

•10~18岁青春期男孩的秘密读本•

了解 悄悄变化的自己

给青春期男孩

- 第一版图书热销三年，
解答了无数青春期孩子的困惑
- 升级版注重孩子全方位的培养，
塑造最了不起的男孩

徐宁 著

青春期经典
升级版
畅销读物



化学工业出版社

了解悄悄变化的自己

给青春期男孩

徐宁 著



化学工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

了解悄悄变化的自己——给青春期男孩(升级版)/
徐宁著. —北京: 化学工业出版社, 2011. 1
ISBN 978-7-122-09985-3

I. 了… II. 徐… III. 男性-青春期-健康教育
IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第231239号



责任编辑: 邹朝阳
责任校对: 蒋宇

文字编辑: 吴开亮
装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号
邮政编码100011)

印刷: 北京永鑫印刷有限责任公司

装订: 三河市万龙印装有限公司

787mm×1092mm 1/32 印张7 字数153千字

2011年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80元

版权所有 违者必究



即使是粗心的男孩子，进入青春期前后也总会感觉和注意到自己身上和心理上的变化，遇到各种各样的麻烦、困惑。在对很多事情还一知半解的时候，他们就要面临很多身体发育、情感关系、性别带来的责任等方方面面的问题，甚至种种不良的诱惑和危险。怎样才能破译这一个个秘密？是默默藏在心里，还是和同学、朋友交流？是大大方方地向父母、老师询问，还是偷偷摸摸地从“地下”渠道获得……



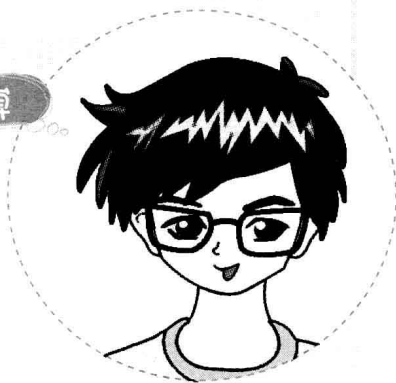


浩鹏

头脑灵活、思维活跃

小博

严谨、认真、稍显木讷



老师

年轻实习教师



引子



终于挨到放学了！

老师刚刚走出教室，浩鹏就窜到小博面前，趴在小博的耳朵边上神神秘秘地说：“你知道为什么下午周甜甜上着课就走了吗？”小博摇摇头：“我怎么知道！你又发现了什么秘密？”

浩鹏扯着小博的袖子，两个人来到教室外面的拐角处。看看四下没有人，浩鹏说：“你真傻还是假傻呀！周甜甜一定是‘那个’啦，我看到她脸红红的，一副要哭的样子，还用书包挡着屁股后面……”小博听了撇撇嘴：“女孩子就是麻烦！”浩鹏没有理睬他，若有所思地说：“你说说，咱们班有好几个女生‘那个’了吧？我听说女生‘那个’，就是到青春期了，就是长大了。没见过咱班有的女生现在比男生都高，常常摆出一副看不起我们的样子，真是气人！你说，我们什么时候才能长大？我们长大的标志又是什么呢？”

忽然，浩鹏在小博肩上猛地一拍：“有了！你们科技班的辅导老师，就是那个来实习的师大教育心理硕士，听说要给大家开‘青春期心理’课。找他走个后门，先给咱们讲讲吧！”说完，不由分说拉着小博就往办公室跑去。

听他们说明来意，方老师爽快地答应了：“好呀，我正想找个机会先试讲一下呢！从明天开始，只要你们完成了作业，就可以来找我，有什么问题尽管提，我一定有问必答！”

目录

引子

身体变化的小秘密

- 男孩子何时才能进入青春期? 2
- 男孩子在青春期会出现哪些变化? 3
- 身体发育有一定顺序吗? 4
- 身体素质增强都表现在哪些方面? 5
- 男孩子的身高什么时候才能追上女孩子? 6
- 人是怎么长高的? 父母个子高, 孩子就高吗? 7
- 哪些环境因素会影响身高? 8
- 在青春期, 男孩子能长高多少? 9
- 青春期如何不长成“豆芽菜”? 10
- 青春期长个子也有早晚? 11
- 我能预测自己长到多高吗? 12
- 青春期, 睾丸会长到多大? 13
- 青春期, 阴茎会长到多大? 14
- 阴毛什么样? 15
- 青春期, 身体为什么长毛毛? 16

