

Adolescent Boy

第2版

10~16岁叛逆期 父母送给青春期的男孩 最好的礼物

冯爱武◎编著

身体发育◎心理发
★一本让男孩迅速

交友◎自我保护
青春期百科全书★

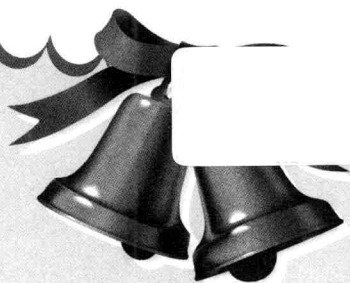


 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

第2版

10~16岁叛逆期 父母送给青春期的男孩 最好的礼物

冯爱武◎编著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

10~16岁叛逆期,父母送给青春期男孩最好的礼物/冯爱武编著,
—2版. —北京:北京理工大学出版社,2013.7

ISBN 978-7-5640-7764-8

I. ①1… II. ①冯… 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(2013)第 112773 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

排 版 / 北京精彩世纪印刷科技有限公司

印 刷 / 三河市文通印刷包装有限公司

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 / 15.5

字 数 / 209 千字

版 次 / 2013 年 7 月第 2 版 2013 年 7 月第 1 次印刷 责任校对/杨 露

定 价 / 29.80 元 责任印制/边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言

对于每一个男孩来说，青春期都是一个美好的阶段，同时也是一段充满着烦恼的时期。在这一时期，自己的身体会发生很大的变化，每一个毛孔都在舒张，每一个细胞都在成长，每一个部位都在悄悄发生变化。不知道什么时候，光滑的脸上冒出了几颗红红的青春痘，父母说那就是青春的痕迹；不知道什么时候，白皙的下巴长出了稀稀拉拉的胡子，父母说那就是成年的开始；不知道什么时候，纯洁的男女友谊在自己心里有了细微变化，笼罩了一层暧昧的外衣，父母说那就是所谓的爱情。面对身体、心理上突如其来的变化，自己是喜忧参半，欣喜的是终于盼星星盼月亮盼来了成长的开始，却也害怕自己不能掌控这一切，不能像一个男子汉一样去处理这样的状况。孩子，成长是快乐的，但同时也有烦恼，因为身体上的成长超越了你心理上的成长，所以青春期也是一个从孩童到成人的过渡阶段。你的身体迅速变化，但心理上却没有成熟起来，无法转换自己的心理位置，以至于在青春期多了很多苦恼。其实，无论是快乐，还是烦恼，这都是成长中你不得不经历的一个过程。

青春期充满着喜悦，看着悄悄变化的身体，你从一个懵懂少年即将踏入成人的世界；青春期是敏感的，你的心智逐渐成熟，希望得

到异性的关注，更在意别人的评价，渴望自由和独立；青春期是矛盾的，老师难亲近、父母不理解、同学难相处，这都是烦恼的源头；青春期是困惑的，那么多的未知、那么多的新奇、那么多的诱惑，你好像置身于一个新的世界；青春期是浪漫的，幻想着心目中的公主，朦胧的爱恋，少许的期待，勾勒出青春期最温馨的画面。孩子，当你步入了青春期，是否充满了喜悦，但心里也开始敏感起来？你是否感觉到矛盾，却又困惑不知该怎么处理？你是否感到了浪漫，但总觉得那就是青春期的陷阱？而成长会是一切问题的答案，经历了成长，你就会明白这一切。

每个做父母的都曾经经历过美好的青春年华，每个做父母的都要面对孩子成长的烦恼。作为父母，应该正确引导陷入青春期烦恼的孩子，陪伴他们健康、顺利地度过青春期，这是父母的责任，也是父母的心愿。看着慢慢长大的孩子，心中感觉既喜且忧，喜是孩子终于长大了，成熟了，懂事了；忧的是孩子处于这个敏感时期，不知如何与他进行沟通。怎样帮助孩子度过这个敏感时期呢？这是所有父母都在担忧的问题，也被所有父母当做一个难题。其实，这也并不是一件困难的事情，当你把这本书送给了孩子，让他细心阅读，那么所有青春期的困惑都会找到答案，孩子也会在你关爱的目光下，日益成长，健康、顺利地度过青春期。

