

10~18岁青春叛逆期，

父母送给男孩的 枕边书

晓帝◎编著

图解版



青春期男孩的快乐成长必读书

青春叛逆“不学坏”，为男孩成长护航

身体变化、情绪暴躁、早恋烦恼、社交难题、学校欺凌，远离青春的不安，
男孩要阳光般成长



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

10~18岁青春叛逆期，父母送给男孩的枕边书

（图解版）

晓帝◎编著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

面对成长,每个男孩都会有这样那样的困惑和疑问,无论是身体还是心灵的变化,带给男孩的冲击和不安感都是巨大的,那么作为父母该如何帮助和引导男孩健康、快乐地长大呢?

本书针对青春期男孩身体和心理的变化,汇总了男孩成长过程中会遇到的各种困扰,用真挚的语言帮助男孩答疑解惑,让青春期男孩正确认识自己的生理变化,并且能够消除自卑,建立自信,成为一个独立自主,健康上进的男孩。

图书在版编目(CIP)数据

10~18岁青春叛逆期,父母送给男孩的枕边书:图解版/ 晓帝编著. --北京:中国纺织出版社有限公司, 2021.4

ISBN 978-7-5180-7624-6

I.①1… II.①晓… 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(2020)第123427号

责任编辑:张羽 责任校对:高涵 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

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年4月第1版第1次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:7

字数:116千字 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

人们常说“可怜天下父母心”，父母都希望自己的儿子能成为真正的男子汉，能阳光、健康地成长。如果你的儿子现在十几岁，你是否发现：这一两年的时间里，他长高了好多，也不像以前那样调皮捣蛋，变安静了，但总是好像心事重重的，他不再什么都向你倾诉，还喜欢拿着小镜子照来照去，并且，他经常会对你说：“什么都不懂，懒得跟你说”“你不明白的”……

其实，这都是青春期惹的祸，这些语言和行为也是男孩进入青春期的表现。

那么，什么是青春期呢？心理学认为，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，随着身体的发育以及知识面、阅历的增加，他们的自我意识增强，渴望和逐渐尝试脱离对父母的依赖，因此，极易对父母产生“逆反心理”而不服父母的管教。

很多父母为此操碎了心，一方面，儿子正处在青春期，会面临成长中的烦恼，需要有一个倾诉的对象，而孩子似乎已经对自己锁上了心门；另一方面，青春期是个特殊的时期，男孩一不小心，就可能走上错误的人生道路……诚然，男孩虽然



10~18岁青春叛逆期，
父母送给男孩的枕边书（图解版）

没有女孩娇弱，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，让他们健康、快乐地度过青春期。

因此，身为父母，我们需要给青春期的儿子上一堂有关青春期生理、心理、心态以及社会知识的课，让儿子能用一种积极健康的心态面对青春期遇到的各种问题。

本书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和问题予以解答，并且对他们这段时间的人生观、价值观予以正确的引导，希望所有的青春期男孩都能够在暴风雨般的青春期中快乐、健康地成长，也希望本书能够成为男孩们最好的礼物！

编著者

2020年10月

目 录

第1章 男孩青春期，面对身体的变化别恐慌 / 001

- 第一节 我可爱的童音去哪儿了 / 003
- 第二节 脖子上怎么会有凸起的东西 / 006
- 第三节 我怎么变成了一只“毛猴子” / 010
- 第四节 脸上长胡子了很难看 / 012
- 第五节 痘痘可预防，男孩不必担心 / 014
- 第六节 祛痘是一场青春的“攻坚战” / 017
- 第七节 男孩有了痘痕怎么办 / 019

第2章 男孩私密地带——依靠科学知识消除困扰 / 023

- 第一节 男性生殖器官是什么样的 / 025
- 第二节 认识睾丸的结构 / 027
- 第三节 为什么成年人的阴部颜色深 / 029
- 第四节 阴茎为什么有时偏向一侧 / 030
- 第五节 阴茎大小有什么区别 / 032
- 第六节 精子到底是怎么产生的 / 034
- 第七节 精子是什么样子的 / 036



第3章 男孩成长困惑——“性”问题光明磊落 / 039

- 第一节 如何保持私密处的卫生 / 041
- 第二节 如何防止私密处受伤 / 043
- 第三节 私密处受伤了怎么办 / 045
- 第四节 为什么会梦到女孩 / 047
- 第五节 有性幻想是不是坏孩子 / 050
- 第六节 男孩自慰有哪些危害 / 052
- 第七节 性早熟和性晚熟分别是什么 / 054

