



青春期男孩成长必备书

一份特殊的礼物 一份心灵的关怀 一份温暖的呵护
送给男孩的最好礼物

写给 青春期男孩的书

文静◎编著

写给青春期男孩的成长百科全书

一本不可不读的男孩青春期成长指南

一本给青春期男孩量身打造阅读的智慧读本



青春期是人生中最重要、最宝贵的阶段，只有经过青春期，男孩才能从童年过渡到成年，从幼稚变为成熟，从家庭走向社会，最终成为一个成熟的社会人。面对青春期男孩出现的各种问题，需要做到认真分析原因，有的放矢地解决问题，从而平稳度过这个特殊的变化时期。

中国华侨出版社



青春期男孩成长必备书

写给 青春期男孩的书

文静◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

写给青春期男孩的书 / 文静编著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5113-2478-8

I. ①写… II. ①文… 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116219号

写给青春期男孩的书

编 著: 文 静

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 云 泊

封面设计: 中英智业

文字编辑: 陈博新

美术编辑: 玲 玲

经 销: 新华书店

开 本: 710毫米×990毫米 1/16 印张: 14 字数: 190千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2478-8

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) 88859991 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 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，使得他们成为社会学上所说的“边缘人”，也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。

在这成长的关键时期，如果师长因为无所适从而听之任之，或是因为恨铁不成钢而简单粗暴地对待孩子，很容易亲手把花季少年变成问题少年；如果孩子得不到科学有效的指导与帮助，也许会因一念之差而毁了一生。因此青春期教育绝不仅仅是简单的教育问题，而变成了不可逃避、亟待解决的社会问题。

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；开始有了“欲与天空试比高”的志向……

与此同时，他们也开始顶撞父母，不再像过去那么听话了。他们的自我意识迅速发展，独立意识越来越强，他们认为自己已经成熟，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，尊重他们、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真正认识和理解他们。

其实，很多时候方法决定效果。换一种交流方式也许会有意想不到的结果。

写给青春期男孩的书

既然口传心授不适用，不如给他一本有用途的书，把困扰他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，让他自己去看，自己去领悟。这本书是为青春期男孩量身定做的百科全书，从生理变化到成长烦恼，从心理秘密到安全健康等，几乎无所不包，面面俱到。

青春期，充满生机与活力，又充满神秘与危机。青春期是最有活力的成长岁月，青春期男孩就像初生的牛犊，愿这本《写给青春期男孩的书》，能成为青春期男孩的良师益友，提供正确有效的生活和心理指南，帮助他们度过青春期的重重危机，做健康、快乐、向上的男孩。



目录

生理&变化

身体变化的小秘密	2
大家有没有注意我的身体变化.....	2
青春期有人开始得早,有人开始得晚.....	3
什么原因导致青春期肥胖.....	4
青春期长个子也有早晚.....	6
为什么到了青春期就会长毛毛.....	7
男孩子的胸部也会增大吗.....	9
青春期,我成了“沙嘶劈哑”.....	10
我的外号叫“骆驼”.....	11
为什么我的脚那么臭.....	12
青春期的尴尬事	15
什么是包皮过长.....	15
睾丸为什么不长在身体里.....	16
为什么“小弟弟”总偏向一侧.....	17
罚任意球为什么运动员要挡住“那里”.....	18
“蛋蛋”怎么不见了.....	19
越紧张越结巴怎么办.....	20
为什么我16岁了还尿床.....	21
“流白”是怎么回事.....	23
我的“小弟弟”比别人的小.....	24
喉结不明显就不是“男人”吗.....	25
男子汉的“面子”事	27
青春期脸上为什么会长痘痘.....	27

为什么不能挤痘痘·····	29
男孩子护肤会被别人笑话·····	29
不能拔胡子·····	30
帅哥嘴里怎能长满烂牙·····	32
如何防止大油脸·····	34
难闻的汗臭味·····	35
男子没有胡须是不是病·····	36
我会不会秃顶·····	37
我也想去整容·····	38
什么时候能让个子赶上女孩·····	40
有狐臭怎么办·····	41
不做“豆芽菜”·····	42
健康走过青春期·····	45
遗精了！我很下流吗·····	45
隐秘部位要呵护·····	47
性自慰并不是罪恶·····	48
怎样做才能少做性梦·····	50
盲目用脑事倍功半·····	51
保持眼睛健康·····	52
蒸桑拿对睾丸不好·····	54
父母个子高，孩子就高吗·····	55
半夜醒来“小弟弟”会勃起·····	56
一滴精真的等于十滴血吗·····	57