本书以小男孩丁丁为主人公，讲述了一系列青春期的成长故事，通过一个个鲜活的事例，剖析出青春期成长的秘密，这是每一个青春期男孩子都不可或缺的一本书，也是父母送给青春期男孩最好的礼物。本书通过父母与孩子的交流，以生动、活泼的语言，温和、亲切

的态度揭示了青春期男孩的身心变化，并且向所有青春期男孩讲述了关于青春期的知识以及如何爱护自己、如何处理自己与他人之间的关系等方法，也为所有懵懂的男孩子解答了关于身体和心理的种种疑问；同时，还解决了父母难以启齿的性教育等问题，打消了父母的顾虑，是每一个青春期男孩的必备书。如果你还在为孩子的成长而烦恼，那就选择送这本书给他吧，这是青春期男孩最好的伙伴，也是男孩子最渴望得到的礼物！

编者

目 录

第一章 青春绽放，身体有了新变化..... 01

第一节 我的声音怎么变得像唐老鸭? 02

第二节 脖子上凸起的东西不是病吧? 04

第三节 身体上“草丛生”很不雅观..... 07

第四节 长小胡子了，该如何打理它? 09

第五节 不要担心脸上有痘痘来做客..... 12

第六节 “祛痘之战”是青春持久战..... 14

第七节 出汗多，身上就会臭臭的..... 17

第八节 我长白头发，是不是早衰啊? 19

第九节 我的乳房也有变化了..... 21

第十节 我的个子还没同桌女生高..... 24

第二章 私密地带，下身变化问题不困扰..... 27

第一节 男性生殖器官是什么样的? 28

第二节 为什么成年人的阴部颜色深? 32

第三节 包皮过长和包茎是怎么回事？	34
第四节 发炎生病怎么办？	37
第五节 阴茎为什么有时偏向一侧？	39
第六节 阴茎大小有什么区别？	42
第七节 认识一下睾丸的结构	44
第八节 精子到底是怎么产生的？	47
第九节 长大了为什么还画“地图”？	49
第十节 “一滴精”等于“十滴血”吗？	52

第三章 花季困惑，别让“性”问题扰乱内心的平静.....55

第一节 如何保持私密处的卫生？	56
第二节 如何防止私密处受伤？	58
第三节 晨起挺立是怎么回事儿？	60
第四节 有性幻想是不是坏孩子？	63
第五节 自慰有哪些危害？	66
第六节 什么行为叫做性行为？	68
第七节 宝宝是怎么诞生的？	71
第八节 青春期不可有性行为	73
第九节 认识套套的保卫作用	76
第十节 偷尝禁果，如何补救？	78

第四章 青春悸动，和异性有关的那些事.....83

第一节 对待女生的感觉不一样了	84
第二节 如何正确地与异性相处？	86

第三节 收到了情书怎么处理?	89
第四节 有了喜欢的感觉怎么办?	91
第五节 面对流言该怎么办?	94
第六节 青春期女孩是怎么发育的?	96
第七节 女孩子每月都会肚子疼	98
第八节 女孩子的私密地方	101

第五章 叛逆青春，不要让心理问题影响你.....105

第一节 为什么精神总是不集中?	106
第二节 火气重，脾气暴躁怎么了?	108
第三节 父母说的话也不一定对	110
第四节 女孩都喜欢坏坏的男孩吗?	113
第五节 想做有个性的男子汉	115
第六节 好面子，就要讲哥们儿义气	117
第七节 最近特别迷恋网络	119
第八节 面对挫折不知所措	122
第九节 爸爸妈妈，我需要自己的空间	124

第六章 青春时光，把握学习的最佳时机.....127

第一节 认清学习的目的	128
第二节 端正学习的心态	130
第三节 不喜欢老师，也要好好上课	132
第四节 摸索属于自己的学习方法	134
第五节 以平常心对待考试失利	137

