

青春期男孩女孩专属读本

藏在 书包里的 玫瑰

静涛◎著

*Cangren
Shubao Li De
Meigui*



 江西美术出版社
JIANGXI FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

藏在 书包里的 玫瑰

静涛◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

藏在书包里的玫瑰 / 静涛著. — 南昌: 江西美术出版社, 2017.10
(畅销大全)
ISBN 978-7-5480-5528-0

I. ①藏… II. ①静… III. ①青春期—性教育 IV.
① G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 158263 号

出品人: 汤 华
企 划: 江西美术出版社北京分社 (北京江美长风文化传播有限公司)
策 划: 北京兴盛乐书刊发行有限责任公司
责任编辑: 王国栋 陈 东 刘霄汉 楚天顺
版式设计: 张丽娜
责任印制: 谭 勋

藏在书包里的玫瑰

作 者: 静 涛

出 版: 江西美术出版社
社 址: 南昌市子安路 66 号江美大厦
网 址: <http://www.jxfinearts.com>
电子信箱: jxms@jxfinearts.com
电 话: 010-82293750 0791-86566124
邮 编: 330025
经 销: 全国新华书店
印 刷: 固安县保利达印务有限公司
版 次: 2017 年 10 月第 1 版
印 次: 2017 年 10 月第 1 次印刷
开 本: 710 mm × 960 mm 1/16
印 张: 23.5
I S B N: 978-7-5480-5528-0
定 价: 39.80 元

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师

前言

Preface

青春期是孩子身体快速发育的重要时期，是一个人从儿童长成大人的时候，是一个人一生中最重要的过渡时期。在这段时期，不仅要注意饮食全面，荤素搭配，还要参加一些体育活动，适当锻炼自己，促进身体发育，锻炼出强健体魄。当然，这段时期更重要的是思想认识、世界观的形成，也就是说这是一个人的心智全面发展的时期。如果一个人不能在这一时期好好把握，将来极有可能会后悔虚度了光阴。因为这不仅仅是身体成长的重要时期，也是学习成长的大好时期，错过了就很难弥补。也可以说，青春期的成长决定了你将来成为一个什么样的人。

因此，为了数亿成长中的孩子，我们从四个大的方面组织材料，悉心编写了这本书。

第一，我们从孩子的心理健康入手，帮助孩子解决一些成长中碰到的心理问题。例如，引导孩子解决青春期的逆反心理，帮助沉迷网络、不能正确管理自己的时间的孩子找到解决办法，给太在意自己在异性面



前的表现却很自卑的孩子信心，纠正孩子们不正当的偶像崇拜，等等。

第二，我们从孩子的身体健康入手，帮助孩子合理摄取营养，普及孩子对青春期身体发育的认识和了解，避免不当的生活方式给身体带来永久的伤害。当然，家长也可以从中得到启示，对孩子青春期身体的健康成长尽到为人父母的责任。例如，肥胖症、近视、佝偻病等多是在这一时期得的。

第三，我们从孩子的生理认识入手，帮助孩子了解两性知识，对身体发育带来的症状做一些说明的同时给孩子们正确的性知识引导。例如，女性乳房变大、月经初潮等；男性喉结变大、早勃等。通过对这些现象的认识，正确对待性成熟，避免各种不当行为。

第四，我们从孩子的交际入手。帮助孩子提早了解社会，掌握与人交际的能力，克服社交恐惧症。例如，学生成长期，对于男女同学之间的关系要掌握适当，不可因爱生恨，影响学习，也不要结交一些社会闲杂人员，给青春期孩子带来不良的影响。

我国绝大部分青春期的孩子都在校园里度过，所以对于校园安全知识的了解，也是本书要讲的一个重要内容。如今校园侵害案件时有发生，也从一个侧面说明了我们对孩子校园教育的疏忽。因此我们单列一篇，在帮助学生提高学习成绩的同时，也为他们过好自己的校园生活提个醒，校园生活是美好的，但是也要警惕和防范，不要在青少年时期就开始怀疑人生，仇恨社会。

本书既可作为帮助孩子们成长进步的课外读物，也可以作为父母们的亲子读物，让家长更好地了解孩子们的喜好、理解孩子们的烦恼，成为孩子们身边的良师益友。希望本书能帮助每一个青春期的孩子安全度过青春期，健康成长。

