



聆听男孩的心声，陪伴男孩安全度过青春期

妈妈送给 青春期儿子 的私房书

木阳/著



中国纺织出版社

妈妈送给 青春期儿子 的私房书

木阳/著



 中国纺织出版社

内容提要

每个男孩在进入青春期后，都会遇到各种各样的麻烦、困惑。怎样帮助男孩顺利度过这个人生关键期，引导他们快乐地生活呢？本书就是针对青春期男孩的身体发育、情商培养、为人处世、能力塑造等方面，通过亲子交流的形式，为父母们提供了一个个行之有效的教子之道，具有很强的可操作性，能及时帮助男孩拨开心灵的迷雾，解除成长的烦恼，引导男孩健康、快乐地度过人生中最关键的青春期。本书也可以帮助父母与青春期男孩建立起沟通的桥梁，从而用最恰当的方式引导儿子健康成长，这是父母送给青春期男孩的最佳礼物。

图书在版编目（CIP）数据

妈妈送给青春期儿子的私房书 / 木阳著. — 北京：

中国纺织出版社，2012.4

ISBN 978-7-5064-8295-0

I. ①妈… II. ①木… III. ①男性-青春期-家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第015904号

策划编辑：刘箴言 曹炳镛 责任编辑：卞嘉茗 责任印制：陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@ c-textilep.com

北京楠萍印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年4月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14.75

字数：161千字 定价：28.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

妈妈送给青春期儿子最好的礼物

儿子，今天看到你拿着镜子和木梳整理自己的发型时，妈妈偷偷地笑了。从呱呱坠地到咿呀学语，再到上小学、初中……你终于长大了。

还记得以前，你是一个不修边幅的男孩，现在，却开始每天关注自己的外表；以前，你洗澡的时候总是喜欢让妈妈给你拿衣服，现在，你开始害怕我注意到你的变化；以前，你总喜欢赖着我，让我给你想办法，解决问题，现在你开始有了自己的观点和看法，讨厌我对你指手画脚。

没错，儿子，你真的已经长大了！你个子长高了、喉结凸出了、声音沙哑了、胡子冒出来了、身材魁梧了、手腕更有力了……看到你的变化，我的心里由衷产生了一种幸福感。这种难以言喻的喜悦，只有当你有了自己的孩子时，才能真正地体会到。

当然，在高兴的同时，妈妈也在担心你，因为妈妈知道，你进入了青春叛逆期，接下来，你可能会遇到种种烦恼：身体的发育、感情的变化、学习上的压力以及如何与同学、老师相处等等，都可能会令你不知所措。

相信细心的你早已察觉到了这种种变化。你是不是在为自己的改变感到不安？你是不是对自己种种奇怪的表现感到难为情？你是不是为自己武断冒出的叛逆念头感到迷惑？你是不是为自己不均匀和矮小的身材而焦虑？你是不是为了避免遭到别人的评论而拒绝与人交往？

儿子，在青春期这个人生关键的转折点上，作为妈妈，真的有太多话想对你说。我想把经验慢慢地与你分享。这样，当你有了困难又不愿与人交流时，你不妨回想一下妈妈的话，看看里面有没有你想要的答案。

首先，妈妈想告诉你，要正视自己的变化，了解自己的身体。可能你被一些成长过程中必经的问题弄得魂不守舍，其实大可不必。每个男孩在青春期都会经历这种蜕变，经过了这一发育阶段，你就会逐渐成长为粗犷、健壮的男子汉了。你现在需要做的，就是做好青春期保健，呵护自己

的健康。

其次，不要陷入早恋的漩涡。青春期是一个单纯美好的年龄，你还不知道生活的艰辛，也不知道社会的残酷，很多男孩只是根据书本、电视上的卿卿我我而对异性产生了一些美好的幻想，甚至有的男孩错把友情当成爱情，无论如何，早恋都是一朵很难结果的花。对于你来说，还不具备行走于世的能力，学业尚未完成，还不具备播种爱情的能力，最明智的办法是筑好防线，集中精力学习科学文化知识，拒绝接受和传播爱情的种子。当然，妈妈不是绝对不提倡，倘若你真的喜欢上了哪个女孩，妈妈只是不希望 you 陷得太深，更不要不负责任、伤害对方，要给彼此都留条后路，时刻保持清醒的头脑。

