



吴海溪 编著

爱的悄悄话 成长的悄悄话

# 青春期,妈妈说给 儿子的悄悄话

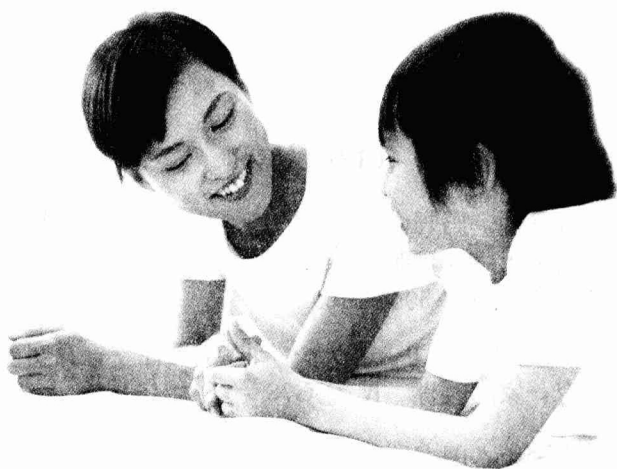
Mom's Whisper to Son in His Adolescence



用最贴心的话语、最深情的声音、最感动的文字，  
带给儿子最温暖的青春期！



朝華出版社



吴海溪 编著

# 青春期,妈妈说给 儿子的悄悄话



朝華出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

青春期,妈妈说给儿子的悄悄话/吴海溪编著. —北京:  
朝华出版社, 2010. 8  
ISBN 978-7-5054-2469-2

I. ①青… II. ①吴… III. ①男性—青春期—健康教育:  
家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 159161 号

## 青春期,妈妈说给儿子的悄悄话

作 者 吴海溪

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

责任印制 张文东

封面设计 形式书籍设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010) 68413840 68433213

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京明月印务有限责任公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1040mm 1/16 字 数 180 千字

