



最贴心的礼物
送给最亲爱的人
健康成长
百科全书

送给 青春期男孩的 礼品书

the Gift Book to Boys

易磊 李艳荣◎主编

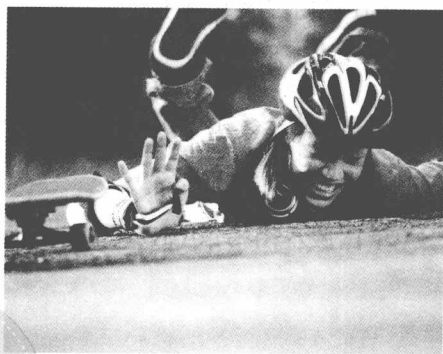


NLIC2970819863

◎胡子、喉结、阴毛……探索小身体的大秘密

◎为什么近期总爱关注女生……你羞于提问的事儿 ◎悄悄地跟在她身后……我是不是“喜欢”上她了

◎读书是“帮”父母吗……认清学习的目标 ◎大人说话总是不算数……男孩也有“心事”一箩筐



最贴心的礼物
送给最亲爱的人

健康成长
百科全书

The Gift Book to
Boys

送给 青春期男孩^的 礼品书



易磊 李艳荣◎主编

中医古籍出版社



NLIC2970819863

图书在版编目 (CIP) 数据

送给青春期男孩的礼品书/易磊, 李艳荣主编. —北京: 中医古籍出版社, 2012. 7

(青春期健康礼品书)

ISBN 978-7-5152-0226-6

I. ①送… II. ①易… ②李… 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 131059 号

送给青春期男孩的礼品书

主 编: 易 磊 李艳荣

责任编辑: 孙志波

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京振兴源印务有限公司印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 19

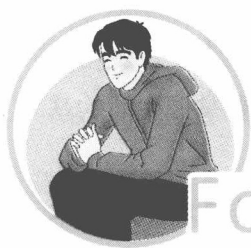
字 数: 230 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 0001~8000 册

书 号: ISBN 978-7-5152-0226-6

定 价: 29.80 元 (全套 89.40 元)



前言

Foreword

欢迎来到青春期——男孩的第一天堂

青春有许多懵懂的话题，有许多心灵的悸动，有许多成长的烦恼。这里是你的天堂，是崇拜《秦时明月》、《银魂》、《死神》里英雄人物的时代，是你开始给自己假设未来的时代；这里是你的忧虑、父母的严厉和自我的苏醒之间的剑拔弩张；对心仪姑娘的青涩爱慕和对亲密朋友的真诚相待总是你生活的核心。当你一脚踏入青春期的大门时，人生的交响乐正式开始演奏。

青春期是每个人一生中最重要的生命阶段之一，是人体从不成熟发育到成熟的转化时期，是从儿童到成年的过渡时期。同时，青春期也是事情最多、变化最大、心理最脆弱的时期。

当你遇到疑惑的时候，当你遭遇陷阱的时候，当你面临抉择的时候，当你无力解决问题的时候，当你面对情感难题的时候，当你遭遇困境的时候，当你经历挫折的时候，你可以

潇洒地说一句“年轻没有失败”，但谁又不希望人生少走弯路呢？为此，你需要良师益友的答疑解惑，你需要掌握生活的基本技巧，你需要知识，更需要智慧。

成长过程中你会遇到各种疑难问题，向谁寻求帮助？本书就青春期男孩的身体、学习、父母、朋友、情感、成长、心理、社交等几个方面，对生长、生活进行了全面、生动的解释和指导。它将能帮你解答身体里涌现出来的若干小秘密，如何能让男孩变得快乐、自信而友善？解决在成长过程中遇到的学习难题、家庭危机、情感困惑、心理压力以及男孩如何乐观、积极地走过人生最重要的阶段——青春期等紧迫问题，然后“有惊无险”地完成成长任务。

希望你在读完这本书后，可以不再为青春烦恼，也不再为一些难以启齿或者难以求得解决方法的事情忧心忡忡。此外，本书不仅是一本专属于青春期男孩成长的指导全书，也是一本能够让家长和儿子一起阅读的亲子书，更是一本关于青春期男孩答疑解惑的成长笔记。它用生动有趣的语言、简洁实用的操作方法解释了成长中最迫切了解的难题，代替父母教会男孩平和、快乐地度过青春期。当你们拿起这本书时，在共同的阅读中加深彼此的理解，促使父母和儿子成为知心朋友，一起走出青春的风暴，成长在第一天堂——青春期。