儿子，你已经长大了，你需要给自己的人生制定规划，并提高自己的生存能力。我们不仅要有健康的体魄、正确的人生目标、良好的学习成绩，同时也要有较高的情商以及各式各样的能力。因为未来的就业压力会越来越大，我们要想出类拔萃，成为一个有出息的人，就不能虚度光阴，放任自己。如何规划人生蓝图，如何提高自己的学习成绩，如果培养自己在各方面的能力，如何让更多的人喜欢你……这些你都要做到心里有数。可能你不知道具体该如何做，别急，在接下来的篇幅里，妈妈会讲给你听。

另外，妈妈还要啰唆几句，在这个纷繁的世界中，时时刻刻都充满着诱惑，尤其是你正处于向成人过渡的时期，虽说身体越来越健壮，但心智上还是一个孩子，稍不留意，很有可能会交到恶友，做出让自己后悔的事来。因此，你一定要学会保护自己的方法，抵制危险诱惑。比如烟和酒，就是让人沉沦、危害健康的東西，你最好不要碰。再比如网络，是洪水猛兽，也是绿洲。我们要把它当工具，不要把它当玩具。用好了，它是我们的朋友，用不好，可能让我们沉溺其中，在虚幻的世界里不能自拔，最终害了自己。这些都是你特别需要注意的事情。

最后，妈妈要恭喜你，因为你将迈入一个真正的成人世界，成为一个有力量、有能力、有生活智慧、朝气蓬勃的年轻人。真心祝愿我的儿子步步为“赢”！

目录



第一章 青春绽放：了解悄悄变化的自己

让人“没面子”的青春痘	002
原来清脆的声音怎么变沙哑了	004
关于青春期男孩的小胡子	007
青春期，身体为何长毛毛	010
怎么一出汗，身上就臭臭的	012
男孩的胸部也会发育吗	014
为什么个子还没班里的女生高	016
青春期如何不长成“豆芽菜”	018

第二章 身体密码：照顾好你的私密地带

为什么大人那个地方颜色深	022
关于包皮和包茎的小秘密	024
阴部又痒又潮，是病吗	026
为什么阴茎总偏向一侧	028
你了解自己的“蛋蛋”吗	030
告诉你“精子”是怎么一回事	033
床单上怎么会湿湿的	035

“一滴精” = “十滴血” 吗.....037

第三章 青春保健：呵护你未定型的身體



拒绝近视，呵护眼睛	042
变声期，怎样保护嗓子	044
良好的卫生习惯为健康加分	046
营养跟得上，身体才强壮	048
作息时间要规律，不要熬夜	050
多运动，让你永远活力四射	052

第四章 告别烦恼：与心理问题说“再见”

火大易怒，这是怎么了	056
走出自卑的幽谷	058
嫉妒，来自青春期的暗伤	060
预防抑郁，不当“大闷瓜”	062
如何根除虚荣的“毒瘤”	065
赶走焦虑，找回快乐的自己	067
青春年少，应该与孤独划分界限	069
不要自弃，失败了从头再来	071

第五章 感悟亲情：学会珍惜你身边的爱

儿子，请理解妈妈的唠叨	076
寻找爸爸的优点，体谅爸爸的不完美	078
别把父母的付出视为理所当然	080

父母离异了，你该怎么办	082
如何面对亲友的离世	084
学会感恩，才能学会生活	085
天下最不能等的是孝顺	087

第六章 学而有术：将学习变成快乐的事

儿子，你在为谁读书	092
别因为对老师有偏见就不好好听课	094
偏科，理想起飞的绊脚石	096
不要作弊，何必自欺欺人	098
制订学习计划，才能事半功倍	100
你也可以有“过目不忘”的记忆力	102
规划时间，把握玩和学的尺度	104
找对方法，学习其实很简单	106



第七章 健康上网：让自己赢在网络时代

电脑不是玩具，而是工具	110
把握玩电脑的“度”，别玩过火	112
网络游戏，让你沉迷让我忧	114
见网友可能会遇到的危险	117
你对网络犯罪知多少	119
如何面对“网络语言入侵”	122
不要把游戏中的暴力带入生活	124
正确上网，让网络为你所用	127

第八章 立足于世：你要掌握的生存本领

有责任感的男孩才能成大器	130
独立自主，自己的事情自己做	132
提高财商，学会理财	134
创造力，让你更有出息	136
学会每天反省自己	138
善于做时间的管理者	140
如何拥有超强的自控力	143
做事要果断，不要武断	145
合作才能共赢	147

