

青春期男孩快乐成长必读

FUMU SONGGEI QINGCHUNQINANHAIDE ZHENBIANSHU

胡琳◎编著

# 父母送给 青春期男孩 的枕边书

青春期男孩解惑答疑私房书  
培养阳光男子汉的最佳读本



青春期的故事说给谁听？

谁讲？青春期的疑惑谁来解答？青春期的秘密怎么释放？青春期的快乐如何找寻？


阅读本书，它会成为你最知心、最体贴的朋友，让你成为一个快乐健康的青春期男孩。

 中国纺织出版社



# 父母送给 青春期男孩 的枕边书

胡琳◎编著

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

青春期是男孩生理和心理发生较大变化、由童年向青年转变的关键时期。青春期的男孩对生理发育的困扰,对心灵、情感、学习、理想、人际交往等问题也同样存在很多的困惑。小小的年纪要承受诸多烦恼的侵恼,此时期也是最容易迷失方向、荒废学业、禁受不住诱惑的危机期。

本书是送给青春期男孩及其父母解惑答疑的实用读本。书中以亲子对话的形式,从生理、心理、社会三个部分指导青春期男孩正确认识自己的生理变化、心理成长、情感困惑、学习问题等,帮助他们解决与人交往、建立自信、培养心态、呵护健康、拒绝诱惑等难题。本书是父母送给青春期男孩最好的礼物,让你的男孩更加独立、自主并健康地成长。

### 图书在版编目(CIP)数据

父母送给青春期男孩的枕边书/胡琳编著. —北京:中国纺织出版社,2011.4

ISBN 978-7-5064-7234-0

I. ①父… II. ①胡… III. ①男孩—青春期—家庭教育  
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 012481 号

---

策划编辑:闫 星 责任编辑:徐屹然 责任印制:周 强

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](mailto:faxing@c-textilep.com)

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年4月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:217千字 定价:28.80元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



儿子小伟今年13岁了,就在这一年的时间内,我们发现他长高了好多,也不像以前那样调皮捣蛋。现在的儿子变安静了,但却总好像心事重重的,我们还以为儿子在学校遇到了什么事情。

那天开完家长会后,我们找到老师,还没开口,老师倒反过来问我们:“你们家小伟这段时间很奇怪,以前开朗爱笑,现在整个成了一个闷葫芦,学习成绩也下滑了不少。孩子这个年纪是学习的重要时期,即使家里出了再大的问题,也不要牵扯到孩子。”

原来老师也注意到了孩子的变化。我们和老师说明情况后,准备回家好好和孩子谈一谈。和孩子谈完后,我们发现,原来都是青春期惹的祸。于是,我们准备为孩子上一堂青春期生理、心理以及相关社会知识课,让孩子能用一种积极健康的心态应对青春期遇到的各种问题。

青春期是一个人一生中储存知识、积累经验的重要时期,更是决定人一生发育水平的关键时期。这一时期,无论在身体上还是心理上,都会产生巨大的变化,尤其生殖系统的发育和完善,会给男孩的心理带来强烈冲击。男孩虽然没有女孩“娇贵”,但面对青春期的这些变化,也会感到忧虑、惶恐和不安,因此,作为父母的我们,有义务帮助孩子排除这些负面情绪,让他们健康、快乐地度过青春期。

这本书就是以我的儿子小伟以及他身边的一些同学、朋友为案例,对青春期男孩遇到的各种问题予以解答,并且对他们这段时间的人生观、价值观予以正确引导,希望我的儿子和所有处于青春期的男孩都能够拥有一个健康、快乐的青春,都能够以乐观的心态、真实的本领去迎接未来的人生!这是所有父母对孩子最真诚的祝愿,也希望这本书能够成为父母送给青春期男孩们最好的礼物!

编著者

2010年9月



## 生理篇：认识身体变化，青春期男孩别烦恼

<b>第一章 平静接受身体变化，面对成长不慌乱</b> .....	3
<b>一、我的声音变粗了，是嗓子出问题了吗</b> .....	4
1. 为什么他有喉结而我的不明显 .....	4
2. 为什么有些女孩也有喉结 .....	4
3. 喉结大小对身体发育有影响吗 .....	5
4. 为什么男孩的声音会变粗 .....	6
5. 男孩变声期该怎么保护嗓音 .....	6
6. 男孩为什么会长胡子 .....	7
7. 什么时候开始打理胡子 .....	7
<b>二、小便的地方变成什么样才正常</b> .....	9
1. 成年男性的生殖器官什么样 .....	9
2. 我的下面会长到多大 .....	9
3. 成年男人下面会更黑些吗 .....	10
4. 成年人的阴茎有大有小 .....	10
5. 下面为什么有时偏向一侧 .....	11
<b>三、我的包皮算健康的吗</b> .....	12
1. 包皮过长和包茎是怎么回事 .....	12