成长&烦恼

来自家庭的烦恼·····	60
妈妈的唠叨和爸爸的吼叫·····	60
爸妈总和我的“自由”过不去·····	61
大人总是说话不算话·····	62

妈妈为什么不相信我·····	63
沟通才是解决矛盾的正道·····	64
和父母说说悄悄话·····	66
担惊受怕的家长·····	67
让校园生活更愉快·····	70
成绩好了，人缘坏了·····	70
我是差生我怕谁·····	71
如果恶意攻击是因为忌妒·····	72
学习不好被人歧视·····	73
同学不喜欢我怎么办·····	75
被老师批评不是一件丢人的事·····	76
为什么每次选班干部都没我的份·····	77
和同学闹矛盾遭报复怎么办·····	78
没有人是全才·····	80
完了，我被误解了·····	82
不受欢迎的课代表·····	83
最烦同学喊我外号·····	84
喜欢炫“帅”的年纪·····	86
要不要用文身纪念青春·····	86
为什么我不能像偶像明星一样染发·····	87
奇装异服不是帅·····	88
抽烟很酷吗·····	89
嗜酒成癖的坏处·····	91
远离赌博，警惕赌性·····	93
我压抑，我叛逆·····	95
请不要偷看我的日记·····	95
我已经长大了，请让我自己做主·····	96
为什么我会疯狂迷恋明星·····	98
“乖乖仔”成了“火炮筒子”·····	99

每个人都渴望独立·····	101
不可泄露的秘密日记·····	103
迷茫的成长路·····	105
99%的忧虑实际上并没有发生·····	105
哥们儿义气不等于男子气概·····	106
烦人的青春期焦虑症·····	107
不卑不亢巧对“校园霸王”·····	109
我得了“健忘症”·····	111
坚决拒绝尝试“刺激药片”·····	113
告别青春期的迷惘·····	114
打理好我的小金库·····	117
树立正确的金钱观·····	117
钱应用在点儿上·····	119
学会勤俭节约·····	121
我的钱都花在哪儿了·····	122
同学向我借钱不还·····	123
为什么我的钱总是不够花·····	124
在外面欠钱怎么办·····	125
早餐钱不能省·····	126
压岁钱怎么花·····	128
勤工俭学会被同学嘲笑吗·····	129

心理&秘密

若隐若现的情愫·····	132
能和女孩玩吗·····	132
新来的语文老师好漂亮啊·····	134
把握友情与恋情的尺度·····	136
从单恋的幻影中走出来·····	137
怎样和女孩子相处·····	140

目 录

如何对待善变的女孩子·····	140
为什么他比我受女同学欢迎·····	141
老师干涉我和女孩的友谊·····	142
得了“异性恐惧症”怎么办·····	143
为什么要让着女孩子·····	144
早恋的滋味·····	146
炫耀异性的爱慕，会伤害他人·····	146
被拒绝的爱一样美丽·····	147
如何结束一段感情·····	149
性与生命的故事·····	151
生命的孕育真奇特·····	151
不看“口袋书”·····	152
性不是罪恶的事情·····	153
爱了，就要担当责任·····	155

安全&健康

舞好网络这把“双刃剑”·····	158
满脑子都是游戏怎么办·····	158
避开网络诈骗的陷阱·····	159
不要在网上随意交友·····	161
别被网络黄毒毁了·····	162
远离虚无缥缈的网恋·····	164
小心邮件“炸弹”·····	165
谨慎下载软件·····	166
培养多方面的兴趣和爱好·····	167
如何应对生活中的意外·····	169
男孩也会遭受性侵犯·····	169
怎样打求救电话·····	171
触电的应急处理方法·····	172

外出游玩怎样保障安全	174
出门防范“三只手”.....	174
不轻信车站的拉客者.....	175
选择安全的旅馆投宿.....	176
惊险游戏谨慎玩.....	177
应对公共场所的拥挤状况.....	178
攀高钻洞注意安全.....	179
野外饮用水的寻找、收集与安全处理.....	181
食用野生植物的技巧.....	182
怎样应对野外动物伤害.....	183
野外遇险如何发求救信号.....	185
火眼金睛，识破骗子的诡计	188
常见的电话或短信骗招.....	188
上网需要注意防范哪些陷阱.....	189
网上购物防诈骗.....	191
警惕搭话的陌生人.....	192
遇到绑架怎么办.....	193
如果有人跟踪.....	194
怎样应对“碰瓷儿”.....	196
擦亮眼睛，识破骗局.....	198
遇到劫匪怎样保障人身安全.....	200
提高安全意识，学点自我保护.....	202
面对传染病	204
宠物病的危害.....	204
关爱生命，远离艾滋病.....	205
得水痘了.....	206
得流行性腮腺炎怎么办.....	208
莫轻视感冒.....	209
肝炎的预防.....	210



