



经典
图书

男孩

青春期手册

父母送给10~16岁男孩的枕边书

A BOOK FROM PARENTS FOR BOYS OF 10~16

孩子，你有很多困惑和烦恼无处诉说吗？ 子晨 / 编著
妈妈，你有很多话想说却不知如何开口吗？

父母送给孩子的最贴心礼物 陪孩子轻轻松松度过青春期

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



男孩

青春期手册

父母送给10~16岁男孩的枕边书

A BOOK FROM PARENTS FOR BOYS OF 10~16

子 晨 / 编著

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

男孩青春期手册 / 子晨编著. — 北京 : 北京理工大学出版社, 2013. 2 (2013. 5 重印)

ISBN 978-7-5640-6902-5

I . ①男… II . ①子… III . ①男性 - 青春期 - 健康教育
IV . ① G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 243481 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

邮政编码 / 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

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

字 数 / 158 千字

版 次 / 2013 年 2 月第 1 版 2013 年 5 月第 3 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

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

或许是因为青春的易逝，才那么让人留恋而念念不忘；或许是因为青春的美好，才那么让人神往而记忆犹新。每一份青春都是一份时光刻下的记忆，每一份记忆都见证着一份成长的故事。

人们颂扬青春，是因为它带给了人们太多的心思和梦想，人们赞美青春，是因为它就像永不褪色的相册，虽然青涩却永存美好与感动。

每一个青春都只是一段光阴，是一段架在童年和青年的桥梁，是一根拴住昨天和明天的绳索。牙牙学语、无忧无虑的童年是父母的宝宝，总依偎在家人的掌心；追求梦想、独立生活的青年是家人的另一只脊梁，给家人依靠和安心。而从童年到青年，如果缺少了青春期的相伴，那必将是不完整的人生，缺少记忆的时光碎片。

当某一天，你觉得父母的怀抱依旧温暖，却不想再待在里面；你觉得父母的教诲依旧含辛茹苦，却不想再百依百顺；你觉得父母的言行依旧沧桑可爱，却不再充满崇拜；你觉得父母的管束是为了你自己，但你却已经感到了厌烦……你留恋这一切，可你更想走得更远、飞得更高，你想用自己的翅膀去经历一次暴风雨的洗礼，

检验一下自己学习的成绩；你渴望另一个世界，你开拓全新的世界，你不再依恋父母，你渴望拥有和亲情、友情不一样的感情，你好奇地徘徊在伊甸园门口，想窥探其中的奥秘；你想向全世界宣布，你长大了，要做自己想做的事。你变得强壮，变得想要保护别人而不是得到别人的保护，这一切“反常”的现象都表明：你已经进入了一个全新的成长阶段——青春期。

青春期是男孩由儿童向成人过渡的时期，是男孩一生快速生长发育的时期，也是决定男孩一生体质、心理和智力发育的关键时期。

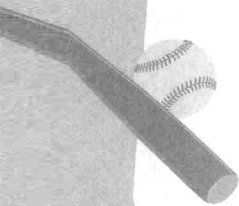
身体上——男孩们逐渐褪去了童气和幼稚，青涩的男性特征慢慢取而代之，也变得更加强壮。

心理上——男孩们渴望成熟，但是难脱幼稚；有了更多的小心思，却不再愿意和父母分享；强烈的独立意识被唤醒，他们渴望拥有自己想要的自由和独立，可以做自己想做的事情，说自己想说的话。

然而，正处在青春转折时期的男孩们，注定要经历很多的无奈和困惑，现实总是和内心的渴望纠缠不清，梦想和现实又撕扯不开，想要的和得到的总是差距甚远，渴望的和放弃的总是错综复杂……

