



青春不是人生的一段时期，而是心灵的一种状况。
学会自己呵护自己，走好青春期的第一步，
你的人生就会有美丽的开始！

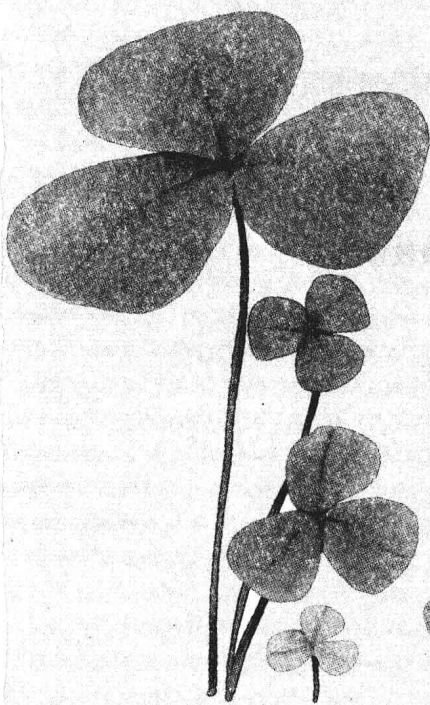
解读奥秘，走好青春的开端

放飞理想，迈好人生的步伐

刘博 / 编著

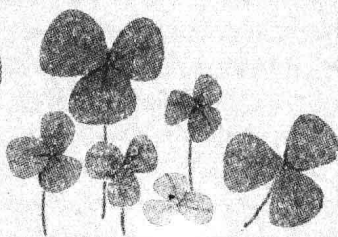
BOY 男孩， 走好青春期的 第一步

中国华侨出版社



男孩， 走好青春期的 第一步

刘博 / 编著



图书在版编目(CIP)数据

男孩, 走好青春期的第一步 / 刘博编著. —北京: 中国华侨出版社,
2012.6

ISBN 978-7-5113-2512-9

I. ①男… II. ①刘… 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 (2012) 第 119792 号

●男孩, 走好青春期的第一步

编 著 / 刘 博

责任编辑 / 王亚丹

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 16 字数 / 235 千字

印 刷 / 河北省香河县宏润印刷有限公司

版 次 / 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2512-9

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 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

郭沫若曾说：“人世间比青春更可贵东西实在没有，然而青春也最容易消失。”萧伯纳也曾直言：“青春是美妙的，挥霍青春就是犯罪。”是啊，青春是一去不复返的，它不会为了谁而停滞不前，人生只有这么一次青春，可见它的宝贵之处。同时，它也是人生发展曲线中的“四大高峰”时期，即生理变化高峰、智力发展高峰、社会需求高峰、创造高峰。因此，青年时期往往是人的一生中出成果最多的时期。

可以说，青春期对男孩的一生有着重大深远的影响：青春期是一个身心迅速发展的时期，男孩无论是在身体上还是心理上都出现了剧烈的变化和发展；青春期是一个心理动荡多变的时期，每一个青春期男孩在面对内在和外在的种种变化时，内心总是有着不同程度的不安；青春期是面临种种挑战和难题的时期，身心发展的矛盾、个性发展的任务、性意识和性心理发展的冲突、社会性发展的课题等都给男孩带来了重重压力。

男孩如果想要走好青春期的第一步，那么首先必须要了解自己在青春期的身体和心理上会发生哪些变化，然后以科学的态度去面对青春期遇到的各种问题，学会正确地处理青春期发生的各种内心矛盾和冲突，正确地解决青春期的难题和困惑。

在这一阶段的男孩情绪波动极大，心理矛盾突出，易受到心理问题困扰，于是常常会出现心理失衡：有的男孩孤独寂寞；有的男孩自卑烦恼、嫉贤妒能；有的男孩不适应学习，考试焦虑；有的男孩试图通过早恋、沉溺网络、吸毒来排解心中的烦恼，然而这样的方式是不可取的。

此外，随着青春期的逼近，男孩的性意识开始逐渐显现。它是男孩在成长过程中必然要经历和面对的，正像所有的科学知识、生存技能、社会规则一样，男孩在性方面的知识也需要通过学习来不断地掌握。男孩在面对“性”这个字眼的时候不要难以启齿，要大胆地去面对、去学习。

