

一份适合妈妈送给青春期男孩的礼物
一本引领男孩健康成长的青春圣经

MAMAZUIXIANG
SONGGEI
QINGCHUNQI
ANHAI
DE LIWU

妈妈最想送给 青春期的男孩 的礼物

江乐兴◎编著

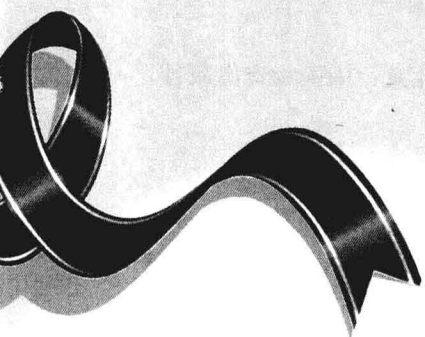
你还在为没机会对儿子进行青春期教育担心吗？
你还没有找到合适的方式对儿子进行性教育吗？

快将这本书送给他们吧！

它是男孩们最想要的礼物，妈妈们最温暖的关爱！

中国物资出版社





MAMAZUIXIANG
SONGGEI
QINGCHUNQI
ANHAI
DE LIWU

妈妈最想送给
青春期的男孩
的礼物

江乐兴◎编著

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈最想送给青春期男孩的礼物/江乐兴编著. —北京:中国物资出版社,
2011.6

ISBN 978-7-5047-3823-3

I. ①妈… II. ①江… III. ①青少年教育:家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第037761号

策划编辑 李 玲

责任编辑 李 玲

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 饶莉莉

出版发行 中国物资出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼

电 话 010-52227568 (发行部)

010-68589540 (读者服务部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-3823-3/G · 0527

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 11

字 数 190千字

印 数 0001-9000册

邮政编码 100070

010-52227588转307 (总编室)

010-52227588转305 (质检部)

版 次 2011年6月第1版

印 次 2011年6月第1次印刷

定 价 24.80元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换



前言

不知从什么时候开始，你的嗓音开始变了，慢慢变得带点回音，低沉但很有力，而且还有点磁性，你有了一个成熟男人的嗓音。当家里电话铃响起时，你接起电话，往往会被人误认为是你爸爸在接电话。这个时候，你是否意识到自己已经长大，已经进入青春期了呢？

在生命的长河里，每个男孩子都会经历一个特殊的时期——青春期。青春期是一个过渡时期，是男孩儿由少年向男子汉过渡的时期，在这个时期，你的身体和心理都会迅速发生改变，开始发育。而且，你开始尝试反抗父母的安排和决定，你拥有强烈的独立意识、反抗意识，但同时，你承担着学习的压力和父母的期望，还要应对各种成长过程中的问题。

然而，青春期有的不只是紧张不安，更有惊喜不断——你似乎突然之间就健壮起来，腿上有了硬硬的肌肉块；你一下子就成熟起来，开始在爸爸妈妈不舒服、不方便的时候，像个男子汉一样拍着胸膛说：“没关系，有我呢！”你开始变得细腻敏感，不再像以前那样每天不洗脸、不刷牙就想往外跑，而是越来越关注自己的外貌，越来越重视别人的评价，越来越渴望独立和自由，越来越希望自己是健壮的、干净的、帅气的；你开始好奇于异性的小秘密，希望与异性接触，看到女孩子开始害羞和脸红。

青春期是一个走向成熟的过程，也是一个不断发现和探索的过程，像很多青少年一样，你会碰到无数的青春期困惑，你会对自己的生理、心理、行为等方面的变化产生误解。因此，我们完全有理由说青春期是一个复杂的时期。但如果你了解了自已生理、心理、行为等方面的秘密，就会发现青春期其实是一个如此美妙的时期。

本书会集了男孩子向父母羞于启齿的秘密问题，它既是父母对男孩子进行青春期教育的好帮手，也是青春期男孩了解自己、了解男性秘密的好朋友。在



妈妈最想送给青春期男孩的礼物

MAMA ZUIXIANG SONGGEI QINGCHUNQI NANHAI DE LIWU

你似曾相识的故事中，在妈妈给孩子的殷殷叮咛里，母亲对孩子的爱和关怀、指导和帮助就像是一股春风一样让你释怀，让你清醒，也让你感动。男孩儿读完这本书，会发现青春期不再充满难堪和羞涩，不再神秘和令人困惑，而是充满了成长的快乐。

