

※ 青春期男孩成长必备书 ※

一份特殊的礼物 一份心灵的关怀 一份温暖的呵护
父母送给男孩的最好礼物



写给 青春期男孩的书

大全集


闫晗 编著

父母送给青春期男孩的成长百科全书

一本不可不读的男孩青春期成长指南
一本让父母和儿子共同阅读的智慧读本

青春期是人生中最重要、最宝贵的阶段，只有经过青春期，男孩才能从童年过渡到成年，从幼稚变为成熟，从家庭走向社会，最终成为一个成熟的社会人。面对青春期男孩出现的各种问题，父母必须认真分析原因，有的放矢地解决问题，在孩子的青春期与孩子一起成长。

中国华侨出版社



送给所有青春期男孩和他们父母的特殊礼物

写给青春期 男孩的书 大全集

闫晗 编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

写给青春期男孩的书大全集 / 闫晗编著. —北京: 中国华侨出版社, 2011.4
ISBN 978-7-5113-1284-6

I. ①写… II. ①闫… 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(2011)第 037312 号

写给青春期男孩的书大全集

编 著: 闫 晗

责任编辑: 华 轩

封面设计: 李艾红

文字编辑: 许俊霞

图文制作: 北京东方视点数据技术有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm×1200mm 1/10 印张: 46 字数: 720 千字

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

版 次: 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1284-6

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010)64443056 64443979

发行部: (010)58815875 传真: (010)58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言



对每一位父母来讲，看着自己的儿子一天天长大，一定是非常骄傲与自豪的。然而，步入青春期的男孩，却让不少父母感到不知所措。尽管孩子心理上的变化父母没那么迅速察觉，但身体上那些悄悄的变化却是想掩盖也掩盖不了的：个子高了，身材魁梧了，手腕更有力了……不断滋生的青春痘和刚刚露头的小胡子，这些变化和表现都在意味着儿子已经进入青春期了，已经是一个“男子汉”了。

青春期，一个听上去充满朝气与活力的词语，然而对很多父母来说简直就是一道令人头疼的紧箍咒。它的科学定义是由儿童发育成为成年人的过渡时期。这个时期的孩子生理上逐渐发育成熟，同时也有了与儿童明显不同的社会心理特征，但他们又不同于直正的成年人，他们虽然有一定的独立性，但还没有完全独立，这种介于儿童和成人的过渡阶段的地位，使得青春期的孩子成为社会学上所说的“边缘人”。他们的地位的不确定性和社会向他们提出的要求的不确定性，使他们面临着前所未有的生理变化和诸多特殊的心理问题。他们对有关于“性”的话题充满好奇甚至跃跃欲试，他们对师长、对社会总是怀有莫名的反叛情绪甚至充满敌意。在这成长的关键时期，如果师长因为无所适从而听之任之，或是因为恨铁不成钢而简单粗暴的对待孩子，很容易亲手把花季少年变成问题少年；如果孩子们得不到科学、有效的指导与帮助，也许会因一念之差而毁了自己的人生。因此青春期教育已经不仅仅是一个简单的教育问题，而变成了不可逃避、亟待解决的社会问题。

进入青春期的男孩，随着知识的不断积累，生活经验的不断丰富和心理素质的不断提升，他们的需要、动机、兴趣、能力、气质等人格特点也在不断地发生变化。他们开始学会了关注、分析、反思；开始带着怀疑、警觉的态度认识、评价每一个人、每一件事；开始有了“初生牛犊不怕虎”的气势；开始有了“欲与天空试比高”的志向……与此同时，他们也开始时不时地顶撞父母，不再像过去那么听话了，甚至会公开地向父母叫板：“别管我，将来有没有出息是我自己的事！”他们的自我意识迅速发展，独立意识越来越强，他们认为自己已经成熟，长成大人了，有能力独立地处理一些事情。他们渴望别人把他们看作大人，当成朋友，尊重他们、理解他们；希望父母给予他们足够宽松与自由的空间。然而父母却并不一定能认识和理解他们，所以他们跟父母较劲了、疏远了，可是他们内心还有自卑、虚荣与嫉妒。