男孩如果不能顺利完成青春期人生的发展任务，就有可能影响他成人后的学习、工作、生活，阻碍他成年，乃至中年、老年的事业成功和生活、家庭幸福，甚至会给自己、给家人、给社会带来不同程度的危害。因为心理学家指出，人们在每一个年龄阶段，都有着不同的人生发展课题，如果某一个年龄阶段的发展任务不能顺利完成，那么就会极大地影响他在下一个年龄阶段，甚至以后一生的成长发展。

《男孩走好青春期的第一步》是一本专门教会男孩如何走好青春、走好人生的励志书籍，全书语言通俗易懂，内容丰富新颖，其中列举了一些小事例，令人回味无穷。文章内容编写了青春期男孩应了解的生理知识、心理病症、性问题、保健常识、处世交友、应对学习以及不良行为等各方面，亦在告诉读者青春期是有烦恼、有疑惑的时期，但它同时也是幸福快乐的黄金时段，而如何把握好进入青春期的第一步，则是至关重要的。

第一章 男孩青春期应了解的生理知识

青春期是男孩生命曲线变化的第二个高峰，它是继婴儿期后生长发育的关键时期，也是男孩学习知识，增强体质，锻炼意志的关键阶段，是人生的黄金时段。青春期男孩身上发生着质的变化，主要有长喉结、变声、遗精、阴茎变大、长体毛、变体型等，这些都是男孩走向成熟的标志。

青春期——人生的黄金时段	003
青春期的脚步有早有晚	006
脖子上长喉结不必害怕	009
学会保护好你的嗓子	012
一夜春梦向谁说	015
走出手淫的怪圈	018
青春美丽疙瘩豆来啦	021
不要做拔胡子的“达人”	025
不要再做“豆芽菜”	028
原来“小豆米”也会长大	032
告诉自己：我不是“小野人”	035
我的“小弟弟”长大了	038

第二章 男孩青春期应注意的心理病症

青春期是男孩心理变化的一个动荡时期，由于身体上的剧烈变化，导致了心理上的不适应，从而在心理上产生激烈的变化。此时加强心理上的管理，不仅可以很好地完善男孩的身心，而且还可以促进男孩的健康成长。青春期男孩只有重新审视自己，才能达到认识自我、发展自我、完善

自我的目的。

告诉自己交朋友不可怕	043
挫折是必须迈过的一道坎儿	047
别让虚荣心伤了你	050
学会压制忌妒心	053
和孤独说再见	056
男子汉大丈夫不要害羞	059
从“抑郁悬崖”夺回自己	062
自私的男孩不惹人爱	065
把焦虑赶出你的生活	068
释放心中的愤怒	070
战胜你的逆反心理	074
克服你的懒惰心理	077

第三章 男孩青春期应审慎对待性问题

青春期的青少年往往因为性成熟而产生性冲动，有性的要求，这是一种正常的生理现象，是一种本能。但不要被“性”束缚住，要努力学会克制自己的性欲望，审慎对待性问题。如果不加以控制的话，就易染上各种性病，不仅伤害了自己，也伤害了他人。

难以启齿的白日梦	083
避孕知识也要知道	086
当男孩遭遇性骚扰	089
性心理与性生理的矛盾	093
谨慎对待青春期的性好奇	095
青春期要具备性道德的观念	099
原来这就是“性冲动”	102
不要让“黄毒”害了你	105

第四章 男孩青春期应注意的保健常识

青春发育期是从幼年走向成年的重要时期，各个器官也逐渐发育成熟，在这期间男孩定要知道一些保健常识，保持自己的生理健康卫生可以说是一种良好的生活习惯。俗话说“身体是革命的本钱”，如果没有一个良好的身体素质，又怎么能有充沛的精力、高效的大脑去投入到紧张的学习生活中去呢？

都是“紧身”惹的祸	111
摆脱令人尴尬的体味	114
小小包皮不可忽视	117
阴囊瘙痒难为情	120
预防“小宝贝”骨折	123
少年白发怎能不治	126
不要做“盲”小孩	129
这些食品少吃为妙	132
不吃早餐，危害多多	136
好睡眠才有好身体	139