目录

Contents

男孩篇 健康成长，成为真正男子汉

第1章 男孩心理健康发展的基础课 / 003

青春期男孩常见心理障碍 / 003

如何克服青春期嫉妒心理 / 006

青春期男孩的逆反心理 / 009

谨防青春期抑郁症 / 012

正确对待自己的容貌 / 016

正确引导青春期男孩恋爱心理 / 020

克制青春期偶像崇拜心理 / 025

青春期男孩性心理特点及调适 / 027

青春期性冲动是生存本能 / 031

正确对待性好奇心理 / 034

什么是性别认识错位 / 036

第2章 男孩成长，从0到1学会青春期健康知识 / 039

青春期应补充哪些营养 / 039

营养不良也致命 / 042

你知道不当饮食导致近视吗 / 043

阳光早餐，不能不吃 / 046

多运动，拒绝做个小胖墩 / 048

青春期一味减肥，小心得厌食症 / 050

损害大脑的十大生活因素 / 054

男孩变声期，保护你的声音 / 057

“维护面子”——青春期男孩如何护肤 / 061

消除青春痘的方法和理论 / 064

男孩不要乱拔胡须和鼻毛 / 065

眼镜度数会不会越戴越深 / 068

青少年吸烟、酗酒害处大 / 071

讲究卫生，从我做起 / 073

热爱劳动，积极进取 / 077

第3章 青春期，男孩生理卫生知识全知道 / 082

男女性别差异知多少 / 082

性成熟程度自检 / 085

性早熟和青春期延迟 / 086

青春期男孩生理发育特点 / 089

青春期男孩易患的生理疾病 / 092

什么是遗精和流白 / 097

青春期阴茎的尺寸多少算正常 / 099

关于阴茎的勃起 / 102

你所不知道的睾丸知识 / 104

青春期与前列腺的关联 / 107
为什么青春期男孩乳房会有肿块 / 108
喉结不明显就不是男子汉吗 / 110
青春期谨防习惯性脊柱弯曲 / 112
青春期男女身高、体重差异 / 113
为什么你的脾气这么暴躁 / 116

第4章 有效交际，扩展朋友圈，提升男孩竞争力 / 118

青春期的“异性效应” / 118
青春期同性之间的恋情你怎么看 / 121
女生讨厌什么样的男生 / 124
青春期早恋的原因和危害 / 128
师生恋——带刺的玫瑰 / 131
网恋，看上去很美 / 135
学交际从父母身上开始 / 139
爸妈偷看日记怎么办 / 141
如何与同伴交往 / 144
走出社交恐惧症 / 148
黄、赌、毒祸，远离别沾染 / 153

女孩篇 健康成长，成为内秀外美的气质女孩

第5章 女孩心理健康发展的基础课 / 161

美丽而又哀伤的青春期恋情 / 161
嫉妒的女孩不快乐 / 164
青春期女孩的心理健康标准 / 167
青春期女孩的性心理特点 / 170
青春期女孩的手淫 / 172

