

10-16岁

男孩的
枕边书

父母送给孩子最贴心的爱！

送给

SONGGEI QINGCHUNQI

NANHAI DE LIWU

青春期

男孩的礼物

本书集通俗性、实用性、知识性、可读性于一体。将使男孩正确认识自己的情感和身心变化，成为心智健康、快乐上进的阳光男孩！

郭哲华 编著

金盾出版社

10-16岁

男孩的
枕边书

父母送给孩子最贴心的爱！

送给

SONGGEI QINGCHUNDI

青春期

NANHAI DE LIWU

男孩的礼物

郭哲华 编著

金盾出版社

内容提要

本书是送给所有处于青春期男孩和他们父母的特殊“礼物”。书中讲述了青春期男孩身体发育和心理发展、异性交往、日常生活、学习、交友等各个方面的知识,指导家长和孩子一起进行问题诊断,一起寻求解决问题的思路和方法,一起探索出一条行之有效的教子之道,知识性、可操作性很强。阅读此书,能帮助家长为孩子拨开心灵的迷雾,解除烦恼,让孩子健康快乐地度过青春期。

图书在版编目(CIP)数据

送给青春期男孩的礼物/郭哲华编著. — 北京:金盾出版社,2014.1
ISBN 978-7-5082-8514-6

I. ①送… II. ①郭… III. ①男性—青春期—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 149785 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:13.5 字数:169 千字

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~5 000 册 定价:28.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



第一章

聚焦青春 我不迷茫

掀起青春的盖头来	003
→爸爸告诉你：男性青春期的生理特点	004
成人手术	005
→爸爸告诉你：包皮切割是怎么回事	006
我变声了	007
→爸爸告诉你：怎样做好变声期的嗓子保养	008
我的喉结在哪里	009
→爸爸告诉你：青春期男孩的喉结突显	010
我的体毛为什么会那么少	011
→爸爸告诉你：体毛少也是男子汉	012
我要刮胡子	013
→爸爸告诉你：怎么正确刮胡子	014
什么，乳房发育	015
→爸爸告诉你：乳房发育不必大惊小怪	016





第二章

性的世界 拒绝盲目

前列腺是什么	017
→爸爸告诉你：前列腺炎的危害	018
男儿有泪要轻弹	019
→爸爸告诉你：眼因流多泪水愈益清明	020
怎样算是性成熟	025
→爸爸告诉你：性成熟的特征	026
在性的世界里我是如此的好奇	027
→爸爸告诉你：性好奇不可怕	029
对面的女孩看过来	030
→爸爸告诉你：女孩到底喜欢什么类型的男孩	031
随时随地突然勃起	033
→爸爸告诉你：正确面对勃起	034
我的“小弟弟”太短小	035
→爸爸告诉你：“小弟弟”长短有讲究	036
为什么“小弟弟”总是偏向一侧	037
→爸爸告诉你：科学解释阴茎总偏向一侧	039
我成了淫秽物品的俘虏	040
→爸爸告诉你：拒绝淫秽物品	041
我有性冲动怎么办	043
→爸爸告诉你：控制本能的性冲动	044
他失去了自由的日子——性犯罪	045
→爸爸告诉你：铁窗泪让人疼	047

得了性病	048
→爸爸告诉你：别让性病轻易侵袭	049
艾滋病也是性病吗	050
→爸爸告诉你：怎样防治艾滋病感染	052
婴儿是从哪儿来的	053
→爸爸告诉你：奇特的生命孕育	054



第三章

阳光心理 锁定青春

我的心理变化	059
→爸爸告诉你：来了，青春期综合症	060
我的青春不再抑郁	062
→爸爸告诉你：抑郁为何物	063
为何美味佳肴诱惑不了我	064
→爸爸告诉你：为何得了厌食症	065
强迫多于自愿	066
→爸爸告诉你：走开，青春期强迫症	068
我害怕交流	069
→爸爸告诉你：怎样克服社交恐惧症	071
都是猜疑惹的祸	072
→爸爸告诉你：猜疑是什么	073
情绪波涛起伏	075
→爸爸告诉你：情绪不再像浪花	076
我叛逆，我骄傲	077
→爸爸告诉你：叛逆不是你的错	078





