别男女。这种生来就有的、在生殖器官上的不同叫做“第一性征”。还有些不同，则是要在长大的过程中，尤其是青春期发育后才会出现的，称为“第二性征”。这个问题，稍后我再仔细说。

一个人从出生起，要经过婴儿期、幼儿期、儿童期，然后是青春期，之后才能进入成年期，成为真正的“大人”。由此可见，青春期就是

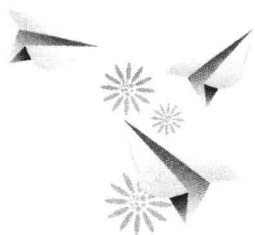
从儿童期到成年期的过渡阶段，在这个阶段，无论是身体，还是心理、情感和对事物的认识等各个方面，都会发生很大的变化。你们可能也注意到身边年长几岁的哥哥、姐姐，经过青春期，那些个整天叽叽喳喳、蹦蹦跳跳的小女孩，会一下子变得沉静、温柔了；曾经和你们一样毛毛躁躁、调皮捣蛋的小男孩，也变得深沉、成熟了。当经历并完成了整个青春期发育的过程后，男孩子、女孩子就都长大了，进入成年期了。这就是神奇的青春期！



一般来说，女孩子的青春期来得早些，9岁、10岁左右开始，而男孩子却要晚上2年左右。因为青春期也是一个人身体发育的另一个高峰期，相应的男孩子进入身高增长加速期的阶段也就会晚一些。从平均年龄看，在中国女孩从9岁左右就进入了身高增长的加速期，12岁左右达到生长高峰；而男孩一般11岁左右才进入身高增长的加速期，14岁左右达到生长的高峰。因为在生长高峰期时，身高增长的速度会达到青春期前的2~3倍，所以在你们现在这个阶段，女孩子的身高增长速度远远高于男孩子，有的甚至比同龄的男孩子高一大截，让你们觉得很没有面子。不过，等到男孩子进入身高增长高峰时，就会很快追上并超过她们的；而且，虽然男孩子进入青春期的时间稍微晚些，但完成青春期发育的时间却是和女孩子差不多的。

所以说，现在不用着急。很快，你们男生就能夺回“掌旗”大权的！

爸爸



青春期会出现哪些变化

儿子：

很高兴收到你的回复！更高兴看到老爸这个主意能得到你的认可！那么，我们就继续吧。

上封信说到，无论男孩女孩，都要经历一个成长中最美好的时期——青春期，而男孩子的青春期会比女孩子开始得晚些。那么，男孩子的青春期到底什么时候开始，又会有哪些变化，就是我们今天要讲的话题了。

男孩子青春期身体发育的平均年龄是从11 ~ 12岁开始，一般在13 ~ 14岁或更晚些达到发育的高峰期。

我们身体的某些器官，虽然是与生俱来的，但在幼年期、儿童期基本上是“休眠”的，或是发育很缓慢的，要等到青春期，才进入迅速发育的阶段。进入青春期后，男孩子的睾丸会明显增大，并开始分泌雄激素。在这种神秘激素的作用下，男孩子的身体会发生一系列的变化。从外表就能看出来的变化，包括会出现喉结，长出胡子和腋毛，身高猛地增长很多，并且开始变声。到了那时候，你们就可以重新夺回“制高点”在女生面前找回面子啦！而除此之外，还有些变化是表面看不到的、很“隐蔽”的，这包括睾丸——也就是你们常说的“蛋蛋”的发育，阴茎——就是你们的“小弟弟”的增大，



以及阴部还会长出阴毛、出现遗精现象等。一般要等到19~22岁，男孩子青春期的发育才算完成，就长成一个真正的男子汉了。

而这些青春期身体发育上出现的变化就是人体的“第二性征”。虽然它们之间有着相互的作用和交叉，但一般的发育顺序大体是这样的。

11~12岁，男孩子的睾丸会开始增大，因为进入青春期的身体需要它大量制造雄激素了。之后，喉结会变得突出，阴茎会增大，身高开始突增了。

13岁左右，你们会发现阴茎根部的两侧长出颜色浅而且细的体毛——阴毛。这个时候，你们的睾丸还在继续增大，阴茎增长得很快。

14岁左右，男孩子要进入变声期了，说话的声音会变粗。虽然男人不像女人一样有突出的乳房，但你们这时还是会觉得你们的乳房发胀。腋毛从腋窝中央开始长出。

15岁左右，阴囊的颜色会逐渐变深，腋毛从腋窝中央开始向周围扩散。上嘴唇两侧开始有细细的胡须长出来，并逐渐向中央增长。而在身体内部，睾丸已经完成了发育，所以男孩子会出现遗精，这也说明开始有性欲了，成为了真正意义上的“小男子汉”。