第九章 处世交际：与人和谐相处的秘诀

倾听是对别人最好的尊敬	150
让诚信成为你一生的品牌	152
换位思考，多为别人着想	154
幽默多一点，人缘好一点	156
好面子，就要讲哥儿们义气吗	158
不做“好好先生”，要懂得拒绝	160
和好朋友吵架了，怎么解决	163
学会宽容，拒绝做“小心眼”	165
拒绝自私，分享才有快乐	167



第十章 少年情怀：不要打开早恋的魔匣

为什么一和女孩说话就紧张	170
对老师产生好感，怎么办	172
你喜欢在女孩面前表现自己吗	174

对她有好感，这是爱吗	176
早恋如潮水，如何控制自己	178
暗恋，青春期里一朵孤独的花	180
擦去伤心泪，别因失恋哭泣	183
怎样和异性正确交往	185

第十一章 性的困惑：摆脱青涩时期的迷茫

长大未成人，“成人片”不能看	190
青春期男孩如何面对性幻想	192
“自慰”究竟有利还是有害	194
如何克制自己的性冲动	196
别让“黄毒”污染你的眼睛	198
一些与避孕相关的知识	201



第十二章 叛逆青春：不涉足青春危险禁区

吸烟喝酒，不属于你的年纪	204
知道吗？男孩也要防色狼	206
不要动不动就离家出走	208
停止自残，别伤害自己	210
珍惜花样年华，远离毒品	212
如何避开“赌”的诱惑	214
追星可以，但别失去理智	217
小心患上“电视依赖症”	219
远离校园暴力，不要拉帮结派	221

参考文献	224
------------	-----

第一章 青春绽放： 了解悄悄变化的自己



男孩到了12岁左右，就开始迈进人生一个重要阶段——青春发育期。这是男孩由儿童向成年人过渡的重要时期。在这个时期里，男孩的身体上会有明显的变化，除身高、体重猛增外，主要是第二性征发育，如喉结凸起，声音变粗，胡须和腋毛开始长出。此外在心理上也有很大的改变，性格也变得成熟、稳重和自信起来，不再用以前的方式来思考问题。看着悄悄发生改变的自己，你要学会欣然地接受这一切，并且让自己健康、活泼、快乐地度过这一时期。



让人“没面子”的青春痘

我叫彬彬，今年十三岁，正在读初二。最近我真是郁闷极了，我的脸上莫名其妙地长出了很多小痘痘，红红的、痒痒的。特别是天热的时候，脸上就更不舒服了，好像有一层油脂挂在上面。有一次，我实在忍不住，便用手去挤脸上的痘痘，结果，里面冒出一些白色的东西，很恶心。到了第二天，本以为鼓起的痘痘全会消掉，却没想到痘痘反而变大了，还化脓了，我都不敢照镜子，真是惨不忍睹。

当然，最让我难堪的不是脸上的痘痘，而是同学们的嘲讽，有几个朋友还给我起了个外号，叫“痘痘龙”，而且每当我走进教室，他们就会齐声念一首诗：“红‘痘’生‘男’国，春来发几颗……”让我极度不爽，真想上去揍他们一顿。可又一想，他们只是和我开玩笑，平时和我关系还不错，就把怒火又压回去了。

还是班里的女同学体贴、温柔，她们看到我脸上的痘痘，不仅没有嘲讽，还为我提供了一大堆补救的方法。有的告诉我多吃B族维生素；有的让我注意卫生，勤洗脸洗手；有的让我用去角质的东西祛除脸上的油光，还有的让我多吃青菜，少吃肉……面对这么多建议，我一下不知该听哪条了。

我还特意在班上留心观察了一下，很多同学的脸上或多或少都长了一些痘痘。真是奇怪啊，为什么痘痘对我们情有独钟呢？而我脸上这些疙疙瘩瘩的痘痘，又什么时候能下去呢？

妈妈对儿子
说的悄悄话

儿子，青春痘固然讨厌，却是青春的标志物，像你这个年龄段的孩子都会有的，属于正常情况。不只你们男孩有，妈妈年轻时也起过痘痘，只要小心调理、多加注意，痘痘自然就会消失，你不必担心。