第五章 男孩青春期该如何处世交友

伴随年龄的增长以及性萌动的出现，青春期的男孩开始渴望着友情以及爱情。它们是青春期男孩的阳光雨露，滋润着干涸的心灵，使其健康成长。男孩交朋友一定要交真正并且可以信赖的朋友，只有学会处理好人际关系，不仅可以让真正的友情以及爱情成为自己宝贵的精神财富，而且还可以让青春期这个令人烦恼的“雨季”变为阳光普照的“花季”。

不用掩饰对异性的好感	145
单恋是一枚苦果	148

走出失恋的泥沼	151
早熟的苹果是酸的	154
触摸不到的爱恋	157
收到情书要镇定	160
做个受人欢迎的男孩	163
两肋插刀、哥们儿义气不可取	165
近朱者赤，近墨者黑	168
要求不当，这样拒绝	171
不让友谊成为枯萎的花朵	174

第六章 男孩青春期该如何应对学习

青春期可以说是男孩学习的关键时期，然而很多男孩在进入中学阶段时，出现了这样或那样的问题，比如，讨厌学习；考试紧张；学习压力增加等等，这样的问题无时无刻不困扰着青春期男孩。中学时期可以说是一个成绩突变期，只有及时调整心态，掌握正确的学习方法，才能在学海里畅游。

不要抛弃你的“学习朋友”	179
克服考前的紧张心态	183
会读书才会赢在起点	186
让你的压力烟消云散	189
培养良好的学习习惯	192
做好预习，及时复习	195
好的学习计划让你更轻松	199
相信自己一定行	202
提高你的记忆力	205
兴趣是最好的老师	208

第七章 男孩青春期要远离不良行为

青春期男孩本是飞扬的、美好的、灿烂的，可是有的青春期男孩却因为嗜烟、酗酒、偷窃、赌博、沉迷网络，等等，而让自己飞不起来，令青春黯然失色。可以说不健康的生活方式对青春期男孩来说是危险的禁区，因此男孩要懂得爱惜自己，避免涉足这些危险地带，这不仅是对自己负责，也是对身边人的负责。

不要让烟雾弥漫	213
不要做“酒瘾”少年	217
不要让网络网住你的心	221
打架并不能解决问题	225
男孩不要盲目追星	228
欺负他人不是你的作风	231
不要成为“撒谎精”	234
离家出走是不成熟的表现	237
不要成为顺手牵羊的小偷	241

第一章

男孩青春期应了解的生理知识



青春期是男孩生命曲线变化的第二个高峰，它是继婴儿期后生长发育的关键时期，也是男孩学习知识，增强体质，锻炼意志的关键阶段，是人生的黄金时段。青春期男孩身上发生着质的变化，主要有长喉结、变声、遗精、阴茎变大、长体毛、变体型等，这些都是男孩走向成熟的标志。



青春期——人生的黄金时段

“千金买骏马，何处买青春？”是的，青春期是人生的黄金时段，因为我们没有可以重来的机会。青春之所以宝贵就在于它正处于人生发展曲线中“四大高峰”时期，即生理变化高峰、智力发展高峰、社会需求高峰、创造高峰。因此，青年时期往往是人的一生中出成果最多的时期。

处于青春期的男孩们拥有精力充沛的年华，拥有朝气蓬勃的活力，拥有幻想浪漫的季节，拥有光明灿烂的未来。难怪有些男孩情不自禁地欢呼：我们就是初升的太阳！这确实是一个青春勃发的时期。青春期是春光短暂的季节，也是播种季节。一个人的立志奋发，需要从青春期播种理想、播种友谊、播种美好开始。因此，它也是一个立志成才的时期。

古今中外，大凡有作为有成就的人，都是从青少年时期起，打下基础崭露头角，作出重大贡献的。青春时期正是掌握知识，撷取智慧之果的黄金季节，是学有所成的关键时期。因此，我们要珍惜青春年华，牢牢抓住时间骏马的缰绳，从知识海洋中不断汲取常青的营养，刻苦学习，让青春燃烧得更加灿烂。