品尝孤独的滋味	080
→爸爸告诉你：孤独并不可怕	081
凭什么他比我好	082
→爸爸告诉你：别让妒忌伤害了你	083
我被全世界遗忘了	085
→爸爸告诉你：要有属于自己的小世界	086
大人总是说话不算话	087
→爸爸告诉你：要为自己的话语负责	089
我得了“电脑”依赖症	090
→爸爸告诉你：上网要有度	091
远离自卑的烦恼	092
→爸爸告诉你：培养自己的自信心	093
为何头总是隐隐作痛	094
→爸爸告诉你：防范神经衰弱	095
小小男子汉	097
→爸爸告诉你：男子汉更要坚强	098
就这样打破了我的诚实记录	099
→爸爸告诉你：你们都是好孩子	100
真是个可怜人吗	101
→爸爸告诉你：同情心要有但不要泛滥	102



第四章

生活保健 赢在明天

偏食是我的专长	107
→爸爸告诉你：食物不宜多吃	108
锻炼？锻炼	109
→爸爸告诉你：科学的锻炼方法	110
知识过眼烟云	111
→爸爸告诉你：我来帮你增强记忆	112
大脑转不停	113
→爸爸告诉你：睡眠需高质量	114
我的“小矮人”烦恼	115
→爸爸告诉你：长高也有新诀窍	116
护肤大行动	118
→爸爸告诉你：男孩也需要保护面部皮肤	119
眼睛是心灵的窗户	121
→爸爸告诉你：保护好自己的眼睛	122
牙齿黄黄的	123
→爸爸告诉你：洁白牙齿更健康	124
“弯成一张弓”	126
→爸爸告诉你：挺直脊梁做英雄	127
我得了甲状腺肿大	128
→爸爸告诉你：甲状腺肿大不可怕	129
腮腺炎打肿我的脸	130
→爸爸告诉你：腮腺炎的特征	131





隐秘部位还要清洁	132
→爸爸告诉你：要细心呵护隐秘部位	134
哥抽的不是烟，是寂寞	135
→爸爸告诉你：小心香烟烧掉自己的生命	136
酒逢知己千杯少	137
→爸爸告诉你：莫使金樽伤身体	138
莫等闲白了少年头空悲切	139
→爸爸告诉你：少年白发莫烦恼	141
怎么大脑总是感觉过度疲劳	142
→爸爸告诉你：脑疲劳会让身体陷入“亚健康”	143
我怎么成了结巴	145
→爸爸告诉你：轻轻松松抗结巴	146
空气这边独糟	148
→爸爸告诉你：预防脚臭有高招	149



第五章

播种爱心 收获希望

海内存知己	153
→爸爸告诉你：慎重交友，结交真正朋友	154
仙剑奇侠，哥们儿义气	155
→爸爸告诉你：不可义气用事	157
偶遇娇艳的玫瑰	158
→爸爸告诉你：早恋不可取	159
我被爱情撞了一下腰	160
→爸爸告诉你：表白拒绝后的反思	162

“异性效应”怎么用	163
→爸爸告诉你：正确区别友情和爱情	164
网友也是友吗	165
→爸爸告诉你：正确看待虚拟的友情	166
春天在哪里啊	168
→爸爸告诉你：播种爱心，收获希望	169



第六章

合作他人 成功自我

沟通是通向理解的捷径	173
→爸爸告诉你：学会沟通的技巧	174
在幽默中成功沟通	175
→爸爸告诉你：幽默的重要性	176
学校的“人气王”	178
→爸爸告诉你：怎样成为“人气王”	179
掩藏秘密的日记	181
→爸爸告诉你：尊重隐私，但也要坦诚相见	182
老师是我的好朋友	183
→爸爸告诉你：亦师亦友	185
拜访他人讲礼仪	186
→爸爸告诉你：拜访时要注意服饰的选择	187
要和陌生人讲话吗	188
→爸爸告诉你：人际交往有技巧	190
暑假去打工	191
→爸爸告诉你：外出有讲究	192





