



爸爸说给

Baba Shuogei Qingchunqi
Erzi De Mimi Hua

华星◎编著

青春期的 秘密话 儿子

一本引领男孩健康成长的青春圣经

教育男孩不能不读的“教育宝典”

引导孩子的“现在”，成就孩子的“将来”
爸爸的肺腑之言，长者的人生智慧，引领你人生的航向！

黑龙江科学技术出版社

爸爸说给

青春期儿子

的
秘密话

Baba Shuogei Qingchunqi Erzi De Mimi Hua

华星◎编著



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

爸爸说给青春期儿子的秘密话 / 华星编著.

-- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2013.2

ISBN 978-7-5388-7447-1

I. ①爸… II. ①华… 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(2013)第021047号

爸爸说给青春期儿子的秘密话

BABA SHUOGEI QINGCHUNQI ERZI DE MIMIHUA

作 者 华 星

责任编辑 焦 琰 马远洋

封面设计 游 麒

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 16

字 数 200千字

版 次 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7447-1/G · 811

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

何谓青春期？青春期即指青少年时期，指一个人的身体机能从不成熟到成熟的阶段，也就是一个人由儿童到成年的过渡时期。

青春期是男孩人生中的“狂飙突进”时期，在青春期，无论个头、器官还是性方面的发育和成熟，都让男孩积蓄了大量的能量，也会遇到许多让男孩困惑的话题，有身体和心理的问题，也有成长和生活的烦恼。值得注意的是，面对这些问题和烦恼，正值青春期的男孩往往不愿意与母亲有过多的交流，而愿意和爸爸说说心里话。

事实也证明：爸爸往往比妈妈更容易对青春期男孩在成长的过程中起巨大影响，更易与男孩在各方面进行深层次的交流。一些成功的男人在总结其成功经验时，所提及的最重要一条往往就是小时候爸爸对自己的教诲。爸爸对儿子说的话即使再平淡无奇，漫不经心，也往往会让儿子备受感动，深受启发，甚至可以左右他的一生。由此可见，如果爸爸能慎重地、系统地、全面地、详细地告诉青春期男孩成为一个优秀男人的方方面面，那么必会让儿子铭记一生，受益一生。

爸爸可以说是大多数青春期男孩心中男子汉的榜样。青春期男孩对男子汉的认识往往是从爸爸开始的。从爸爸身上，男孩学习如何举手投足，如何

待人接物，如何关爱女性。每位爸爸都很容易从男孩身上发现自己的影子，每个儿子长大以后，也会发现自己越来越像爸爸。

所以说，每一位爸爸都很有必要把人生智慧真心诚意地告诉给青春期男孩，那么，爸爸到底该告诉男孩哪些智慧呢？本书所讲的就是为人父者应该告诉男孩的青春期智慧。具体来讲，本书阐述了以下十二个方面爸爸应该告诉男孩的智慧：身体变化、性教育、早恋、心理压力、学习、品德修炼、克服坏习惯、交往之道、独立、挫折教育、理财以及如何正确对待网络。另外，本书的内容针对的不仅是青春期男孩，还有男孩的父亲，是可以让父子共同学习、互相交流的经典教育读本，有益于儿子成长，也有益于提高父亲的教子能力。