青春期女孩易患的心理困扰 / 175

青春期偶像崇拜心理 / 180

青春期少女如何克服性冲动 / 182

青春期女孩如何防治经期综合征 / 184

女孩青春期焦虑怎么办 / 186

走出抑郁，重展青春欢颜 / 190

女孩请正确对待虚荣心 / 193

正确认识性梦与性欲 / 197

禁色之爱——认识同性恋情 / 199

第6章 女孩，从0到1学会青春期健康知识 / 202

初潮少女保健要点 / 202

青春期少女节食减肥惹的祸 / 204

吃出美丽，吃出健康 / 206

如何克服青春期厌食症 / 212

小心高跟鞋的诱惑 / 214

青春期化妆应注意的事项 / 216

青春期女孩如何护肤 / 219

如何呵护“秘密花园” / 224

少女如何应对性攻击 / 226

未成年人不得有的不良行为 / 229

吸烟不是时尚，千万不能沾 / 233

别成为毒品侵害的对象 / 235

形体锻炼，有所为有所不为 / 237

第7章 青春期，女孩生理卫生知识全知道 / 243

女孩是这样悄悄成熟的 / 243

青春期女孩生理发育特点 / 246

大煞风景的“青春美丽疙瘩痘” / 247

青春期女孩也可能分泌乳汁 / 251

了解“秘密小花园”——处女膜 / 252

预防青春期女孩贫血症 / 256

特殊时期，特别呵护 / 259

“太平公主”的心事 / 262

佩戴文胸的正确方法 / 266

性成熟程度自检 / 269

豆蔻少女不能忽视感染性疾病 / 272

第8章 有效交际，扩展朋友圈，提升女孩竞争力 / 277

做个气质优雅的女孩 / 277

爱情和友情的界限 / 280

不得不说的“师生恋” / 285

莫把芳心轻许付 / 288

女孩与同性交往的技巧 / 292

女孩与异性交往的技巧 / 296

社交并不恐怖 / 300

网络交友是一柄“双刃剑” / 303

学会和陌生人说话 / 306

异性交往，注意尺度 / 309

网恋要谨慎 / 313

特别篇 青春期男孩女孩校园成长指南

青春期思维能力如何提高 / 319

青春期怎样科学用脑 / 321

预防近视的方法 / 323

考试期间的膳食安排 / 326

重视考试心理状态 / 328

战胜考试怯场的良方妙法 / 331

珍惜诚信，远离考试作弊 / 334

如何调整考后情绪 / 337

学习压力过大怎么办 / 340

强迫心理与学习成绩 / 345

克服考试焦虑，提高学习成绩 / 349

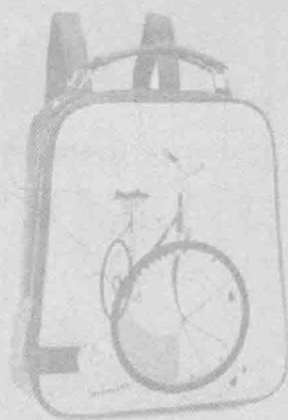
良好的学习习惯是成功的一半 / 352

青春期的孩子为什么会逆反 / 358

谨防青春期校园暴力事件 / 362

男孩篇

健康成长，成为真正男子汉



在本篇中，我们将为青春期男孩答疑解惑，也希望这本书能成为青少年朋友的良师益友。

美国著名心理学家威廉·詹姆士告诫青少年：播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。在这里，我们愿将他的这段话送给你——成长中的青春期男孩。

第1章 男孩心理健康发展的基础课

青春期男孩常见心理障碍

心理障碍是心理极不健康的一种表现，是一种病态的心理，是对许多不同种类的心理、情绪和行为失常的统称。

它包括精神疾病、情绪障碍、变态行为、神经疾病、心理异常、精神反常以及神经系统障碍等。

步入青春期后的男孩，精力充沛、思维敏捷、记忆力强、情感丰富，是时代的希望所在。但由于青春期是男孩身心健康的定型时期，是走向成年的过渡阶段，心理发展和生理发育往往不同步，具有半成熟、半幼稚的特点。处于心理断乳期的青少年随着生理的变化以及环境的影响，心理上很容易出现一些不健康的倾向，如孤僻、易怒、苦闷、固执、轻率等心理异常。有的与老师和周围同学发生冲突；有的人为地制造与同伴的感情隔阂；有的则一味沉迷于个人的小天地里自我陶醉。也就是说，正值青春年华的少男，其人格的突出表现常以自我为中心，一切为自己着想，按自己的意图和情绪办事，与人相处较困难。特别是有些青少年早年脱离母亲时产生并遗留在内心的极度痛苦并没有得以消除和克服，所以常会以情绪激愤、贪食、厌食以及与他人发生冲突等方式

表现出来，一部分人则会出现自伤行为。如有些青少年感觉恐惧或是觉得心烦意乱时，由于难以忍受，就会用牙齿咬自己，用火烘烤自己或者狂饮烈性酒，有的则用锐器刺戳自己的身体。

青春期男孩的心理障碍通常具有如下表现：

（1）对社会的正常现象持否定态度。他们认为社会上的一切现象和活动都是虚伪的、骗人的，从而持否定态度，总想从反面去尝试一下，企图从中获得个人心理的满足。

（2）对周围的人持怀疑或戒备心理。他们认为周围人的言行都不可信，都是造作的，包括家长、老师都如此，是想了解自己的情况来惩罚自己。如有位14岁的中学生，父母晚上怕他着凉给他盖被子，下雨天给他送伞到学校，有时找老师了解他的学习情况等。他不仅不感激父母的关心与慈爱，反而认为父母是在监视其行动和收集材料，是对他的不信任。在家里提出不合理的要求而父母未答应时，则认为父母对他不公平，从而憎恨父母，讨厌父母。

（3）具有明显的攻击好斗心理，对人缺乏友善态度。他们做错事不是去赔礼道歉，反而指责别人。如有位青年在人行道上骑车乱闯撞伤3人，他反指责别人挡了他的路，于是扬长而去。这种逆向性变态心理的人，一般都是缺乏同情心和丧失社会公德意识的，好斗心理强，破坏性很大。