编者

2011年4月



Part1:生理上的秘密

青春期来了	3
为什么你的脖子上长了一个结	6
喉结不明显就不正常吗	8
你的嗓音怎么变粗了	9
让你烦恼的胡子	11
没长胡须就不正常吗	14
体毛少就不是男子汉吗	16
你怎么成了全身是毛的“小猿人”	19
男孩子为什么更容易长痘痘	20
男孩子的乳房也会增大吗	22



为什么你的个头不高	24
男孩子的身高什么时候可以追上女孩子	27
你怎么会突然长高了	29
你是不是得了巨人症	31
“竹竿”身材正常吗	33
床单上怎么湿湿的	35
“流白”是怎么回事	37
精子是什么	39
“一滴精等于十滴血”，是这样吗	41
遗精是肾虚的表现吗	43
为什么你觉得阴茎短小	45
阴茎会长到多长	47
“小弟弟”为什么不听话	50
在公共场合阴茎勃起该怎么办	52
早晨老有硬邦邦的感觉	53
睾丸会长到多大	55
保护好你的“小弟弟”	58
彻底了解你的生殖器官	59
关于包皮的小秘密	61
出现脱发、白发现象怎么办	63
什么是性晚熟	65
手心为什么总是出汗	67

Part2:心理上的秘密

你为什么喜欢照镜子	71
你为什么那么在乎发型	72
嫌自己脚臭，甚至想截肢	74

把自然美与健康美展示出来	76
为什么和女孩子说话会紧张	78
为什么会出现性幻想	81
你为什么爱在女孩面前表现自己	83
为什么对女孩有莫名的好感	85
你真的爱上她了吗	86
初吻如此甘甜，竟让你这般迷恋	88
早恋是一朵带刺的玫瑰	90
暗恋是苦涩的，也是甜蜜的	93
走出失恋的雨季	96
被拒绝的爱一样美丽	98
如何抵制黄色书籍的诱惑	100
你有青春期综合征吗	102
为什么你总想与家长对着干	107
忧伤年华	110
男儿必须有泪不轻弹吗	113
你为什么会产生自杀的念头	115
被人误解的滋味不好受	117
不要让猜疑滋生蔓延	119
你为什么对别人的话特别敏感	122
为什么“真郁闷”成了你的口头禅	124
你为什么变得冷漠无情	127

Part3: 行为上的秘密

手淫时好舒服，手淫后好自责	133
该怎么拒绝女孩的求爱	135
男孩也会遇到性骚扰	137



应该怎样和女孩子交往	141
男孩应不应该让着女孩	143
口吐烟圈的样子真的潇洒吗	145
被酒精麻醉了原来会这样	148
结交真正的朋友	150
“哥们儿义气”要不得	153
拒绝别人也有策略	155
脾气变得暴躁了怎么办	157
怎样和老师相处得更好	159
预防大脑过度疲劳	163



Part1: 生理上的秘密

SHENGLISHANG DE MIMI



当男孩进入青春期后，生理上便会产生一系列的变化，如喉结凸出、嗓音改变。这时候不仅你的身体在不断成长，心智也在不断成熟。



青春期来了

上了初中一年级后，学校就开了生理卫生课。在第一次课上，同学们开始七嘴八舌地问：“我为什么长胡须了”“我脖子上为什么长了个小包”之类的问题。有的孩子还小脸红红地说：“老师，我昨天晚上睡觉的时候梦见了一个很漂亮的女孩子，老师，我为什么这样，我是不是变坏了呀？”

是呀，为什么呢？答案就是，因为孩子们进入了青春期，他们的身体、行为和心理都发生了巨大的变化。虽然让孩子们感到意外，有时候连父母也觉得不可思议，但这毫无疑问都是正常的现象，完全不必担心。

说起青春期的变化，归根结底是由激素引起的。所谓激素就是人体产生的一类化学物质，它们的含量非常少，却在一个人的成长过程中承担极其重要的角色，不仅负责维持人体的正常的新陈代谢活动，也负责维持人体的整体平衡。

激素是由内分泌腺分泌出来的，大量的内分泌腺就组成了人体的内分泌系统，它直接分泌到血液中，通过血液作用于有关器官，发挥它的功效，而这个内分泌系统就是孩子们青春发育期的主宰者。

