

坏男孩? 好男孩? ♂



正在长大的男孩

少男
课
堂



● 主 编
刘光华

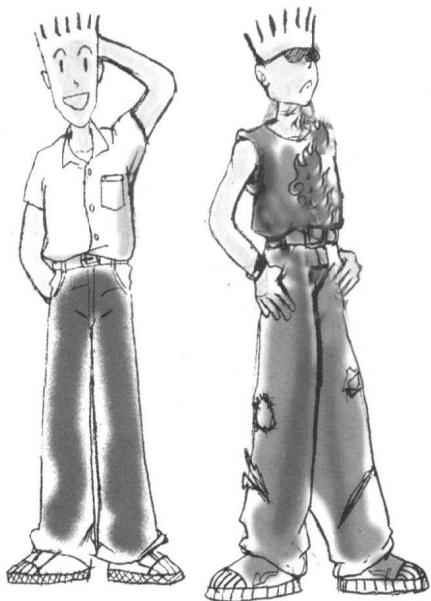
2.62

中原农民出版社

坏男孩? 好里孩?

在长大的男孩

主 编
刘光华



少男课堂

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

坏男孩? 好男孩? 正在长大的男孩/刘光华主编.
- 郑州: 中原农民出版社, 1999.9

(少男课堂)

ISBN 7-80641-238-7

I. 坏… II. 刘… III. 男性-青少年-思想
修养-青少年读物 IV. D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 36475 号

少男课堂

坏男孩? 好男孩?

正在长大的男孩

主 编 刘光华

责任编辑 周果钧

中原农民出版社出版 (郑州市农业路 73 号)

河南省新华书店发行 安阳市新华企业集团印刷有限公司印刷

787 毫米×1 092 毫米 32 开本 9.125 印张 181 千字

1999 年 9 月第 1 版 2000 年 1 月第 2 次印刷

印数:11001-16 000 册

ISBN 7-80641-238-7/G·036 定价: 9.80 元



给少男的一封信

(代前言)

亲爱的少男：

你好！

有一天早上起床，你发现自己短裤湿黏黏的，被子和床单上也湿了一大块。你的第一个反应是：这么大了还“尿床”！这是说什么也不能让父母知道的，要不可就丢死人了。于是，你悄悄地自己洗裤子；悄悄地自己擦净被子和床单。这样的情况一个月有好几回。为了这，你还迟到了好几次，心里七上八下的，真是烦死人了。

那些湿黏黏的东西有点儿像浆糊，干了以后在深色的短裤上弯弯曲曲地发硬得像一块“地毡”，而且还常是在做“坏梦”之后并伴随着一种说不出的“舒服”感而“尿”出的。后来你翻书、你东一耳朵西一耳朵听别人说，这是“遗精”，还说什么“一滴精，十滴血”。真是那样的话，岂不是伤身劳神、折阳损

寿？可是有时自己也控制不了，“地图”还在照样画呀！哎呀，太可怕了！

别着急，也不必害怕，我们还要祝贺你！

从那天起，你除了拥有自己的名字之外，还开始享有另一个特定称呼——“少男”。

从那天起，你应该是个大小伙儿了！在你获得爸爸妈妈由衷的祝福之后，你发现自己从小男孩到大小伙儿的急剧变化，犹如疾风暴雨一般骤然来临。像解一道道难解的习题似的，有那么多多的困惑、烦恼，一个没有解决，另一个又跟着来了。一个又一个的新矛盾、新问题，令你招架不住。唉，当一个少男真不容易！

跟同学讨论吧，男孩们似乎有意回避、绝口不提；跟老师说说吧，一看老师正经八百的样子，实在没有胆量启齿；跟父亲谈谈吧，好像他从来只会过问成绩、敦促学习，没想到儿子还会有随着长大而来的似懂非懂、困惑迷茫的问题。“糟糕”的颓丧情绪有时甚至会像传染上瘟疫一般，让你也愁眉不展。

转转书店、上图书馆吧，这方面的书不那么多。要么，生理知识千篇一律，虽然介绍得很详细可不解渴；要么，人生知识泛泛而谈，如同隔靴搔痒难以对号入座；还有许许多多板着脸孔指手画脚的说教，让你心理腻烦而不想再读下去。当然也有你最感兴趣的问题，可却有好些模棱两可或者截然不同的指导性建议，让你晕头转向找不着北。