印 张 16

版 次 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

装 别 平

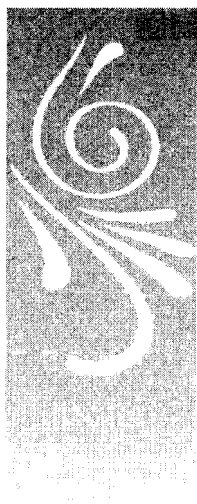
书 号 ISBN 978-7-5054-2469-2

定 价 28.00 元

---

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

# 目录



## 序章 青春期，我的开场白

我长大了/2

妈妈，请试着理解我/4

走进青春期，我很困惑/7

## 第一章 Oh my god! 小毛孩变成了“大男人”！

天啊，我怎么变声了/10

青春痘冒出来了！/13

脖子上的喉结/16

胡子千万不能拔/18

我会刮胡子了！/20

体毛越来越多，我会变成“金刚”吗？/22

汗臭=“男人味儿”？ 24

视力出问题了！/27

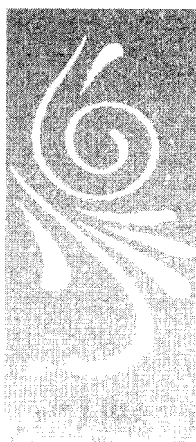
我不要当“豆芽菜”！/29

我为什么还没长高？/32

突起的将军肚/35

做个清清爽爽的男孩子/37





## 第二章 和妈妈聊最敏感的生理问题

男生们的秘密话题/42

“小弟弟”受伤了/45

男孩子之间的秘密——晨勃/47

尴尬！不合时宜的勃起/50

为什么“小弟弟”总偏向一侧？/53

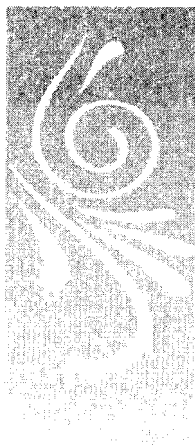
“蛋蛋”不简单/55

精液到底是什么？/58

夜里，我画下了黏黏糊糊的地图/60

成人手术历险记/63





### 第三章 性、早恋——不能和别人说的秘密

早恋是什么? /68

女孩的心思真搞不懂/71

新来的实习老师/73

暗恋也是一种美——她就是我的白雪公主! /76

对性的好奇, 人人都有/79

我想看A片/82

手淫的罪恶感/84

性行为会带来什么? /87

什么样的男孩子讨女生喜欢? /89

网恋, 快乐并痛着/91

### 第四章 情绪化的青春期, 谁来帮帮我

我已经是男人了吗? /96

总是爱发无名之火/98

男儿有泪也应弹/100

我想去纹身! 103

抽烟的男人才有“味道”吗? /105

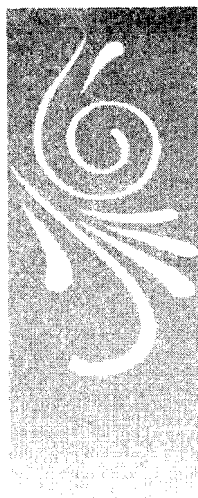
什么时候才能喝酒? /107

大人总是说话不算话/110

为什么会变得越来越敏感? /113

看电视可以让我忘记烦恼/115





戒网，并不是一个人的战争/117

## 第五章 青春期的重头戏——学习是一道难关

开学恐惧症/120

啊，又不及格！/122

讨厌英语老师/124

烦死了，为什么一定要学习？/127

逃课的诱惑/130

怎样才能写好作文？/133

提高差劲的口语表达能力/136

那些记不住的单词和课文/139

每次考试都很紧张/141

关于作弊这件事/144

## 第六章 青春期男孩最应具备的好品质

凭什么“女士优先”？/148

真正的勇气/150

好男人要学会担当责任/153

第N次说谎/156

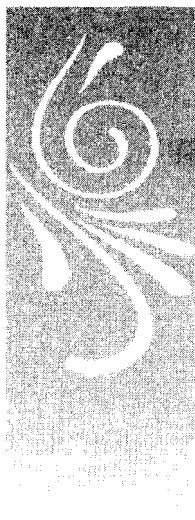
虚荣心惹的祸/158

家务活谁来干？/161

摆脱“小马虎”的头衔/164

坚持！坚持就是胜利/166





做时间的主人/169

尊重别人与尊重自己/172

零花钱大战/175

真的有“一诺千金”吗? /178

长大之后,我要做什么? /181

## 第七章 学校里的人际交往

和女孩说话会脸红/184

寝室里弥漫的臭味/187

与好哥们儿绝交了/189

怎样才能学会拒绝? /192

金钱VS友谊/195

怎么才能让同学们喜欢我? /197

老师,请你关注我/199

爸妈,请不要干涉我的交友自由/202

## 第八章 保护自己,那些危险就在我们身边

校园暴力/206

男孩也要预防“性骚扰”/209

遭遇校园劫匪/212

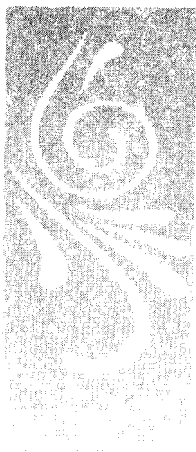
我想学功夫/215

离家出走/217

我要打工! /219







网友见面历险记/221

放学后不该去的地方/225

## 第九章 和父母之间的“碰撞”

每天都是唠叨！唠叨！/228

爸爸妈妈，我被你们遗忘了/230

请你们相信我/232

父子之间的战争/235

不准偷看我的日记/237

追星的是与非/240

家长会之后/243

一辈子孝顺爸妈/245



# 序章

## 青春期，我的开场白





## 我长大了

上了初中之后，我明显感觉到了身体的变化。

首先是满脸的小疙瘩。小胖曾经“正告”我：嘿，你是不是胡思乱想了，哪来的那么多雄性激素？我一时说不出话来，我该怎么说呀！

喉结似乎要冲破我的喉咙才甘心，胡子也像春天的小草一样，密密麻麻长出一大片，班上开联欢晚会，同学们一致要我去演“大爷”，连妆都不用化就可以上台了！

上课老犯困，常常是“春眠不觉晓，醒来闻铃响”。

我的好哥们儿乐平喜欢我们班的安晓，而安晓喜欢高飞；而我的另一个哥们儿小胖则很早熟地看了很多成人书籍，经常指点我们；我的心里一直牵挂着新来的实习老师……为什么我们的感情一下子混乱起来了？

.....

到了青春期，自己的生理和心理为什么会有这一系列的变化呢？

其实，我心里的烦恼还多着呢。可是没有人理解我，帮助我，哪怕是我的爸爸妈妈。我不知道要多久才能走出这令人尴尬的时期。人们都说青春意味着向成年人过渡，可这些麻烦事丝毫没让我感受到步入成年的喜悦，只觉得烦躁而已。



## 妈妈的悄悄话：

丁一，欢迎你进入青春期！

男孩到了青春期，脑袋里会有很多个小问号冒出来。有的会和父母沟通，更多的孩子会像你一样，比较腼腆，自己藏起这些小问号。

也许从小时候开始，你就已经有一些秘密了。但是，到了青春期，随着自己身体的发育，你将拥有另外的一些秘密。身体和心理的成长有的时候出人意料，让人措手不及。但是，当你身体中的发育时钟敲响的时候，一切却那么不可阻挡地开始了。在你10岁以前，生理系统的变化是非常小的，几乎是“按兵不动”。但是一旦到了青春期，生理系统发育就变得“势如破竹”了，十分迅猛。

除此之外，由于性发育成熟，在雄性激素作用下，会对女孩产生爱慕之情。虽然这本身属于正常现象，但是如果处理不好，就容易“犯错误”。所以有人又把这一时期称为“青春危险期”。

而这些青春期的现象，都证实了一点——那就是，你长大了。

经过了无忧无虑的童年，你终于要学会像一个成年人一样去体验生活，去感受自己的认知，这，才是青春期发育的意义。

不要迷茫，让我们来慢慢解开青春期的秘密。





## 妈妈，请试着理解我

“丁一，你怎么还不起来吃饭？”

“丁一，快去洗你的袜子！”

“快去看书！”

“这次怎么才考了这么点分？”

“你看你听的都是什么音乐，鬼哭狼嚎的！”

“我在你这个年龄早都会做饭了，还会……”



“你就是没吃过苦，花钱大手大脚的，不是自己赚的不心疼。”

“赶紧换上你的校服，别让我看见你自己买的衣服，穿上去不伦不类的！”

.....

