

青春时光，男孩该自信飞扬，勇敢逐梦；青春期不光有美好，也有叛逆和不安

胡胜林◎编著

青春叛逆期， 父母说给男孩的 心里话

男孩，如果你开始对学习心猿意马，
开始对感情悸动敏感，开始对管束和说教心生叛逆……


那请你马上翻看此书，让躁动的心安静片刻，
来聆听一下父母想对你说的心理话。



中国纺织出版社有限公司 | 国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

青春叛逆期，父母说给男孩的心里话

蔡万刚 编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

青春期也是叛逆期，是每个男孩一生当中的重要时期，无论在生理上还是在心理上，都会产生巨大的变化，男孩青春期的成长路上，需要我们父母的关爱和引导，方能安然度过。

本书不仅是一本送给青春期男孩的书，也是一本送给父母的书，本书对日常生活中男孩遇到的各种困惑给予了专业的贴心解答，希望青春期的男孩在阅读它之后，能找到方向，进而能以健康自信的心态、挺拔的身躯迎接灿烂的明天！

图书在版编目（CIP）数据

青春叛逆期，父母说给男孩的心里话 / 胡胜林编著.
--北京：中国纺织出版社有限公司，2020.3
ISBN 978-7-5180-6847-0

I. ①青… II. ①胡… III. ①男性—青春期—家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第229708号

责任编辑：郝珊珊 特约编辑：李 杨
责任校对：江思飞 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行
地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124
销售电话：010-67004422 传真：010-87155801
<http://www.c-textilep.com>
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博<http://weibo.com/2119887771>
三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2020年3月第1版第1次印刷
开本：710×1000 1/16 印张：12
字数：127千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

“可怜天下父母心”，这是我们所有为人父母的人希望孩子能记住的话，我们也总希望自己的儿子能长大、成才，成为一个顶天立地的男子汉。但成长的路上，任何人都会遇到一些风雨，如果你的儿子现在十几岁，你是否发现：就在最近的一两年时间，他好像个头高了，也不像以前那么顽皮了，安静了很多，但却总是愁眉苦脸、心事重重的样子，他也不再像以前那样遇到开心的事和不开心的事都会告诉你了；另外变得臭美了，总喜欢拿个小镜子照来照去，并且，还会对你说：“你不明白的，不想告诉你。”“你根本就不懂我。”……

其实，男孩以上表现都是青春期的常见现象。

那么，什么是青春期呢？心理医生认为，孩子在10岁之前是对父母的崇拜期，而12~16岁是孩子的“心理断乳期”，孩子进入这个年龄段，随着身体的发育、所学知识的增加以及知识面、阅历的增加，他们的自我意识增强，他们渴望脱离对父母的依赖，因此，极易对父母产生“逆反心理”而不服父母的管教。

儿子到了青春期，肯定会有很多青春期的问题，为此，不少父母操碎了心，一方面，青春期的儿子有了成长的烦恼，需要有个倾诉的对象，而儿子似乎已经对自己锁上了心门；另一方面，青春期也是个危险的时期，儿子一不小心，就可能走上错误的人生道路……诚然，男孩虽然没有女孩娇贵，但面对青



春期的这些变化，也会感到忧虑、惶恐和不安。作为父母的我们，有义务帮助孩子排除这些负面情绪，让他健康、快乐地度过青春期。

身为父母，我们需要给青春期的儿子上一堂青春期生理、心理、心态以及社会知识的课，让儿子能以一种积极健康的心态面临青春期遇到的各种问题。

这本《青春叛逆期，父母说给男孩的心里话》就是以十几岁男孩的成长经历为案例，对青春期男孩遇到的各种困惑的问题予以解答，并且对他们这段时间的人生观、价值观予以正确的引导。最后，希望所有的青春期男孩都能顺利度过人生的雨季，打造绚烂多彩的人生花季，希望他们都能健康、快乐地成长！

编著者

2019年4月

目录

第1章 这些身体变化很正常，男孩不必太惊慌	001
脖子上怎么长出了凸起的东西	002
我怎么变成了“公鸭嗓”	004
为什么尿尿的地方会有变化	006
床单湿湿的，我又尿床了吗	007
睾丸是什么	009
满脸冒痘，可怎么办	013
竟然和爸爸一样开始长胡子了	014
第2章 私密问题可以见光，男孩别困扰	017
为什么早晨老有硬邦邦的感觉	018
精子是什么样子的	019
包皮有问题怎么办	021
私密部位发炎生病怎么办	023
私密部位的毛发是怎样的	024
为什么成年人的阴部颜色深	025
阴茎为什么有时偏向一侧	025
阴茎大小有什么区别	026



