



只给男孩看的 青春秘密书

青春期男孩不可不读的成长指南与智慧读本

黄凤祁 编著

女孩止步

一本专给男孩看的青春期完全知识手册

消除成长烦恼，让男孩的青春期更加绚烂多姿
开启男孩精彩无限的青春期大门的“金钥匙”

全面揭示青春期男孩成长的烦恼和秘密

中国妇女出版社

只给男孩看的青春秘密书



黄凤祁 编著



中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

只给男孩看的青春秘密书: 彩绘版 / 黄凤祁编著

—北京: 中国妇女出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5127-0276-9

I. ①只… II. ①黄… 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 (2014) 第232324号

只给男孩看的青春秘密书 (彩绘版)

作 者: 黄凤祁 编著

策划编辑: 姜 喆

责任编辑: 万立正

封面设计: 尚世视觉

插画绘制: 郑中原

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 15.5

字 数: 270千字

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0276-9

定 价: 38.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



前言

解开青春小秘密，面对成长不慌乱

青春期的科学定义为由儿童发育成为成年人的过渡时期，同时也是男孩一生成长中的关键时期和危险时期。在这一时期，男孩的生理逐渐发育成熟，心理特征也开始明显区别于儿童时期。虽然此时的男孩已经具备了一定的独立性，但是却并没有完全独立，这种介于儿童和成人的过渡阶段和地位，常常使得很多男孩觉得自己是社会上的“边缘人”。地位的不确定性和社会向其提出的要求的不确认性，使很多青春期的男孩面临着前所未有的生理困惑和心理困惑。比如，这一时期的男孩会对“性”话题充满好奇和疑问；会对自己身体上的各种生理变化感到不知所措；会对老师、家长以及社会怀有莫名的反抗情绪和敌对心理……这一切的一切，都会对青春期男孩的健康、快乐成长产生影响。

青春期，意味着男孩将离开父母、家庭的监护，摆脱对成人的依赖，成为独立的个体，是心理“断乳”的关键时期。在这个时期，男孩的精神生活充满矛盾和冲突，处在一种非常不稳定、不平衡的状态中，具有多种情绪问题：有的男孩情绪波动极大，时而热情豪放，时而郁郁寡欢；有的男孩孤独寂寞，意志消沉，情感脆弱；有的男孩自卑烦恼，多思多虑；有的男孩嫉贤妒能，难以自控；有的男孩过分焦虑，造成学习困难……

青春的岁月如钻石般珍贵，如鲜花般美丽，然而，青春的岁月里也同样有狂风扬沙，甚至乌云暴雨。青春期的男孩感到迷惘，甚至找不到方向——与父母的距离越来越远，一天说不上几句话；原来一门心思扑在学习上的自己，竟然迷恋上了网络游戏；原来一向讲文明懂礼貌的自己，忽然冒出了脏话……

面对自己的这些变化，男孩子们会感到不知所措，他们也想改变，可是却发现无处下手。

进入青春期的男孩，随着知识的不断积累，生活经历的不断丰富以及心理素质的不断提升，其需要、兴趣、能力、动机、气质等人格特点也在不断地发生着变化。比如，这一时期的男孩学会了关注、思考、分析，开始抱着怀疑、警觉的态度认识和审视周围的每一个人；开始有了“初生牛犊不怕虎”的气势；开始有了“欲与天公试比高”的远大志向……与此同时，他们与父母、老师之间的关系也开始发生微妙的变化，比如不会再像以前那么听话，自我意识迅速发展，独立意识也越来越强，渴望得到家长和老师的认同等等，对于这些变化，男孩会产生诸多的困惑并渴望得到“指导”。