编 者



目录

CONTENTS

第一章 Chapter 1

001

男孩身体那点事儿

——生理期大揭秘

第一节 小小男子汉成才记 / 002

一夜之间小苗变成小树了 / 002

阴茎为什么会歪着头 / 004

阴茎为什么会在清晨勃起 / 005

阴茎在不合适的时候立起来怎么办 / 006

越长越大越“受伤” / 007

我的下面会长到多大 / 009

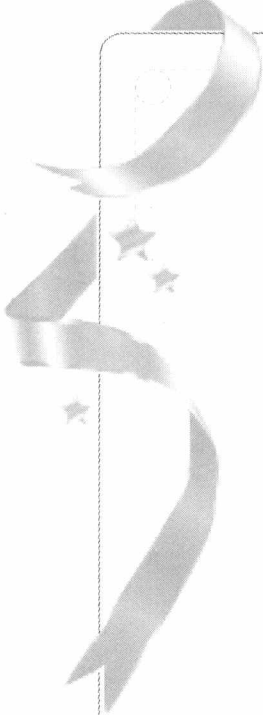
包皮过长和包茎是怎么回事 / 010

恐怖的阴茎骨折 / 011

第二节 睾丸的秘密 / 013

睾丸是改变你的原动力 / 013

隐睾症带来的心理压力 / 016



送给青春期男孩的礼品书

第三节 精子从哪里来 / 018

精子是什么样子的 / 018

精液和精子是一回事吗 / 020

“遗精”是怎么回事 / 021

遗精和流白会造成“肾亏”吗 / 022

是否可以探足：手淫 / 023

不必担心的自慰 / 025

第二章 Chapter 2

029

身体在“疯长” ——小身体的大秘密

第一节 嗓音为什么突然变粗了 / 030

声音变化，是嗓子得病了吗 / 030

脖子上长了喉结不用怕 / 032

第二节 体毛：“杂草丛生”的男子汉 / 034

拔掉小胡子 / 034

鼻毛，有碍观瞻请走开 / 036

“头发”长到下边了 / 036

恐怖！身体上长满了毛 / 037

第三节 “痘”人心烦的青春期终于到来 / 039

皮肤“结出了”小痘痘 / 039

所有人都会长青春痘吗 / 040

- 内分泌失调引发痘痘 / 041
- 都是荷尔蒙惹的祸 / 042
- 青春痘和螨虫有个约会 / 044
- 痘痘留下的痕迹让人很受伤 / 046

第四节 我的外号叫“小眼镜” / 048

- 眼睛为什么近视了 / 048
- 近视都要戴眼镜吗 / 049
- 爱眼刻不容缓 / 051
- 远视来光顾我 / 052

第五节 青春期男孩子的好身材 / 054

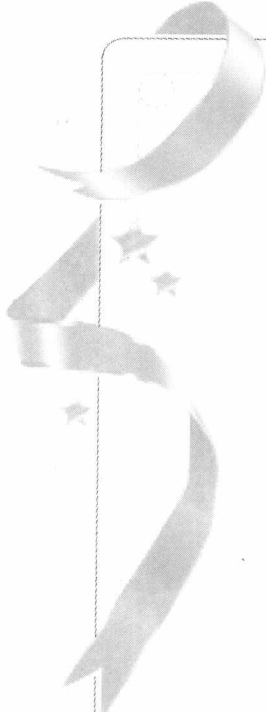
- 父母个子高，孩子就高吗 / 054
- 我的身体能蹿多高 / 056
- 运动是最好的增高剂 / 057
- 不要随便服用增高药 / 058