睾丸两边不对称或隐睾怎么办·····	028
在公共场合阴茎勃起该怎么办·····	029
第3章 青春期也可以很帅气，平静接受自己的不完美·····	031
为什么体毛开始一下子变多了·····	032
掉这么多头发，是生病了吗·····	033
怎么祛除烦人的痘痘·····	035
有了痘痕怎么办·····	036
我怎么十几岁就有白头发了·····	038
小小雀斑也可爱·····	039
为什么我这么矮·····	040
我这么瘦弱，怎么才能变强壮·····	042
阳光男孩该怎样打扮·····	043
第4章 花季困惑，“性”，不得不谈论的问题·····	045
什么是性早熟和性晚熟·····	046
梦里为什么会梦到女孩·····	047
如何克制自己的性冲动·····	049
性行为指的是什么·····	050
自慰有哪些危害·····	051
有性幻想不是错，但要合理宣泄·····	053
青春期的性困惑，如何解决·····	054
什么是艾滋病·····	055



哪些渠道讲的性知识是正确的·····	057
怀孕与避孕知识知多少·····	058
新生命是如何诞生的·····	060
第5章 坦然面对情窦初开，男孩不要太烦恼·····	063
我为什么总想吸引女孩子的注意·····	064
我终于知道喜欢一个女生是什么感觉了·····	065
暗恋一个人，我该说出来吗·····	066
我失恋了，怎么才能走出来·····	067
我好像喜欢上了女老师怎么办·····	069
什么是友情，什么又是爱情·····	070
如何正确地与异性相处·····	072
我竟然也收到了女生的情书·····	073
那些流言蜚语让我很苦恼·····	074
“哥们儿”这个关系可能更适合·····	075
第6章 抓住时间的缰绳，青春期是学习的绝佳时期·····	077
没有学习兴趣怎么能学好·····	078
学习方法不对，怎么也学不好·····	079
一到考试就怯场怎么办·····	081
制订合理的学习计划，提升学习效率·····	082
缓解压力，快乐学习·····	084
手脑并用：认真听课还要做好笔记·····	085



英语为什么这么难学	087
科学安排，劳逸结合	089
放松心情，别给自己施压	092
以平常心对待考试失利	093
记忆力差怎么办	095
克服偏科，均衡发展	097
第7章 风雨青春，不要让心理问题影响你	099
好兄弟就要讲义气吗	100
割除嫉妒这颗毒瘤	101
不如别人，我这样是自卑吗	103
面对挫折不知所措	104
警惕抑郁，预防精神感冒	106
一件事情反复做，是青春期强迫症吗	108
赶走焦虑，找回快乐的自己	110
阳光青春，别做孤独少年	111
第8章 合理地梳理心情，男孩不要太叛逆	115
有心事了该怎么办	116
火气重，脾气暴躁怎么了	117
情绪多变的青春期，男孩应学会管理自己的情绪	118
内心总有股无名火如何宣泄	120
和父母做朋友，学会向父母敞开心扉	121



迷茫，未来的路该怎么走·····	122
谎言与诚信，你该选择哪个·····	124
男孩如何与父亲平等交流·····	125
我就是想变坏，坏孩子才快乐·····	126
不要动不动就离家出走·····	128
面对老师的批评，虚心接受别叛逆·····	129
第9章 身体是革命的本钱，做一个健康的男子汉·····	131
生命在于运动，做爱运动的阳光男孩·····	132
科学增高，成为“顶天立地”的高个子·····	133
男孩也要保养皮肤吗·····	134
早睡早起，养成良好的作息习惯·····	136
我有脚臭怎么办·····	137
紧身裤是“美丽的危害”·····	138
怎样增强记忆力·····	140
自我调节，每天保持好心情·····	141
第10章 远离危险禁区，男孩子要学会爱惜自己·····	143
别把时间都浪费在电视上·····	144
健康上网，别让网络害了你·····	145
防患于未然，不可沉迷网络游戏·····	146
吸烟喝酒不属于这个年纪·····	147
“黄毒”让花季失去色彩·····	149



