

决定儿子未来的书！教他面对成长，勇敢做自己

好爸爸说给 青春期儿子的 秘密话

静涛◎著

全面关照青春期男孩的身心健康

读懂儿子的烦恼和心理困惑
才能化解冲突，倾听理解，改善父子关系

★★★★★★

助你和孩子跨越迷茫与尴尬
相处更亲密，沟通更有效，
让孩子从叛逆、依赖迈向自律、独立。



吉林出版集团有限责任公司

决定儿子未来的书！教他面对成长，勇敢做自己

好爸爸说给 青春期儿子^的 秘密话

静涛◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

好爸爸说给青春期儿子的秘密话 / 静涛著. -- 哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2017.7

(读美文库)

ISBN 978-7-5316-9537-0

I. ①好… II. ①静… 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 (2017) 第199199号

好爸爸说给青春期儿子的秘密话

Haobaba Shuogei Qingchunqi Erzi De Mimihua

静涛著

责任编辑 高璐
装帧设计 MM末末美书
责任校对 杨彬
出版发行 黑龙江教育出版社
(哈尔滨市南岗区花园街158号)
印刷 保定市西城胶印有限公司
开本 880毫米 × 1230毫米 1/32
印张 7
字数 140千
版次 2018年1月第1版
印次 2018年1月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5316-9537-0 定价 26.80元

黑龙江教育出版社网址: www.hljep.com.cn

如需订购图书, 请与我社发行中心联系。联系电话: 0451-82533097 82534665

如有印装质量问题, 影响阅读, 请与我公司联系调换。联系电话: 010-64926437

如发现盗版图书, 请向我社举报。举报电话: 0451-82533087

前言

有一天，当你和同学们谈笑，发觉自己的声音不再是稚嫩的童音；
有一天，当你对着镜子擦脸，看到脸上冒出了红色的痘痘；
有一天，当你看着窗玻璃上的映像，发现上唇长出了细细的唇髭；
有一天，当你从睡梦中醒来，发现床单上画下了神秘的“地图”……

儿子，祝贺你，你已经走上了一条多彩奇妙的青春探险之路！

在这条路上，你将体验以往未曾经历过的生理和心理的变化，你的身体会逐渐成熟而充满力量，你的性情会变得稳重、宽容，你的头脑会逐渐被各种丰富的知识充盈。在今后的岁月里，你的思索过程会越来越多地闪耀着智慧的魅力之光……

待此段行程告一段落，你会赫然发现，你已经不再是那个惊恐地对着新生的唇髭发呆的男孩，你已经是一个男人——是的，这，便是值得期待的青春期的旅程。

很多男孩在走进青春期之后，会遇到不少烦恼：他们开始发现自己在发育的过程中出现了异样，在成长的过程中出现了不能自制的叛逆，在处理问题时感到左右为难，等等。但是当他们面对这些

问题的时候，是否愿意及时地和家长进行沟通呢？

因为同样曾经走过青春期，爸爸对青春期儿子遇到的各种问题会有更深、更准确的体会和感触。儿子内心的每一个烦恼，情绪的每一次波动，成长的每一场疼痛，都是爸爸当年所经历所承受的。可以说，每一个爸爸都期待走进儿子的内心，与儿子进行坦诚深入的交流，为儿子释疑解惑，指点迷津，让儿子能正确对待成长中的种种难题，顺利地度过青春期。

青春期的特殊性和重要性决定了我们不能漠然视之，我们需要找到一个途径，帮助男孩们解决青春期的烦恼，亦帮助爸爸们找到与儿子交流的突破口。为此，我们专门编辑了这本《好爸爸说给青春期儿子的秘密话》，希望既能给予青春期男孩们以实质性帮助，又能带给爸爸们一些启迪。