那么青春期的这片神秘地带到底是什么呢？

青春期，即青少年时期，它的定义是指个体的性功能从不成熟到成熟的阶段。生物学上是指人体由不成熟发育到成熟的转化时期，也就是一个人由儿童到成年的过渡时期。人们通常认为“青少年不再是小孩儿，但也尚未成为成人”。青春期为“人的第二次诞生”，心理学家称这一时期为“第二次危机”。如果说男孩人生的第一次危机——“断乳危机”是在温暖的襁褓中度过的，幼儿的反抗充其量也不过是挣扎、哭闹，那么，男孩人

生的第二次危机——从精神上脱离父母的心理“断乳”，却来势迅猛，锐不可当。

青春期主要是以生理上的性成熟为标准而划分出来的一个阶段，因此青春期又被称为“性成熟期”。在这个时期，男孩的性发育成熟，已经可以生育。它与从心理或社会方面划分出的人生阶段有重叠，在人体生长发育阶段，青春期占一半或更多一些时间。从广义上而言，青春期的开始年龄、发育速度、成熟年龄，以及发育程度和遗传、营养、情绪、社会经济因素等均有密切关系。这一时期的身心健康是决定一生身体素质和心理素质的关键时期。

男孩可以从以下几方面来了解青春期生理和心理方面的知识：

1. 青春期的花季年龄

青春是人一生中的一个五彩斑斓的年龄阶段，每一个人都拥有过属于自己的青春，都充满了活力和梦想。一般来说，男孩的性成熟要比女孩晚一年左右，大约从 12 岁才开始，人们通常把这个年龄阶段的男孩称为“少男”。由于人们生活条件的改善，特别是营养状况的改善，男孩进入青春期的年龄有明显提前的趋势。

青春期的年龄阶段受许多因素的影响，归纳起来分为两大类，即遗传因素和环境因素，前者为内因，后者为外因。由于个体差异的存在，世界卫生组织把 10~20 岁这段时间规定为青春期。目前来看，青春期的年龄范围在世界各国并没有一致的标准，在我国，一般把青春期规定为 13~18 岁这个阶段，偏早或偏晚 1~2 年，都属于正常现象。在心理学上，青春期又被称为青年初期，相当于我国教育学上的中学阶段，以身体的急速成长为特征。

2. 青春期男孩的生长突增

青春期是男孩人生中的第二次生长发育高峰。在这一时期，男孩的身高、体重迅速增加，体型向成人体型发展，身体各器官的功能日渐完善，大脑神经系统逐渐成熟，更突出的是性器官和第二性征开始发育成熟，具有繁殖后代的能力，这是青春期男孩最显著的特点。

突增开始的年龄，男孩比女孩晚 2 年左右，男孩约从 11 岁开始。在身高方面，男孩每年可增长 7~9 厘米，最多可达 12 厘米，在整个青春期

身高平均增加 28 厘米。体重的个体差异性较大，但总体来说也是呈持续增加的状态。

3. 身体各脏器功能逐步成熟

心脏重量比出生时增长 10 倍；心肌增厚，心肌纤维比童年显著增粗；张力增加，血压及心搏出量明显增加，脉搏逐渐变慢，接近成人标准。肺脏重量增加为出生时的 9 倍，肺活量 10~13 岁为 1400 毫升，14~15 岁为 2000~2500 毫升，到 20 岁时男孩可达 4800 毫升。

脑的发育在重量和容量上的变化虽不大，但脑神经结构逐步发育至接近成年人的水平。因此，青春期的孩子，思维能力活跃，反应能力增强；求知欲旺盛，精细动作都非常准确、协调；推理分析能力和记忆力都有很大的加强。此外，丘脑下部、脑下垂体、甲状腺、肾上腺等的发育及各种激素的分泌，进一步促使了全身组织的迅速发育。

4. 青春期的心理发育

从心理发育方面讲，青春期男孩处在竭力摆脱童年期的幼稚状态，向成熟的社会化的人迅速发展的过渡时期。在这个时期里，男孩的智力逐渐发展到高峰，性心理日趋完善，情感活动异常丰富活跃，世界观、人生观也逐渐形成。

例如，男孩在雄性激素作用下，对女孩产生爱慕之情，这完全是青春发育过程中伴随着生理发育所产生的一种心理变化，属于正常现象。但如果男孩处理不好，缺乏应有的性知识，不讲究性道德，就容易犯错误。所以有人又把这一时期称为“青春危险期”。