《只给男孩看的青春秘密书（彩绘版）》就是为了解决青春期男孩的一系列困惑而写的。本书共分为10章，从身体、私处、性、保健、女孩、心理、情绪、叛逆、禁区、父母等10个关乎男孩青春期隐私和特点的方面出发，收集了实际生活中一些男孩的隐秘和心声，有针对性地给出了科学、实用、具体的指导建议和措施，文末处还奉送上了贴心小纸条。真正做到了走进男孩的内心，并给予了正确指导。这是一本适合青春期男孩放在枕边的秘密书，也是能够帮助男孩平稳、安全、正确、愉快地度过青春期的良师益友。

青春期是男孩子成长的关键期，也是个性、品格、习惯的形成期，同时也是学习能力的爆发期和身体发育的过渡期，希望每一个男孩都能够拥有一个健康、快乐的青春，都能够以乐观积极的心态以及真实的本领去迎接自己未来的精彩人生！



目录

秘密 01

身体——竟然发生了这么多变化

- NO.1 可恶的青春痘，让我没“面子”——长了青春痘怎么办 / 3
- NO.2 我成了“沙嘶劈哑”——变声期该怎样保护嗓子 / 7
- NO.3 到处都长“头发”——身体上的“草丛”如何护理 / 10
- NO.4 惭愧，我的个头还没女生高——为什么女孩比男孩长高早 / 13
- NO.5 被笑称“腋来香”——一出汗，腋窝就臭臭的怎么办 / 16
- NO.6 昨天我又在床单上画地图了——长大了为什么还尿床 / 20

秘密 02

私处——一个羞答答的问题

- NO.1 私密处到底是怎样的呢——彻底了解你的生殖器官 / 25
- NO.2 我的“小弟弟”比别人的小——阴茎多长才正常呢 / 29
- NO.3 “小弟弟”真是太让我难堪了——在公共场合勃起怎么办 / 32
- NO.4 早晨老有硬邦邦的感觉——晨勃是怎么回事 / 35
- NO.5 我的“蛋蛋”一大一小——睾丸不一样大怎么办 / 38
- NO.6 一边的“蛋蛋”不见了——隐睾是怎么回事 / 41
- NO.7 郁闷，龟头露不出来——这就是传说中的包皮包茎吗 / 44

秘密
03

性——它是个什么东西

- NO.1 总是想些不该想的——出现性幻想怎么办 / 49
- NO.2 床单上怎么湿漉漉的——我这是遗精了吗 / 53
- NO.3 书上说，精子像小蝌蚪——精子是怎么一回事呢 / 56
- NO.4 忍不住想自慰——这样很下流吗 / 59
- NO.5 下面流出了白白的东西——“流白”是怎么回事 / 62
- NO.6 总说未成年人要禁止性行为——什么行为叫作性行为呢 / 65
- NO.7 我管不了自己的“小弟弟”——如何应对青春期性冲动 / 68
- NO.8 据说男孩也会遭到性骚扰——男孩遭遇性骚扰该怎么办呢 / 71

秘密
04

保健——真不知从何做起

- NO.1 我的脸成了油田——如何防止大油脸 / 77
- NO.2 竟然有白头发了——“少白头”该怎么办呢 / 80
- NO.3 现在男孩流行穿紧身裤——男孩穿紧身裤有危害吗 / 83
- NO.4 其实，我不想当“四眼哥”——近视眼如何防护 / 87
- NO.5 有了虫牙，都不敢张嘴笑了——龋齿如何防治 / 90
- NO.6 阴部又潮又湿，真难受——如何护理隐秘部位 / 94

秘密
05

女孩——不那么讨厌了

- NO.1 和女孩一接触就脸红——和女孩接触脸红为哪般 / 99
- NO.2 该向她表白吗——偷偷喜欢上女孩怎么办 / 103
- NO.3 她竟然向我表白了——遭到女孩表白怎么办 / 106