相信本书一定会帮助青春期男孩解除很多成长中的问题和烦恼，也一定能帮助为人父者了解自己的儿子，帮助自己的儿子，让男孩顺利度过青春期，成长为优秀的男子汉。

了解身体变化，告别成长的烦恼 \ 001

—— 恭喜儿子，你长大了

“红豆”生“男”国，告别青春痘的烦恼 \ 002

保护好你的“小弟弟” \ 004

男孩，请别为生殖器的大小而烦恼 \ 007

如何正确面对手淫的困惑 \ 009

认识和了解青春期的第二性征 \ 012

男孩嗓音变粗是青春期的正常现象 \ 014

相貌本天生，别跟自己的长相过不去 \ 016

摆脱青涩年华的性困惑 \ 019

—— 认识性，了解性，正确对待性

如何正确应对性幻想 \ 020

如何摆脱遗精的烦恼 \ 022

认识避孕的一些误区 \ 024

青春期女孩和男孩有什么不一样的呢 \ 027

掌握一些关于艾滋病知识 \ 029

男孩如何控制自己的性冲动 \ 032

慎待早恋，夏天不摘秋的果 \ 035

——恋爱无罪，但爱的“禁果”不能吃

P
A
R
T
3

哪个少男不钟情，喜欢一个女孩不是错 \ 036

认清早恋的危害 \ 038

如何正确应对恋师情结 \ 041

夏天不摘秋的果，“禁果”吃不得 \ 044

正确区分友情与爱情 \ 048

暗恋如何正确处理 \ 051

巧妙利用青春期的“异性效应” \ 053

化解心理压力，让心灵充满阳光 \ 057

——走出青春期的心理误区

P
A
R
T
4

学会减轻过度的精神压力 \ 058

如何克服逆反心理 \ 061

青春期的抑郁心理轻视不得 \ 063

青春期如何调整自己的情绪 \ 066

考试时总是怯场、紧张怎么办 \ 068

完美心理会让你很受伤 \ 071

嫉妒心是一条毒蛇 \ 073

摆脱虚荣心理，切莫陷入攀比怪圈 \ 076

你在为谁读书 \ 081

——读书不是唯一的出路，但是知识是未来最重要的基石

给自己拟定一个学习目标，搞清楚你在为谁读书 \ 082

如何转被动学习为主动学习 \ 085

多向他人请教，三人行必有我师 \ 088

提高抗挫能力，正确应对学习上的挫折 \ 090

学会管理时间，提高学习效率 \ 093

如何提高独立思考的能力 \ 095

如何克服恐学逃学的坏毛病 \ 098

克服文字冷漠，爱上阅读吧 \ 100

塑造良好品德，打好成功基石 \ 103

——品德决定着你的未来

拥有一颗爱心，知道怎样付出自己的爱 \ 104

做一个讲文明、懂礼貌的大男孩 \ 108

宽容是男孩最优秀的品德 \ 111

守时是男孩最大的礼貌 \ 114

做人要谦虚，万不可盲目自大 \ 115

诚信待人，诚信是立身之本 \ 118

冲动是魔鬼，男孩要学会自控 \ 122

远离坏习惯，青春经不起虚掷 \ 125

——小心坏习惯毁掉你的大未来

P
A
R
T
7

- 守住心灵净土，切勿染指黄色污染 \ 126
- 追星不是错，但切不可盲目迷恋 \ 128
- 吸烟并不好玩，远离这个健康的杀手 \ 131
- 长时间看电视有哪些危害 \ 133
- 毒品禁区万莫进入 \ 136
- 收住自己的拳头，别靠武力去解决问题 \ 141
- 磨刀不误砍柴工，学习但不要忘了运动 \ 143

男孩，你要学会慢慢适应社会 \ 147

——学会与人交往，正确看待社会

P
A
R
T
8

- 同窗之谊深似海，一定要和同学处好关系 \ 148
- 敢于竞争学生干部，培养自己的责任心 \ 150
- 自闭的男孩怎么办？ \ 153
- 男孩要学会勇敢说“不” \ 155
- 学会合作，单枪匹马难成事 \ 158
- 男孩不敢与异性交往怎么办？ \ 161
- 倾听是良好交往的前提 \ 164
- 理解万岁，凡事多从他人的立场考虑下 \ 166

男孩，你要学会独立自主 \ 169

——未来的路得靠你自己去闯荡

- 学着自立，不要什么事都想着靠父母 \ 170
- 做自己的主人，自己的事情要学会自己拿主意 \ 173
- 培养敢于冒险的能力，男孩的胆子就是要大一点 \ 176
- 尽量帮父母做一些家务 \ 179
- 今日事今日毕，做事拖延要不得 \ 181
- 从小事做起，不妨做个“小大人” \ 185
- 别太过于迷信权威，敢于向其挑战 \ 188

男孩，挫折是人生的一部分 \ 191

——男子汉是磨砺出来的

- 别怕挫折，青春有失败的权力 \ 192
- 积极乐观的精神是战胜挫折的良药 \ 194
- 培养坚强的意志品质，勇敢面对挫折 \ 198
- 勇敢面对，并接受无法改变的事实 \ 201
- 错了就要敢于承认，不要逃避属于自己的责任 \ 204
- 跌倒了，自己爬起来 \ 206
- 艰难困苦，玉汝于成——苦难是最好的磨砺之器 \ 210