不要尝试赌博·····	150
毒品除了危害就是危险·····	152
充实自己，才能远离网络虚幻世界·····	154
第11章 父母是你坚强的后盾，男孩不要太害怕·····	157
可怜天下父母心，多换位思考·····	158
妈妈，你能别唠叨了吗·····	159
别对抗你的父亲，体谅爸爸深沉的爱·····	161
感恩父母，感受父母的爱·····	162
父母总是吵架，烦死了·····	163
父母离婚了，我何去何从·····	164
学会为父母分担，学会承担家庭责任·····	166
表达孝心，从生活中入手·····	167
第12章 与人交往很轻松，男孩不要太紧张·····	169
如何才能成为受同学欢迎的人·····	170
以“礼”待人，获得好感·····	171
拒绝自私，分享才有快乐·····	173
换位思考，多为别人着想·····	175
学会拒绝，不必有求必应·····	176
和好朋友产生矛盾，怎么解决·····	178
轻松上阵，与陌生人交流不紧张·····	179
参考文献·····	181

第1章

这些身体变化很正常，男孩不必太惊慌

青春期是个体由儿童向成年人过渡的时期。每个成熟的男性都要经历青春期，当然，成熟的一个重要标志就是生理的成熟。然而，青春期会出现很多令男孩头痛的问题，如身体上的不完美，但很多问题，只是青春期独有的，随着年龄的增长和身体的发育成熟，会逐渐消失。所以，亲爱的儿子，面对青春期这些身体的变化，你不必害怕和惊慌，坦然面对，总有一天，你会成长为一个成熟的男人。





脖子上怎么长出了凸起的東西

男孩为什么会会长出喉结？首先我们要明白喉咙的生殖构造以及发育状况：人的喉咙由11块软骨做支架组成，其中最主要、体积最大的一块叫甲状软骨。胎儿在2个月时，喉软骨开始发育，直到出生后五六年，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。进入青春发育期以后，由于雄激素的分泌增多，喉结继续发育，甲状软骨向前突出，这才使男孩出现喉结。

喉结，指人咽喉部位的软骨突起。喉结突出，是男性的性征之一，经过青春发育期，由于雄激素的作用，男性一般都会有喉结不同程度地向前突出的现象。

因此，青春期男孩喉结突起是正常生理现象，男孩不必担忧。关于喉结这一问题，也许你还有以下一些疑问。

1.为什么有些女孩也有喉结

有些青春期男孩认为，喉结是男孩的专有生理“产品”，但现实生活中，也有很多女孩有喉结，于是，不懂事的孩子嘲笑女孩为“变性人”，其实，女孩有喉结也是正常现象，只不过这是少数，那么，是什么导致女孩也有喉结呢？

其实，童男童女的甲状软骨都一样。男孩喉结的出现，是由于雄激素的作用，而至于少女喉结突出的原因，大致有以下三种情况。



(1) 内分泌机能不足。一般来说，在女孩子的身体内，占主导地位的是雌激素，雄激素很少，这些主要是由卵巢、脑垂体、肾上腺等控制的，一旦这些控制器官出了问题，体内雌雄激素的分泌就会紊乱，雄激素的含量就会增多，于是，就会便发生“喧宾夺主”的现象，出现了喉结突出、多毛和声音变粗等男性化的特征，与此同时，女性应有的一些特征却变化不明显。

(2) 遗传因素。遗传因素对人的生长会起到很大的作用，其中就有喉结的大小。父亲喉结特别大而显眼者，其女儿有时候喉结也会突出些。

(3) 消瘦。我们发现，生活中，一些偏瘦的女性，喉结部分会显得突出一点，这是因为这些女子颈前部的脂肪和肌肉组织不发达，所以喉结看起来比较突出，不过，有些青春期少女的甲状腺会出现生理性增大。由于增大的甲状腺正好在喉结的下方，因此，常被误认为是喉结突出。而这种现象的产生，也是青春期特有的，这时期新陈代谢比较旺盛，碘供应不足，造成生理性相对缺碘，甲状腺增大，以后会消失的，所以，不必太担忧。

由此可见，少女长喉结，并不是人们想象的那么可怕，很多是女孩身体发育过程中的一种表现。如果仅仅是喉结增大而无其他异常，也不是由内分泌因素引起的话，那就不必多虑，随着时间的推移和青春期的结束，这些现象自然会消失。如果是由内分泌因素引起的话，只要能找到病因并对症下药，也可缓解症状。

2. 喉结大小有什么关系

大部分男孩在过了青春期后都会有喉结出现，可是也有一些男孩的喉结却不明显，这是为什么呢？

有些学者为此做过临床调研，很多喉结不明显的男性，身体并未有什么异样，男性性征很正常，肌肉也很发达，但一般都经历过一些剧烈的运动，其中



还有些是非常健壮的田径、体操运动员等。这些喉结不明显的男性中，绝大多数已结婚、正常生育，且无其他异常表现，内分泌检查也未见异常。

一些专家发现：他们中有一些男性从青春期前就一直从事大运动量的体育训练，也有一些男性在青春期刚开始、身体刚发育的时候就开始手淫。专家认为，这些都可能导致在青春发育期雄激素的大量消耗而使甲状软骨未能充分向前突出，以致从外观看喉结并不那么明显。另外，还有一些男性因为肥胖或者脖子较粗，喉结看起来也不是很明显。