- 体毛少就不是男子汉吗？ 17
- 成年人的阴部为什么会黑一些？ 18
- 喉结不明显就不是“男人”吗？ 19
- “变声期”嗓音为什么会发生明显变化？ 20
- 青春期脸上为什么会长痘痘？ 21
- 男孩子为什么更容易长痘痘？ 22
- 什么样的人更爱长痘痘？ 23
- 青春期时，男孩子的乳房也会增大吗？ 24
- 男孩子出现乳房发育该怎么办？ 25
- 为什么有人早早进入青春期？ 26
- 什么是性晚熟？ 27

性成熟的小秘密

- 什么是雄激素？它有哪些作用？ 30
- 雄激素不足会怎样？可以吃雄激素补充吗？ 31
- 男性生殖器官什么样？ 32
- 男性的内生殖器什么样？ 34
- 睾丸的结构是怎样的？ 36
- 附睾有什么作用？ 37
- 输精管就是一条管道吗？ 38
- 精子到底是怎么产生的？ 39
- “精液”和精子一样吗？ 40

精子是什么样子的？ 41

精液是什么颜色的？有没有气味？ 42

“遗精”是怎么回事？ 43

遗精是正常现象吗？ 44

为什么会遗精？ 45

遗精也有周期吗？ 46

遗精弄脏了内裤、床单怎么办？ 47

“流白”是怎么回事？ 48

遗精和流白是“肾亏”、“肾虚”引起的吗？ 49

“一滴精等于十滴血”，是这样吗？ 50

能自己控制遗精次数吗？ 51

成年人的阴茎为什么大小不等？ 52

阴茎有时偏向一侧，正常吗？ 53

看到男女亲热，阴茎为什么会勃起？ 54

阴茎为什么会勃起？ 55

半夜醒来时，阴茎为什么会勃起？ 56

在公共场合出现了阴茎勃起该怎么办？ 57

男女拥抱、接吻就是性行为吗？ 58

性行为会带来什么？ 59



发生性行为就可以有小宝宝了吗？ 60

怀孕后，做手术不就行了？ 61

性行为会传播性病吗？ 63

如何避免性行为？ 64

有了性行为，如何避免怀孕？ 65

如何正确使用避孕套？ 66

小宝宝在妈妈的肚子里是怎样长大的？ 67

小宝宝是怎样生出来的？ 68

生下来的宝宝为什么有男有女？ 69

现在了解性行为是不是太早了？ 70

为什么会梦见素不相识的女孩子？ 71

自己能控制不做性梦吗？ 73

什么是自慰行为(手淫)？ 74

自慰行为(手淫)是非常不好的事情吗？ 75

自慰行为(手淫)对身体有利？ 76

什么是适度自慰行为(手淫)？ 77

如何正确对待自慰行为(手淫)？ 78

男孩子也会受到性骚扰吗？ 79

都是男的，摸一下关系大吗？ 80

如何面对性骚扰？ 81

能和异性单独相处吗？ 82

卫生保健的小秘密

怎样才能青春期发育成强壮的男子汉？ 84

吃什么才能长得壮？ 85

素食有益健康？ 87

早餐真有那么重要吗？ 88

要想长得高大强壮，除了营养，还要做些什么？ 89

进行体育锻炼时要注意些什么？ 90

为什么说爱运动的男孩子更阳光？ 92

青春期容易发胖吗？ 93

什么原因导致了肥胖？ 94

如何预防和治疗肥胖？ 95

青春期为什么容易变成驼背？ 97

怎么才能不驼背？ 98

为什么会近视？ 99

怎么才能预防近视？ 100

近视都要戴眼镜吗？ 101

我能做近视眼手术吗？ 102



变声期，如何保护好自己的嗓子？ 103

刚刚长出小胡子也要剃吗？ 104

胡子拔掉了，就不会再长了吗？ 105

留胡须好吗？应该如何刮胡子？ 106

长了痘痘该怎么办？ 107

男孩子也护肤吗？ 108

青春期脚为什么变得那么臭？ 109