作为曾经同样经历过这段“成长的烦恼”的人，父母应该最能理解儿子面临各种情形时心中的不安与困惑，了解儿子充满疑问，却又无人可问的无助与迷茫。可以说父母是青春期儿子最合适的老师。但事实上，并不是每个父母都是合格的老师。一方面是因为面对儿子突然的变化，自己没有做好充分的准备，所以在与儿子沟通时往往还是简单而粗暴，只能端起家长的架子强硬管教。这种方式对于敏感、叛逆的青春期

孩子简直是火上浇油，不但不会起到帮助儿子的作用，反而会导致儿子与父母更加疏离，甚至针锋相对；另一方面，儿子进入青春期后，面对自身产生的种种变化，或紧张、或尴尬，很多问题即使面对父母也羞于启齿，再加上那种自以为成年的心理让他们开始有意识地保护起了自己的隐私，跟父母的知心话也越来越少了。这两方面的原因导致原本亲密的父子或者母子，在最需要沟通交流的时候却产生了严重的障碍。父母应该以最恰当的方式教育儿子。

其实，很多时候方法决定效果。换一种交流方式也许会有一个意想不到的结果。既然口传心授不适用，不如把所有我们经历过的、我们想到的、我们看到的困扰儿子的种种情形和问题列举写出来，并给出最佳答案和解决方法，作为一份礼物，送给青春期的男孩。

《写给青春期男孩的书大全集》是一本专属于青春期男孩的百科全书，从生理变化到成长烦恼，从自我防卫到心理剖析，从学业指点到修养提升，从形象气质到礼仪交往，几乎无所不包，面面俱到；它也是一本能够让父母和儿子一起阅读的亲子书，一字一句都凝结着父母的疼爱与呵护，让孩子感受到父母的浓浓爱意与细致入微的关怀；它还是一本送给天下父母的青春期男孩成长笔记，让父母可以从中得知儿子那些不肯讲出来的烦恼和秘密，理解儿子产生种种变化的原因，面对儿子的教育时不再束手无策，成为男孩青春期最知心的良师益友。

青春期是人生中最重要、最宝贵的阶段，只有经过青春期，才能使男孩从童年过渡到成年，从幼稚变为基本成熟，从家庭走向社会，最终成为一个成熟的社会人。面对青春期男孩出现的各种问题，父母必须认真分析原因，有的放矢地解决问题，在孩子的青春期与孩子一起成长！



生理&变化——你的身体正在成熟

身体变化的小秘密

大家有没有注意我的身体变化	2
青春期有人开始得早，有人开始得晚	3
什么原因导致青春期肥胖	4
青春期长个子也有早晚	5
为什么到了青春期就会长毛毛	6
男孩子的胸部也会增大吗	7
青春期，我成了“沙嘶劈哑”	8
我的外号叫“骆驼”	9
为什么我的脚那么臭	10

青春期的尴尬事

什么是包皮过长	12
睾丸为什么不长在身体里	13
为什么“小弟弟”总偏向一侧	13
罚任意球为什么运动员要挡住“那里”	14
“蛋蛋”怎么不见了	15
越紧张越结巴怎么办	16
为什么我16岁了还尿床	17
“流白”是怎么回事	18
我的“小弟弟”比别人的小	19
喉结不明显就不是“男人”吗	20

男子汉的“面子”事

青春期脸上为什么会长痘痘	21
为什么不能挤痘痘	22
男孩子护肤会被别人笑话	23
不能拔胡子	24
帅哥嘴里怎能长满烂牙	25

如何防止大油脸	26
难闻的汗臭味	27
男子没有胡须是不是病	28
我会不会秃顶	29
我也想去整容	30
什么时候能让个子赶上女孩	31
有狐臭怎么办	32
不做“豆芽菜”	33

健康走过青春期

遗精了！我很下流吗	35
隐秘部位要呵护	37
性自慰并不是罪恶	38
怎样做才能少做性梦	39
盲目用脑事倍功半	40
保持眼睛健康	41
蒸桑拿对睾丸不好	42
父母个子高，孩子就高吗	43
半夜醒来“小弟弟”会勃起	44
一滴精真的等于十滴血吗	45
青少年能否素食	46