人体的内分泌系统主要是由脑下垂体、甲状腺、肾上腺、胰腺、性腺、甲状旁腺等组成的。在人的整个婴幼儿和整个儿童期内，内分泌系统的激素分泌量差不多是非常稳定的，同时没有太过明显的性别上的差异。但是人们一旦进入了青春发育期，其激素分泌量增加的速度就会明显变快。

首先，脑下垂体在人体分泌腺群体中占据着当之无愧的领导者地位。对人体生长发育有决定作用的生长激素就是由脑下垂体直接分泌的。生长激素作用于人的骨骼，使其生长旺盛。生长激素分泌过多，人就会长得过分的高大，这是一种病态的现象，也就是巨人症。此外，生长激素还可以促使蛋白质的合成，从而促进肌肉的发育。除了生长激素以外，脑下垂体还会分泌出促甲状腺激素，促使甲状腺激素的分泌量增加。甲状腺激素可以促进生长发育，增加能量代谢。如果甲



甲状腺激素分泌很少，人体的发育就会受到极大的影响，而且智力也会受到不同程度的影响，不仅使男孩子个子矮小，还有可能出现呆傻的现象。除此之外，脑下垂体分泌的激素中非常重要的另一种激素是促肾上腺皮质激素，它可以促使内分泌系统分泌出甲状腺激素和肾上腺分泌物，与生长激素一起促使青春期男孩的体重和身高获得异常迅速的增长。

最后，对青春期男孩子的影响最大的是性激素的分泌。他们的肾上腺可以分泌性激素，脑下垂体也分泌性腺激素，包括促卵泡成熟激素和促黄体生成激素，但主要的性激素还是由男性的睾丸分泌的雄性激素，这些雄性激素会直接进入血液循环，分布在他们的全身，发挥出各种不同的生理作用。

雄性激素可以促使男性的性器官的发育，并且使其保持在成熟的状态。进入青春期后，由于雄性激素分泌的增加，男孩子们会发现自己的阴茎迅速增长变粗，在一定的刺激下还会不由自主地出现勃起现象，并且出现了遗精、流白等现象。这正是男性性器官成熟的标志，如果没有这些雄性激素，男性的性器官便不可能发育，更不会发育成熟。

它可以促使男性第二性征的出现，使男性长胡须，出现发达、粗壮、有力的肌肉，促使男性的喉结增大、声带增厚，同时抑制乳房的发育，使男性呈现出与女性不同的性特征。

它可以激发男性的性欲，并维持男性的性功能。性欲的产生与性功能活动的正常是复杂的神经反射过程协调的结果，而导致男性性中枢兴奋的根源就是雄性激素。男性体内如果缺少雄性激素，就会引起性欲减退或性功能障碍等，甚至使精液量减少。

它还有一个非常重要的作用就是促进人体的新陈代谢。雄性激素对物质代谢最重要的作用就是促使蛋白质合成，它能刺激男性低机体生长，使新陈代谢增强，促进骨骼生长、体重增加，提高骨髓的造血功能，使红细胞与血红蛋白增多，同时也会减少男性体内的脂肪储存。

总之，孩子们在青春期所发生的巨变一般都是由激素引起的。

妈妈最想对你说的话

亲爱的儿子：

拥有你，是妈妈最大的幸福。当你还在妈妈的肚子里的时候，妈妈常常轻轻地抚摸着肚子，心里满满的都是幸福。听到你的第一声响亮的哭声



的时候，妈妈早已经忘记了分娩时的痛。真的，和这种幸福比起来，那点痛是微不足道的。

当你一天天长大，开始有了青春期孩子所拥有的小秘密、欣喜和困惑的时候，眉眼间越来越像一个小男子汉的时候，妈妈为你感到高兴。

当你发现自己脸上开始长了大大小小的痘痘的时候，当你发现自己的脖子上突然有了一块突出来的骨头的时候，当你感觉自己的声音变得沙哑的时候，当你开始发现自己的小弟弟开始变大了的时候，我的孩子，你要放心，你不是生病了，而是，你的青春期来了。

青春期来了，你开始慢慢地变成一个男子汉，那些痘痘是青春痘，那块骨头是喉结，那沙哑的声音是男孩子成熟的标志，那个变大的小弟弟是你走向成熟的象征。对于这些变化，你应该发自内心地感到快乐和骄傲。