第六节 无法拒绝的体味 / 060

- 狐臭是疾病吗 / 060
- 脚臭得能把自己熏晕过去 / 061

第七节 青春期男孩常见的小毛病 / 063

- 少白头的苦恼 / 063
- 睡觉时我开始打鼾了 / 065
- 龋齿让我寝食难安 / 066
- 我怎么变成了“结巴” / 067



送给青春期男孩的礼品书

第三章
Chapter 3

071 你在为谁学习——认清学习目标

第一节 每个人都有学习压力 / 072

每天沉浸在学习重压之中 / 072

盲目用功学习事倍功半 / 074

拥有良好的时间观念 / 076

天生聪明不等于无师自通 / 077

提高学习效率 / 080

成绩好了人缘坏了 / 081

第二节 为什么要考试 / 083

你患了考试焦虑症吗 / 083

考试疲劳让我对学习提不起兴趣 / 087

考试恐惧症 / 088

努力了可还是挂科怎么办 / 091

恢复身心能量的减压法 / 093

我是差生我怕谁 / 095

如果恶意攻击是因为嫉妒 / 097

第三节 不喜欢这个老师也不喜欢他的课 / 099

不敢和老师交流怎么办 / 099

顶撞老师是勇敢吗 / 101

我举手了，可老师就是不理我 / 102

第四章
Chapter 4

105

**父母不理解我
——男孩的心事一箩筐**

第一节 寻找与长辈的共鸣 / 106

家长就是监控器 / 106

男孩为什么沉默不语 / 108

我和家人没有任何共同话题 / 109

你们让我往东，我偏要往西 / 111

大人总是说话不算数 / 113

第二节 我不是坏孩子 / 115

请尊重我的隐私 / 115

这些东西你别碰 / 117

我不是小孩子了，有自己的主张 / 119

我什么时候才能得到自由 / 120

我们已经掉到代沟里了 / 121

第三节 家长和老师都是同盟军 / 124

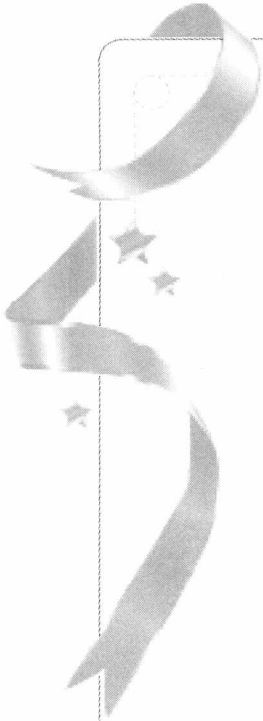
担惊受怕的家长会 / 124

老师和家长串通一气 / 125

第四节 我生命中无法承受的重量 / 127

父母的唠叨让我心烦 / 127

“小奴隶”抗争记 / 128



送给青春期男孩的礼品书

最伤害我的话 / 129

父母吵架了，我就成了出气筒 / 131

第五节 我们和解吧 / 132

理解万岁 / 132

溺爱我并不是真正的爱 / 133

第六节 单亲和留守家庭的孩子未来谁做主 / 135

爸爸妈妈离婚了，我该何去何从 / 135

单亲家庭，我的幸福谁做主 / 137

外出务工的父母，我的成长你们缺席 / 138

第五章 Chapter 5

141

悄悄地喜欢她 ——青春期的情感困惑

第一节 情窦初开，男孩不要太烦恼 / 142

说不清“喜欢”的滋味 / 142

异性相吸是怎么回事 / 144

正确区分友情与爱情 / 146

早恋带来的很多问题 / 148

被退回的那一封情书 / 149

青梅竹马的爱情存在吗 / 151

我只是送她回家而已 / 152

第二节 不要轻易尝试性爱 / 155

国外青少年早就性解放了，为什么我们不可以 / 155

我们之间的亲密小关系 / 157

用安全套就万无一失了吗 / 159

看色情光碟，我在做坏事吗 / 160

第六章 Chapter 6

163

别让友情欺骗了你 ——男孩应谨慎交友

第一节 一个朋友就是一座小岛 / 164

分清好坏朋友，清理你的小圈子 / 164

坏朋友能把你扯进泥潭中 / 166

要不要帮朋友打架 / 167

帮朋友作弊就是讲义气吗 / 168

假如朋友欺骗了你 / 169

我和朋友都喜欢电脑游戏 / 170

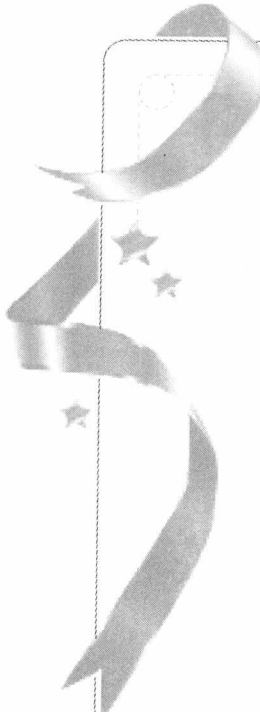
你们不能说我朋友的坏话 / 171

第二节 不要错过好朋友 / 173

真诚的友情最可贵 / 173

好朋友可以替你分担心事 / 175

男孩子要低下高傲的头——向朋友道歉吧 / 176



送给青春期男孩的礼品书

第七章
Chapter 7

179

人生需要历练 ——做个自立的男子汉

第一节

成长从来都不是一件简单的事 / 180

别退缩！男孩要有战胜一切的勇气 / 180

家务活男孩也要分担 / 182

学习独立生活 / 183

正确发展自己的天赋 / 185

粗心的毛病惹人烦 / 187

培养自己的理财意识 / 189

第二节

男子汉的责任感和应有的品质 / 193

做一个负责任的人 / 193

助人为乐是优秀的品质 / 196

做一个有爱心的男子汉 / 197

诚实从来都不是一件丢人的事 / 199

养成阅读的好习惯 / 202

第八章
Chapter 8

207

心有千千结——发现另一个自己

第一节

把烦恼抛在脑后，与心理问

题说“再见” / 208

正视理想与现实之间的矛盾 / 208

- 压力无处不在 / 210
- 孤独的男孩很寂寞 / 213
- 怎样让自卑远离自己 / 214
- 男子汉，没有什么可害羞的 / 217
- 男孩，你在焦虑什么 / 219
- 青春少年的抑郁无止境 / 221
- 生命如此美丽——远离自杀 / 224
- 和同学攀比的虚荣心理要不得 / 226
- 嫉妒是一把双刃剑 / 229
- 不要浮躁，你没什么了不起 / 232
- 争强好胜要用对地方 / 234