成长总是懵懂的，或许还会跌跌撞撞。

在漫漫人生中，你必然要经历人生的种种第一次，第一次遗精、第一封情书、第一次叛逆，无数的第一次





出现在你们的生活里。或甜，或酸，或苦或涩。但不管怎样，没有人能够替代，也没有办法逾越，这段复杂的心路历程，需要青春期的你们自己走过。

青春期的你们，只能独自承担着内心的迷茫和困惑。比如，成人感与事实上的幼稚的矛盾；渴望独立与事实依赖之间的矛盾；想要走向世界和封闭自己之间的矛盾；想要学会理智和感情上的冲动之间的矛盾；生理上的成熟与心理上的脆弱之间的矛盾；理想与现实之间的矛盾等。这种种矛盾如果没有及时得到化解，就会形成严重的心理问题，阻碍青春期孩子的健康成长。这种困惑正是转折必须要经历的阵痛，是蜕皮必须要跨过的磨难，只有勇敢坚强地走过去，才能真正赢得属于自己的那片蓝天。

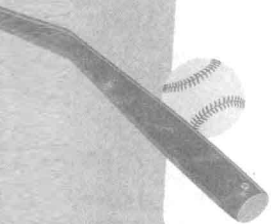
本书正是基于这种目的出现在青春期的男孩面前，你不用担心，你也不需要独自承受。因为，有我们陪你们一起上路……

让我们和青春期的你们，一起走进这个神秘的，充满迷茫，充满困惑，充满无数故事的青春岁月；让我们和青春期的你们，一起去解决青春期无论是身体还是心理上出现的种种问题；让我们和青春期的你们，一起去迎接这个多事之秋的到来……

青春是人生的一个挑战，一个飞跃，也是一首乘着阳光飞翔的自由自在的歌，希望这本书能成为青春期男

孩子的好帮手，为青春期的你们开启一个崭新的世界！

最后，祝愿所有青春期的孩子们都能健康、快乐地成长，让“青春期的那些事儿”成为你们美好人生的一个音符，荡漾在美丽人生的旋律中。



第一章 Chapter 1

青春期男孩的第一堂课

男孩子进入青春期，最显著的变化首先表现在身体上。喉结、遗精、阴茎勃起、变声、长体毛、体型和体重变化等，这些都是男性第二性征的表现。此外，还有诸如出现青春痘，乳房变化等具有个别差异的身体变化。正确、科学地对待这些身体上的变化，是青春期男孩的第一课。

我的脖子上怎么出现了个“不明物体”？	2
难道我这么大了还“尿床”？	4
“小弟弟”总是突然“愤怒”是什么情况？	6
我怎么变成了“破锣嗓子”？	9
呜呜，我变成了“毛孩”	13
我是不是被打了增高针？	17

第二章 Chapter 2

“早恋”这东西

有位作家说过，早恋是一朵带刺的玫瑰，我们常常被它的芬芳所吸引，然而，一旦情不自禁地触摸，又常常被无情地刺伤。

早恋——快乐多还是苦恼多	22
我心中住进了一个“白雪公主”	26
为什么我一见女生就脸红？	29
我把“单恋”当成了爱情	31
纠结的“暗恋”让我很受伤	34

第三章 Chapter 3

谁能给我上一堂性教育课

性，与生俱来，青春期的少男少女会时常被“骚动”的性生理与心理所困扰。他们初时恐惧，继而好奇，再而兴奋。性的成长既使他们忧心忡忡，又使他们有一种莫名的冲动。性到底是个什么东西？

我是不是变成了坏孩子？	38
我想看A片	40
我常陷入“性幻想”，难以启齿的白日梦	42
手淫的罪恶感	45
缺少“性教育”，我走上不归路	48
伊甸园里的禁果	51

第四章 Chapter 4

拒绝青春“独角戏”

对很多人来说，青春期是神秘的，同样对很多人来说，青春期也是孤独的。他们觉得：想交个朋友真难；他们觉得，全世界只剩下了自己，在孤独的舞台上唱着“独角戏”。

我也想有朋友	56
异性交往，掌握变化的界线	60
学会从集体中汲取营养	63
近朱者赤，学会筛选朋友	66
睡在我上铺的兄弟	69

第五章 Chapter 5

爸爸妈妈，请听听我的声音

步入青春期的男孩们总感觉自己长大了，渴望获得自我管理的自由，他们脾气越来越大，他们时不时地顶撞父母，甚至公开地向父

母叫板：“我的事，不需要你们管！”“别猜了，你们根本不懂我的心。”