“认识你自己”——古希腊德尔斐神庙前耸立的石碑上镌刻的劝世警言，或许正是成长中的你的禅语



箴言。

请你打开这本书，欢迎你走进这个只属于你的“少男课堂”。我们9个阿姨叔叔，都是广西南宁华光女子学校的老师、积极探索青春期健康教育的志愿工作者。其中，有的来自教学第一线，有的专门从事青少年教育研究工作，有的长期在电台或刊物上主持心理健康咨询热线或专栏，有的是在人口身心健康教育领域有所建树的社会工作者。你会发现，“少男课堂”本身呈现的就是一个五彩缤纷多元化的信息窗口，每个老师都乐意做你的“忘年交”朋友，帮助你放飞心灵自由的风筝。

对了，我们每一个阿姨叔叔，都有一个“青春热线留言信箱”，我们还专门在1608888“华光热线”专家台开通了“华光热线”青春台：1606666，倾听你的心声。每天下午19点到凌晨2点，你随时可以拨打青春热线电话。

这样，我们不仅可以在“少男课堂”里讨论你关注的话题，跟你一块关注成长；而且，你还可以通过拨打专家热线，在“青春热线留言信箱”里留言，和我们交谈你自己急于想解决的具体问题。我们将与你一块儿欢乐悲伤，和你一起歌唱舞蹈，伴你一路前行记录下成长的足迹。

你一定希望自己的金色年华缤纷绚烂，你也希望自己在人生重要的青春期拥有身心健康的一片蓝天、一块绿地。

好，我们诚挚地祝贺你——良好的祝愿、可贵的开端，你已经插上了翱翔的翅膀。



目 录

第一篇 “我不再是小男孩”

——青春期少男的生理变化 …………… (1)

第一节 “大”男子汉，咋还烦？（性困惑）
…………… (1)

一、红“痘”生“男”国（青春痘）
…………… (2)

二、干嘛老做“坏梦”？（性梦） …… (2)

三、怎么老想“她”？（爱慕） …… (3)

四、为啥老“挺起”？（勃起） …… (4)

五、又“画地图”了（遗精） …… (5)

六、为什么总是“欲罢不能”？（自慰）
…………… (5)

七、我咋就这么瘦小呢？（体格） …… (7)

八、我怎么会变成“公鸭嗓”呢？（变声）
…………… (7)

九、我怎么成了“猿人”？（多毛症）
..... (7)

第二节 男人，就这样！（性的萌发与成熟）
..... (8)

一、嗨，都是“他”做的“好事”
（性激素的产生与分泌）..... (9)

二、噢，原来每个人都是这样走过来的
（性征）..... (14)

三、哟，这也是一种“学习”啊
（性的生理冲动与体验）..... (16)

第三节 为身为“男子汉”而骄傲
（健健康康为男人！）..... (18)

一、从“性征”说开去：我就是喜欢
我的每一个变化..... (19)

二、从“性的生理冲动”说开去：
我愉悦自己的“心的躁动”..... (19)

三、从“女人”说开去：我真愿意
自己的胸怀“宽厚”..... (20)

四、从“男人的模式”说开去：
我笃定要明白地走向成熟..... (21)

第二篇 “我是坏男孩，不是好男孩”
——青春期少男的心理健康..... (25)

第一节 “好”、“坏”禁忌——心理叛逆战
..... (25)

一、“我是坏男孩，不是好男孩”
的宣言..... (25)



二、“好”、“坏”禁忌从何而来? ……	(27)
三、“我”的自画像……………	(30)
第二节 心理健康——少男不能不关注	
的话题……………	(32)
一、什么是心理健康? ……	(32)
二、你知道自己正处于“心理断乳	
期”吗? ……	(35)
三、跨越“心理断乳期”的“三级	
跳”……………	(37)
第三节 高扬身心健康的旗帜……………	(47)
一、清理心理垃圾……………	(47)
二、挖掘心理潜能……………	(48)
三、投资心理健康……………	(51)
四、实现心理需求……………	(55)
第三篇 “我害怕她那双眼睛……”	
——青春期少男的异性交往……………	(59)
第一节 长大的男孩要走进异性交往	
的舞台……………	(59)
一、她的眼神让我脸热心跳……………	(60)
二、怎样控制异常躁动的心? ……	(61)
三、我“来电”了……………	(64)
四、希望她关注我, 为了她我可以……	
……………	(65)
第二节 正常的异性交往使我们走向	
成熟……………	(68)