2. 包皮过长有何危害 .....	13
3. 包皮过长有什么解决办法 .....	13
4. 怎样的症状说明它发炎生病了 .....	13
四、为什么有睾丸存在,它有什么作用 .....	15
1. 睾丸的结构是怎样的 .....	15
2. 附睾有什么作用 .....	16
3. 青春期,睾丸会长到多大 .....	17
4. 睾丸一个大一个小是否正常 .....	17
5. 隐睾是怎么回事 .....	18
五、为什么长大了有时还会“画地图” .....	19
1. 精子到底是怎么产生的 .....	19
2. 精子是什么样子的 .....	19
3. “遗精”是怎么回事 .....	20
4. 遗精也有周期吗 .....	20
5. 遗精次数能自己控制吗 .....	21
6. “一滴精等于十滴血”的说法有道理吗 .....	22
六、我怎么变成了“毛猴子” .....	23
1. 体毛的发育有何特点 .....	23
2. 过了年龄仍不长阴毛是怎么回事 .....	24
3. 怎样面对毛毛过多的问题 .....	24
<b>第二章 青春期也可以很帅气,“面子”问题别担心</b> .....	<b>25</b>
一、“面子”问题怎么也不如意 .....	26
1. 为什么痘痘偏爱青春期男孩 .....	26
2. 青春痘该如何预防 .....	27
3. 留下痘痕怎么办 .....	27
二、正确看待身体的不完美 .....	30
1. 为什么会有狐臭,怎样解决 .....	30



2. 白头发并不是老年人的专属	32
3. 我的乳房难道也发育了	33
4. 为什么我还不及女生高	34

### 第三章 私密问题可以见光,男孩不要太羞涩 37

一、隐秘处的健康保护	38
1. 如何保持私处的卫生	38
2. 如何防止私处受伤	39
3. 私处受伤了怎么办	39
二、大方面对“性”问题	41
1. “晨勃”是怎么回事	41
2. 自慰的危害知多少	41
3. 面对性幻想的干扰	42
4. 性冲动如何控制	43
5. 青春期性生活不可取	43
三、解开对“性”的困惑	45
1. 什么叫性行为	45
2. 为什么梦里梦到她	46
3. 女性是怎样怀孕的	47

## 心理篇:排解心事困扰,青春期成长要安心

### 第四章 坦然面对情窦初开,男孩不要太烦恼 51

一、说不清的初恋滋味	53
1. 被退回的那一封情书	54
2. 暗恋,那么甜美那么涩	55
3. 面对她对你的追求	56





4. 同学的流言要冷静处理 .....	57
<b>二、分清什么是“爱” .....</b>	<b>59</b>
1. 正确区分友情与爱情 .....	59
2. 可以爱慕,不可以爱恋 .....	61
3. 把“喜欢”写在日记里 .....	61
4. 对老师的感觉是爱吗 .....	62
<b>三、正确地与异性相处 .....</b>	<b>64</b>
1. 和异性相处,尊重是前提 .....	64
2. 青春期爱情游戏玩不起 .....	65
3. 大方地与她相处 .....	66
4. 正确理解异性相吸的含义 .....	68
5. 和女生试着做“哥们” .....	68
<b>四、对女孩的小秘密别好奇 .....</b>	<b>70</b>
1. 女孩子的身体发育过程 .....	70
2. 为什么她每月都会肚子疼 .....	71
3. 女孩子的处女膜是什么 .....	72
4. 女大十八变,越变越好看 .....	72
5. 女孩子那“娇气”的地方 .....	73
<b>第五章 学习压力会调节,男孩不要太焦躁 .....</b>	<b>75</b>
<b>一、找到学习的真正动力 .....</b>	<b>77</b>
1. 我在为谁学习 .....	78
2. 学习靠小聪明行吗 .....	79
3. 不喜欢这个老师的课怎么办 .....	80
4. 寻找适合自己的学习方法 .....	81
5. 要自信不要自负 .....	82
<b>二、认清考试的真正意义 .....</b>	<b>85</b>
1. 做好平时的积累 .....	85