第六节 注意学和玩的度	139
第七节 给自己的压力要适当	141
第八节 英语是男孩的“天敌”吗?	143

第七章 青春保健，做健康的小男子汉.....147

第一节 青春期常见病的预防	148
第二节 要保证充足的营养	151
第三节 适当运动铸就好身体	153
第四节 保持卧室的清洁卫生	155
第五节 作息时间要规律健康	157
第六节 变声期注意保护嗓子	160
第七节 紧身裤是“美丽的危害”	162
第八节 成为“顶天立地”的高个子	165

第八章 保护自己，不涉足成长危险禁区.....169

第一节 吸烟喝酒不属于这个年纪	170
第二节 “黄毒”让花季失去色彩	173
第三节 了解“性教育”要通过正确途径	175
第四节 不要尝试赌博	177
第五节 毒品除了危害就是危险	179
第六节 面对校园暴力，运用法律武器	182
第七节 结交网友要谨慎	184
第八节 拉帮结派不参与	186

第九章 青春魅力，培养男性的优秀品格.....189

- 第一节 学会管理自己的情绪..... 190
- 第二节 脚踏实地，摒弃虚荣心..... 192
- 第三节 切莫“三天打鱼两天晒网”..... 195
- 第四节 做事要果断，不要武断..... 197
- 第五节 男孩应该有理财意识..... 199
- 第六节 做事情要有规划..... 202
- 第七节 责任感是成熟男孩必备的素质..... 204
- 第八节 良好的时间观念为你赢得好感..... 206
- 第九节 诚信让男孩更受欢迎..... 208

第十章 阳光少年，轻松快乐地与人交往.....211

- 第一节 “礼”字当头，获得好感..... 212
- 第二节 不可以小看“不起眼”的人..... 214
- 第三节 多参加有意义的聚会..... 216
- 第四节 怎样做让同学喜欢自己..... 219
- 第五节 学会合作，获得双赢..... 221
- 第六节 诤友益友，平衡自我心态之帆..... 223
- 第七节 感谢对手，对手让自己强大..... 226
- 第八节 交流想法，和老师做“忘年交”..... 228
- 第九节 换位思考，跨越和家长的“代沟”..... 230
- 第十节 轻松上阵，与陌生人交流不紧张..... 233

— 第一章 青春绽放，身体有了新变化 —

青春期是孩子生命曲线的又一个高峰期，当青春绽放的时候，你是否注意到自己的身体有了新的变化：声音突然变得沙哑，像只唐老鸭；脖子上开始凸起一个小块；身体上开始出现“草丛”，难看极了；胡子也开始如雨后春笋般长起来；脸上还冒出了讨厌的痘痘；运动之后出汗多，身上也臭臭的；头上居然长出了像爷爷那样的白发；个子还是那么矮，在女生面前都抬不起头来。这样一系列的变化，给正处于青春期的你带来了一些困惑和烦恼，下面我们就对这些情况——详解，帮助你健康地度过青春期。

第一节 我的声音怎么变得像唐老鸭？

青春期成长事件：音乐课上的尴尬

“丁丁，起床了，上学该迟到了。”还在睡梦中的丁丁模糊地听到了妈妈的叫声，想着已经周一了，马上从床上下来，向妈妈喊道：“就来了。”说完了话，发现自己嗓子发紧，好像声音也变得嘶哑了。丁丁心想：是不是昨天晚上把被子踢掉，感冒了？他不禁摸了摸自己的额头，咦，不烫啊，那自己的声音怎么会这样呢？

他一边想着一边穿衣服，穿好了衣服之后，他就跑到书房去翻抽屉。妈妈听到书房有声音，便大声问道：“丁丁，在干吗呢？赶快来吃饭，抓紧时间上学去。”丁丁来到厨房，问：“妈妈，家里的感冒药放哪儿了？”妈妈闻声转过身来，摸了摸丁丁的额头：“感冒了吗？怎么嗓子变得像唐老鸭似的。”丁丁点点头，妈妈从书房拿来了感冒药，丁丁服下之后就拿着面包和牛奶出门了。

