



10~18

备指南

给青春期男孩的 100个引导

翟晓斐 李大维◎编著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

给青春期男孩的 100个引导

翟晓斐 李大维◎编著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

给青春期男孩的 100 个引导 / 翟晓斐, 李大维编著. — 武汉: 华中科技大学出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5680-0089-5

I. ①给… II. ①翟 ②李… 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 100165 号

给青春期男孩的 100 个引导

翟晓斐 李大维 编著

责任编辑:曹霞

封面设计:金 刚

责任校对:刘晚成

责任监印:张贵君

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话: (027) 81321915 (010) 84533149

印 刷:北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:17

字 数:244 千字

版 次:2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:29.80 元

本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

青春，是人生中弥足珍贵的一段美丽年华。它像宝石一样绚丽，如鲜花一样娇嫩，同时也会遭遇阴霾雨雪，甚至狂风扬沙。进入青春期的男孩，个子高了，身体壮了，也有了自己的思想……他们告别了无忧无虑、天真烂漫的童年时代，不过，男孩的生理发育和心理成长往往不是同步的。

青春期是从儿童走向成人的过渡期，意味着男孩将脱离父母、家庭的监护和依赖，成为独立的个体，是心理“断乳”的关键时期。这个时期的男孩往往表现出独立意识增强的特质，他们不愿意承认自己没有长大，不愿意听从父母的“命令”，不愿意吐露心事；他们渴望获得外界的认可、尊重和赞赏。对此，很多父母开始感到迷惘，因为他们和孩子的距离似乎越来越远，交流也越来越少；而孩子对父母的叮嘱则越来越不耐烦，甚至开始顶撞父母；他们对学习开始感到厌烦，甚至逃课；背着父母抽烟、喝酒，胡乱交友……面对男孩的这些变化，父母既不能放任不管，又不能控制过严，因而总显得有些力不从心。

其实，引导青春期的男孩要针对这个时期他们的心理特点对症下药。倘若父母依然延续昔日教育小男孩的方法，不仅收效甚微，还很容易激起其逆反心理。父母应该学习并掌握有关青春期教育的知识，有的放矢

地对男孩认真加以引导，以帮助男孩健康、愉快地度过青春期。总体而言，青春期男孩的身心发育呈现出以下几个特点。

身体疾速发育

男孩步入青春期后，身体的变化最为明显：他们进入了变声期，身高增长迅速，喉结开始突出，有了性的冲动……面对身体的种种变化，很多男孩既想了解清楚，却又羞于开口。

对此，父母应及时告诉男孩青春期身体的发育常识，特别是性知识。在这个问题上，父亲应扮演重要的角色，通过多种方式向男孩解答困惑，使其自然地接受身体上的变化，从容面对青春期的到来。

心理开始“断乳”

在这个告别童年走向成人的过渡期，男孩正处于心理“断乳”的关键时期。此时，男孩的情绪经常会表现出不稳定、矛盾的状态，诸多心理问题开始显现：有的男孩时而开朗热情，时而郁郁寡欢；有的男孩自闭寂寞，不愿意和外界交流；有的男孩自卑多疑，过度保护自己；有的男孩过分焦虑，学习成绩每况愈下……

对此，父母要了解青春期男孩的心理特点，有针对性地对男孩的情感成长进行引导，帮助男孩疏导心结，排解苦闷，使其健康快乐地成长。

学习能力最好的阶段

有人把青春期视为男孩学习能力的爆发期，的确如此，这一时期男孩的注意力、记忆力都达到了最好的状态，逻辑思维能力也日趋成熟，所以被视为学习的黄金时期。

此时，父母不要一味追求成绩，给男孩过大的压力，而应适当地帮助男孩减压，让他以轻松自然的心态培养对学习的兴趣，从而提高学习效率。

个性、品格、习惯开始形成

青春期男孩的意志、个性、能力、品质等人格因素，在与外界接触和交流的过程中得到发展，开始形成自己的思维方式，一些生活和思想习惯也逐渐形成。

父母在这一时期既不能对男孩进行强制性的要求，也不能放任不管，应学会在爱与管中寻找教育的平衡点。一旦发现问题，要及时采取积极措施予以解决。

西方心理学家曾经把青春期视为个体发展的“危险期”，这一时期既是性格塑造的黄金时期，也是不良品质极易形成的危险阶段。所以，父母在积极引导和教育男孩的同时，要学会理解和包容男孩的过失，尊重和支持男孩的独立，给予男孩多一些信任、支持和理解，帮助男孩安然度过人生的“危险期”。

本书从青春期男孩发育的身心特点出发，有针对性地对这一时期男孩的身体发育、心理特征、性格养成、情感引导、学习培养、价值观塑造等方面进行详细介绍，并辅以生动、鲜活的案例，引导并帮助男孩走出青春期的困惑和迷茫。