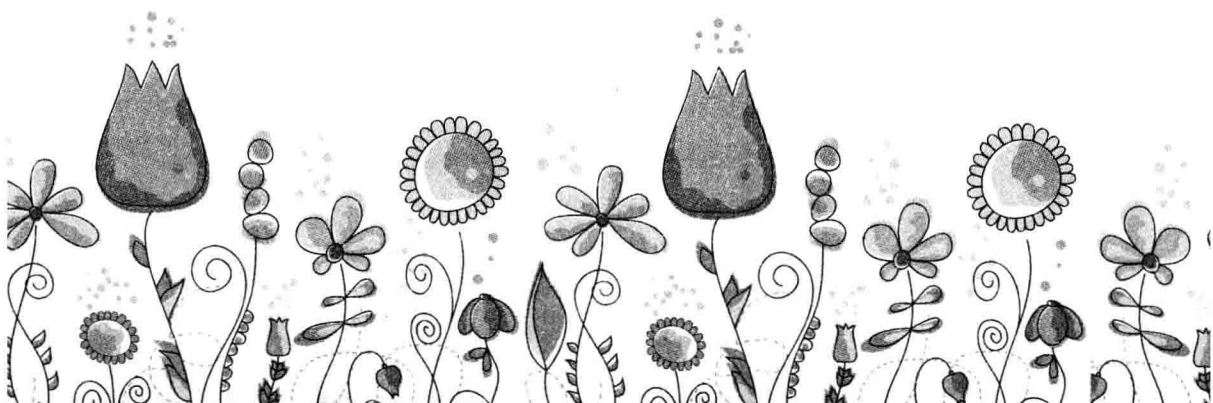
他怎么还来烦我？话篓子	193
→爸爸告诉你：学会倾听，分担他的烦恼	194
我该怎么拒绝你	195
→爸爸告诉你：拒绝的艺术	197
食言的我很后悔	198
→爸爸告诉你：承诺与随便	199
站在你脚下的地方来爱你	200
→爸爸告诉你：学会换位思考，体谅别人	201
“与狼共舞”	203
→爸爸告诉你：合作他人，快乐自己	205

第一章

聚焦青春 我不迷茫



- 掀起青春的盖头来
- 成人手术
- 我变声了
- 我的喉结在哪里
- 我的体毛为什么会那么少
- 我要刮胡子
- 什么，乳房发育
- 前列腺是什么
- 男儿有泪要轻弹





掀起青春的盖头来

听爸爸说，进入青春期的我，就成为小小男子汉了。

“那么什么才是青春期呢？”我带着好奇又问爸爸。

爸爸说：“通常把12-18岁这一年龄段看作是青春期。青春期是人体生长发育的第二个高峰，生理上发生巨大变化，身高、体重迅速增长，身体各器官如心、肺、肝脏功能日趋成熟，各项指标达到或接近成人标准。在这一段时期男孩长出胡须，喉结突出，声音低沉，肌肉骨骼发育坚实，形成男性的魁伟体格。”

听完爸爸的话，想想我最近的变化，我感觉爸爸说的非常有理，就缠住爸爸让他给我讲更多的内容。

爸爸就继续说道：“处于青春期的青少年在生理发育和心理发展上发生了很大的变化，是一个人从童年到成年的过渡，也是一个人的人生观和世界观逐步形成的重要阶段。可以从以下两个方面了解青春期：

1. 青春期的心理发育。青春期处在竭力摆脱童年期的幼稚状态，向着成熟的社会化的人迅速发展过渡的时期。
2. 青春期的生长发育。青春期是人生第二次生长发育高峰，不仅身高、体重迅速增加，体型向成人型发展，身体各器官的功能日渐完善，大脑神经系统逐渐成熟，更突出的是性器官和第二性特征开始发