- NO.4 郁闷，表白后被拒绝了——被女孩拒绝了如何收场 / 109
- NO.5 女生都说我太老实了——女孩都喜欢坏坏的男孩吗 / 112
- NO.6 和班里女生成成了“哥们儿”——怎样正确地和女孩交往呢 / 115
- NO.7 女孩总说我不绅士——男孩该让着女孩吗 / 118
- NO.8 班里人总说“我和李莉是一对儿”——面对流言该怎么办 / 122

秘密

06

心理——心事开始多起来了

- NO.1 他们是不是都看不起我——为什么对别人的话特别敏感 / 127
- NO.2 我就是不如别人好——突然陷入了极端的自卑怎么办 / 131
- NO.3 开始喜欢照镜子了——男孩臭美为哪般 / 135
- NO.4 为什么他长得帅学习也好——如何克服自己的嫉妒心理 / 138
- NO.5 没有人能理解我——怎样摆脱孤独的心理 / 141
- NO.6 我怀疑就是他在背后说我坏话——什么时候我有了猜疑心 / 144

秘密

07

情绪——我这是怎么了

- NO.1 一点就着，我的火气这么重——怎样控制暴躁脾气 / 149
- NO.2 好痛苦，就是睡不着——失眠了该怎么办 / 152
- NO.3 总是爱挖苦他人——我的攻击性越来越强怎么办 / 155
- NO.4 我似乎有了强迫症——强迫症多发于青春期吗 / 159
- NO.5 我只能偷偷地哭——男儿必须有泪不轻弹吗 / 162
- NO.6 他冤枉我了——被人误解了怎么办 / 166
- NO.7 有时候，我都不想活了——怎样打消自杀念头 / 169

秘密

08

叛逆——就是想对着干

- NO.1 不让我们好，我偏好——青春期如何应对早恋 / 175
- NO.2 戴个耳钉真潇洒——男孩子戴耳钉合适吗 / 178
- NO.3 全班只有我敢和老师顶嘴——和老师顶嘴是胆子大的表现吗 / 182
- NO.4 哼，再说我，我就离家出走——怎样打消离家出走的念头 / 185
- NO.5 我就是不想上英语课——总想逃课怎么办 / 188

秘密

09

禁区——我只是很好奇

- NO.1 口吐烟圈真潇洒——迷上了抽烟怎么办 / 195
- NO.2 喝醉了会怎样——想尝试酒精麻醉的感觉怎么办 / 198
- NO.3 毒品会是什么滋味呢——怎样抵制毒品的诱惑呢 / 201
- NO.4 宿舍里的人打牌开始赌钱了——这算是赌博吗 / 204
- NO.5 竟然被打了，要不要打回去——遭遇校园暴力怎么办 / 207
- NO.6 网络游戏太精彩了——如何才能戒掉“网瘾” / 210
- NO.7 那些内容真吸引人——迷上看黄书、黄色录像怎么办 / 214

秘密

10

父母——他们管得可真宽

- NO.1 又翻我日记了，讨厌——妈妈总偷看我日记怎么办 / 221
- NO.2 回来晚点怎么了——父母总限制我回家时间如何解决 / 224
- NO.3 不敲门就进来——怎样才能让父母进我房间时敲门 / 227
- NO.4 他学习不好怎么了——父母不让我和学习差的同学来往怎么办 / 231
- NO.5 我和她什么关系也没有——父母总盘问我和女生关系为哪般 / 234
- NO.6 一听妈妈唠叨就头疼——怎样才能不让妈妈唠叨 / 237

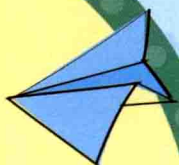
秘密 01

身体——竟然发生了这么多变化





青春期男孩面临的最大的变化就是身体生理上的变化，这些身体上的变化让男孩们感到困惑与不解。面对这么多的变化，如嗓音的变化、体重的变化、身高的变化等，男孩子也会产生一系列的疑问。这一章就是专门为男孩子们解答关于身体变化的一些疑问的，如如何打理胡须、结巴怎么办、长青春痘怎么办等问题。



可恶的青春痘， 让我没“面子”