这时，你会发现自己的握力、背部肌肉的力量快速提升，你可以用比以前快得多的速度奔跑，也会提起很多以前你提不动的重物。这是因为，进入青春期以后，你的肌肉越来越有力量，这也是你成为一个男子汉的非常重要的过程。

在这个时期，你会发现你比女孩有力量，比女孩拥有更强的耐力，当女孩子感觉疲劳的时候，而你却觉得很轻松。是的，你渐渐拥有了你梦寐以求的男子汉的力量，强壮而结实，你充满了爆发力，充满了活力。我的孩子，妈妈由衷地为你的成长而感到高兴和骄傲。

同时，你会进入“心理断乳期”。这里的“心理断乳”与肉体上的断乳期有所不同。一个孩子到1岁半以后就会断奶，这也就是“肉体上的断乳”。肉体上的断乳往往是被动的，是妈妈强制性地终止了你对乳汁的依赖。但这种断乳并没有使你摆脱对妈妈的依赖，从各个方面来说，你都依然处于爸爸妈妈的悉心呵护之下。但到青春期以后，你上了中学，也开始变得独立起来，你不再被动地接受，而是开始自己思考，自己决定，自己判断，你甚至开始学着主动地挣脱爸爸妈妈的呵护，希望摆脱对我们的依赖，你希望自己能够以一个独立的人来与我们相处，这就是心理上的断乳。

看到你的变化，我的孩子，妈妈很为你高兴，毕竟，在未来的某一天，你会离开爸爸妈妈去开始你自己的生活，去追求你的理想和未来。在这之前，你必须学着自己去管理自己和自己的生活，所以，你进入青春期



实在是一件值得庆贺和高兴的事情。

但是，你希望独立，并开始渐渐独立，但是这种独立并不是马上就完成的，也不是完全意义上的独立。从很大程度上来看，你还需要爸爸妈妈的帮助、照顾和引导。第一，在经济上，你还无法独立，也无法独立参与社会活动；第二，你的心理、身体、知识和经验积累都还处于一个不断发展、不断变化的时期，你的还无法独自应对生活中的种种现象，这使你不可能完全地取得独立。妈妈告诉你这些，并不是打击你，而是想帮助你走过这个特殊而又是必须经过的时期，你既要学会独立，也要学会处理好独立于父母与依赖于父母之间的关系。当你遇到问题的时候，如果你能够处理的，你就可以自己独立地去解决，但是对于那些你自己无法处理或不足以完成的事情的，不妨听一听爸爸妈妈的建议，这样，你就会更好地处理问题。

——爱你的妈妈

为什么你的脖子上长了一个结

刚上初一的周成最近遇到了烦心事，不知怎么回事，他的脖子上长了一个包，用手一摸，发现里面有个骨头，虽然没有影响他正常吃饭、喝水，可脖子上突出一块“东西”，感觉就是不爽，周成暗自发问：这东西到底是什么呢？我会不会生病啦？别人脖子上有没有这个东西呢？

细心的周成注意到他的同桌脖子上也突出了一块奇怪的“不明物体”，同桌竟然说周成把奇怪的病传染给了他，这让周成感到特别冤。渐渐地，周成发现班里的大部分男生脖子上都有一块凸出的包，而女生们的脖子却没有这个东西。难道只有男孩子才会有这种现象吗？于是，周成和同桌分析起来，最后同桌神秘地对他说：“我知道为什么只有男生脖子上会长东西。”

周成迫不及待地问：“是吗？为什么呀？”“因为男孩子不那么爱哭鼻子，有难过的事情也忍着，长期如此，就憋出了一块‘东西’，女生爱哭，所以她们的脖子不会长东西。”看着同桌分析得头头是道，周成居然信以为真。

一天晚上回家，妈妈看到周成脖子上的小包包了，惊喜地说：“儿子，你



进入青春期了，快成大人了！”妈妈的话让周成感到莫名其妙，心想：我还在上初一呢，哪有那么快成大人啊！妈妈告诉他：“你脖子上凸出的骨头叫喉结，男孩儿进入青春期后，都会长喉结，这是男性的生理特征之一。”