因此，现在一些医学书刊不再把喉结的突出与否作为判断男性第二性征发育是否正常的标准，也没有治疗的必要，所以，亲爱的儿子，千万不要因为喉结小或者不明显就自卑。

我怎么变成了“公鸭嗓”

是否爸爸的声音一直都是这样低沉、深厚呢？当然不是，我在小时候也有像你那样纯真的童声，后来经过青春期的变声期，才变成了这样低沉、浑厚的嗓音。现在，你的声音变化没有完成，有时候你的声音听起来粗哑尖利、变调，让人尴尬，被戏称为“公鸭嗓”，但这并没有什么好担心的，几个月之后，你的声音就会平稳下来，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.为什么声音会变粗

喉的内腔叫作喉腔，喉腔内有声带，左右声带之间的空隙叫作声门。喉肌的收缩和舒张可以使声带拉紧或放松，致使声门扩大或缩小。呼出的气体对声



带产生冲击，从而使声带发出强、弱、高、低等不同的声音。

无论男性还是女性，进入青春期后，都要经历一个变声期，即嗓音由原来不分男女的童声，分别变为低粗的男声和高细的女声，而这一变化，在男孩身上体现得尤为明显，进入青春期后，男孩的喉部迅速发育、喉结前突、声带增长、声带宽度和厚度加大。这时期的声带容易出现肿胀、充血，致使声门闭合不全，发声时往往有嘶哑、音域窄、发声疲劳、发高音困难、咽喉部有异常感觉等症状。

任何人都无法拒绝成长，因此，对于变声，男孩一点办法也没有。可能很多时候，男孩的这种“公鸭嗓”会被人笑话。不过，这正是你成熟的标志，你同伴没被取笑，是因为他们还未成熟，所以，男孩不必为此窘迫。

2. 男孩变声期该怎么保护嗓音

每个男孩的成长都要经历变声期，但变声期的长短是因性别和因人而异的，男孩一般在半年到一年左右，男孩在变声期声带容易肿胀、充血，更容易受伤，所以特别要注意保护嗓子。为此，男孩要注意以下几点。

(1) 尽量不吃辛辣的刺激性强的食物，因为这类食物会加重声带的肿胀和充血，影响变声期声带的发育。

(2) 使用嗓子要注意，不要过度，也就是尽量不要长时间、大声地喊叫，也不要无节制地唱歌，以免导致声音嘶哑、毁坏嗓子。

(3) 注意保暖和锻炼，增强抵抗力。避免感冒，才能避免声带的肿胀和充血，而体质的增强，则有利于声带的正常生长发育。

(4) 严禁吸烟喝酒。青春期，男孩的身体各个部分都还处于生长阶段，烟酒中的有害物质对青少年的生长发育（包括声带的生长发育在内）是非常有害的。



亲爱的儿子，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，我在成人礼上等着你。

为什么尿尿的地方会有变化

的确，很多青春期的男孩都发现，自己尿尿的地方好像发生了变化。其实，这是生殖器官在发育。

可能不少男孩都会好奇，男性生殖器官包括哪些部分？要了解男性的生殖器官，你需要了解以下内容。

1. 阴茎和睾丸

男性生殖器官包括外生殖器 and 内生殖器两部分。外生殖器主要有阴茎、阴囊；内生殖器主要有睾丸、附睾、精囊、前列腺。阴茎是男性的性行为器官，阴茎的前端为龟头。在婴幼儿时期，龟头外面包着一层皮，称为“包皮”。青春发育加速后，或接近成熟年龄时，包皮会渐渐向后退缩而露出龟头。

睾丸是男性最重要的内生殖器，呈卵圆形，有一对，存放在男性的阴囊内两侧。在胎儿时期，睾丸在人的腹腔中，出生后才下降到阴囊内。

有些男孩的阴囊内没有睾丸，或仅一侧内有睾丸，说明睾丸还在腹腔内没有下降，医学上称为“隐睾症”。应该在两岁时及早进行手术治疗。

睾丸的主要功能有两个：一是产生精子；二是分泌雄性激素。

附睾附在睾丸上方，主要功能是储存睾丸所产生的精子，同时，它所产生的分泌物是精子的营养物，促进精子的进一步成熟。精囊位于膀胱底，功能是分泌黄色黏稠液体并参与组成精液，有增加精子活力的作用。前列腺为一实质