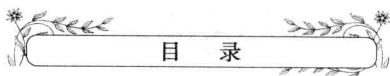
成长&烦恼——小小少年没有烦恼

来自家庭的烦恼

妈妈的唠叨和爸爸的吼叫	48
我被全世界遗忘了	49
爸妈总和我的“自由”过不去	50
大人总是说话不算话	51
妈妈为什么不相信我	52
沟通才是解决矛盾的正道	53
和父母说说悄悄话	54
担惊受怕的家长会上	55
为什么我总与父母对着干	56

让校园生活更愉快

成绩好了人缘坏了	58
我是差生我怕谁	59
如果恶意攻击是因为妒忌	60
学习不好被人歧视	61



同学不喜欢我怎么办	62
被老师批评不是一件丢人的事	63
为什么每次选班干部都没我的份	64
和同学闹矛盾遭报复	65
没有人是全才	66
完了，我被误解了	67
不受欢迎的课代表	68
最烦同学喊我外号	69

喜欢炫“帅”的年纪

要不要用文身纪念青春	71
为什么我不能像偶像明星一样染发	72
奇装异服不是帅	73
吸烟很酷吗	74
嗜酒成癖的坏处	75
远离赌博，警惕赌性	76
如何培养自己的男子汉气概	78

我压抑，我叛逆

请不要偷看我的日记	79
我已经长大了，请让我自己做主	80
为什么我会疯狂迷恋明星	81
“乖乖仔”成了“火炮筒子”	82
每个人都渴望独立	84
爸爸妈妈也要学会如何沟通	85
不可泄露的秘密日记	86

迷茫的成长路

99%的忧虑实际上并没有发生	88
哥们儿义气不等于男子气概	89
烦人的青春期焦虑症	90
不卑不亢巧对“校园霸王”	91
我得了“健忘症”	93
坚决拒绝尝试“刺激药片”	94
告别青春期的迷惘	95

打理好我的小金库

树立正确的金钱观	98
钱应用在哪儿上	99
学会勤俭节约	101
我的钱都花在哪儿了	102
同学向我借钱不还	103

为什么我的钱总是不够花	104
在外面欠钱怎么办	104
早餐钱不能省	105
压岁钱怎么花	107
勤工俭学会被同学嘲笑吗	107

心理&秘密——花季雨季自多情

若隐若现的情愫

能和女孩玩吗	110
新来的语文老师好漂亮啊	112
把握友情与恋情的尺度	113
从单恋的幻影中走出来	114

怎样和女孩子相处

如何对待善变的女孩子	116
为什么他比我受女同学欢迎	117
老师干涉我和女孩的友谊	117
得了“异性恐惧症”怎么办	118
为什么要让着女孩子	119

早恋的滋味

炫耀异性的爱慕，会伤害他人	121
被拒绝的爱一样美丽	122
如何结束一段感情	123

性与生命的故事

生命的孕育真奇特	125
不看“口袋书”	126
性不是罪恶的事情	127
爱了，就要担当责任	128

安全&健康——你也可以是“地球超人”

舞好网络这把“双刃剑”

满脑子都是游戏怎么办	132
避开网络诈骗的陷阱	133
不要在网上随意交友	134
别被网络黄毒毁了	135

远离虚无缥缈的网恋	137
小心邮件“炸弹”	138
谨慎下载软件	138
培养多方面的兴趣和爱好	139
让电脑成为好帮手	140

如何应对生活中的意外

熄灯了，不要点着蜡烛学习	142
炒锅着火怎么办	142
燃放花炮意外多	143
男孩也会遭受性侵犯	144
怎样打求救电话	146
被刀割伤怎么办	146
火灾时积极自救	148
遭遇地震不慌乱	149
溺水如何自救	150
如果遭遇了车祸	151
异物哽塞喉咙怎么办	152
煤气中毒的应急处理方法	153
异物入眼的急救	154
触电的应急处理方法	155
常见食物中毒的急救	155
不可不知的饮食安全常识	157

