

国家二级心理咨询师、高级家庭教育指导师吴琦玲新作!

青春而不叛逆 成长更要成才

青春期男孩 心理成长枕边书

QINGCHUNQI NANHAI

XINLI CHENGZHANG ZHENBIANSHU

吴琦玲◎ 编著



青春期男孩打开心结的钥匙，化解烦恼的秘籍；
父母们了解男孩心思的窗口，沟通亲情的桥梁。




中国纺织出版社

青春期男孩 心理成长枕边书

QINGCHUNQI NANHAI

XINLI CHENGZHANG ZHENBIANSHU

吴琦玲◎ 编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

男孩进入青春期，身体迅速发育，自然而然地引起生理和心理方面的急剧变化，往往会产生莫名的烦恼，个别严重的有可能形成心理障碍，甚至成为身心健康的隐患。本书是为青春期男孩量身定制的心理读物，内容包括接纳和欣赏自己的性别角色、让自己的心理更成熟从而顺利度过叛逆期、正确处理好与女生的那些事、避免走进性心理误区、不断提升综合素质等 11 个方面，让男孩成长为一名勇于担当的男子汉。本书内容详细、实用性强，是青春期男孩保持心理健康的必备手册。

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期男孩心理成长枕边书 / 吴琦玲编著. —北京:
中国纺织出版社, 2013. 9

ISBN 978 - 7 - 5064 - 9839 - 5

I. ①青… II. ①吴… III. ①男性—青春期—心理健
康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 127245 号

策划编辑: 匡 科 责任编辑: 胡 蓉
特约编辑: 湘 尹 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124
邮购电话: 010—67004461 传真: 010—87155801
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
北京同文印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销
2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
开本: 710 × 1000 1/16 印张: 15.5
字数: 157 千字 定价: 26.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



写给 青春期男孩的话

渐渐长大的男孩们，当你发育日臻成熟，出现第二性征时，当你好奇地徘徊在伊甸园门口、想窥探其中奥秘时，当你总是情绪激动，浑身有使不完的力气时，你是否意识到，自己正在步入青春期。

此时的你，也许还有一丝含涩的忧郁、无言的惆怅，抑或内心仍有童年的肆无忌惮。但你却不知不觉地进入了生命曲线的又一个高峰期，你会发生很大变化。生理方面，像外表、内部器官日益成熟；心理方面，比如，独立性和自我意识强烈，对外交往能力增强，性意识也发展了。

此时，如果你缺乏必要的生理卫生和心理方面的知识，就会徒增许多莫名的烦恼和不必要的担忧，甚至会埋下健康隐患。你是不是非常渴望找到为自己排忧解难的途径，迫切需要合理疏导与正确引导呢？

别着急，你手上的这本书就是专门为青春期男孩编写的实用性心理读物。

笔者从事中学教育三十年，一直担任学校的心理咨询师，曾先后陪伴过数以百计的孩子顺利度过了青春期。我知道青春期男孩常常对自己生理、心理的巨变感到手足无措，陷入深深的苦恼中。比如，有的男孩子进入青春期，会为遗精而羞涩、紧张和不安。如何消除这些疑虑，并注意遗精后的卫生等问题，都是他们急于了解的。

由于生理上出现性发育加速，使得男孩对性知识特别感兴趣，对





异性有强烈的交往欲望，性的好奇感和神秘感与日俱增。另外，男孩情绪容易激动，起伏大，表现为很容易激动，有时为一点儿小事就冲动起来。怎样调整好自己的心态，把握好方向，不要涉足成长的“禁区”，这都是青春期男孩应注意的问题。

本书是专门为青春期男孩编写的实用心理读物。内容丰富，体例新颖。本书每篇开头都会撷取男孩学习生活中的典型案例，能够引起男孩们的共鸣和思考。“青春期悄悄话”分析男孩出现生理或心理问题的深层次原因，并针对心理困惑进行疏导。“心灵鸡汤”，或通过引用名言警句，或提炼激励性话语，对男孩给予精神上的鼓励和方法上的指导。“温馨小贴士”，根据该篇内容，作进一步拓展，为男孩提供最实用的建议或善意提醒。

青春期的男孩们，也许在你遇到身体上的变化不知所措时，也许在你遇到心理上有解不开的疙瘩时，当你打开此书，会从中找到打开自己心门的钥匙，使你茅塞顿开，你会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的感觉。

真诚希望这本书，能给处在青春期的你以最贴心的帮助。

此外，为了更深入地了解男孩的生理现象和心理问题，笔者还曾求助于张承龙老师，他上初中时曾担任我们班的语文课代表，大学中文系毕业后，成为我的同事。他是一个阳光大男孩，与学生关系亲密。他向我提供了很多自己以及学生的案例。在此，我向承龙表达衷心谢意！