生理&变化

身体变化的小秘密

大家有没有注意我的身体变化

近来，班上的汪辉变得越来越奇怪了。从前下课经常能听见他在教室里高歌一曲，声音洪亮而高亢，同学们十分喜欢听他唱歌。为此，他也被班上同学誉为“班级歌唱家”。可是，最近汪辉像变了一个人似的，课后再也听不到他的歌声了。他总是一个人低着头趴在桌子上，任凭同学怎么说他，跟他开玩笑，他都不理会。

班主任李老师知道后，把汪辉找来，关心地问：“汪辉，最近怎么了，我可是很久没有听你唱歌了，什么时候为我们献上一首啊？”

“老师，我，我……我不会再唱歌了。”

老师惊讶地问：“怎么啦？出什么事了吗？”

“老师，我……我也不知道为什么，我的声音近来变了，连说话时都觉得怪怪的，唱歌时声音更加难听。”

李老师听后，笑着说：“就这啊！声音的变化，对你们这个年龄段的男孩子来说再正常不过了，你摸摸自己的喉咙，是不是觉得有一块突出来了？”

汪辉用手指摸了一下喉咙，连说道：“嗯！真的有一块突出来了！”

“呵呵，不用担心，这是你成长的一大特征，每个男孩子长大后都会有喉结，声音也会产生变化，随后，你身体其他地方也会慢慢地发生变化，这些都不必恐慌，不用害羞，老师会慢慢告诉你们的。等你完全变声后，还要继续唱歌给我们听啊！”

汪辉低着头，低声说：“谢谢老师，我知道是怎么回事了，等我声音变好后，我还会继续唱歌的。”说完，汪辉一脸轻松地回教室了。

◎给男孩的悄悄话

男孩在十一二岁时，身体会发生很多变化，上面故事中，汪辉出现的声​​音变化就是其中很典型的一种。男孩们面对这些变化，会表现出不同的心理，如羞涩或焦虑心理等。这个时候，了解一些自身发育的基本知识，男孩们就能坦然面对自己第二性征的出现了。

根据生理学的相关知识，男孩一般在11岁就开始进入青春期了，进入青春期的第一个表现就是睾丸的长度突增1厘米，宽度会增加0.8厘米。随之，雄性激素开始分泌，刺激阴茎开始变长变粗。而身高会在12岁时呈现突增高峰，男孩们看到的同学突

然长高一般是这个时候。13岁，男孩会发现阴茎根部的两侧长出颜色浅而且细的毛毛，我们称之为阴毛。14岁时，男孩的喉结会慢慢突出来，要进入变声期了，说话的声音会变粗。乳房也会和女孩子一样开始发育，有时还伴随着疼痛感，但这并不是什么病痛，会渐渐消失。

就这样随着年龄的增长，慢慢地你会发现，身上其他部位，比如：腋窝，嘴唇、腿部等都长出体毛来。当然，在此过程中，睾丸和阴茎一直在生长。15岁左右时，由于阴茎增长，阴茎头突出来，睾丸增长基本完成，直到有一天出现遗精，这时你就长成真正的“男子汉”了。

16岁时，男孩的阴茎、睾丸已与成人相同。身体发育会舒缓下来，各项发育渐趋平衡。再过一两年，男孩就会长出可爱又恼人的青春痘。

等到19岁时，男孩基本完成了青春期身体的发育，就会告别曾经的天真和无知，变得身材高大、强壮，声音低沉、有力，成为真正的男人了。

所以，这些身体上的变化是男孩子成长的见证，是成为“男子汉”的必由之路，当青春期的男孩了解了身体发育的规律后，就不必因身体的变化而焦虑或羞涩了，为自己将成为“男子汉”而欣喜吧！

青春期有人开始得早，有人开始得晚

刘强是个多才多艺的学生，不光美术拿过奖，从小学三年级开始，就进入了少年合唱团，还成为了合唱团的队长。可是现在已经上初中的刘强，觉得当合唱团队长领着大家唱歌，是很没面子的事情。因为进入初中后，合唱团里的人因为青春期变声，开始陆陆续续地离开合唱团了。而刘强不但声音一直没变，就是个子也没长多少。有时新来的小学生一不小心还会喊他同学，而不是哥哥。

为此刘强跑到音乐老师那里，请求退出合唱团。老师因为熟练的学生越来越少，人手不够，希望刘强能再帮他一段时间，刘强也只能罢休了。可是每次在学校见到从前在一起的队员时，都会觉得不好意思。那些从前的队友每次见到他都会羡慕地说：“刘强，你真幸福，我现在想回去都不行。”这话刘强听了觉得刺耳，也没办法，只好笑笑，真是有苦说不出。