那么，你在生活中要注意哪几个方面呢？

首先，就是要保持合理的作息习惯。科学家经过研究发现，人在每天 22:00～2:00，是皮肤新陈代谢最为活跃的时候，也是皮肤的自我修复能力最强的时候，我们应在这个时间段进入睡眠。长时间熬夜会影响人体的正常循环，让脸上的皮肤得不到修复，造成更多痘痘的出现。所以保持充足的睡眠是非常重要的，可以减少痘痘的产生。

其次，要注意饮食，少吃甜食和油炸食品。因为这些食物会促使你的皮肤分泌更多的油脂，给痘痘提供生长的环境。你可以多吃一些高纤维的食物，比如水果、蔬菜，它们有利于身体的排毒。毒素排出去了，脸上的痘痘自然也就减少了。平时还要多喝水，因为皮肤缺水也会刺激毛孔排放油脂，导致毛孔堵塞。不过，妈妈这里说的水是白开水或纯净水，可不是你经常喝的碳酸饮料。

另外，多做运动。运动可以促进身体的血液循环和新陈代谢，不但能够提高身体抵抗力，让体内的废物尽快排出，而且在运动中，皮肤的不断出汗还会让毛孔保持通畅，有利于消除脸上的痘痘。

如果要想脸上的痘痘减少或者不见，每天早晚还要做好皮肤的清洁工作，马马虎虎洗脸是不可以的。最好选用中性偏碱的香皂或者洗面奶，在脸上轻轻地按摩 3～5 分钟后，再用温水冲洗干净，这样就能彻底清洗掉脸上的油垢和灰尘，避免它们堵塞毛孔。需要说明的是，洗脸过于频繁也会伤害皮肤，让皮肤变得干燥和粗糙，还会给大脑发



出错误的信号——为了肌肤的平衡，大脑会分泌出更多的油脂，反而更容易造成堵塞。一般来说，在一天之内洗脸不要超过3次。

除此之外，心情愉悦也是战胜青春痘的“法宝”。因为过度的紧张和焦虑也会导致痘痘产生，所以千万不要为了青春痘而感到自卑和烦恼，平时要保持一个健康快乐的心情。只要你按照妈妈说的方法去做，相信你一定会战胜青春痘，重新拥有光洁的皮肤。



原来清脆的声音怎么变沙哑了

“不是英雄不读三国，若是英雄怎么能不懂寂寞，独自走下长坂坡，月光太温柔，曹操不啰唆，一心要那荆州，用阴谋、阳谋、明说、暗夺，淡薄，东汉末年分三国，烽火连天不休，儿女情长没法执著，有谁来煮酒，尔虞我诈是三国，说不清对与错，纷纷扰扰千百年以后，一切又从头……”一放学回家，我就忙着打开CD机听“JJ”的单曲。林俊杰是我最喜欢的歌手之一。

我是个超级“J迷”，一天不听林俊杰的歌，就像是丢了魂。班上同学对我的昵称是“杰米”。林俊杰那“镶嵌”着一对可爱小酒窝的面孔、卓越的音乐创作才华以及具有亲和力、感染力、穿透力的磁性嗓音都深深令我着迷。你别说，我模仿他还真有几分神似。

平时没事的时候我就会找他的单曲来练习，就这样，我在班级音乐课上的领唱地位一直无人能撼动。但是人有失足，马有失蹄，在一次的音乐课上，我在众目睽睽之下丢尽了脸面，而原因就出在我的声音上。

其实，早上起来上学的时候我就觉得喉咙有点不对劲，感觉自己

的嗓子有点发紧，声音变得有些沙哑，但我的第一反应是感冒了，心想可能是晚上睡觉的时候不小心把被子踢了吧。妈妈此时已经做好早饭在客厅里等我，对于妈妈的叮嘱我也都嗯嗯啊啊地应付过去了。

来到教室以后，我在和同学们打招呼、和同桌聊天时，细心的同桌佳玲就发现我与以前有所不同，她说我的声音像动画片中的唐老鸭一样，我只有尴尬地解释说自己感冒了。就这样，一上午的时间里，我基本上都保持沉默，心里盼望着这该死的感冒快点过去，好让我的声音恢复到以前。