吴琦玲

2013.5

目录



第一章 认识身体变化，接纳自己的性别角色

♡ 声音怎么变得像唐老鸭 / 2

温馨小贴士 变声期要保护好你的嗓子 / 5

♡ 脖子上为什么长出了“小疙瘩” / 6

温馨小贴士 变声期是可以唱歌的 / 8

♡ 长小胡子了别不好意思 / 9

温馨小贴士 男生胡须宜刮不宜拔 / 11

♡ 男孩儿们，不要轻视你的“痘痘” / 12

温馨小贴士 男孩青春痘的防治办法 / 14

♡ 你一定要把握住长高的机会 / 15

温馨小贴士 青春期男孩长高小秘籍 / 19

第二章 关注私密地带，让身体健康发育

♡ 对你的“小弟弟”多些了解 / 22

温馨小贴士 怎样消除“小弟弟”自己起来的尴尬 / 25





♡ “一滴精”不等于“十滴血” / 25

温馨小贴士 治疗遗精的体育疗法 / 29

♡ 保护好你的小蛋蛋 / 30

温馨小贴士 睾丸自我检查方法 / 32

♡ 下身各种疼痛都要及时就诊 / 33

温馨小贴士 树立及时就诊的意识 / 37

♡ 不要忽略私密处的卫生 / 38

温馨小贴士 男孩的下身卫生清洁应做到 / 40

第三章 身体成熟了，心理更要走向成熟

♡ 嫉妒是条毒蛇 / 42

温馨小贴士 消除嫉妒心理的方法 / 45

♡ 腼腆不是男孩的优点 / 46

温馨小贴士 学会努力改变自己腼腆的性格 / 49

♡ 学会换位思考，让心胸变得更宽阔 / 50

温馨小贴士 让自己变得豁达大度 / 53

♡ 做一个自信的男孩儿 / 54

温馨小贴士 培养自信的方法 / 56

♡ 把学习当做自己的事 / 57

温馨小贴士 对自己厌学行为要做矫正 / 60

♡ 生活是一面镜子，你笑它也笑 / 60

温馨小贴士 当你不如意时 / 64

第四章 调整心态，懂得“冲动是魔鬼”

❖ 不要总是和父母“对着干” / 66

温馨小贴士 学会与父母积极沟通 / 70

❖ 别以为是老师跟你过不去 / 71

温馨小贴士 与老师建立融洽的师生关系 / 73

❖ 不能让冲动支配你的行为 / 74

温馨小贴士 一定不要冲动 / 76

❖ 帮你顺利度过“叛逆期” / 77

温馨小贴士 如何防止和消除逆反心理 / 80

❖ 把握好自己的情绪，做理性男孩 / 80

温馨小贴士 测测你是喜怒无常男孩吗？ / 84

第五章 青春在萌动，处理好和女孩的那些事

❖ 为什么突然喜欢接近女孩子 / 86

温馨小贴士 男孩女孩应正常交往 / 89

❖ 对待女生的感觉怎么不一样了 / 90

温馨小贴士 怎样驾驭自己的感情 / 93

❖ 给女孩递纸条显得很唐突 / 94

温馨小贴士 别让友谊蒙上“早恋”的面纱 / 97

❖ 被女孩婉言拒绝该怎么办 / 98

温馨小贴士 当被女孩婉言拒绝后 / 102





收到情书了应怎样处理 / 103

温馨小贴士 收到情书后怎么办? / 105

成熟的男孩让理智主导感情 / 106

温馨小贴士 男生女生可以正常交往 / 110

第六章 真诚结交朋友，轻松赢得好人缘

你应该有几个铁哥们 / 112

温馨小贴士 好朋友也需要守约 / 116

及时真诚地向朋友道歉 / 116

温馨小贴士 通过真诚道歉来达到和解 / 119

千万不要帮“死党”打群架 / 119

温馨小贴士 男孩要远离打架行为 / 122

要消除异性交往恐惧症 / 124

温馨小贴士 测一测你有没有异性交往恐惧症 / 126

欺负女同学不算有本事 / 127

温馨小贴士 做个有风度的男孩 / 130

第七章 陶冶情操，让你的性心理充满阳光

青春期的性教育，不必那么神秘 / 132

温馨小贴士 了解青春期“性”教育目的 / 135

- 💞 偶尔自慰不必过分自责 / 135
 - 💡 **温馨小贴士** 男孩自慰应对方式 / 138
- 💞 有性幻想也不一定就是坏孩子 / 139
 - 💡 **温馨小贴士** 正确对待并减少性幻想 / 141
- 💞 不可向女孩提出非分的要求 / 142
 - 💡 **温馨小贴士** 男孩怎样控制性爱冲动 / 145
- 💞 偷尝禁果，麻烦多多 / 146
 - 💡 **温馨小贴士** 千万别偷尝“禁果” / 148