（4）是非观念淡薄，道德评价标准错误。少男们往往颠倒是非，对正确的东西看不惯、瞧不起，对错误的东西却崇拜得五体投地，并极力效仿。如对电影、电视、录像、小说中的黑社会人物极为崇拜，于是在社会上，在学校中寻找臭味相投的人，结拜金兰，拉帮结派。有的搞所谓的行侠仗义，打抱不平，违反国家法律去盗劫，甚至还有杀人放火的。

（5）心理脆弱，意志消沉。产生这种病态心理的原因很多，其中

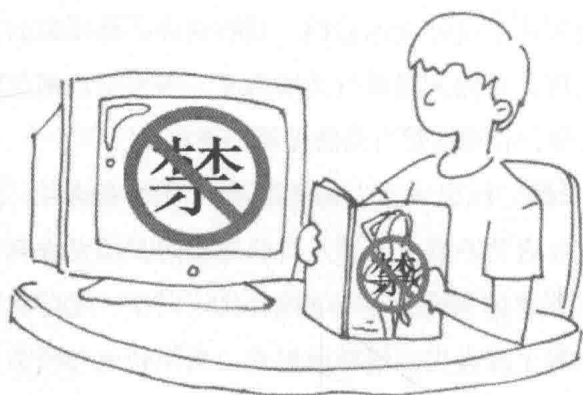
长期得不到“爱”的温暖，也就是长久地受到学校、家庭的严厉批评和指责是一个重要因素。因为他们经常处于提防、戒备，担惊受怕的环境中，久而久之便形成了这种变态心理。凡有这种心理障碍的青少年，都是关闭自己的心扉，对他人采取疏远的态度，结果便出现沉默寡言、情绪消沉、心胸狭窄、心理承受力差的脆弱心理。

(6) 性情暴躁，反复无常。遇到顺境，有点成绩时，便会趾高气扬，目空一切，而遇到不顺心或涉及自己利益时，便发脾气，对任何人都冷酷无情。如有个13岁的少年在学校打伤了同学，老师教育他时先指出他近段时间学习上有进步，他春风得意，当谈到他与同学关系处理不当而打伤人时，便满脸怒容，大吵大闹，结果离家出走，在外面混了几天，衣食无着落后才回到家中。

(7) 缺乏上进心，虚荣心强。有这种病态心理的人，一方面对他人的教育和帮助无动于衷，或自暴自弃；另一方面在生活和享受上追求时髦，总想超过别人，于是他们总是关心流行的发式、衣服的款式等。这样的男青年的表现是留长发、袒胸露怀、吸烟、酗酒等，女青年则是涂脂抹粉，紧身细腰，挺胸露背，出入舞厅，而且过早地谈情说爱。有的女青年甚至放纵自己，同时与几个男生建立“恋爱”关系，引起争风吃醋、互相斗殴，以满足自己的虚荣心。

(8) 想象具有空想性。凡是有心理障碍的青少年，总是空想联翩，而当这种脱离实际的想象不能实现时，他们便会心理失控，表现为情绪低落，意志消沉，心理脆弱等不正常心理现象。

(9) 需求意识具有低级性。很多男们认为人的本性就是自私的，“人不为己，天诛地灭”。因此，他们把自己的利益看得高于一切，没有远大的理想和抱负，追求的是吃喝玩乐，梦想的是金钱。他们对物质的占有欲很强，往往公私不分，不顾及他人利益；追求低级庸俗的精神享受。



当前青少年的种种心理障碍极大地影响了他们的健康成长，以至于成为造成社会治安混乱的重要因素之一。如果不能正确引导，那么到了大学或是走上社会后，就会出现这样那样的心理问题，给自己和周围人带来伤害。所以，家长和老师应该联合起来，加强对有心理障碍的青少年的引导和教育，并向有关专家咨询如何解决，做到治疗与预防相结合、学校教育与家庭教育相结合，以便更好地促进青少年学生的人格健康发展，日臻完善。青春期的孩子们应该自己多学习一些调控心理状态的方法，做自我调整。

如何克服青春期嫉妒心理

所谓嫉妒，一般是指个人在意识到自己对某种利益的（潜在）占有受到（潜在）威胁时产生的一种情绪体验。嫉妒心理总是与不满、怨恨、烦恼、恐惧等消极情绪联系在一起，构成嫉妒心理的独特情绪。不