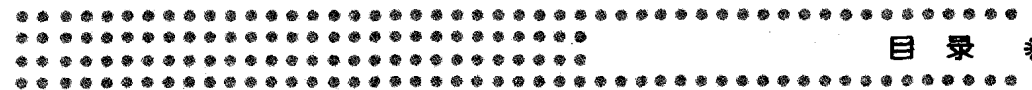
2. 考试是手段不是目的 .....	87
3. 以平常心对待考试失利 .....	88
4. 减轻压力,轻装上阵 .....	89
三、学会释放内心的压力 .....	91
1. 我的压力从何而来 .....	91
2. 给自己的内心松绑 .....	93
3. 学会劳逸结合 .....	94
4. 多阅读增加内涵 .....	96
5. 找个适当的宣泄方法 .....	96
四、正确对待师长的教诲 .....	98
1. 避免与老师正面冲突 .....	98
2. 老师的批评是对你的爱 .....	100
3. 努力取得老师的支持 .....	101
4. 试着和父母做朋友 .....	102
5. 和父母适当地争论 .....	103
<b>第六章 梳理心情有妙招,男孩不要太叛逆 .....</b>	<b>105</b>
一、情绪出现波动怎么处理 .....	107
1. 一件事情反复做——青春期强迫症 .....	107
2. 做事精神不集中——青春期焦虑症 .....	109
3. 面对挫折很消沉——青春期挫折症 .....	111
4. 为什么他比我强——嫉妒心理 .....	113
5. 不想和人交流——孤僻心理 .....	115
二、有了心事该怎么办 .....	118
1. 有了心事不要自己硬扛 .....	119
2. 换位思考互相理解 .....	120
3. 发现自己的优点 .....	121
4. 发火前长吁三口气 .....	122



三、摆脱青春期的无助感 .....	124
1. 想放松做个坏男孩 .....	125
2. 逃避不能解决问题 .....	125
3. 学会克服浮躁情绪 .....	126
4. 凡事想开,年轻不怕失败 .....	128
四、男孩的小小心思 .....	130
1. 阳光男孩怎样打扮 .....	130
2. 我追星,我快乐 .....	131
3. 不要盲目攀比 .....	133
4. 不要讲哥们义气充大头 .....	135
5. 父母请给我自己的空间 .....	136

## 社会篇:懂得担当责任,青春期男孩早成熟

第七章 身体就是本钱,男孩子的健康生活方式 .....	139
一、健康的身体,好生活的基础 .....	140
1. 青春期常见病 .....	140
2. 特别时期要注意特别营养 .....	142
3. 青春期男孩要壮不要胖 .....	144
4. 保护好心灵窗户的明净 .....	145
5. 牙口好才能胃口好 .....	146
二、青春期男孩保持健康的妙方 .....	148
1. 青春期多汗和脚臭怎么办 .....	148
2. 怎样增强自己的记忆力 .....	149
3. 男孩皮肤也要保养 .....	151
4. 心情好身体更健康 .....	153



三、男孩健康生活需要好习惯 .....	155
1. 青春期男孩如何运动 .....	155
2. 走路身体要正背要直 .....	156
3. 遵循正确的作息时间 .....	157
4. 适应天气,增强免疫力 .....	158
5. 保持卧室的清洁卫生 .....	159
四、青春期男孩要杜绝不良行为 .....	161
1. 杜绝烟酒的危害 .....	161
2. 远离网络的侵害 .....	162
3. 不穿紧身衣裤 .....	163
4. 染发不适宜,自然最帅气 .....	164
<b>第八章 远离危险禁区,男孩子要学会爱惜自己 .....</b>	<b>165</b>
一、拒绝黄色诱惑 .....	167
1. 别让自己成为“黄毒”的牺牲品 .....	167
2. 遨游于网络世界纯洁地带 .....	168
3. 学会抵制“黄毒” .....	170
4. 从正规途径接受“性教育” .....	170
二、绝不参与赌博 .....	172
1. 认识赌博的危害 .....	172
2. 别让赌博使青春失色 .....	173
3. 男孩要远离赌场 .....	174
4. 勿以赌小而为之 .....	175
5. 坚决反对校园赌博 .....	177
三、坚决拒绝毒品 .....	179
1. 了解毒品的危害之深 .....	180
2. 不在河边走就不会湿鞋 .....	181
3. 抵制诱惑,不要走入吸毒人群 .....	183



4. 戒除毒瘾要坚定信心 .....	184
<b>四、男孩子也要学会保护自己 .....</b>	<b>186</b>
1. 出行注意安全 .....	186
2. 远离帮派陷阱 .....	187
3. 小心,结交网友也会受骗 .....	188
4. 对不合理要求说“不” .....	188
5. 学会利用法律武器 .....	189
<b>第九章 勇于行动不要怕,父母是你的坚强后盾 .....</b>	<b>191</b>
<b>一、成长路上,这些缺点要克服 .....</b>	<b>193</b>
1. “三分钟热度”要摒弃 .....	193
2. 虚荣心害死人 .....	194
3. 不要以貌取人 .....	195
4. 下结论不要武断 .....	196
5. 学会调整自我意识 .....	198
<b>二、像个小男子汉,学着自立 .....</b>	<b>199</b>
1. 学点才艺丰富内心 .....	200
2. 男孩要有点理财意识 .....	202
3. 家务活男孩也要分担 .....	203
4. 要学会理智做事 .....	204
<b>三、培养一些成功者拥有的品质 .....</b>	<b>206</b>
1. 男人的责任感 .....	206
2. 良好的时间观念 .....	207
3. 言必行,行必果 .....	209
4. 坚毅的钻研精神 .....	210
5. 敢于创新,走自己的路 .....	212