- 一、为什么看见她，我就会感到紧张？
..... (69)
- 二、我不害怕别人大惊小怪了 (70)
- 三、交往使我学会尊重女性、爱护女性
..... (71)
- 四、你好，网上的女孩！ (72)
- 第三节 学会驾驭感情的烈马 (74)
 - 一、我可以给她写封求爱信吗？ (74)
 - 二、我怎样解开单相思的心结？ (76)
 - 三、当感情冲动时 (78)
 - 四、拨开“多角恋爱”的迷雾 (81)
- 第四节 让青春的友谊无瑕 (83)
 - 一、男孩女孩是好朋友 (83)
 - 二、初恋时我们不懂爱情 (84)
 - 三、用理智控制感情的闸门 (86)

第四篇 “我当然长大了”

- 青春期少男的人格独立 (89)
- 第一节 男人：成长的必然 (89)
 - 一、镜子中的“我” (91)
 - 二、气质——禀性难移？ (94)
 - 三、性格——内向还是外向？ (97)
- 第二节 人格独立：展现真我的风采 (99)
 - 一、迷失了自我的唐牟 (99)
 - 二、酷哥阿杰 (100)
 - 三、完美主义者晓明 (101)
 - 四、被贴上标签的刘伟 (102)



五、展现真我的风采·····	(103)
第三节 人格魅力：真正的“男性美” ·····	(106)
一、人格的魅力·····	(106)
二、人格的力量·····	(108)
三、人格的完善·····	(109)
第五篇 “我最讨厌大人的训斥！” ——青春期少男的代际沟通·····	(115)
第一节 男孩与父母、老师冲突面面观 ·····	(116)
一、家庭充满刺鼻的硝烟·····	(116)
二、校园也非“波澜不惊”·····	(121)
第二节 解开代际冲突之谜·····	(123)
一、男孩方面的原因·····	(124)
二、大人方面的原因·····	(129)
第三节 代际沟通的办法·····	(133)
一、补上“青春期教育”这一课·····	(133)
二、学会筛选信息·····	(135)
三、建立民主、平等的关系·····	(137)
四、试看这一招灵不灵·····	(138)
第六篇 “我总是抵挡不了好奇心” ——青春期少男的社会认知·····	(145)
第一节 世界真奇妙·····	(146)
一、网络社会的诱惑·····	(146)
二、信息社会的冲击·····	(149)



三、现实生活的挑战·····	(152)
第二节 成长中的每个少男都必须完成 的课题——社会化·····	(155)
一、健全的人，完善的人·····	(156)
二、男孩特有的好奇心·····	(158)
三、挡不住走进充满诱惑的社会·····	(161)
第三节 社会——人生的大课堂·····	(163)
一、当你按捺不住兴奋的时候·····	(164)
二、把握社会的脉搏·····	(166)
三、在多彩的社会中充实地生活·····	(168)

第七篇 “艾滋病，没什么了不得的！”

——青春期少男的自我保护·····	(171)
第一节 “艾滋病，没什么了不得的！” ·····	(171)
一、关于“艾滋病”的讨论·····	(171)
二、艾滋病离我们不远·····	(173)
第二节 艾滋病幽灵正在向我们走来·····	(173)
一、艾滋病：拉起生命的警报·····	(173)
二、艾滋病：露出狰狞的獠牙·····	(180)
三、托起鲜红的太阳·····	(190)
第三节 青少年：迎战艾滋病的主力军 ·····	(197)
一、为什么说青少年是迎战艾滋病 的主力军？·····	(197)

- 二、青少年如何成为迎战艾滋病的主力军? (199)

第八篇 “我就是我呗”

——青春期少男的自我塑造 (207)

- 第一节 问题的提出：我成了自己抛不掉的宠物 (207)

一、青春期少男自我相处的状态 (207)

二、自我意识的萌生也是自我塑造的开始 (209)

- 第二节 自我塑造的生态原则 (210)

一、并非全世界都在关注你 (213)

二、肯定一个人价值的指标有很多 (215)

三、肯定一个人价值的机会会有很多 (218)