学会合理花钱，养成储蓄习惯 \ 213

——理财越早，人生越好

P
A
R
T
11

- 男孩理财越早越好 \ 214
- 培养良好的储蓄习惯 \ 217
- 体谅父母的辛苦，懂得钱的来之不易 \ 219
- 理财离不开记账，建立一个零花钱记账本 \ 221
- 淡化贫富意识，正视贫富差距 \ 223
- 勤俭是理财的关键，培养勤俭节约的好习惯 \ 225
- 了解家里的财务状况 \ 228

告别网瘾，正确对待网络 \ 231

——警惕“电子海洛因”，别让网络成为“青春期杀手”

P
A
R
T
12

- 筛选网络信息，学会自我保护 \ 232
- 男孩沉迷网游的原因和网游的危害 \ 235
- 沉迷网游的男孩有哪些表现？ \ 238
- 哪类男孩容易染上网瘾 \ 240
- 抵制诱惑，远离网络陷阱 \ 242
- 别让网络语言毁了真正的语言 \ 244



PART 1

了解身体变化，告别成长的烦恼

—— 恭喜儿子，你长大了



“红豆”生“男”国，告别青春痘的烦恼

青春症结

■ 海涛是一名性格乐观、活泼好动的男孩。上初中后，他的脸上长了很多痘痘。之后，他就发现同学们看他的眼光渐渐变得异样了，并在他背后窃窃私语，发出阵阵嘲笑。由此，海涛性格有了很大的转变，经常挂在脸上的微笑消失了，人也变得自卑，学习成绩下降的也很厉害。海涛的父母很苦恼，不知道儿子到底是怎么了。

爸爸的秘密话

海涛脸上长的痘痘其实就是我们常说的青春痘。青春痘，俗称粉刺，学名痤疮，是一种皮脂腺疾病，它的形成与雄性激素的分泌有关，因此，青春期男孩长粉刺明显比女孩要多。

产生青春痘原因有很多，主要是由于体内雄性激素水平升高，皮脂分泌旺盛导致管皮层异常角化堵塞毛囊孔，使皮脂堆积，再加之细菌感染而令青春痘滋生。另外，植物神经功能障碍，消化不良，便秘，化学物质刺激，微量元素缺乏等其他因素也容易诱发此症。

在青春痘产生的过程中，皮肤作为一个物质转换的场所会产生令人意想不到的变化。由于青春期男孩的皮肤脂肪含量比较高，脂肪形成的小包成长

会阻塞毛孔。此类脂肪包慢慢变硬，就形成了粉刺。毛孔周围受细菌感染，就形成了青春痘。

青春痘的产生是极为正常的，有人认为那是由于皮肤不干净的原因，这也有一定的道理。正确地护理的确有助于预防和消除青春痘，比如，健康平衡的营养供应，足够的睡眠时间和经常性的体育活动都会减少青春痘的出现。

如果青春期男孩正在被那些讨厌的青春痘所困扰，那么，可以尝试用以下方法来告别青春痘的烦恼。

一、护理皮肤

每天睡觉前和起床后洗洗脸。原则上用温水就足够了，当然，也可以用一些洁面乳或者洗面奶。对含油脂多，油光发亮的部位，应该用含酒精的水擦拭一下，然后再涂一点保温乳，不过千万不能用油性乳剂涂擦。

此外，也可以尝试用药泥涂抹在发炎部位，等药泥干掉以后再用冷水刺激流血部位。值得一提的是，不管怎样，都不要用手挤压青春痘，这样不但容易引起发炎，还会使问题越来越糟。

二、调理饮食

饮食要少吃辛辣、油腻等刺激性的食物，多吃蔬菜、水果。可多摄取富含维生素A、维生素B₂的食物，如胡萝卜、动物肝脏、绿色叶子的蔬菜等，还应多摄取具有清热生津作用的食物，如木耳、蘑菇、芹菜、莴笋、丝瓜、苦瓜、番茄、莲藕、绿豆、梨、山楂、苹果等。

三、运动健身

运动虽然不能直接对青春痘起到治疗效果，但是运动可以促进人体的新陈代谢，使毛孔通透性增强，汗液可以把毛孔中的脏东西带出去，对预防青春痘还是有一定用处的，当然，运动最主要的目的还是健身。