脚臭是病吗？ 110

如何预防、去除脚臭？ 111

阴茎需要重点保护吗？ 112

性游戏很危险吗？ 113

如果阴茎在运动中受伤该怎么办？ 114

保护睾丸免受损伤要注意什么？ 115

睾丸为什么不长在体内？ 116

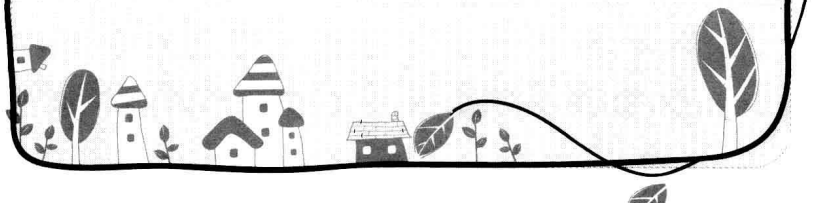
哪些情况会让睾丸受伤害？ 117

日常生活中如何保证阴囊、睾丸的温度适宜？ 118

男孩子可以蒸桑拿吗？ 119

有人的睾丸为什么时隐时现？ 120

隐睾症会产生什么影响？应该怎么办？ 121



- 睾丸受伤会影响以后结婚生子吗？ 122
- 除了受伤，还有什么情况需要及时就医？ 123
- 包皮是什么？ 124
- 包皮长会怎么样？ 125
- 包皮过长该怎么办？ 126
- 割包皮的手术复杂吗？ 127
- 男孩子如何保持外生殖器的清洁？ 128
- 对男孩子而言，讲究外生殖器的卫生很重要吗？ 129
- 男孩子应该怎样洗下身？ 130
- 长大了还尿床吗？ 131
- 长大了为什么还尿床？ 132
- 遗尿症能治吗？ 133

男孩心理的小秘密

- 青春期时心理上会产生哪些变化？ 136
- 青春期的心理变化主要表现在哪些地方？ 137
- 大家是不是都在注意我？ 138
- 为什么总觉得别人比自己强？ 139
- 青春期为什么总想和家长对着干？ 141

男孩子的逆反心理更强吗？ 142

青春期能真正独立吗？ 143

怎样才能让父母理解自己？ 144

如何控制自己的逆反情绪？ 145

我的发型我做主？ 147

我也要戴牙套吗？ 148

为什么一紧张就会结巴？ 149

口吃应当怎么办？ 150

我是不是得了神经衰弱？ 152

有的男孩子为什么像女孩子那么爱哭？ 154

怎么做才能像个男孩子？ 155

男儿有泪不轻弹吗？ 156

不是说男孩子就要勇敢坚强吗？ 157

和女孩子说话为什么会紧张？ 159

在女孩子面前，为什么喜欢表现自己？ 160

应该怎样和女孩子交往？ 161

为什么总是想到女孩子？ 162

女孩子会注意到我们的变化吗？ 163

女孩子就崇拜学习成绩好的男孩吗？ 164

女孩子喜欢什么样的男孩子？ 165



女孩子为什么很善变? 166
男孩就该宽容大度吗? 167
男孩子心中为什么会出现“白雪公主”? 168
在青春期男女交往中女孩子为什么更主动? 170
什么是早恋? 171

为什么会追星? 173
男孩子为什么要让着女孩子? 174
如何做到“女士优先”? 175
真正的男子汉是什么样? 176
责任心对男子汉很重要吗? 177

如何拒绝别人的不正当要求? 178
遇到校内、校外的威胁怎么办? 179
吸烟能偶尔尝试吗? 181
为了友情,喝点酒没问题吧? 182
上网没问题吧? 184

网瘾有哪些不良影响? 185
如何正确使用网络? 187
如何拒绝黄色书刊和网站的诱惑 188
咳嗽药水也是毒品吗? 189
涉毒会带来哪些危害? 190
如何拒绝毒品的诱惑? 192



男孩子想了解的女孩子秘密

女孩子的胸部为什么变大了? 194

女孩子的乳房为什么很娇气? 195

女孩子哪里和我们不一样? 196

月经是怎么回事? 197

来月经很难受吗? 199

雌激素是和男性的雄激素相对应的吗? 200

女孩子也会长毛、长痘痘吗? 201

处女是什么意思? 202

来了月经就能生小孩子了? 203