妈妈，请尊重我的隐私	72
你说东，我偏往西	75
爸爸妈妈，请试着理解我	78
每天都是唠叨！唠叨！	80
多少次，我都想离家出走	82

第六章

Chapter 6

情绪化的青春期，谁来帮帮我

步入青春期的男孩子们，当心理和生理迅速变化的同时，他们的情绪容易波动，心情时好时坏，快乐总是与忧愁紧随，紧张苦恼与兴奋交错，有可能因一点小成绩就沾沾自喜，也可能会因为受一点挫折和委屈而垂头丧气……

我总是爱发无名火	86
别理我，烦着呢！	89
我成了易燃的“火焰”	92
我有点女性化，长大会不会是同性恋？	96

第七章

Chapter 7

诱惑，远在天边，近在咫尺

健康的生活方式是保证青春期孩子们身心能健康成长的良好土壤，而一些不健康的生活方式和行为则会给自己、给家人、给社会都带来很多危害，比如沉溺黄色书刊、参与赌博、吸毒、吸烟喝酒、迷恋网络等。这些不健康的生活方式对青春期的孩子们来说是危险的“禁区”，一切有理想有抱负的青少年，都应该懂得爱惜自己，远离黄、赌、毒，避免涉足这些“危险禁区”。

“空中黄流”害我不浅	100
网络黄毒入侵了我的世界	102
天上真的会掉馅饼吗?	107
我成了网络游戏的“俘虏”	110
赌,让人癫狂	112
吸毒赔了我的一生	116
妈妈,我让网络给害了	120

第八章 Chapter 8

我在男子汉的“危险禁区”徘徊

健康的生活方式是保证青春期孩子身心健康成长的良好土壤,而吸烟,喝酒等一些不健康的生活方式对青春期孩子来说是危险的“禁区”,一定要小心这些“危险”,避免涉足这些“危险禁区”。

我吸烟,故我酷	124
我喝酒,我是男子汉	127
我喜欢用“拳头”解决问题	131
爱说脏话的男孩	134
测一测你追星的狂热度	137

第九章 Chapter 9

学习,我心中永远的痛

学习,乃是学生生命中的头等大事,学习成绩是衡量学生优秀与否的重要标尺。因此,原本作为“天职”的东西反而成了学生心底的隐痛,成绩则成了痛定思痛的负累。

分分分,学生的命根	144
写作文是最头疼的事	148
我是中国人,为什么一定要学英语?	152
莫非我真的早衰,患上了“健忘症”?	157

人不逃课枉少年，我就是喜欢逃课	161
每次考试都紧张，怎么办呢？	165
考试，作弊，我的未来是个梦	169
厌学心理要不得	172

第十章

Chapter 10

和心理问题说“拜拜”

青春期心理，永远没有平静的路可以走。青春期的你，如果能采取积极、自觉的行动，努力克服掉那些有害的心理障碍，积极和心理问题说“拜拜”，你便能健康的成长。

我总感觉别人在嘲笑我	178
折磨人的虚荣心	182
把乐观加为“好友”，将悲观拉进“黑名单”	186
我该如何克服嫉妒心理	189
焦虑是头“怪兽”	192
我真的是个自私的家伙	195
我是男孩子，为什么也羞怯？	198
自杀，真的离我很近	202

第十一章

Chapter 11

我要做个健康的小帅哥

青春期是一个充满机会和危险的时期，虽然在各种疾病的发生率和死亡率上明显低于儿童和成人，但却面临着由于青春期生理、心理以及性发育等迅速变化所带来的各种健康问题的挑战，同样不容忽视。

胡子千万不能拔	208
容易受伤的“小弟弟”	210
男孩变声期的营养要求	213

挺胸抬头，远离驼背	215
视力出了问题，眼睛模糊了	218
牙疼不算病，疼起来真要命	222
胖，也会营养不良？	226

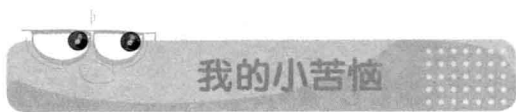


第一章

青春期男孩的第一堂课

男孩子进入青春期，最显著的变化首先表现在身体上。喉结、遗精、阴茎勃起、变声、长体毛、体型和体重变化等，这些都是男性第二性征的表现。此外，还有诸如出现青春痘，乳房变化等具有个别差异的身体变化。正确、科学地对待这些身体上的变化，是青春期男孩的第一课。