到了最后一节音乐课的时候，照例仍然由我来领唱，本来我一点都不紧张的，但是刚开口唱了第一句后，全班同学都哄然大笑，我一时间不知道该怎么办才好，只有傻傻地愣在那里一动不动。音乐老师见此情况后，就过来帮我解围，让其他同学上来尝试。下课后，老师亲切地告诉我：“不要担心，这种青春期的变化是每一个男孩都要经历的。”青春期？我听完后心里充满了疑惑。

妈妈对儿子
说的悄悄话

儿子，音乐老师说对，你已经开始进入青春期了，也就要开始经历生理性变声的阶段，这在医学上称之为“变声期”。通常，男孩在12~14岁的时候会出现这种情况。在这段时期内，因为男孩的喉结变大，声带增长，所以导致说话嗓音发哑，唱歌时声音上不去，也有人称之为“破嗓子”。这是非常正常的现象，你爸爸的声音是不是很低沉、浑厚啊？那是因为爸爸的声带发育已经完成，而你的声音还没有平稳下来，一般几个月后，就会自然平稳下来了，你不要过于担心与恐慌。

在变声期，男生的嗓音一般要比变声前低8度左右，这就是有时候听起来会感觉有些粗哑、尖利、变调的原因，而有的人还会出现声音嘶哑、咽干、咽痒、咽部异物感等症状。这些情况通常让人感觉很尴尬，所以你要注意调整自己的心态。要知道，这是你成长的标志，也是你由儿童逐渐发育成为成年人的过渡时期，是一个必经的过程。

另外，不同的男孩，所经历变声期的长短是不一样的。变声期的持续时间平均为1年，最短可能才3~6个月，最长可持续两三年。此外，变声期的长短还与地理环境有着密切的关系。通常，南方的孩子变声期短些，北方的孩子变声期则长一点。

在变声期的初期，你会感觉嗓音变化不是很大，说话、唱歌仍是童声，但有时会觉得对嗓音失去控制能力，发声越来越不听使唤，发高音有很大的难度，声音不能持久，有时唱歌会走调或出现怪音；到了中期，嗓音的变化会更加明显，说话声调变低变粗，虽然声音仍带童声，但童声的成分却在逐渐减少，成人声的成分逐渐增加；到了后期，嗓音已完全变成成人的声音了，但一段时间内还会存在声音不稳定、控制不自如的现象。

除了了解声音变化的过程以外，这期间对于嗓子的保护也非常重要，为了避免这一时期的嗓子受伤，你应该做到劳逸结合，不要大声说话，用嗓子的时间不要过长，更不要吸烟或吃刺激性的食物，平时要注意防止受凉感冒，积极参加体育活动。我相信，你很快就能度过这一时期，顺利处理好这一切。



关于青春期男孩的小胡子

最近有一个问题让我觉得非常苦恼，那就是我嘴边和下巴上长了小胡子。最开始的时候只有稀稀拉拉的几根，因为不影响美观，所以我并不在意，可是后来越长越多，弄得我脸上毛茸茸的，看着觉得很别扭。虽然看着电视上男人留胡子感觉很帅气，但我并不需要用胡须来彰显个性，也不需要用它来掩盖面部缺陷，而且班上的男同学也没有留胡子的，所以还是觉得白白净净的比较好，那样看着也比较适合我。

打定主意以后，我找来了一把镊子，这好像是妈妈用来拔眉毛的，不管了，先把胡子拔下来再说吧。刚开始的时候这招很好用，也很见效，最长的几根一下子就拔没了。虽然有点痛，但对于男子汉来说，这点痛又算得上什么呢？况且若连小痛都不能忍受，今后怎么能成就大业呢？可是，让我感觉意外的是，后来胡须越长越茂密，拔得再勤都不如它长得快。看来，这个方法还是不行，我只有改变策略了，难道我应该用爸爸的刮胡刀去刮吗？看着爸爸那铁青的下巴，我可不愿意早早就成为那个样子！可是除了刮掉，还有什么其他的办法呢？怎样才能解决胡须的问题呢？我又一次陷入了困境之中，不知道该怎么办才好。

到了学校以后，我把问题跟好哥们儿黎辉、小志、耀文倾诉了一下，大家纷纷为我出谋划策，但最后依然成效不大，看来同学们都有这样的苦恼，对胡须的事情也难以接受，有的男同学甚至已经开始产生厌恶感了。后来，在下午的生物课上，老师教育我们说：“拔胡子是