外出游玩怎样保障安全

出门防范“三只手”	159
不轻信车站的拉客者	160
选择安全的旅馆投宿	160
危险游戏谨慎玩	162
应对公共场所的拥挤状况	162
攀高钻洞注意安全	163
野外饮用水的寻找、收集与安全处理	164
食用野生植物的技巧	165
怎样应对野生动物伤害	166
野外遇险如何发求救信号	168

火眼金睛，识破骗子的诡计

常见的电话或短信骗招	170
上网需要注意防范哪些陷阱	171
网上购物防诈骗	172
警惕搭话的陌生人	173
遇到绑架怎么办	174

如果有人跟踪	175
怎样应对“碰瓷儿”	176
擦亮眼睛，识破骗局	178
遇到劫匪怎样保障人身安全	180
提高安全意识，学点自我保护	181

面对传染病和突发性疾病不慌乱

宠物病的危害	183
天热防中暑	184
关爱生命，远离艾滋病	184
得水痘了	186
得流行性腮腺炎怎么办	187
莫轻视感冒	188
肝炎的预防	188

学校&学习——你在为自己读书

其实我是个好学生

学习压力大，常常想逃学	192
人人都是读书的好材料	194
别给自己制定不切合实际的目标	195
拓宽自己的知识面，未来的景色将愈加壮阔	196
偏科的坏处	197
不做分数的牺牲品	198
不喜欢这个老师，为什么还要上他的课	199
不愿让人知道的分数	201
优秀生在“不优秀”的环境	202
老师不喜欢我怎么办	203

学习不是痛苦的事

合理规划学习，留出生活空间	204
读书在妨碍我们找到快乐吗	205
学习不一定要承受压力	206
为赚钱放弃学习，早晚会后悔	207
爱学习才能学习好	209
学习“学习的方法”	210
课外活动：把学习当做游戏	211

读书的意义

读书是为了你自己	213
----------------	-----

用心读书是人生的责任	214
学习拓展生命的宽度	215
不为文凭读书	216
改变对知识的敌视态度	217
我家有钱，可以不读书吗	218
光有学历，不能在社会畅行无阻	219
成绩好就意味着将来会有成就吗	220
能力重要还是知识重要	222

怎样提升学习效率

课上紧张，课下才能轻松	224
与同学交流学习经验	226
制定一份学习时间表	227
不做“学习时间表”的奴隶	229
为什么我写作业写得慢	231
找到适合自己的学习方法	232
将学到的知识系统化	233
学会有趣的记忆法	235
把书本上的知识运用到实际中	236
全神贯注，诸事轻松	238

应对考试的诀窍

考试成绩究竟证明了什么	240
考前压力太大怎么办	241
轻松应考，掌握答题窍门	242
考试容易发挥失常怎么办	245
不同学科有不同的学习方法	246
将考过的试题辑录成册	248
应试有技巧	249

合理利用时间

做善于利用时间的人	252
不浪费一分一秒	253
为自己做个时间规划	254
根据生物钟安排学习计划	256
在适宜的时间做适宜的事	257
充分利用假期时间	259

勤思考，让头脑更灵巧

思考让学习其乐无穷	261
学会独立思考	262
科学用脑效率高	264

在学习中加点儿创造性	265
多掌握几种思维方法	266
展开想象的翅膀	268
不能一味追求唯一答案	270
换个角度考虑问题	271
抓住灵感的火花	272
做个小小发明家	274

摆正学习的心态

好态度决定好结果	276
发掘无限的潜能	277
一勤天下无难事	279
用成绩证明你的聪明	280
不要轻视课本内容	280

艺术&才华——腹有诗书气自华

有内涵的男孩爱读书

知识提升人的气质	284
书是人生最可靠的阶梯	285
为自己列一个书单	286
在阅读中把握人生航向	286
多读书，营造自己的精神家园	287
看漫画也能学知识	288
多读一些经典名著	289
跟名人学做读书笔记	290
在书本中环游世界	291
勤于读书才能跟上时代	292
我来组织读书会	293

用琴棋书画丰富生活

熏染国画的人文情致	295
听，凡·高在说什么	296
从音乐中找寻好心情	296
放开歌喉，唱出心声	297
做个聪慧的小棋手	298
挥洒翰墨，写意人生	299
用画笔激扬青春	300
多游泳磨炼意志	301
在茶香中沉淀浮躁的心性	302