希望书中精心编辑的内容可以帮助父母们了解青春期男孩真实的心理感受，搭建起父母走进男孩内心的桥梁，从而更好地陪伴和呵护男孩健康快乐地成长。

目录

CONTENTS

第一章 英姿勃发，小男子汉的蜕变

——接收青春期的身体信号

“青春是什么样子的？”——进入青春期的标志 / 002

“我走进青春期了吗？”——青春期的信号 / 005

“我长胡子了。”——小男子汉的胡须 / 007

“我长喉结了。”——声带随之发生变化 / 010

“我的小JJ怎么起来了？”——晨勃的尴尬 / 013

“我是生病了吗？”——遗精悄悄光临 / 015

“我比妈妈高了！”——身高突飞猛进 / 017

“我是大力士！”——开始变得强壮 / 019

“我喜欢摆弄小JJ。”——自慰不是洪水猛兽 / 021

第二章 叛逆不驯，必经的成长之路

——青春期男孩特有的叛逆

“我连自由都没有了。”——开始主张有自己的王国 / 024

“我有说话的权利。”——争辩的频率越来越高 / 027

“我的优点你们看不到吗？”——渴望被尊重和认同 / 030

“我控制不了自己。”——冲动是魔鬼 / 033

“我偏要这么做！”——叛逆是青春期男孩的专利 / 035

“谁也比不上我！”——初生的牛犊不畏虎 / 038

“你们怎么那么看我？”——敏感的神经 / 041

“我时而开心，时而郁闷。”——情绪起伏不定 / 044

“我是独一无二的！”——非主流的心态在作祟 / 046

“我还是个孩子！”——幼稚的自我 / 049

“回家晚是帮同学补课了。”——说谎是为了逃避惩罚 / 052

“我想逃离这个家！”——盲目追求所谓的自由 / 054

“抽烟、喝酒都是纯爷们做的事！”——从小就有大男子主义倾向 / 056

第三章 阴晴不定，男孩也有自己的心事

——走进青春期男孩的内心世界

“我憎恨周围的一切！”——敌视只会让自己更痛苦 / 060

“我想打他！”——做自己情绪的主人 / 062

“快乐总会过去的。”——走出悲观的阴影 / 064

“我比不上他们。”——挣脱自卑的樊篱 / 066

“我承受的压力太大了！”——为心灵减负 / 069

“我不敢，我害怕！”——怯懦的心 / 072

“我实在是左右为难。”——优柔寡断只会错失良机 / 074

“我不想说话！”——让孤僻自闭走得远一些 / 077

“他怎么总能吸引人们的目光？”——远离嫉妒 / 080

“我要以牙还牙！”——最高贵的报复是宽容 / 083

第四章 情窦初开，少年维特之烦恼

——做好爱情萌芽期的引导

“她长得真漂亮！”——对异性开始产生好感 / 086

“她的曲线好迷人。”——开始关注异性的身体 / 088

-
- “我好像喜欢上她了！”——挥之不去的单相思 / 091
- “我爱上音乐课代表了！”——善待青春期的朦胧情感 / 094
- “音乐老师真好！”——崇拜不等于爱 / 096
- “我很想保护她！”——小男子汉的英雄情结 / 098
- “她对我没有感觉了！”——失恋的痛苦 / 101
- “我们能见面吗？”——迷上网中情 / 103
- “我觉得那样很美妙。”——不由自主性幻想 / 105
- “这些图片真带劲！”——远离色情暴力 / 107
- “我想吻她。”——本能的性冲动 / 109
- “我们彼此相爱。”——懵懂爱情的“堵”与“疏” / 111

第五章 友情岁月，广交善择觅知音

——做好青春期男孩交友的正确引导

- “我替哥们出气！”——江湖义气害人害己 / 114
- “他经常带我去网吧。”——玩伴不等于伙伴 / 117
- “他总打我。”——青春里不该有的伤 / 120

-
- “他教我吸烟、赌博。”——远离恶友 / 123
- “他总让我请他吃东西。”——金钱不是衡量友谊的标准 / 126
- “我讨厌他，他总比我强。”——学会欣赏同伴的优点 / 129
- “我和他打过架。”——不计前嫌，让友谊更长久 / 132
- “他居然那么猜忌我！”——用心沟通化解误解 / 134
- “他总骗我。”——心胸要豁达 / 137
- “我做了一件让他生气的事。”——主动表达歉意是真诚的表现 / 139
- “我不想帮他。”——互助是友谊的土壤 / 141
- “团结力量大。”——讲团结，会合作 / 143

第六章 大爱无言，感恩天下父母心

——亲情是无价之宝

- “我已经长大了！”——我的青春我做主 / 146
- “我讨厌你们的唠叨！”——“青春期”碰上“更年期” / 149
- “你们不要再偷看我的日记！”——隐私领地不容侵犯 / 152
- “我自己能做好！”——过于自信就会滋长骄傲 / 155