育成熟，具有繁殖后代的能力。

爸爸是过来人，深深地体会到青春期是人生中的一个最重要、最宝贵的阶段，只有经过青春期，才能使自己从童年过渡到成年人，从幼稚变为基本成熟，从家庭走向社会，最终融入到社会。不要因为对它的无知，而让青春缺少应有的色彩。所以只要我们轻轻掀开青春的盖头来，正确面对它，就能把我们短暂的青春装扮得丰富多彩。

爸爸告诉你：

男性青春期的生理特点

小龙，青春期是男孩子成长发育的最佳时期。这个时候一个人无论是在形态上，还是生理上，都在发生着很大的改变。除了自己的身高和体重猛增外，还有第二性特征也开始发育。如：声音变粗，胡须和腋毛开始长出，生殖器官也逐渐向成熟的方面发展，长出阴毛，睾丸和阴茎增大，性腺发育成熟，并开始有遗精现象。

性格上也会变得成熟、老练、稳重和自信起来，不再像小孩那样幼稚和无知了。



成人手术

有时感觉妈妈像个小孩子，偶尔还会在爸爸和我面前撒撒娇，让我们不得不投降，乖乖地按她说的去做。上次她想买皮包，对我们“软磨硬泡”再加“蛮横威胁”，非得让我们陪同一起去作参考。被逼无奈之下，我和爸爸不得不妥协，谁让我们都深爱着她呢。

于是我们一家三口牺牲周末宝贵的补眠时间，一大早就奔波在大大小小的皮包店里。可直到腿都跑软了，妈妈还是没有相中的。她不是说这种包的质量不好，就说那种款式没品味。爸爸给她推荐一款，她又说老爸没有眼光。我们一大一小两个男人面面相觑，无奈地耸耸肩，决定好男不跟女斗，把沉默进行到底。通过这件事，我算是明白了为什么男生不喜欢陪女朋友逛街了，这简直是对耐力的极大考验嘛。

正当我们神情沮丧准备回家时，老妈突然看到前面有一个写着“精割”“皮包”的广告牌，只是“皮包”两个字的顺序好像写颠倒了。老妈可不管这些，看到“皮包”就两眼放光，兴奋地拉着我往里闯，嘴里还在嘀咕：“这是最后一家了，得好好瞧瞧。”

还没听清爸爸在后面说什么，我已经被妈妈兴匆匆的拽进去了。但一进门就傻眼了，里面除了一行人排队等着什么，一个包也没见。正纳闷时，一位身穿白大褂的叔叔探出头来说：“割包皮吗？请你们先排队。”



老妈一听脸都绿了，拉着我就往外走，和刚好赶过来的爸爸撞个满怀。爸爸说：“你买皮包，跑诊所做什么？”

老妈也很委屈，“我哪里知道这不是皮包店？”

爸爸苦笑着说：“亲爱的老婆大人，你都没看吗？那是‘精割包皮’，不是‘精割皮包’。你把顺序念错了。”

“什么是包皮？又为什么要割啊？”看着那广告牌，我好奇宝宝的天性又出来了。

“这是一种成人手术，回家了我再详细给你讲吧。”老爸笑着说。

被这么一搅和，老妈再也没了买包的兴致。我带着满肚子的疑问跟着他们回家了。

爸爸告诉你：

包皮切割是怎么回事

包皮是男性生殖器的一部分皮肤，位于阴茎前端，因包裹着阴茎头（龟头）而得名。在男性生殖器勃起的时候，阴茎会因充血而涨大，一般龟头不会被包皮包住，但有的包皮过长不仅会影响性生活，而且会积储包皮垢，对生殖健康不利，所以就有了切割包皮的手术。

正常男性在青春期发育后，龟头全部或大部分露出，如果不能露出龟头，包皮仍然包裹住全部或大部分龟头，但用手能上翻包皮或勃起后包皮上翻能露出龟头，称之为包皮过长。包皮过长可使包皮垢积储于包皮内，引起包皮龟头炎。屡发炎症可使包皮口缩小，并与阴茎头粘连，使遮盖阴茎的包皮不能翻露出尿道口和阴茎头而成包茎，有时会影响排尿。甚至有的阴茎癌与包皮垢长期刺激