有时，刘强看到那些嘴唇上已经有些淡淡的茸毛的男生，觉得好羡慕。虽然不好看，可是那是变成男子汉的象征呀。刘强很担心，怕自己长不高，长不大。他把自己的心事告诉了好朋友。他的好朋友的妈妈正好是医生，知道刘强的苦恼后，便约他到家里玩。

刘强和好朋友在院子里玩儿，好朋友的妈妈走过来，指着院子里的一丛月季花说：“刘强，你看这些花蕾有的大有的小，你知道哪个花苞会开得最漂亮吗？”刘强

摇摇头问：“您知道吗，阿姨？”“我也不知道。不过我知道它们都在努力让自己健康成长，努力让自己开得最美。”刘强好像明白了什么。

◎给男孩的悄悄话

男孩也许会发现，有的同学青春期来得比较早，在别的孩子还没有进入青春期时，他就已经长出了小胡子；而有的同学青春期又来得晚些，别的孩子都变声了，他还保持着童音。

科学研究得出，青春期是指性器官发育成熟、出现第二性征的年龄阶段。世界卫生组织规定将青春期规定为10~20岁。在中国青春期一般是指11~17岁。但是，具体到每个孩子，青春期又有着“个体差异”，就是说每个同学的青春有着迟早快慢的差异。相关资料表明，青春期的早晚快慢受遗传、营养、生活习惯、情绪及周围环境等因素的影响。

医学上将青春期发育的早晚归为不同的发育类型。一般来说，分为早熟型、均衡型和晚熟型。早熟型的孩子青春期开始最早，八九岁就进入了青春期；均衡型一般是12~16岁进入青春期；而晚熟型在14~15岁才进入青春期。

所以，不同的发育类型直接关系到青春期的早晚，青春期的早晚没有优劣之分，不过会带来一些身材的千差万别，不是影响健康的因素，不需要有此方面的担忧。至于，有些孩子在很晚的时候，第二性征还迟迟不发育的，就需要进行咨询和治疗了。

什么原因导致青春期肥胖

四班班主任刘老师刚走进办公室，班长就急急忙忙跑进来，说：“刘老师，你快去看看，夏威和杨涛打起来了！”刘老师一听，赶紧放下课本跟班长去了教室。

夏威和杨涛已经被大家拉开了，不过两个人还不罢休，刘老师很生气，“还打！都跟我去办公室！”夏威杨涛看到班主任来了，都不敢再动，乖乖跟着班主任去办公室了。

“为什么打架？”

“杨涛给我起外号，叫我‘胖墩’！”

“那也不能跟同学打架！”

“他还偷拿我的减肥药，丢给同学看，取笑我。”

“是不是，杨涛？”

“我没取笑他，只是跟他开玩笑的。减肥药有什么，看看怎么啦？”

听了杨涛的话，夏威很气愤，差点哭出来。刘老师还有事情，看两个人都不认错，只好让他俩先回去反省写检查。夏威很委屈，想自己因为胖被同学开玩笑，老师

不但不理解还罚自己写检查。

回到家后，妈妈又做了很多好吃的。夏威看了看饭菜，跟妈妈说不想吃，就回房间做作业去了。妈妈很纳闷，晚饭后，又端来水果点心给夏威。夏威生气的让妈妈把水果点心端走，他下决心，一定要减肥。可是过了一段时间就坚持不住生病了，妈妈带夏威去看医生。医生听了夏威的烦恼后，对夏威说：“这样不但不能减肥，还会伤身体。你现在正是身体发育的时候，节食会让身体发育不良。以后应该多注意锻炼才对，饮食要规律，少吃热量很高又没营养的东西。”

回家后，夏威按照医生的话，给自己制定了一个减肥计划，每天跑步，吃饭休息很规律，不再买大堆的高热量零食。一个暑假过后，同学都说夏威瘦了好多，人也精神自信了。班上其他几个胖胖的同学不停地问他怎么做到的。他把自己的计划告诉大家后，大家都说要跟夏威一起做，让夏威做他们的小队长，监督他们，夏威高兴极了。班主任听到这件事，还在班上表扬了夏威，说他克服困难的的精神值得所有同学学习。