书中辑录了一个个青春期男孩们的故事，截取了男孩们生理、心理、情绪、学习、交友、恋爱、生活等方面的各种场景，或诙谐或沉重，或愉快或忧郁，自然写实，生动逼真，男孩们都能从这些故事中找到自己的影子，找到自己曾为之苦恼的难题。对于故事中的男孩们遇到的问题，都设有“爸爸给儿子的秘密话”进行浅显易懂、张弛有度的解说与分析，真正做到有的放矢、注重实效，力图为男孩们解答所有的烦忧，为他们指引一个光明的未来。

本书道出了天下爸爸的共同心声，代表了爸爸的共同心愿，是爸爸送给儿子的一份特殊的成长礼物。相信每一个青春期男孩们，在爸爸出自肺腑的话语启发下，在爸爸的真情感染下，在爸爸的悉心呵护下，一定会树立起一个更加开阔的视野，向着更加幸福的人生走去。

目录

PART 1 儿子，你正在长成为男子汉

——说给青春发育的你 / 001

坦然面对第二性征的出现 / 003

男孩长个子也有早晚 / 005

长“毛毛”对你是一大喜讯 / 008

男孩子的胸部也会胀痛吗 / 009

喉结不明显是不是“假小子”呢 / 011

没有胡须就不是男子汉吗 / 013

好好的嗓子怎么成了“公鸭嗓” / 015

身上有难闻的汗臭味怎么办 / 018

青春期男孩如何“战痘” / 020

半夜醒来“小弟弟”怎么会“挺立” / 023

遗精——男子汉成熟的标志 / 025

PART 2 青春迷惘期，你的心思爸爸最懂

——说给躁动不安的你 / 029

儿子，为什么总与父母对着干 / 031

“我已经长大了，请让我自己做主” / 032

你的“独立”还不是真的独立 / 035

你的自由，要给爸妈一点理由 / 037

代沟，需要你和父母共同填平 / 039

不可泄露的秘密日记 / 041

“请不要偷看我的日记” / 043

把心里的悄悄话说给爸妈听 / 046

烦人的青春期焦虑症 / 048

青春不迷惘，告别青春综合征 / 050

PART 3 青涩恋情，花季雨季自尊重

——说给情窦初开的你 / 055

为什么一与女孩接近就脸红 / 057

青春花季，该不该与女孩一起玩 / 059

早恋，牵动家长和老师的心 / 061

把握友情与恋情的尺度 / 063

从单恋的幻影中走出来 / 065

偷尝早恋禁果会埋葬青春 / 067

将那份美好的感情深藏在心底 / 070

被拒绝的爱一样美丽 / 072

老师好美！爱上异性老师怎么办 / 075

爱，等你真正长大了才说出口 / 077

PART 4 学习的黄金时代，你在为自己读书

——说给孜孜求学的你 / 081

学习压力大，常常想逃学 / 083

儿子，读书是为了你自己 / 085

青春好年华，读书正当时 / 087

儿子，你也是块读书的好料 / 089

一边学知识，一边学能力 / 091

淡看分数，不做分数的牺牲品 / 093

为文凭读书？你大错特错了 / 096

爱学习，学习其实很快乐 / 098

- 好学习，不如会学习 / 101
用大脑学习，不要用眼睛学习 / 103

PART 5 真情交友，珍视青春期的真挚友情

- 说给得体交往的你 / 107
- 青春年少，应该和孤独绝缘 / 109
同学不喜欢，你要多自省 / 111
莫让妒忌刺伤了友情 / 113
一辈同学三辈亲，多谅解少怨恨 / 115
纯真的友情里免不了小误会 / 118
做个任劳任怨的课代表 / 120
友好对待同学喊绰号 / 122
接纳，打开一扇扇友谊之门 / 125
心存宽容，友谊地久天长 / 127
互帮互助，携手走过青春路 / 130

PART 6 阳光少年，内心成熟的男孩能成大器

- 说给成熟稳重的你 / 133
- “乖乖仔”怎么成了“火炮筒子” / 135
青春年少，快乐是生命的底色 / 137
不要错把任性当个性 / 141
好胜心要有，但要适可而止 / 143
你没有什么让人看不起 / 146
儿子，请相信自己够勇敢 / 148
失败是青春的必修课 / 150
能吃苦的男孩将来能挑大梁 / 152
好性格成就你的好未来 / 155
任何时候都要守护你的尊严 / 157