<b>第十章 与人交往很轻松,男孩社交很从容</b> .....	215
<b>一、男孩要掌握的社交礼仪</b> .....	217
1. 礼多人不怪,谦恭好处多 .....	218
2. 学点儿接打电话礼仪 .....	219
3. 不要窥探他人的私人世界 .....	220
4. 真诚地聆听别人讲话 .....	221
<b>二、男孩要掌握的说话技巧</b> .....	223
1. 初次见面寒暄有技巧 .....	224
2. 说话要学会分清场合 .....	225
3. 运用恰当的肢体语言 .....	226
4. 寻找共同话题,制造自己人效应 .....	228
5. 真诚的赞美能拉近心灵的距离 .....	229
<b>三、男孩要掌握的办事方法</b> .....	231
1. 低调做人,高调做事 .....	232
2. 学会与他人合作 .....	234
3. 男子汉主动道歉不吃亏 .....	235
4. 掌握“人情债”的主动权 .....	237
5. 把握恰当的时机,让你事半功倍 .....	238
 <b>参考文献</b> .....	 240



## 第一章 平静接受身体变化,面对成长不慌乱

小伟：“爸爸，我现在也是个真正的男子汉了。很多问题，我不好意思问妈妈，就来找您。您说，男孩子的青春期在身体上会发生什么变化呢？”

爸爸：“青春期是个体由儿童向成年人过渡的时期。男孩也一样，每个成熟的男性都要经过青春期这个阶段，当然，成熟的一个重要标志就是生理的成熟。男孩的青春期成长有几个重要的年龄阶段：急速成长从10.5~14.5岁开始，在14.5~15.5岁达到顶峰，以后逐渐减慢，到18岁左右时，身高达到充分发育水平，体重、肌肉力量、肩宽、骨盆宽等也都得到增加，这意味着男孩已经趋于成熟了。

与此同时，性机能和第二性征也发育成熟。在这期间，睾丸发育、容积增大，是青春期生长、发育的重要反映。自己用手触摸睾丸，会感到它在慢慢地长大。与此同时，男孩一般在13岁左右，睾丸的间质细胞开始分泌出雄性激素（睾丸酮），会做性梦，阴茎常会勃起，还会出现遗精现象。随着其激素在血浆中的浓度不断增加，男孩的生殖器官进一步发育成熟，出现嗓音变粗、喉结突起、长出比较密集的胡须和腋毛、阴毛等第二性征。”

听完这些，儿子好像懂得了一些。

的确，青春期的身体变化让很多男孩苦恼、羞怯着。父母是孩子的长辈，也应该是孩子最贴心的朋友，我们可以告诉儿子这些方面的生理知识：





## 我的声音变粗了,是 嗓子出问题了吗

小伟说他有个朋友这段时间很奇怪,好像和大家隔绝了一样,回家就闷在房间里,连同学去找都闷声闷气。我听小伟这么说,就问他是不是和朋友闹矛盾了,可小伟说没有。只是发现他声音变了,就开了个玩笑,没想到就这样了。我听完才知道,笑了笑,告诉小伟,这是因为,你们都长大了,是真正的男子汉了。

### 1. 为什么他有喉结而我的不明显

关于男孩为什么会会长出喉结的问题,首先我们要明白喉咙的生殖构造以及发育状况:人的喉咙由11块软骨作支架组成,其中最主要、体积最大的一块叫甲状软骨。胎儿在2个月时,喉软骨开始发育,直到出生后5~6年,每年仍在增长,但五六岁到青春期这一时期内喉软骨生长基本停止。进入青春发育期以后,由于雄性激素的分泌增多,这才使男孩出现喉结。

喉结,指人咽喉部位的软骨突起。喉结突出,是男性的性征之一,经过青春发育期以后的男性,由于雄性激素的作用,一般都会发生喉结不同程度地向前突出的现象。

因此,青春期男孩脖子上突起的喉结是正常生理现象,男孩不必担忧。

### 2. 为什么有些女孩也有喉结

有些青春期男孩认为,喉结是男孩的专有生理“产品”,但现实生活中,很多女孩也有喉结,于是,不懂事的孩子们嘲笑女孩为“变性人”。其实,女孩有喉结也是正常现象,只不过这是少数。那么,是什么原因导致女孩也有喉结呢?

其实,童男童女的甲状软骨都一样。男孩喉结的出现,是由于雄性激素的作