第4章 男女相处私事——对异性要了解，莫冲动 / 057

- 第一节 如何正确地与异性相处 / 059
- 第二节 友情与爱情的区别在哪儿 / 061
- 第三节 我对女老师产生好感了怎么办 / 064
- 第四节 在女孩面前，我抑制不住要表现自己 / 066
- 第五节 暗恋与被暗恋，我该怎么办 / 069
- 第六节 我失恋了，天要塌下来了 / 071
- 第七节 收到情书怎么处理 / 073

第5章 男孩不叛逆——别让心理问题影响快乐成长 / 077

- 第一节 有心事了该怎么办 / 079
- 第二节 火气重、脾气暴躁怎么办 / 081



- 第三节 女孩都喜欢坏坏的男孩吗 / 083
- 第四节 好面子，就要讲哥们儿义气吗 / 085
- 第五节 面对挫折我不知所措怎么办 / 088
- 第六节 爸爸妈妈，我需要自己的空间 / 091
- 第七节 感觉自己不如别人，我这样是自卑吗 / 093

第6章 成为男子汉，别再和父母对着干 / 097

- 第一节 男孩，请理解妈妈的唠叨 / 099
- 第二节 寻找爸爸的优点，体谅他的不完美 / 101
- 第三节 别把父母的付出视为理所当然 / 103
- 第四节 父母总是吵架，我该怎么办 / 106
- 第五节 父母离婚了你该怎么办 / 108
- 第六节 孩子该如何面对亲友的离世 / 111

第7章 学习够自觉，为自己努力读书 / 113

- 第一节 你让我学习，我就学——你在为谁读书 / 115
- 第二节 别讨厌读书，找到学习的兴趣所在 / 117
- 第三节 别因为对老师有偏见就不好好听课 / 120
- 第四节 别着急，摸索属于自己的学习方法 / 122
- 第五节 以平常心对待考试失利 / 124
- 第六节 该放松时就放松，注意学和玩的度 / 126



第8章 青春期保健，做积极阳光的动感男孩 / 129

- 第一节 提高身体素质，预防青春期常见病 / 131
- 第二节 青春期是特别期，要有特别的营养 / 133
- 第三节 保护好你的牙齿，牙口好才能胃口好 / 136
- 第四节 生命在于运动，做爱运动的健康男孩 / 138
- 第五节 男孩要强壮不要虚胖 / 141
- 第六节 保持卧室的清洁卫生 / 143

第9章 努力克制自己的叛逆情绪，保持好心态 / 147

- 第一节 男孩要开始学习管理自己的情绪 / 149
- 第二节 认真听父母的意见，别和长辈对着干 / 151
- 第三节 懂事的男孩，告别虚荣和攀比 / 154
- 第四节 男孩别总是对他人怒目相向 / 156
- 第五节 个性并不等于非主流 / 159
- 第六节 学会向父母敞开心扉 / 161

第10章 不孤僻自闭，阳光快乐地与人交往 / 163

- 第一节 男孩讲“礼”，获得好感 / 165
- 第二节 不可以小看“不起眼”的人 / 167
- 第三节 男子汉要多参加有意义的聚会 / 169



- 第四节 怎样做让同学喜欢自己 / 172
- 第五节 男孩要学会合作，获得双赢 / 175
- 第六节 诤友益友，平衡自我心态 / 177

第11章 提升自控力，男孩管好自己才能飞得更高 / 181

- 第一节 男孩，想想你不可逃避的责任 / 183
- 第二节 管控自己，从管住嘴巴开始 / 185
- 第三节 独立自主，自己的事情自己做 / 188
- 第四节 提高财商，男孩该学些理财知识 / 190
- 第五节 三省吾身，学会反省自己 / 192
- 第六节 善于做时间的管理者，不拖沓 / 195

第12章 保护好自己，远离成长的危险禁区 / 199

- 第一节 吸烟喝酒不属于青春期 / 201
- 第二节 “黄毒”让花季失去色彩 / 203
- 第三节 不要因为好奇而尝试赌博 / 206
- 第四节 毒品除了危害就是危险 / 208
- 第五节 面对校园暴力，勇敢拿起法律武器 / 210
- 第六节 男孩绝不能参与拉帮结派 / 212

男孩青春期，面对身体的变化别恐慌

青春期是个体由儿童向成年人过渡的时期。男孩也一样，每个成熟的男性都要经历青春期这个阶段。当然，成熟的一个重要部分就是生理的成熟。然而，随着青春期的到来，也出现了很多令男孩子们头疼的问题，尤其是身体上的不完美。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。男孩成长的过程中，父母既应该是孩子的长辈，也应该是孩子最贴心的朋友。我们可以告诉孩子这些方面的生理知识。