PART 7 避开青春禁区，管好自己就能飞

——说给自律自控的你 / 161

抵制对网络游戏的迷恋 / 163

不要在网上随意交友 / 165

文身不是酷，是对青春的残酷 / 167

盲目追星，会追丢了自己 / 170

奇装异服不等于“帅”“酷” / 173

吸烟不表示你有男子气概 / 175

酗酒不是成熟的表现 / 177

赌博，是拿你的青春作赌注 / 180

珍惜花样年华，远离“生命毒剂” / 182

哥们儿义气绝不是英雄所为 / 184

PART 8 优雅风范，铺就你的精英晋阶之路

——说给温润如玉的你 / 187

在幼小的心灵种下诚实的种子 / 189

别让虚荣心毁了你 / 191

优雅的风度让你成“幸运儿” / 193

成大事不可不拘小节 / 195

说文明话，做文明男孩 / 197

腹有诗书气自华 / 200

儿子，每一分钱都值得珍惜 / 202

干家务活，培养自理自立能力 / 205

十年后，成为自己最崇拜的人 / 207

用责任撑起你人生一片天 / 209

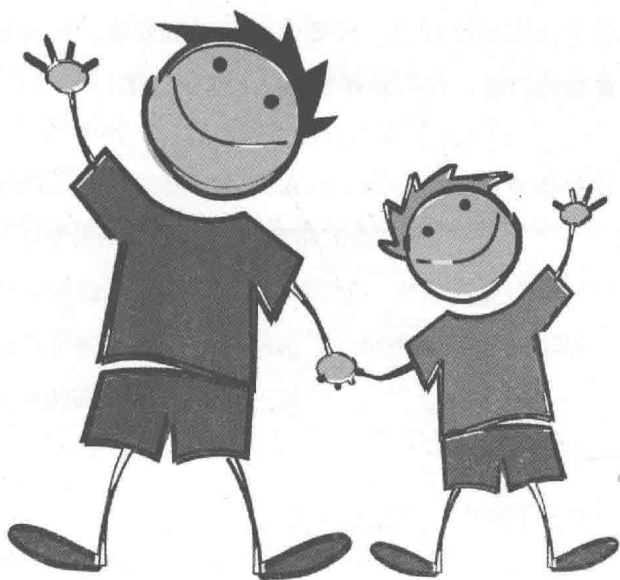
培养超凡气质，做一个真正的男子汉 / 211

结语 走进青春期儿子的内心世界 / 214

PART 1

儿子，你正在长成为男子汉

——说给青春发育的你



脖子前面长的小硬块是什么东西？胸部老是有胀痛的感觉？身上突然长出了那么毛毛？脸上怎么一下子冒出这么多小痘痘？好好的嗓子怎么变得沙哑了？睡觉时怎样老做性梦？

儿子，不要担心，不要害怕，不要羞怯，这些身体变化很正常，每个男人青春期都会出现这些现象，你的这些变化爸爸当年也出现过。你要为自己感到欣喜，因为你已跨入青春的门槛，正在发育长成一名男子汉了！

坦然面对第二性征的出现

近来，班上的汪辉变得越来越奇怪了。从前下课经常能听见他在教室里高歌一曲，声音洪亮而高亢，同学们十分喜欢听他唱歌。为此，他也被班上同学誉为“班级歌唱家”。可是，最近汪辉像变了一个人似的，课后再也听不到他的歌声了。他总是一个人低着头趴在桌子上，任凭同学怎么说他，跟他开玩笑，他都不理会。

班主任李老师知道后，把汪辉找来，关心地问：“汪辉，最近怎么了，我可是很久没有听你唱歌了哦！什么时候为我们献上一首啊？”

“老师，我，我……我不会再唱歌了。”

老师惊讶地问：“怎么啦？出什么事了吗？”