- 第三节 “性情中人”，请对青春负责 (222)

一、“性情中人”必须面对的现实 (222)

二、培养责任意识，加强自我塑造 (223)

- 第四节 我永远不会成为我的障碍 (225)

一、自信是自我塑造的良好前提 (225)

二、在各种学习中完善自己 (226)

第九篇 “人所俱有的，我皆有”

——青春期少男的自我挑战 (229)

- 第一节 青春期少男自我挑战 (229)



一、了解自己：人脑的巨大潜力·····	(231)
二、欣赏我自己·····	(233)
三、“我”的另一面·····	(235)
四、理想中的“我”·····	(236)
第二节 自我挑战的重重障碍·····	(238)
一、人脑潜能是如何被浪费的·····	(239)
二、成长的烦恼·····	(240)
三、难以把握的情绪·····	(242)
第三节 我可以成为一个很优秀的人·····	(244)
一、自信心是成功的第一秘诀·····	(244)
二、学会自我分析、自我激励·····	(247)
三、培养坚强的意志·····	(248)
四、养成良好的“生物钟”习惯 和做事习惯·····	(249)
五、关于情商 (EQ)·····	(250)
六、学会学习·····	(252)

第十篇 未来的社会会有我的位置

——青春期少男的未来展望·····	(255)
第一节 未来社会展望·····	(256)
一、没有硝烟的战争早已拉开序幕 ·····	(257)
二、知识经济时代的挑战·····	(258)
第二节 握紧走进未来社会大门的金钥匙 ·····	(259)
一、健康的心理·····	(260)
二、健全的人格·····	(263)

三、强健的体魄·····	(265)
第三节 准备着，在未来的社会中大显 身手·····	(267)
一、建构合理的知识结构·····	(268)
二、培养全方位的能力·····	(270)
三、增强创新意识·····	(272)





本篇作者简介：小谷，80年代毕业于某医学院医疗系，获学士学位。大学毕业后至今一直在省级医院从事临床医疗及教学工作。

由于个人青春期的切身经历及工作性质，深知性知识的匮乏对人的成长影响至关重大。这正是我乐于参与“少男课堂”教材编撰和教学的动机。

“华光热线”青春台留言信箱：16879011

第一篇 “我不再是小男孩”

——青春期少男的生理变化

第一节 “大”男子汉，咋还烦？（性困惑）

明年就是高一了，眼看着就要面临很关键的升学考试，可班上的好几个男生近来变得怪怪的，不是心事重重，就是闷着头，话少多了；要不就是上着上着课，冷不丁地傻笑，这是怎么了？细心的初三（1）



班的语文课老师兼班主任周天天第一个发现了班上有“情况”，怎么办呢？班上那些“大”男子汉们可从来不会和自己说心里话的，问？肯定是问不出啥名堂来了，周天天冥思苦想了好几天，终于想到了生理卫生课的李老师，周李俩人嘀咕了好半天，才想出了一个点子。这天李老师在课堂上布置了这样一个“自愿”作业：“我现在最大的烦恼”。为了能让同学们无所顾忌地说真话，还特意允许可打印、可剪贴、可不署名邮寄。这下可好，几天后收回来的“作业”真让周李俩人感到吃惊。平时这些活蹦乱跳且挺“皮”的“大”男子汉们还有这么多烦恼呀！

下面我们以收回的作业为例，来看看这些“大”男子汉们的烦恼：

一、红“痘”生“男”国（青春痘）

作业1：不知为什么，近来我脸上的“痘痘”好似雨后春笋般地疯长，连鼻头上也长了好几颗，原来挺光滑的一张脸变得“疮痍满目”，真是“惨不忍睹”。“流子”那几个人在我背后给我起了个外号叫“红‘痘’生‘男’国”（可能是因为我是“国”字脸，而且长的“痘”多是红的吧）。我一进教室，他们几个就一起齐声朗诵“红豆生南国”那首诗；更气人的是“流子”还说我是想那事想多了，才会这样。是这样的吗？为什么别的同学的脸就不像我这样呢？

二、干嘛老做“坏梦”？（性梦）

作业2：这几个月晚上睡觉时老是做这样的梦：不是梦见和女生“打波”（接吻），就是梦见和女生拥抱，有几次甚至梦见和女生做那种事。更可怕的是有