◎给男孩的悄悄话

细心的男孩会发现，班里的同学肥胖率很高，在街上、学校和很多孩子常去的场合，也经常见到肥胖的孩子，其他孩子会因为好玩送给这些孩子一个叫做“小胖墩儿”的绰号，这给肥胖的孩子带来不小的心理负担。到底是什么原因导致青春期肥胖呢？科学研究表明，引起肥胖的原因很多，而青春期的孩子肥胖主要由于遗传、饮食不合理、运动少，情绪不稳定等原因造成的。

若要告别青春期肥胖得从原因找起。专家认为，引起青春期肥胖的原因主要有以下几个方面：首先，遗传因素会造成肥胖。如果，父母都胖的话，那么孩子胖的几率是非常高的，但科学研究表明，遗传不是形成肥胖的主要原因。专家认为引起肥胖的主要原因是饮食不合理、缺乏体育锻炼、青春期情绪波动大等。

我们经常发现，很多父母并不胖，孩子却很胖。如果仔细观察，你会发现这样的孩子一般都是手里零食不断。现在人们的物质生活水平提高了，一日三餐中的营养基本就能满足需要了，而面对青春期的孩子，父母又会为了让孩子长身体，源源不断地提供高营养、高热量的食物。此时孩子的食欲又很旺盛，所以，对父母提供的美食，会不加节制地吃。这样，人体所需的营养严重过剩时，就会转化为脂肪在体内堆积，就会造成肥胖。

青春期的孩子学习压力很大，体育锻炼对青春期的男孩来说更是重要，但是现实是除了吃饭睡觉外，一般都会坐在教室里读书，就连每周的体育课也因怕耽误学习懒得去，专门去健身的可能性更是很小了，身体多余的热量也就会转化脂肪堆积，形成肥胖。

情绪的不稳定也会导致肥胖。很多男孩，在青春期，由于要适应身体第二性征的出现，还要承受家长、老师的期望，情绪波动很大。情绪不稳定就会出现暴饮暴食的情况，为了缓解情绪很多人会不加节制地吃零食，这样也会增加肥胖的几率。

导致青春期肥胖的原因很多，青春期男孩正是长身体的时候，要适当控制一下体重，多锻炼身体，为好好学习做好身体的保证。

青春期长个子也有早晚

体育课上，陈老师点完名后不动声色地把花名册放在一旁，一边看体委带着同学们做准备活动，一边想陆欢又请病假的事儿。陆欢是个开朗大方的学生，不光成绩好，其他方面也很优秀，各科老师都很喜欢他，陈老师也不例外。以前体育课上，陆欢一直很积极，喜欢各种运动，从来没有请假或旷课，可是最近陆欢几乎不上体育课了，这个学期的体育课，陆欢几乎都请了病假，这让陈老师很不满，难道他的体育课就不是课了，一星期才一节，好好学习也不差这点时间。

下课后，陈老师顺路走过三班教室，向里望了望，看见陆欢正在认真做习题，陈老师皱了皱眉，轻轻走过去敲了敲陆欢的桌子，“陆欢，哪里不舒服了，又没去上体育课，学习很忙吗？”陆欢看见陈老师突然站在自己面前，惊慌地站起来：“陈老师，对不起，我昨天把脚扭了。”“哦，是吗？”看着陈老师有些不满地离开了，陆欢很难过，知道自己这样做太过分了。

快放学的时候，班主任通知大家明天要体检，告诉大家好多注意事项。陆欢低着头，一边听一边想事情。班主任通知完大家后，对陆欢说：“陆欢，到我办公室来一下。”陆欢低下头没说什么，跟着班主任进了办公室。

“陆欢，老师知道你是个爱学习的好学生，这些值得表扬，但除了学习好，其他方面也很重要。听陈老师讲，你最近体育课一直在请假，是不是因为学习呀？以后不能这样子了，体育除了能锻炼身体，还能锻炼人的意志，这也是需要好好学习的呀，应该更重视才对，你说对不对？”陆欢看着班主任没说话点了点头。

第二天，早晨8点钟开始体检，直到下午5点快要结束时，都没见到陆欢的人影，老师很着急，给陆欢的妈妈打电话，陆欢的妈妈说陆欢没在家，去上学了，大家一听就急了，分头找，最后在体育用品室找到了他。在老师的询问下，陆欢说出了原因。

原来陆欢一直为自己的身高烦恼，他不上体育课，是因为每次体育课排队时，他都站在最前面，是个头最矮的一个。为此，家里给他买了好多增高的补品，想了好多办法都不管用，这让陆欢很烦恼，慢慢有些自卑。这次体检，他想等大家都走了再去，免得量身高时被同学取笑。老师带着陆欢去问体检的医生，医生一听笑了，说：“要想长高，就更应该好好锻炼身体、上好体育课呀。别担心，你们现在都还小，好