16~18岁，很多男孩子会长青春痘，面部和身体上的汗毛变得越来越重。

19~22岁，男孩子基本完成了青春期身体发育的过程，变得身材高大、强壮，声音低沉、有力，已经是个真正的男人了。

所以，别着急，你的“青春之旅”很快就会开始了！让我们一起静静地期待吧……

爸爸



我怎样才能长高

儿子：

呵呵，果然不出我之所料！尽管你已经知道了青春期发育的规律，却仍然耿耿于怀地惦记着长高这件事，期待着“报仇雪耻”；而且，一定还有一群同盟军，和你一样摩拳擦掌吧。

人长高主要是靠骨骼的增长。在人体的骨髓与骨干之间有一个软骨层，软骨层的细胞不断增长并吸收钙离子，使新的细胞骨化，骨骼这样一点点增长，你就这样一点点长高了。

在人的一生中，有两个快速生长的时期：第一个时期是婴儿期（0～1岁），第二个时期就是青春期。

我们把生长速度的突然加快称为“生长突增”。男孩一般从11～12岁开始第二个生长突增期，身高可每年增长6～8厘米，少数长得快的可达10～12厘米。生长突增通常持续一年左右，随后生长速度会重新放慢，直到长到成年的身高，也就定型了。

影响身高的因素很多，但主要是遗传和环境两个方面。

从遗传角度讲，一般父母身材高大，子女也会比较高。这是先天的因素，是自己无法选择和改变的，谁让你是爸爸妈妈的儿子呢。而所谓的环境因素，就是指后天因素，是可以通过各种有效的方法和手段来改善的。环境因素主要包括几个方面：

① 营养因素——营养供应是否充足、全面、均衡，对于身体发育非常重要，如食物中的钙、磷的合理搭配



有助于身高的增长。

② 疾病因素——疾病会影响骨骼的发育，如垂体发生疾病，造成生长激素过多或过少均会影响身高；性激素能促使骨骼发育，如过早产生大量的性激素（性早熟），则少年时期身高长得快，而发育成熟之后反而比同龄人矮。

③ 情绪因素——情绪波动、睡眠不良或不足、生活不规律等均可影响身体器官的功能，并导致身体发育异常。

④ 体育锻炼——体育锻炼不仅可以增强体质，而且有利于长高。据统计，经常参加体育锻炼的青少年比不参加体育锻炼的青少年的身高可多出4厘米左右。

所以，要想抓住青春期这个长个子的好时机，营养均衡的饮食、良好的生活习惯和积极参加体育锻炼都是必不可少的条件。对于你来说，爸爸觉得挑食的毛病就是首先应该纠正的！

爸爸



不做“豆芽菜”

儿子：

一定是你到学校去吹牛，还把爸爸写给你的信公布于众了，才引来同学们的问题，对不对？本来只是写给儿子看，没想到成了“教材”，这对老爸可是不小的压力呀。不过，为了儿子和你老爸我的形象，我一定会努力的！而且，对于你那些哥们的问题，我也会来者不拒、耐心解答的。

其实，小强的问题，也正是爸爸妈妈担心会出现在你身上的问题——原本你就属于偏瘦的体型，如果再蹿个儿，可别成了根“豆芽菜”。

进入青春期后，随着身高的迅速增长，体重也会迅速地增加。体重的增长，多半是因为身高的增长，同时也有骨骼变粗、肌肉更发达、身体内脏的增大等因素的作用。根据调查：在我国城市中，男孩子体重增长最快的时段是13～15岁，平均每年增长5.5公斤左右。其中，14岁是体重增长的高峰，15岁以后增长速度就会逐渐下降。一般来讲，到了15～16岁的时候，男孩子、女孩子的体重都已经接近成人了。

现在，大家的生活水平提高了，爸爸妈妈都把孩子当成“宝贝”，总是想把最好的东西给你们吃；而且，还有那么多口感好但没有什么营养却让你们百吃不厌的快餐和各种各样的零食。这些，造成了两种极端的现象：一方面，越来越多的青少年因为营养过剩或不均衡，造成脂肪大量堆积而使体重骤然增加，甚至有体重超标成为“小胖墩”的情况；另一方面，也有一些青少年（尤其是女孩子）因为挑食、偏食造成长期营养供给不充足、不均衡，或是怕长胖而有意节食，以及因为缺乏体育锻炼而成为“豆芽菜”的。无论是哪种情况，都对你们的生长发育、身体健康不利，而且也很影响形象。所以，在这个阶段，既要注意营养，也要注意锻炼，既不要当“小胖墩”，也不要成为“豆芽菜”，这些是非常重要的。