享受钓鱼的惬意 303

情绪&情商——让冒险的旅途充满阳光

做阳光男孩，享幸福生活

保有乐观的心态 306

正确理解失败 307

为生活减负，让自己轻松 308

催生心中的快乐 310

向昨天挥手作别 311

遵循本性生活 312

快乐在前路等待 314

内心的成熟才是真正的成熟

好胜心要适度 316

英雄不只是打打杀杀 317

任性不是个性 318

男孩胆小怎么办 320

忍耐，是走入社会的通行证 321

成为一个处处受欢迎的人

善于倾听收益多 323

学会赞美他人 324

做个幽默的男孩 326

设身处地为他人着想 327

各取所长，共同成功 328

乐群，做人之本

多与优秀的人交朋友 330

对手也许是你明天最好的朋友 331

别紧张，和老师成为朋友 333

以一颗平常心对待同学间的竞争 334

放低姿态，多向别人学习 336

善待他人的批评、忠告 337

学会接纳不同个性的同学 338

拥有良好心态

抛开狭隘，心底无私天地宽 340

学着放松自己 341

为什么忧郁笼罩我的生活 342

多一点宽容，忘却仇恨	344
舍弃虚荣心	345
找到浮躁的根源	347
不做孤独的男孩	348
不为小事抓狂	349
用理智熄灭怒火	350

接受生活中的苦辣酸甜

快乐的人愈快乐	353
把握善良的分寸	354
学会承受失败	355
想开了是天堂，想不开就是地狱	356
受伤不可怕，学着修复自己的心	358

风度&品质——你将成为未来的精英

美好德行增进魅力

不说虚伪的客套话	360
热情接待来访者	361
不要忽视父母的爱	362
用礼仪获取他人的好感	363
如何讲话有吸引力	364

打造个人风度

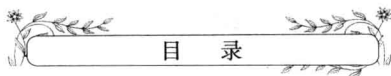
用适宜的服饰提升气质	366
美好的品德是衬托美好形象的绿叶	368
找个合理的途径宣泄你的愤怒	369
男孩要敢于坐到前排位置	370
用笑容为形象加分	372
用优雅的风度虏获心灵	373
养成讲卫生的好习惯	375

锻炼强壮体格

青春期男孩要早睡早起	377
硬板床胜过羽绒褥	378
无病少吃药	379
减肥：健康第一，时尚第二	380

养成良好习惯

制订“删除坏习惯”的计划	382
--------------------	-----



锤炼一双勤劳的手	383
每天自省 5 分钟	384
告别优柔寡断	386
告别拖延和惰性，把握今天	387
做事追求完美，但不苛求	388
用日记记录心情	389

目标&计划——规划远行的蓝图

把握梦想的罗盘

不要限制你的未来	392
给自己定一个终生目标	393
扬长避短，找到自己的“音符”	394
像凸透镜一样聚焦全部能量	395
享受不断超越的过程	396

培养独立精神

干家务活，培养自理能力	398
自己作一个决定	399
切莫跟风盲从	400
对权威和教条说“不”	401
做独一无二的“我”	402

打造完美品质

为自己种下诚实的种子	404
守护你的尊严	405
理解“责任”的真意	406
制订“培养勇敢”计划	407
人无信不立	408
学会抵御诱惑	409
一步步走向自信	411
保持谦逊	412
加强自制力	413

用好口才为自己增值

使用文明优雅的语言	416
锻炼当众发言的能力	417
多谈让对方感兴趣的话题	419
如何化解尴尬	420
说话要注意对象	422

改掉讲话啰唆的坏毛病	423
学会“绕弯子”说话	424
善意的谎言是美丽的	426

累积人脉财富

说话要顾及他人的颜面	428
让步是一种修养	429
宽容，化敌为友的良方	430
仅有热情无法成为交际高手	431
如何实现良好沟通效果	432
努力适应新环境	434

遇见未来的自己

成为自己崇拜的人	436
用知识敲开未来之门	437
知识是立身之本	438
规划你的远景目标	439