“老师，我……我也不知道为什么，我的声音近来变了，连说话时都觉得怪怪的，唱歌时声音更加难听。”

李老师听后，笑着说：“就这啊！声音的变化，对你们这个年龄段的男孩子们来说再正常不过了，你摸摸自己的喉咙，是不是觉得有一块突出来了？”

汪辉用手指摸了一下喉咙，连说道：“嗯！真的有一块突出来了！”

“呵呵，不用担心，这是你成长的一大特征，每个男孩子长大

后都会有喉结，声音也会产生变化，随后，你身体其他地方也会慢慢地发生变化，这些都不必恐慌，不用害羞，老师会慢慢告诉你们的。等你完全变声后，还要继续唱歌给我们听哦！”

汪辉低着头，害羞地说：“谢谢老师，我知道是怎么回事了，等我声音变好后，我还会继续唱歌的。”说完，汪辉一脸轻松地回教室了。



【爸爸给儿子的秘密话】

男孩在十一二岁时，身体会发生很多变化，上面故事中，汪辉出现的声音变化就是其中很典型的一种。男孩们面对那些变化，会表现出不同的心理，如羞涩或焦虑心理等。这个时候，了解一些自身发育的基本知识，男孩们就能坦然面对自己第二性征的出现了。

根据生理学的相关知识，男孩一般在11岁就开始进入青春期的了，进入青春期的第一个表现就是睾丸的长度突增1厘米，宽度会增加0.8厘米。随之，雄激素开始分泌，刺激阴茎开始变长变粗。而身高会在12岁时呈现突增高峰，男孩们看到的同学突然长高一般是这个时候。13岁，男孩会发现阴茎根部的两侧长出颜色浅而且细的毛毛，我们称之为阴毛。14岁时，男孩的喉结会慢慢突出来，要进入变声期了，说话的声音会变粗。

就这样随着年龄的增长，慢慢地你会发现，身上其他部位，比如：腋窝、嘴唇、腿部等都长出体毛来。当然，在此过程中，睾丸和阴茎一直在生长。15岁左右时，由于阴茎增长，阴茎头突出来，

睾丸增长基本完成，直到有一天出现遗精，这时你就长成真正的“男子汉”了。

16岁时，男孩的阴茎、睾丸已与成人相同。身体发育会舒缓下来，各项发育渐趋平衡。再过一两年，男孩就会长出可爱又恼人的青春痘。

等到19岁时，男孩基本完成了青春期身体的发育，就会告别曾经的天真和无知，变得身材高大、强壮，声音低沉、有力，成为真正的男人了。

所以，这些身体上的变化是男孩子成长的见证，是成为“男子汉”的必由之路，当青春期的男孩了解了身体发育的规律后，就不必因身体的变化而焦虑或羞涩了，为自己将成为“男子汉”而欣喜吧。

男孩长个子也有早晚

体育课上，陈老师点完名后不动声色地把花名册放在一旁，一边看体委带着同学们做准备活动，一边想陆欢又请病假的事儿。陆欢是个开朗大方的学生，不光成绩好，其他方面也很优秀，各科老师都很喜欢他，陈老师也不例外。以前体育课上，陆欢一直很积极，喜欢各种运动，从来没有请假或旷课，可是最近陆欢几乎不上体育课了，这个学期的体育课，陆欢几乎都请了病假，这让陈老师很不满，难道他的体育课就不是课了，一星期才一节，好好学习也不差挤这点时间。

下课后，陈老师顺路走过三班教室，向里望了望，看见陆欢正在认真做习题，陈老师皱了皱眉，轻轻走过去敲了敲陆欢的桌子：

“陆欢，哪里不舒服了，又没去上体育课，学习很忙吗？”陆欢看见陈老师突然站在自己面前，惊慌地站起来：“陈老师，对不起，我昨天把脚扭了。”“哦，是吗？”看着陈老师有些不满地离开了，陆欢很难过，知道自己这样做太过分了。