四、调节情绪

青春期男孩总是保持紧张的情绪也容易让青春痘不停地冒出来，所以，课业负担比较大时，更要注意劳逸结合，保持愉快与轻松的心情。

总之，长青春痘是男孩青春期的正常生理现象，如果不过分严重，就不必为之过于恐慌，只要掌握正确的方法和态度，你就一定能在这场战“痘”中取得胜利。



保护好你的“小弟弟”

青春症结

■ 蒋奇今年16岁，人长得很帅气，也很爱扮酷，平时总喜欢穿牛仔裤，一年四季经常如此，而且换洗的次数也不多。最近，他发现自己睾丸发硬，而且有点痛感，很是难受，父母带着去医院看了一下，才知道是生殖器发炎。医生在询问了病情后，告诉他：“牛仔裤的面料往往偏厚、不透风。阴囊长时间处于密闭状态，容易滋生细菌，引起生殖器炎症。另外，紧身牛仔裤也会阻碍阴囊皮肤散热降温，限制血液循环，妨碍精索静脉回流，对精子产生和活力不利。长此以往，容易造成不育等不良后果。”并告诫他，牛仔裤可以偶尔穿，但不要频繁，更要注意对生殖器的保护，多清洗，保持清洁。

爸爸的秘密话

通常人们只注重提醒女孩要注意生殖器官的卫生与保健，而忽视青春期男孩的生殖器卫生和保健，其实，男孩也要保护好自已的“小弟弟”，养成对生殖器进行清洁和保健的好习惯。

青春期男孩通常可以采取以下几项卫生保健措施来保护自己生殖器的健康。

一、要经常清洗阴茎

某卫生组织在当地中学进行卫生检查后，发现有相当比例的男孩根本没有清洗阴茎的习惯。许多男孩包括家长认为，“每天洗阴部”是女孩的事，男孩大可不必。其实这样的认识是极其错误的。男孩在幼年时，阴茎的包皮会将龟头盖住。随着青春期发育的开始，阴茎上的包皮会逐渐向上退缩，慢慢露出龟头。在这一变化过程中，阴茎头部冠状沟内很容易聚积污垢，容易形成“包皮垢”。而包皮垢是细菌的栖身地，很容易导致包皮和阴茎头发炎，甚至这种炎症与阴茎癌的发生也有着一定程度的关联。所以，青春期男孩应该养成经常清洗阴茎的好习惯。在清洗的时候，将包皮往上推送，小心地用温水清洗。另外，在青春期，男孩往往会有遗精现象，这就更需要清洗阴茎，每次遗精过后，不但需要及时换内裤，还要及时清洗阴茎，但清洗时切莫玩弄阴茎，以免引发手淫。

二、经常更换内裤，以保持外生殖器的清洁

内裤衣料最好选用透气性强的棉纺织品。男孩穿着的内裤应略微宽松一些，切忌在平时始终穿着游泳裤。男孩的睾丸需要处于略低于体温的环境中，若内裤过紧，长期将睾丸贴紧身体，容易影响睾丸的生精功能，影响成

人后的生育能力。

三、要注意在运动状态下对睾丸的保护

男孩喜欢运动和蹦跳打闹，因此要随时注意保护自己的生殖器，同时切记，千万不要去踢打他人的下身。睾丸是人体的重要器官，它十分脆弱，又因为露在体外而比较容易受到伤害，因此每个青春期男孩都要精心地保护它，以免受到意外的伤害。

最后需要提醒青春期男孩的是，如果发现生殖器官有问题，就需要及时去医院泌尿科检查诊治。青春期男孩生殖系统的疾病一般有两类：一是泌尿生殖系统的先天畸形，如阴茎畸形、异位尿道、隐睾症、先天性睾丸发育不全等；二是泌尿生殖系统的常见疾病，如肾上腺增生症、前列腺炎、精索静脉曲张、包皮过长与包茎、包皮龟头炎、青春期腮腺炎伴睾丸炎、生殖器官损伤及年过14岁尚未见睾丸发育等。

总之，青春期男孩现在就做好了生殖器的卫生保健，那么必将为此受益一生。