周成不解地问：“哦，这叫喉结呀？为什么女孩子没有呢？”在妈妈的耐心讲解下，周成终于搞清楚了，这时他才意识到同桌的解释纯粹是无稽之谈。

脖子上长出的喉结是青春期男性第二性征的特征之一，这是由男性雄性激素及促肾上腺皮质激素所决定的。事实上喉结不是很多孩子所说的长在脖子上的小骨头，它只是喉部甲状软骨上的一个结构部位，男孩和女孩都有喉结的，只不过由于女孩没有足够的雄性激素的作用，所以喉结不明显。

大部分男孩子在进入青春期后都会出现喉结，那么喉结是如何发育的呢？它有什么作用呢？想要了解这个问题，先要了解男性在发育过程中为什么会出现喉结。

我们知道，喉结的发育状况是与年龄、性别有关的。在青春期前，男生、女生的喉结的发育状况差别不大，但到青春期，女生的喉结仍无明显增大，而男生的喉结则在雄性激素的作用下迅速增大，位于颈部的甲状软骨向前方凸出，使喉结的前后径增加将近一倍，发声随之变为低沉的男性音，这就是喉结发育的生理过程。

了解这一过程，我们就能理解为什么青春期前男女声发音没有明显的区别，即男童音与女童音非常近似，而青春期后，男性的喉部前后径变大发出低沉的男性音，女性喉部前后径小发出尖细的女性音。就像一些乐器，管径小的声音就尖细些，管径粗的声音就浑厚些，其道理是相同的。



妈妈最想对你说的话

亲爱的儿子：

很高兴看到你长出了喉结，不要担心，那是青春期男性生理的正常变化，你应该感到高兴才是。或许你会感到疑惑不解，心想：为什么大多数女性没有喉结呢？在这里妈妈给你做详细的讲解，原因大概有两种：

(1) 内分泌机能不足。我们知道，雌性激素是女性体内占统治地位的性激素，雄性激素的含量极少。如果女性卵巢功能不足，或者脑垂体、肾上腺等内分泌腺出了问题，体内雄性激素的含量就会增多，于是，便发生“喧宾夺主”的现象，出现了喉结突出、多毛和声音变粗等男性化的表现，与此同时，女性应有的一些特征就会不明显。



(2) 遗传因素。父母生长发育的特征会传给下一代，比如身高、体形，甚至连眼睛的形状、鼻子的长短、颧骨的高低、耳朵的大小等，都会遗传给下一代，当然，也包括喉结的大小。如果父亲的喉结特别大，特别显眼，女儿的喉结也可能会凸出些。

由此可见，大多数女生的喉结是不凸出来的，男生的喉结凸出是男性成熟的标志之一。所以，你应该为你是一个小男子汉而感到骄傲，因为你有喉结了！

——爱你的妈妈

喉结不明显就不正常吗

一天，有位小伙子走进男科门诊部，向医生诉说了自己的烦恼：他一切正常，就是喉结不明显。他深知男性发育后都会长喉结，因为这是男性第二性征的表现。但是多年来，他反复照镜子，越照越觉得自己的喉结不明显，越照越烦恼。一次朋友开玩笑，说他没喉结不像男人，从那以后他就变得郁郁寡欢，生怕暴露颈部，他甚至在炎热的夏天都穿着高领子的衣服。他经常自问：“难道我真的发育不良吗？”“难道我真的无药可救吗？”

看到他那么焦急和沮丧，医生细心而全面地为他做检查，小伙子身高175厘米，体重75公斤，肩膀宽厚，肌肉发达，内外生殖器发育均正常，胡须、体毛及阴毛等均符合男性特征，而且声音低沉。通过进一步了解，医生发现他的性功能也正常，为了彻底打消他的疑虑，医生为他做了内分泌检查，发现也正常，毋庸置疑，他是正常的男子汉。

当医生把这一结论告诉他时，他心情舒坦了很多，但是，既然他是正常的男子汉，为什么喉结不明显呢？

一般的情况是，在青春期时，男性的喉结在雄性激素的作用下迅速增大，位于颈部的甲状软骨向前方凸出，使喉的前后径增加将近一倍，发声随之变为低沉的男性音，这就是喉结发育的生理过程。有些学者对一些喉结不明显的人进行调查发现，他们男性性征正常，无其他异常表现，内分泌检查也未见异常。在青春