快放学的时候，班主任通知大家明天要体检，告诉大家好多注意事项。陆欢低着头，一边听一边想事情。陆老师通知完大家后，对陆欢说：“陆欢，到我办公室来一下。”陆欢低下头没说什么，跟着班主任进了办公室。

“陆欢，老师知道你是个爱学习的好学生，这些值得表扬，但除了学习好，其他方面也很重要。听陈老师讲，你最近体育课一直在请假，是不是因为学习呀。以后不能这样子了，体育除了能锻炼身体，还能锻炼人的意志，这也是需要好好学习的呀，应该更重视才对，你说对不对？”在陆老师的询问下，陆欢说出了原因。

原来陆欢一直为自己的身高烦恼，他不上体育课，是因为每次体育课排队时，他都站在最前面，是个头最矮的一个。为此，家里给他买了好多增高的补品，想了好多办法都不管用，这让陆欢很烦恼慢慢有些自卑。这次体检，他想等大家都走了再去，免得量身高时被同学取笑。老师带着陆欢去问体检的医生，医生一听笑了，说：“要想长高，就更应该好好锻炼身体、上好体育课呀。别担心，你们现在都很小，好好锻炼，都会长成大个子的。”大家一听都笑了，陆欢也不好意思地笑了。



【爸爸给儿子的秘密话】

一群年龄相当的中学生，有的个子要比其他人高很多，而有个别的要矮很多，这是为什么呢？是长得早就会长得高，还是长得晚才长得高呢？这是个困惑许多学生的问题，他们往往担心长个子早晚会对自己最终身高产生影响。

医学研究表明，影响身高的因素有很多，遗传、营养和运动等都会影响到中学生的身高。在这些因素都相当的情况下，还有每个同学的体质不同，长个子时间也会不同。长个早晚并不会决定身高的最终高度。个子长得过早的孩子要警惕性早熟。性早熟是性激素释放异常引起的，这样会导致孩子身高早期发育快，后期身高发育迟滞。

青春期无疑是身高发展的重要时期，在此期间为了给身高增长提供一个优越的条件，男孩们要合理安排自己生活，从饮食、睡眠、运动等各个方面都加以注意，才不至于错过身高增长的最佳时期。

每个人的身高发育时段都不同。青春期时，每个人最先发育的部位也不一致，生殖器、体毛、身高等部位的发育会呈现不同的顺序，因人而异。所以，长个早晚不重要，重要的是为长个做好各方面的准备，提供各种有利于长个的条件。

男孩们也许发现了，那些喜欢户外运动的同学个子会比不爱运动的同学高，这是有科学道理的。经常参加体育运动的男孩身高普遍要高于不运动者。所以，在学校里经常参加单杠、弹跳、游泳、吊环、自由体操、打篮球和引体向上等运动，对长个子很有帮助。

长“毛毛”对你是一大喜讯

洗澡时，逸飞突然发现在自己私处长出了怪异的毛毛，他被自己的这一发现惊到了。他突然想起去公共澡堂时曾见到大人们身上有很多毛毛，以为只有大人才会有的东西怎么在自己身上也有了？他很不理解，每一次去厕所时也开始感到不好意思，偷偷看同学一眼，也发现同学的身体并没有变化，而自己是怎么回事呢，他百思不得其解。

后来班里的其他孩子也出现了这些问题，有的嘴唇旁边长出了小胡子，看上去上嘴唇脏乎乎的，也有的人腿上长了厚厚的汗毛，毛茸茸的，看着自己也感到很困惑。

“我感觉到了自己身体的变化，我不愿意让别人看到我那绒绒的东西，我开始拒绝洗公共浴池。

“我不喜欢别人用开玩笑的语气对我说：小家伙你长胡子了！这让我感到自己特别透明，我自己的身体他们好像了如指掌似的。

“难看死了，我要拔掉它……这东西太讨厌了。”



【爸爸给儿子的秘密话】

进入青春期以后，男孩子突然发现自己从内到外都变了，变得连自己都不太敢认识了。似乎是一夜之间，自己身上多出了很多毛毛，