为什么我脸上长了那么多包，好丑啊！



长痘痘是在长大的象征，
只要注意清洁，少吃油腻
食品，以后会好的。



大家放学一起玩吧。





第一节 我可爱的童音去哪儿了



青春期成长事件

小强今年13岁了，刚上初一。他的爸妈发现，刚上中学的这段时间，小强似乎一下子长高了不少，但同时，从前可爱活泼、总叽叽喳喳说个不停的儿子却沉默了不少。

每天下午放学后，小强也不像从前那样喜欢逗留在学校和小伙伴们打球玩耍了，而是直接回家，然后关上房门，爸爸妈妈也不知道他在里面做什么。

这天，爸爸决定找小强谈谈。

“儿子，你是不是生病了？”爸爸关心地问。

“没有。”小强也不想多说什么，就应和了下。

“那是不是和同学闹矛盾了，或者在学校受欺负了？”爸爸继续问。

“都没有，您想多了。”

“那怎么最近总是一声不吭的？”

“好吧，您没发现我说话的声音变了吗？起初我以为是感冒了，悄悄吃了些感冒药，但是并没有好转，我也不知道自己怎么了，说话声音真的很难听，我怕别人笑话我，干脆就不说话了，我想也许再过一段时间就会好。”小强终于说出了自己



的想法。

“哈哈，原来是这样，不要担心，儿子，这是因为你到青春期了，男人都要在青春期变声，这段时期之后，你就会有浑厚的声音了，就能变成一个真正的男子汉。”爸爸解释道。

“青春期？变声？”小强糊涂了。



送给青春期男孩的话

作为男孩，也许你也和故事中的小强一样有变声这个苦恼。其实，这是因为你已经进入了青春期的变声期，我想你肯定注意到爸爸的声音要比你低沉很多吧。你了解过为什么会这样吗？是否爸爸的声音一直都是这样低沉、浑厚呢？实际上，爸爸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，嗓音才改变。现在，当你的声音变化没有完成的时候，有时候会听起来粗哑尖利、变调，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.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，各自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。这个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。正因为如此，男孩可能很多时候会被人笑话，并为此而窘迫。不过，这正是你成熟的标志，你的同伴没有被取笑，是因为成熟还没在他们身上发生。

2. 男孩变声期该怎么保护嗓音

每个男孩的成长都要经过变声的过程，但变声期的长短，是因人而异的，一般在半年到一年。男孩在变声期期间声带容易肿胀、充血，更容易受伤，所以要特别注意保护嗓子。为此，男孩要注意以下几点：

(1) 尽量不吃辛辣和刺激性强的食物，因为这类食物会加重声带的肿胀和充血，会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和大声喊叫，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成长阶段，烟酒中的有害物质对青少年的成长发育（包括声带的发育）是非常有害的。

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，成长为真正的男子汉。

第二节 脖子上怎么会有凸起的东西



青春期成长事件

吴太太最近发现儿子小伟怪怪的，才初秋，小伟就整天围着围巾。吴太太和丈夫聊过这件事，丈夫对此的解释是青春期的孩子都爱美，可能觉得围围巾很酷，但吴太太还是觉得不对劲。于是，她决定和儿子谈谈。

“小伟，你每天戴围巾，不热吗？”

“不热的，妈妈。”小伟说这话的时候，都不敢看妈妈的眼睛，吴太太明白，儿子撒谎了。

“可是现在还不到十月份呢，没有人会戴围巾的。其实，你有什么秘密可以告诉妈妈。”吴太太循循善诱着。

“好吧，妈妈你看，我脖子上长了块很硬的东西，很难



看，不知道是不是病了，我怕别人看见会笑话我，就拿围巾遮挡一下。”小伟一边说，一边拆开脖子上的围巾。吴太太看到后终于明白，原来是喉结。她差点笑出声来，但她忍住了。

“小伟，妈妈要恭喜你，你长大了，这是喉结，是男子汉的标志，你不必害怕，其他男同学看到，还会羡慕你呢。”吴太太说。

“那为什么会长喉结呢……”



送给青春期男孩的话

关于男孩为什么会长出喉结，首先我们要明白喉咙的生理构造以及发育状况。人的喉咙由11块软骨作支架组成，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5~6年，每年都在生长。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，由于雄性激素的分泌增多，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。经过青春发育期以后的男性，由于雄激素的作用，一般都会发生喉结不同程度地向前突出的现象。

因此，青春期男孩脖子上突起的喉结是正常生理现象，男孩不必担忧。关于喉结这一问题，也许你还一些疑问：

1. 为什么有些女孩也有喉结

有人认为，喉结是男孩的专有生理“产品”，但现实生活