第八章 把握好方向，不要涉足成长的“禁区”

- 💞 离家出走危险大 / 150
 - 💡 **温馨小贴士** 离家出走的危害 / 153
- 💞 吸烟并不是男子汉的标志 / 153
 - 💡 **温馨小贴士** 了解吸烟的危害 / 156
- 💞 切莫进入成人娱乐场所 / 156
 - 💡 **温馨小贴士** 远离成人娱乐场所 / 160
- 💞 提防你身边的教唆犯 / 161
 - 💡 **温馨小贴士** 增强网络交友防范意识 / 163
- 💞 违法犯罪的东西坚决不能做 / 164
 - 💡 **温馨小贴士** 预防和控制走向违法犯罪的道路 / 166





第九章 克服自身弱点，提升综合素质

❧ 别把“马虎”当小错 / 168

温馨小贴士 告别“小马虎”的方法 / 170

❧ 不必非得穿戴名牌 / 171

温馨小贴士 当你要买名牌时想一想 / 175

❧ “小胖子”的烦心事 / 176

温馨小贴士 肥胖男孩应注意 / 178

❧ 把你的身体锻炼得棒棒的 / 179

温馨小贴士 体育锻炼时还要特别注意 / 181

❧ 男孩最好吃点苦 / 182

温馨小贴士 吃苦可从小事做起 / 185

❧ 多了解一些男孩自身特点 / 185

温馨小贴士 了解男孩的学习特点 / 188

第十章 保持良好心态，处理好各种心理问题

❧ 父母离异之后 / 190

温馨小贴士 父母离婚了，你该怎么做 / 193

❧ 戒除游戏瘾，让网络为自己所用 / 193

温馨小贴士 怎样说服家长同意自己上网 / 197

❧ 班干部不只是管别人的 / 198

温馨小贴士 做同学信任的班干部要记住 / 201

♡ 开玩笑也有学问 / 201

温馨小贴士 开玩笑要适度 / 204

♡ 你有没有偶像情结 / 204

温馨小贴士 追星追什么 / 206

♡ 竞争中更需要有合作 / 207

温馨小贴士 培养在竞争中合作的途径 / 209

第十一章 多学本领敢于担当，做真正男子汉

♡ 该动手时多动手 / 212

温馨小贴士 多种办法提高你的动手实践能力 / 214

♡ 你自尊，别人才不敢小瞧你 / 215

温馨小贴士 要尽快适应中学生活 / 219

♡ 为自己插上想象和创新的翅膀 / 220

温馨小贴士 培养想象和创新能力 / 222

♡ 读武侠小说学什么 / 223

温馨小贴士 武侠小说可以读，怎样读 / 226

♡ 男子汉，挺直你的腰杆 / 226

温馨小贴士 培养自己成为真正的男子汉 / 229

♡ 珍爱生命，把安全常识牢记心中 / 229

温馨小贴士 多掌握一些防护自救小常识 / 231

参考文献 / 233



第一章

认识身体变化，接纳自己的性别角色

男孩青春期最突出的变化是第二性征的出现。从外形上看，主要表现在面生胡须、喉结隆突、嗓音变粗、生长体毛等。外貌上的这些变化意味着你向真正的男子汉迈进了一大步，别人对你也会增加一层信任感，这时你要让自己的心理伴随着外貌一起走向成熟。

这时候，你的脸上可能会长出一些烦人的青春痘。你要消除精神顾虑，才是最重要的，不要因此干扰到自己正常的学习和生活。只有你养成良好的生活卫生习惯，用积极的心态和正确的方法去对待，小痘痘是会减少或消除的。

也有的男孩进入青春期很长时间之后，才突然发现自己比同龄人矮很多，这时候很可能就已经错过了生长发育高峰期，会造成终生遗憾。当一开始发现自己长个缓慢时，应该如何做呢？

本章对男孩青春期出现生理变化后引发的心理反应做了深入剖析，并提出了解决问题的方法和建议。





声音怎么变得像唐老鸭

声音的好坏是由声带决定的，声带的长短厚薄因人而异。青少年在14~16岁时，开始进入变声期。男孩表现最为突出，主要表现为声音嘶哑，局部充血、水肿，音调、音色逐步发生变化。