“衣服换完了，你们给我洗了。”——会做家务的孩子更自立 / 158

“你能不能不管我？”——“管什么”和“怎么管” / 161

“我不想说！”——隔阂的墙到底有多高 / 164

“我也要那双耐克鞋！”——适合自己的才是最好的 / 167

“我们班某某的爸爸是老板！”——父爱不分贵贱 / 170

“你们离婚吧！”——伤害往往来自于态度 / 173

“爸爸妈妈，我爱你们！”——爱要表达出来 / 175

“我下次一定改正！”——主动认错是勇敢的表现 / 177

第七章 学海无涯，奋斗的青春最美丽

——行舟之旅并非一帆风顺

“我讨厌学习！”——培养对学习的兴趣 / 180

“我想看会儿电视。”——自控力决定未来 / 183

“我记不住东西。”——记忆力也需要不断训练 / 186

“我对数学没有兴趣。”——多管齐下，补上孩子的“短板” / 189

“我实在学不好。”——自卑是自信的绊脚石 / 192

-
- “我的进步好慢。”——成功不可能一蹴而就 / 195
- “我经常熬夜。”——科学作息有助于提高学习效率 / 197
- “我没有头绪。”——提前计划效率高 / 199
- “这么简单的题还错了!”——不要让粗心成为习惯 / 201
- “我做不下去了。”——成功总在坚持之后 / 204
- “我一进考场，脑子就空了。”——克服怯场的弱点 / 207
- “我突然对学习失去兴趣了!”——正视阶段性厌学 / 209

第八章 勇于担当，青春需要正能量

——给青春期男孩的价值观引导

- “我也想文身!”——标新立异要有度 / 212
- “偷东西怎么了?”——勿以恶小而为之 / 214
- “我们班有两个男生……”——将同性恋倾向扼杀在摇篮里 / 217
- “我不习惯分享。”——自私的人生是孤独的 / 219
- “我该如何面对失败?”——挫折是成功的必经之路 / 222
- “我的妈妈是老板。”——虚荣心是个泡沫 / 224

-
- “我在为谁努力?” ——人生是自己的 / 227
- “我的理想是……” ——有梦想的人生才完整 / 230
- “钱是万能的吗?” ——树立孩子一生的金钱观 / 233
- “我怎么做是正确的?” ——是非观是约束行为的尺子 / 235
- “我没有拥有那样东西。” ——理智地看待得失 / 237

第九章 坚守信念，放飞青春梦想

——给青春期男孩的人生观引导

- “我的一切谁给的?” ——用感恩的心看世界 / 240
- “我帮助了他。” ——赠与永远比索取快乐 / 243
- “他是我的死对头!” ——对手让我们更强大 / 245
- “这不是我的责任。” ——敢作敢当才是真正的男子汉 / 247
- “我这么做合适吗?” ——懂得自我反省才能不断进步 / 249
- “我觉得我只适合听别人的。” ——可以平凡但不能平庸 / 251
- “谁都比不上我!” ——谦虚的人可以走得更远 / 253
- “我觉得他好可怜。” ——同情心是善良的基石 / 255
- “我可以战胜困难。” ——乐观的心态是宝贵的资产 / 257



第一章

英姿勃发，小男子汉的蜕变

——接收青春期的身体信号

原本处于无忧无虑童年的男孩，也许从某天开始会惊异地发现自己身体的变化，那是一种奇妙而又难言的改变：声音不知从哪天开始变粗了，身体线条越来越粗犷，就连私密处也发生了令人难以启齿的改变……青春期男孩也许会因此而害怕不安，但又不好意思向父母述说求助，只能在心中忐忑不安地揣测：我这到底是怎么了？面对这个略显尴尬的问题，父母应如何解答，同时又避免触及孩子敏感的自尊呢？

“青春是什么样子的？”——进入青春期的标志

原本处于童年、天真无邪、无忧无虑的男孩，可能会在某一天突然发现自己的身体出现了微妙但又巨大的变化。这些变化不同于原来单纯的长高，而是一种令人羞于启齿的“秘密变化”。比如，原本干净嫩白的嘴边冒出了些许青葱的胡须；原本稚嫩好听的童音突然变得粗犷沙哑起来，脖子发音的地方还长出了一个“大疙瘩”；身体的毛发开始浓密，包括腋下、私处，让人感觉难以接受；最令人难以启齿的，就是开始蠢蠢欲动的下体……这些变化日积月累，越来越明显，使得原本无忧无虑的男孩陷入了烦恼之中：我是生了什么病，还是变得不再纯洁了？

这些问题对于“过来人”——父母来说，是再正常不过的现象，无需担忧，也没有必要感到自卑。但对于正在经历这种“巨变”的男孩来说，这是一件大事，小则扰乱思绪，大则影响心情，甚至有可能引起性格朝不良方向的转变。因此，父母如何消除男孩心中的疑虑，使他对这件事有一个健康、全面的认识，就显得非常重要了。

首先，父母要了解青春期的变化到底有哪些，以及男孩对这些变化的感受，在不伤害男孩自尊的前提下向他讲述这些变化的合理性。而不是只凭自己的经验，给男孩一个粗鲁或者宽泛的答案，导致男孩对这个问题更加忌讳或因此而感到自卑。

青春期，又称青少年期，是儿童期至成年期的过渡时期。人在经历这一时期的时候，体格、性征、内分泌及心理方面都会发生巨大的变化。青