丁丁来到教室，就听到了班里同学大声喊：“第一节课上音乐课，语文老师有点事，换课了。”“耶！”下面传来一阵欢呼声，连丁丁都忍不住大叫一声：“好啊！”同桌丽丽有点奇怪地看着丁丁：“丁丁，你的声音怎么了？感冒了吗？好难听哦，真像动画片里的唐老鸭。”丁丁有点儿难为情地笑了笑：“我已经吃感冒药了。”

音乐课上，老师为了检查同学们在下面练习的成果，就点几位同学起来单独唱歌，丁丁也在被点名之列。前面几位同学都唱得很好，轮到丁丁了，他一点儿也不紧张，因为他是班里公认的“百灵鸟”，可是，他开口唱出第一句，就引来了全班同学的哄堂大笑，他的声音嘶哑，完全失去了童声的纯真。丁丁吓坏了，愣在那里。音乐老师微笑着走到他身边，亲切地告诉他：“不要担心，这是青春期的变化。”青春期？丁丁心里充满了疑惑。

送给青春期男孩的话

为什么男孩子进入了青春期，声音就开始变得嘶哑，甚至出现像唐老鸭那样难听的声音呢？其实，这是因为你已经进入了青春期的变声期，你肯定注意到爸爸的声音要比你低沉很多吧。你问过为什么会这样吗？是否爸爸的声音一直都是这样低沉、浑厚呢？当然不是，他在小时候也有像你那样纯真的童声，后来经过了青春期的变声期，才变成了这样低沉、浑厚的嗓音。现在，当你声音的变化没有完成的时候，有时候会听起来粗哑、尖利、变调，让人尴尬，但这并没有什么好担心的，几个月之后，你的声音就会平稳起来，因为完成声带的发育是需要一点时间的。那么，什么是青春期的变声期呢？下面我们就一起揭开它神秘的面纱吧。

1. 什么是变声期

大家都知道，当男孩子进入了青春期以后，无论是他的身高、体重，还是身体的其他器官，都在迅速地发生变化，其中声带、咽、喉等器官都在短时期内迅速增长，这时候，你会发现你说话会与童年时期有所不同，这种嗓音发生明显变化的时期称为变声期。变声期一般发生在初中一年级前后，也就是12~14岁这一时间段。在这段时期内，因为男生的喉头变大、声带增长，从而导致男生的音域狭窄，发

音疲劳，声音嘶哑等，有人也称之为“破嗓子”。当你对着镜子认真观察自己时，会发现你的喉结变大了，不过不是很凸出。现在你就需要耐心等待，再过一个时期，你的嗓音就会由童声变得粗而低沉，酷似成年男性的说话声音，这时喉结就会显著地凸出。

2. 变声期的烦恼

当你处于变声期的时候，你的声音可能全混乱了，它会一会儿又高又尖，一会儿又低又沙哑。这会让你感到很无奈，因为你不能控制声音的变化。它有可能在错误的时间变得又高又尖，让你当众出洋相，这或许会成为同学们取笑你的原因，给你带来烦恼，但是请记住：这是你成长的标志，也是你从青少年到成年的过渡，有些男孩子也许会嫉妒这件事先发生在你身上呢！

3. 保护好嗓子

另外，不同的孩子，他的变声期是不一样的，有的孩子变声期较短，可能才4~6个月，但有的孩子变声期可长达1年左右。另外，在变声期，你的声带会发生明显的变化，如声带充血、肿胀、分泌物增多，所以，你的嗓子就很容易受伤。那么，如何来保护这一时期的嗓子呢？为了保护好嗓子，这一时期不要大声喊叫，不要长时间大声说话；尽量避免不良外界因素的刺激，不要吸烟，不要吃刺激性食物；做到劳逸结合，积极参加体育活动，防止感冒。