我的脖子上怎么出现了个“不明物体”？



阿凯今年上初二了，一直活泼开朗的他最近添了一桩心事。一天早上，阿凯在洗脸时突然感觉到自己的脖子上长出了一块小骨头，虽不影响正常吃饭、喝水，可突出一块“东西”，看起来很别扭。阿凯不知道是什么原因，是生病吧，不疼不痒的；不是生病吧，怎么突然长出一块东西来。

于是，阿凯这几天一直在为这事烦心。后来，一次偶然的机，他发现坐在后面的同学小强的脖子上也同样突出了一块奇怪的“不明物体”，小强也有着和他一样的担心。这天放学，两个人等同学都走后，才结伴走出了校门，边走边商量应该怎么办？最终既没有解释清楚事情的起因，也没有找到解决的办法。两个人带着疑惑回家了。

那天以后，阿凯和小强总是偷偷地观察班里别的男孩子的脖子，发现大部分男生的脖子上都长出了一块小骨头，而女生们的脖子却一切正常。

两个人对这种现象很是奇怪，虽然也隐隐约约地觉得应该是男孩子身体上的某种变化，但是凭着他们的知识也解释不清。于是，开始天马行空地猜测那个东西是干什么用的。小强担心地对阿凯说：“我们脖子

里的这个‘小东西’，它不会影响到身体健康吧？”

阿凯被问得无言以对，决定回家问问爸爸，男生脖子上的“不明物体”究竟是什么东西？



青春密语：

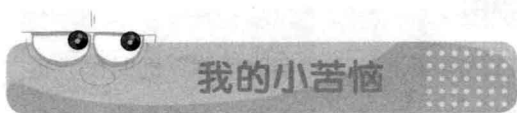
当男孩子发现自己的脖子上长出“不明物体”的时候，也就意味着你们进入了青春期。脖子上的所谓“不明物体”就是喉结。

喉结是男性青春期第二性征之一。它是喉部甲状软骨上的一个结构部位，男女都存在，只不过由于没有足够的雄性激素的作用，一般来说女生没有明显的喉结表现。随着喉结的出现，肌肉变发达、汗毛变重、嗓音变粗等男性第二性征也会出现。

事实上，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5~6岁到青春期这一时期内喉软骨生长基本停止。但是到了青春期，男孩子的雄性激素开始增强，喉结迅速增大。因此，在青春期前，男女生的声音是没有较大差别的，而喉结出现后，男孩子就出现了变声现象，一般都会声音变粗、变低沉。

喉结对人体来说并没有什么实际功能，但它体现了性激素分泌不同对人体的不同影响。男生在青春发育阶段有喉结，喉结的作用就是把声音变粗，突出男性的一种发育特征。

难道我这么大了还“尿床”？



今年上初二的小朋觉得自己学坏了，见到女孩子总是喜欢盯着对方的胸部和臀部看，而且脑子里有很肮脏的想法。这使得小朋整日心事重重的，看见女孩子就赶紧低头。

糟糕的事情接踵而来，一天半夜，小朋在一阵激动后醒来，发现内裤湿了。起初，他以为是自己尿床了，可是看看床上也没湿，而且内裤上的东西摸着也不像是尿，黏黏滑滑的。小朋搞不清是怎么回事，琢磨了半天，也没有答案。为了不让父母知道，小朋悄悄地将内裤换下来洗了。

这样几次之后，一天小朋想趁早上父母还没起床的时候把弄脏的内裤洗干净，结果被母亲撞个正着。妈妈问小朋：“你这么早起来干什么？”小朋支支吾吾地说不出话来。妈妈看着小朋的样子，再看看小朋手里拿着的内裤就明白是怎么回事了。

吃早饭的时候，妈妈对爸爸说：“儿子长大了！”爸爸点点头：“是的，是长大了！”妈妈趁小朋去厨房拿碗的空当对爸爸说：“我说的是那方面，儿子梦遗了！”

爸爸听到这里，略微思索后说：“看来我得找他谈谈，告诉他应该