初二(3)班的小耀是小伙伴中有名的“麦霸”，不单在每年班里的元旦联欢会上，他的歌曲演唱节目总是压轴大戏，每每博得全班同学的喝彩，就连平时大家一起去K歌时，他也常常攥着麦克唱个不停。

可就在前不久的一堂音乐课上，老师让小耀为同学唱一首自己最

拿手的歌，他兴致勃勃地唱起了周杰伦演唱的《听妈妈的话》。没想到，当唱到高音部分时，竟然露了怯，唱跑了调不说，还发出了一种很怪的声音，逗得同学们哄堂大笑。不知谁还冒出了一句：“唉哟，踩着鸡脖子了吧。”另一个同学笑道：“好像是唐老鸭来了！”

弄得小耀一下子脸红到脖子根，好不懊恼。又试唱了几次，

被别人抢走了手中的
麦克风，会让你暂时有点不
舒服的感觉。不过，请记
住：这是你成长的标志，
有些男孩子也许会嫉妒这
种变化先发生在你身上
呢！你不要因为声音的暂
时变化而闷闷不乐，也不
要放弃你原来喜欢放歌的
爱好。

仍然没有好转，他有些灰心，再也不敢引吭高歌了。

这时，音乐老师对全班同学说：“同学们，大家不要笑，小耀的声音虽然变得低沉、沙哑，但这并不是一件可怕的事，因为你们正处于青春期的变声期。这个时期的变化是一种假性变化，还没有成型，没有被完全固定下来，只要你们能及时掌握变声期嗓子的保护措施和技





巧，过一段时间，是可以使嗓子恢复昔日风采的。”

虽然听了音乐老师的话，小耀心里有了一丝安慰，但这堂课的经历，却在他心里留下了阴影。以前，音乐课是小耀最喜欢的课，现在，他却最怕上音乐课，怕听到同学们的嘲笑声。他不愿意相信，本来很嘹亮的嗓子怎么一夜之间变成这个样子了？他只觉得嗓子又闷又憋，就连说话发出的声音都是沙哑难听的。



其实，这不仅是小耀一个人的“遭遇”。在青春期，男孩进入变声期后，都会有程度不同的表现，有的男孩因为不知道这是暂时现象而变得消极恐慌。

也有的男孩愤愤不平，为什么本来男生女生唱歌都很好听，可这个时期，女生的声音仍然很甜美、很嘹亮，而男生的声音则变得沙哑难听呢？

这是因为人是靠嗓子里的两条声带发音的。儿童时期，男女生的声带长得相仿，所以发出的声音区别不大，这时的声音可以统称为童音或童声。到了变声期，声带就会发生变化，男生的声带渐渐变得粗大，女生的声带则相对细小。

声带发生了变化了，声音自然会发生变化。而且，随着这些变化而来的，还有一些其他生理上的变化。

男孩变声期一般在14~16岁，它的完成一般需要半年至1年时间。变声期的嗓子，就像一株正在长大成熟的小树，你可要悉心地去爱护它，保护它哟。



变声期要保护好你的嗓子

1. 注意合理使用嗓子。变声期嗓子多处于充血状态，如果讲话过多或唱歌时间过久、过于用力就会引起嗓子的疲劳。因此，无论是唱歌还是说话，都不要过于用力，更不应大喊大叫。如果练习唱歌，每天也不要超过一小时，且不能连续用嗓，唱十几分钟以后就要停顿一会儿，休息一下。尤其注意不要过度唱歌，青春期用嗓过度可能导致终生声音嘶哑。

2. 多吃些富含胶原蛋白和弹性蛋白质的食物。如猪蹄、猪皮、蹄筋、鱼类、豆类、海产品等。另外可以多补充B族维生素，如维生素B₂、维生素B₆。能促使皮肤的发育；钙质可以促进甲状软骨的发育。富含B族维生素的食物主要有芹菜、番茄、蛋类、豆类、动物肝脏及新鲜水果等。富含钙质的食物主要有鱼虾、牛奶、豆制品等。

3. 避免刺激性的食物。不要吃或少吃辣椒、蒜、葱、醋等，它们会刺激你的嗓子，使你的声带更加充血、红肿。另外，过冷或过热的食物也会对声带造成创伤。

4. 让嗓子远离干燥。冬天，北方的家庭都有暖气，如果屋子中长期不开窗，暖气又比较热，就很容易使居室空气干燥，人在干热的环境中生活，嗓子和鼻子就会干燥得受不了，从而增加病变的可能性。

5. 预防呼吸系统疾病。变声期需多预防感冒，因为感冒后直接影响到影响的就是嗓子。尤其是剧烈的咳嗽，会加重声带的负担，使其更加水肿、充血。