父母很高兴这样的变化出现在你的身上，希望你能健康地度过青春期。



第二节 脖子上凸起的东西不是病吧？

青春期成长事件：我得了怪病吗？

丁丁已经进入青春期的了，声音也变得嘶哑起来，刚开始的时候，

同学们还笑话他，可后来大家通过老师的讲解，都明白了这是青春期的正常现象，班里的男生不禁都开始羡慕起丁丁来。于是，得意的丁丁故意在同学面前炫耀，甚至把唐老鸭的声音学得惟妙惟肖，让老师和同学都忍俊不禁。不过，这两天丁丁感觉自己的喉部发紧，连说话都觉得很疼，更奇怪的是，自己的脖子上凸起了一个小块。用手去摸，不疼也不痒，自己说话的时候还一颤一颤地动，丁丁觉得很奇怪，怀疑自己是不是得了什么怪病。

于是，丁丁把外套拉链使劲儿地往上拉，把整个脖子都围了起来，总算遮住了脖子上的凸块。他来到学校，刚坐下，就被班上调皮的罗小松拉住，丁丁立刻拉住自己的衣服，样子显得很滑稽。罗小松的眼珠子转了转，狡黠地笑道：“丁丁，里面藏了什么好东西？给我瞧瞧，是不是你妈妈又给你买了新衣服啊？”丁丁另一只手挥舞着：“哪里有什么好东西，走开啦！”罗小松有点怀疑地看着丁丁，讪讪地走开了。在学校一整天，丁丁都显得心神不定，害怕自己得了什么不治之症，话都很少说了。

晚上回到家，他看着爸爸妈妈，欲言又止。吃过晚饭之后，一家人坐在沙发上看电视，电视里正在讲述一个故事：主人公的脖子上突然长出了一个东西，经医生诊断得了喉癌。丁丁听到主持人的讲述，惊呆了，用手摸摸自己的脖子，那个小块越来越大了，怎么办？看着坐在身边的爸爸妈妈，丁丁不禁悲从心来，低头擦起了眼泪。细心的妈妈发现了，搂着丁丁说：“宝贝，怎么啦？”丁丁扑在妈妈怀里，哭喊道：“妈妈，我得了癌症了，呜呜……我还不想死……”一句话吓坏了爸爸妈妈，等到丁丁道出了原委，爸爸妈妈在那里哭笑不得。爸爸和藹地说：“傻孩子，这不是什么病，而是你成长的标志。”

明白了这是青春期发育的标志之后，丁丁不害怕了，第二天他来到学校，开始观察班上的男同学，发现他们都还没有长出喉结。丁丁

又开始得意起来，上数学课的时候，丁丁无意间发现了数学老师的喉结好像不那么明显，他想：大人的喉结不都特别凸出吗？老师的怎么会那么小呢？

送给青春期男孩的话

为什么男孩子在进入青春期之后，脖子上会凸起一小块呢？其实，这是男孩身体发育的特征之一。处于青春期的男性比女性更早地发育喉结，男性的喉结一般比女性的更为凸起。喉结凸出，是男性的性征之一，经过青春发育期以后的男性，由于雄激素的作用，一般都会出现喉结不同程度地向前凸出的现象。

1. 喉结的出现

每个人的喉咙都是由11块软骨作支架组成的，其中有一块叫做甲状软骨，它是最主要，也是体积最大的。当胎儿还只有两个月大时，喉软骨就开始发育了，这样的发育一直延续到出生后的5~6年，到青春期，喉软骨的生长基本停止。在这之前，男孩与女孩的喉咙都是差不多的，但进入青春发育期以后，男孩由于雄激素的分泌增多，这才使他们出现了喉结。

2. 青春期的疑惑

也许，有些处于青春期的男孩会疑惑，为什么自己的喉结发育不那么明显，是不是表明自己就不是个男子汉呢？有些学者专门做过这样的研究，发现喉结不凸出的男性中，有一部分是非常健壮的田径运动员、体操运动员。他们四肢发达，男性特征也很正常。这些喉结不明显的男性，大部分已经结婚、正常生育，并没有什么其他异常反应。所以，有的男性喉结不凸出并不会影响其身体正常的生长。

有的专家还调查了部分喉结不凸出成年男性的生活，发现这些男性中有的是从青春期开始前就一直进行较大运动量的训练，有的男性