——长了青春痘怎么办

青春期来了，意味着我们长大了；青春痘来了，却让我们长“惨”了。挤，越挤越多；抠，越抠越大。爱美的我们，怎么办？原本还想一展男子汉的风采，可是这破痘痘却让我们帅不起来，而且人前人后都超级没“面子”。



科学解析

许多男孩提起青春痘都愤恨不已，恨不得立马找出一剂妙方把这些痘痘都消灭光。不过俗话说，“知己知彼，百战百胜。”我们要想打败青春痘，先要弄明白形成青春痘的诱因。一般说来，青春痘形成的原因主要有以下几个方面：

（1）内分泌失调。皮肤的皮脂腺内有一个雄性荷尔蒙的接受体，有些人的接受体很敏感，一旦荷尔蒙的分泌稍有变动，就会影响到皮脂腺的分泌。皮脂腺分泌过于旺盛而无法及时排出，就会引起毛囊阻塞，为青春痘的产生提供温床。

（2）毛囊角化异常。正常情况下，毛囊口上部的角质会随着皮肤的新陈代谢而不断更新，从而保证毛囊内畅通无阻，使皮脂顺利流出。但是如果毛囊口角化异常，角质层变厚不易脱落，不能流出的皮脂就会堵塞在毛囊口，导致青春痘的形成。

（3）饮食不当。有些男孩总是喜欢吃高糖分、高热量食物，喝碳酸饮料，而且吃得过饱，这样未经充分消化的食物积存在体内，使得废物、毒素不能及时排泄出去，也会为青春痘的产生埋下隐患。

除了上述原因外，经常熬夜、睡眠不足也常常会引起新陈代谢失调，使得皮肤由健康的弱酸性变成碱性，失去杀菌的作用。这些都需要引起我们的重视，在日常生活中予以避免。

男孩的烦恼

能不能只要青春不要痘

歪猴：可恶，下巴上竟然冒出两个红痘痘，我实在想不出用什么办法来对付它，只好使劲地抓，抓啊抓，抓啊抓。天哪，两个青春痘在我的摧残下，竟然玩起了乘法， $2 \times 2 = 4$ 。4个青春痘啊！该怎么对付呢？

破痘痘，害得我心烦意乱

燎原：放假了，我决定和同学出去Happy一天，可是鼻子上长了一个很丑的红包，玩的时候，我总是不由自主地用手去捂鼻子。一个同学看我总捂着脸，不问青红皂白就管我叫“伪娘”，我呢，也是有苦难言。哎，该死的青春痘。

痘痘走了，却留下了痘坑

墨涵：青春痘终于被我折腾没了，真是太好了，我赶快摸了摸自己的脸。这一摸不打紧，立马让我的嘴张成了“O”形。因为少了一个凸起，多了一个凹洞。悲催！真是一波未平一波又起，该如何修复这个痘坑呢？



专家支招

“只要青春不要痘”是很多男孩的战“痘”宣言。但是光有信条，没有正确的方法也是不行的。以下是防治青春痘的小措施。

◆正确清洁皮肤

长痘痘的油性皮肤要经常清洗，但是洗脸的方法一定要注意。正确的方式是用30℃左右的温水将脸拍湿，将洗面奶在手掌中揉搓，然后双手敷于面部，打圈按摩，尤其是鼻子及周围的三角区域，更是清洁重点。洗面奶不宜在脸上停留过长时间，最好按摩2分钟左右就用温水冲洗，直至脸上的洗面奶完全洗干净为止。



◆选对洁面产品和护肤品

清洁皮肤时，切忌用磨砂类的洗面奶，因为长了痘痘后，微粒可能阻塞毛孔形成青春痘，面部凸起的部分也容易因为遭到微粒的碰撞而破裂，造成伤口恶化。应选择深层清洁、温和、祛痘、控油的洗面奶，保持面部皮肤干爽。护肤产品切勿选择油腻性质的，这样很容易堵塞毛孔而产生粉刺和青春痘。宜选择稀薄乳液状的护肤品，有祛痘效果的更佳。