有的时候我会纳闷，即使是如我老妈这样开明的母亲，居然也会唠叨这些老掉牙的话，果然我们并不是一个时代的人，虽然我在努力适应她，但还是不能避免冲突，虽然她似乎也在努力适应我。

然而时代的鸿沟终究是鸿沟，时代的矛盾终究是不好化解的，她永远都理解不了真正的我。

有一次我从外面买了一件非常拉风的夹克，正美滋滋地在家试穿，结果她看到后气呼呼地说：“穿上去简直就像个小流氓！小混子！”一把抓起剪刀把衣服剪成了碎片。

我怎么就成变态小流氓了？

我的衣服就这么报废了？

令我惊讶的是，老爸居然也跟她站在一条战线上说我的不是！有的时候父母真是不可理喻，我一点都不想跟他们说话了！

### 妈妈的悄悄话：

叛逆是青春期的典型特征，因为你们到了青春期后，心理上的“脱胎换骨”开始了，自我意识开始清晰，独立意识增强，处处想显示出自己的“成熟”，不希望父母对自己再像小时候那样耳提面命，而希望能与父母平等对话，渴望别人把你们看做大人，当成朋友，尊重、理解你们，希望父母给予你们足够宽松与自由的空间。

你们要求从大人的约束中解放出来，对婆婆妈妈式的说教及过分关心会产生反感，你们对待问题，有了自己的观点，有了自己的主见，于是常常会顶撞父母、老师，“你说我们不好，我还认为你不好呢！”有的孩子甚至对学校、



社会产生反抗情绪,独立意向、主体意识表现得十分强烈。

也许你们自己也不明白为什么会这样,其实这也是不可避免的成长历程,妈妈很理解这一点。

然而,妈妈有时也不是那么理智,因为看着自己可爱的儿子变了一个样子,心理上会产生不平衡感,一时难以接受;特别是看到你要坚持一种对你的学习和成长不利的行为时,妈妈心里很着急,免不了要批评你,跟你吵架。而这种激烈的方式,是不合适的,不利于我们之间的理解和融洽。

青春期从依附向独立转变,常常表现得矛盾激烈,与其说你们是单单同父母斗争,还不如说是自己同自己斗争更为恰当,其实你们心中也是痛苦的。

所以,丁一,咱们来个约定好吗?

1. 妈妈要理解、信任、尊重你的独立性和成人感,乐于倾听你的心声。
2. 你要认真听取妈妈的意见、建议,明辨是非,正确理解父母的爱。





## 走进青春期，我很困惑

我已经知道青春期的重要性，但为什么我们一定要进入青春期？为什么不能一辈子当孩子呢？

进入了青春期：

妈妈再也不抱我了，我也羞于被妈妈拥抱；

我必须开始学着自己洗脏衣服，还要学做饭；

我的身体有了很多我不得不接受的变化，这让我很苦恼；

我的情绪起伏很大，有时候莫名其妙地发火、好像控制不了自己似的；

我的世界发生了翻天覆地的变化，我的伙伴们也成长了起来，开始跟我聊一些很“大人”的话题了；

.....

还有就是——我再也回不去了。

青春的时光，将我的生活，汹涌地埋没了。





## 妈妈的悄悄话:

青春期究竟是什么?这不是一个可以简单回答的问题。但有一点毫无疑问,你确实到了青春期——一个美好而关键、困惑而敏感的时期,一个求知欲旺盛、记忆力强健、思维敏捷的时期,一个能够影响你一生的关键期!

来到青春期,你做好心理准备了吗?相信有很多男孩和丁一一样陷入了对青春期的迷惑和烦恼中。一方面,你们已经发觉了自己身体上的巨大变化,突然产生了自己已经成熟的感觉,另一方面,你们的行为和认识上仍然存在很多错误,依然被大人们视为幼稚。这种外表与内在之间的差距所产生的矛盾,让你们和老师、父母,甚至这个世界之间冲突不断、误会重重。

此时,你们需要热忱的帮助、真诚的鼓励、耐心的解惑和正确的引导。但是,大多数家长并不能很好地处理青春期孩子遇到的问题和麻烦。有些父母甚至因为对青春期没有深入的了解和正确的认识而做出了对孩子成长不利的事情,从而加深了两代人之间的隔阂,给孩子的成长造成了不应该的障碍。

为此,这本妈妈对儿子说的“悄悄话”,让我们这些做父母的与你们倾心对话,去感受和体验你们成长过程中的困惑和解惑后的轻松、喜悦;同时,在妈妈的成熟、睿智的话语中,相信你们的那些恼人的青春难题也都会迎刃而解。

青春的季节是多雨多风的,我们希望你能够在本书里找到最适合你的那一份答案,让你的青春之花绽放得更加烂漫。