第二节 发现自己的优点 / 238

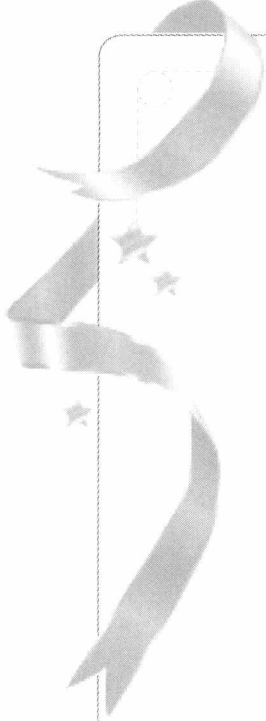
- 肯定自我的阳光心态 / 238
- 心胸宽广的男子汉 / 241
- 渴望成功是人生最大的动力 / 243

第九章 Chapter 9

249 混出个“好人缘” ——你会与人相处吗

第一节 男孩要掌握的社交礼仪 / 250

- 你有社交恐惧症吗 / 250
- 做个懂礼貌、有教养的男孩 / 252



送给青春期男孩的礼品书

不要刨根问底挖掘别人的秘密 / 254

要学会尊重他人 / 255

转学后怎样融入新的集体 / 257

男孩子的穿衣打扮不可少 / 258

身体语言的魅力和培养 / 260

第二节 男孩要掌握的说话技巧 / 263

口才是培养出来的 / 263

真诚地听别人讲话 / 266

真诚的赞美能拉近心灵的距离 / 268

第三节 男孩要掌握的办事方法 / 270

该怎样做好班级的小领导 / 270

消除误会有方法 / 272

如何做到人人都喜欢你 / 274

男子汉主动道歉不吃亏 / 276

真诚赞美与“马屁精” / 277

把赞美大声说出来 / 279

285 附录

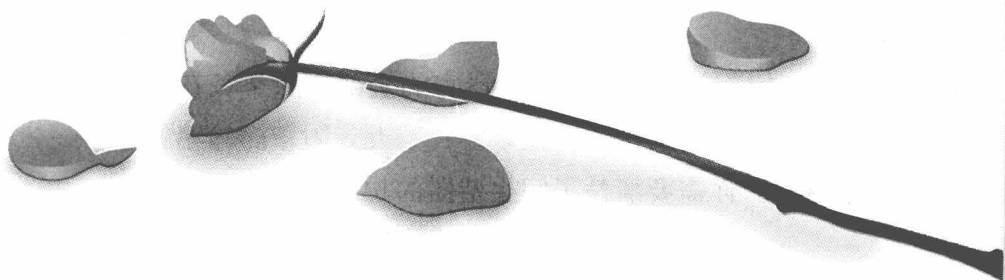
你必备的急救常识



第一章

男孩身体那点事儿 ——生理期大揭秘

青春伊始，生殖器官也蠢蠢欲动。男孩们对自己的“宝贝”关注多了，欣喜是会有有的，但如果缺乏必要的生理知识，也会徒增许多莫名的烦恼。今天我们一起击“宝贝”的相关秘密，明白以后，烦恼自然也就消失不见了。



第一节

小小男子汉成才记

当青春期来临，你会对自己的生理变化既兴奋又担心，既疑惑又充满期待。身体神秘的变化，种种难以启齿的疑问和烦恼使你承担着不小的心理压力。青春期男孩迫切想了解这些变化的原因，但又羞于张口，怕被别人嘲笑。其实，你成长为男子汉，是个既简单又神奇的过程。



一夜之间小苗变成小树了

冬冬每次看到宝贝好像又长大了一些，心里就会偷偷高兴——看来自己的营养好啊，长得挺快的。往后我要好好爱护它，再好好培育，让它长成大树！

你看到的“小树”并不是你的生殖器官的全部。除了长在“地面”上的“树干”，还有发达的“根系”：睾丸、附睾、输精管、精囊腺和尿道球腺。你需要清楚了解生殖器的构造，才能更好地保护它。