◆保持毛巾、枕巾等的卫生

毛巾、枕巾上最容易沾上灰尘、头皮屑等脏东西，它们也是滋生青春痘的温床。因此，长了痘痘后，千万不要忽略毛巾、枕巾的清洁。毛巾最好是一天一洗，可以在洗干净后把它泡在开水里消消毒。枕巾应该两天换洗一次，枕套应当每周换洗一次。总之，经常与脸部皮肤接触的地方，都要保持干净、卫生。

掌握了防治痘痘的方法后，还要注意平时没事不要乱抠、乱挤痘痘，这样会造成感染，使痘痘更放肆，还容易留下痘坑、痘印。

贴心小纸条

听说牙膏能帮忙战“痘”，是真的吗？

许多男孩听说牙膏可以帮助祛除脸上的痘痘，事实上这是不可能的。到目前为止，还没有一种牙膏具有战“痘”作用。虽然牙膏中含有的氟和钠可以抑制口腔细菌，但是毛孔中的细菌和口腔中的细菌种类不同，把牙膏涂在脸上只会让自己的青春痘更严重、泛红，甚至会形成过敏性的疾病。因此，男孩们切忌用牙膏祛痘。

我成了“沙嘶劈哑”

——变声期怎样保护嗓子

都说青春期是一生中最美好、最富有朝气的时期，我们可以纵情歌唱，可是嗓子却不给力了——“沙嘶劈哑”，让我无法一展自己原本清亮的歌喉。面对变声期的这副嗓子，该怎么去保护怎样才能顺利度过青春期？



科学解析

很多男孩在进入青春期后，都会发现自己的声音变了，变得很粗，也不好听，心理上也难以接受。其实变声是男孩进入青春期后必须经历的一个时期，想要在这一时期保护好嗓子，不妨先来了解一下发生变声的原因：

（1）雄性激素作用。人的声音主要是由体内的发声器官——声带的震动产生的，而声带震动又与喉头的发育有关。进入青春期后，由于雄性激素的作用，男孩子的喉头迅速发育长大，变得突出，从而形成男性特有的喉结。

（2）喉头里声带的变化。伴随着喉头的发育，喉头里的声带也在同时增长、增宽、增厚，发出的声音就会逐渐降低，使男孩子原本细而高的童声渐渐变为粗而低沉的声音。

人是靠嗓子里的声带震动发出声音的，因此，声带的长短、厚薄和张力，对声音起着决定的作用。要想拥有一副好嗓音，除了先天的条件之外，青春期嗓子的发育关系到发音的质量。因此，在变声期，男孩子一定要格外注意对自己嗓子的保护。

男孩的烦恼

只唱了两个小时的歌，嗓子居然哑了

胖子：周末和几个朋友在家里拿着麦克风唱歌，因为我是个“麦霸”，因此拿住麦克风之后就一直唱。结果才不到两个小时，我就感觉自己的嗓子很难受，天啊！居然哑了！这可是以前从来没发生过的事情啊！

烦恼，怎么保护我的嗓子？

陈浩：自从变声期开始之后，我就感觉自己的嗓子变得好脆弱。以前不论是唱歌还是大声呼喊，都很响亮，没有一点不适。可是现在，总觉得只要一大声，嗓子就不舒服，而且声音也超级难听，常常被朋友取笑。烦死了，我该怎么去保护我的嗓子呢？

讨厌的“公鸭嗓”，让我变得沉默了

吴丕：以前我是公认的“好嗓子”，大家都说我的声音婉转、动听。可是现在，我那婉转、动听的嗓音消失了，取而代之的是一副难听的“公鸭嗓”。别说他人了，就连我自己听了都难以接受。因为这个原因，让原本开朗的我变得沉默了。