所以说，青春期是男孩人生中最重要、最宝贵的阶段，只有经过青春期，男孩才能从幼稚走向成熟。

青春期的脚步有早有晚

男孩青春期的到来是有早有迟、有快有慢、参差不齐的。因此，青春期男孩发育的时间稍有提前或滞后是正常的生理现象，即所谓的“早熟现象”和“晚熟现象”。

赵柯是一位 13 岁的小男孩，他说：“我确信我有什么地方不对，因为其他人看来都进入青春期了。我 13 岁了，却什么也没发生，我讨厌朋友们吹嘘他们的私处有多大，我知道他们是拿此来取笑我的。”

15 岁的亚安说道：“14 岁半时，我真的担心死了。因为我是年级里唯一一个腋窝和脸上没有一根毛的男孩子。虽然在小学时我是高个子，可现在每个人都超过我了，甚至一些女孩子都比我高。一个女孩子老说我‘又小又甜’，我心里难受极了。不过半年后我终于开始长高了，我的睾丸和阴茎也开始变大，我大大松了一口气！”

据统计，男孩进入青春期的最早年龄是在 9.5 岁，最晚是在 13.5 岁。研究表明，男孩进入青春期从开始到结束的时间间隔，是两年到五年。在正常的青少年群体中，有些青少年可能在其他人的青春期开始之前就已经完成了整个青春期的发展序列。

进入中学后，男孩子总爱在同龄间比发育的好坏。例如谁个子高、肌肉发达、骨骼健硕等，更有甚者，私下他们还爱和自己年龄相仿的男孩比阴茎的大小、体毛的浓密、遗精的次数，等等。不管是直接地比，还是偷偷地比，不比不知道，一比烦恼就来了。每次比较后，他们或是开心，或是沮丧，不一而足。

青春期的孩子性成熟是必然经历的阶段。有的为早熟担心，有的为晚

熟发愁。到底什么是早熟或晚熟？标准是什么？许多人认识模糊，因此，容易在认识上陷入误区，导致不必要的担忧顾虑。

男孩 10 岁前就开始性发育，出现遗精，就算“性早熟”。性早熟同样有体质性和病理性之分。如果儿童出现以下症状，应考虑有体质性早熟的可能：家庭史，即父母之一也曾有过性早熟的情况；测定内分泌激素无异常；骨龄提前，但这种提前与身高的发育提前大体平行；各种发育均衡，顺序与正常少年相同，没有某一种表现（阴毛等）突然加速发育现象。体质性早熟少年青春期发育开始早，结束也早，他们的身体发育状况最终与其他同年龄的人无多大差别。另一种早熟却是病理性的，或由于自身体内病变，例如脑瘤、松果体瘤等；或出生时脑外伤等，这种情况应及时就医。

而性晚熟也是客观存在的。在医学上称为“性发育延迟”。但请不要着急，其中大部分人属于体质性晚熟，这是由发育的个体差异造成的，就像一把种子，撒到地里，有的早发芽，有的晚发芽。一些孩子的性发育落后只是暂时的、相对的，最终能赶上别人。

性发育延迟主要表现在以下几方面：身高没有出现明显的青春期突增，身高虽矮，但身材匀称；性器官外观正常，测定内分泌激素无异常发现；骨龄落后，但这种落后和身高的落后大体平行，第二性征或者未出现，或者无明显发育进展。当然，也有一部分性发育延迟是病理性的，他们通常是因为内分泌异常，染色体畸变，患有慢性病或因胎儿在子宫里的生长发育环境不良引起的。对这部分人，发现越早，确诊越早，治疗效果越好。

事实上，青春期发育的早晚在个体之间存在着较大差别，可以相差好几年。如果没有科学的检测依据，是不好下早熟或晚熟的结论的。

面对上述现象，也许你忍不住会问，为什么每个人进入青春期的时间不同呢？为什么每个人的发育速度不一样呢？而且为什么有的人发育速度是那么快，有的却又那么慢？为什么是我发育慢，而不是别人慢？

经专家研究，认为对青少年成长速度造成影响的有如下几个方面的因素：

1. 遗传因素

青少年青春期发育的时间和速度在很大程度上是由遗传决定的。研究