

不再让孩子感到困惑，不再让父母感到尴尬

我的身体 是怎样的

郑中 杨新利 编译 何士伟 插图



少男生活小百科问答



中央编译出版社

专家：

“要简洁直接不要神神秘秘回答孩子的性问题，应遵循一条最基本的原则：平静、坦诚、自然的态度至关重要。故弄玄虚、大惊小怪的口吻和表情都会给孩子心理上造成难以排解的神秘感和不正常的羞耻感。”“与孩子谈性前，父母首先要装备自己，透过书本或亲子课程学习正确的性知识，纠正自己模糊不清的性观念，我们推荐《我的身体是怎样的》丛书，内有足够的信息供父母参考，在态度方面，要大方地接受孩子的提问，用心聆听，不要嘲笑或责骂，也不要露出一副尴尬的模样，回答的时候，不要含糊其词，用适当的词语如「阴茎」而不是其他，当遇上不懂得回答的地方，也坦白说不懂，建议孩子与父母一起寻找答案。不要担心你的答案是否100分，或答得太多或不足够，认真地回答问题，孩子会感受到你的关怀和爱护。

我的身体 是怎样的

少男生活小·百科问答

郑中 杨新利 编译 何士伟 插图



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

我的身体是怎样的. 男孩篇/郑中,杨新利撰稿.-北京:中央编译出版社,2004.12

ISBN 7-80211-069-6

I. 我... II. ①郑...②杨... III. 男性-青春期-健康教育-青少年读物 IV. G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 140154 号

我的身体是怎样的

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区西直门内冠英园西区 22 号(100035)

电 话: 66560272(编辑部) 66560273 66560299(发行部)

h t p p: //www. cctpbook. com

E - mail: edit@cctpbook. com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 毫米 1/32

字 数: 420 千字

印 张: 20

版 次: 2005 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80211-069-6/G·282

定 价: 39.60 元(全两册)



前 言

挥挥手告别了童年，男孩们进入了一个全新的时期，美好的青春在眼前徐徐展开，闪耀着诱人的光彩。

踏入了中学的门坎，沉重的学习任务如山一样压来，父母的劝告、老师的勉励都给男孩的精神造成了无形的压力。与此同时，身体的变化、心理的波动常使男孩感到困惑，在成长的喜悦里，一丝丝苦恼、一声声疑问在男孩的身边萦绕不去。

青春少男，如花季节，谱写着一曲最灿烂的旋律。即将成为男子汉，做一个堂堂正正的男人，收获事业的成功与爱情的甜蜜，美好的憧憬在心里萌动着。但展望未来，又感到那么的迷茫，深感自己力量的渺小，连学习、交往、处事都难以应付，遥远的未来又从何处把握呢？

渴望飞翔，渴望摆脱父母的管教，去干自己感兴趣的事情，但又不知向何处飞，不知离开父母之后自己能否照顾得了自己。自立的愿望是那么强烈，自信的根基却又那么的不牢固，人生之路漫漫，男孩又该走向何方？

亲情、友情让男孩感到温暖，也体验着被干预的缕缕烦恼。对异性的朦胧情感在心中升腾，稍不注意就会变成爱的



萌芽,甜蜜与苦涩纠缠在一起,男孩又该做出何种选择?

生理与心理的巨变带来了一系列难以想象的问题,男孩既不愿给父母说,又羞于给同学、朋友倾诉,憋在心里,就会形成严重的心理问题。为了帮助男孩走出困惑的阴影,我们特意编写了这本书,希望能给男孩送去有效的建议,使男孩更好地把握住自己,把握住这难得的青春年华,为自己的未来奠定良好的基础。

本书分为生理篇、心理篇、情感篇、健康篇、健美篇、亲情篇、交友篇、礼仪篇等八个部分,对男孩的实际生活给予了全面的关照,精心选取了一百余个男孩们最关心的问题,给予了切实可行的解答,想必能给男孩提供可靠的帮助。

读了这本书,男孩如果真有所获,并把自己的人生描绘得绚丽多彩,搭起了一座通向未来的桥梁,那么我们的欣慰将是难以言表的。

男孩注定要在未来的社会中成为响当当的男子汉,如果把握住了今天的金色年华,男孩就将顺理成章地成为生活中的强者、事业中的成功者。但愿这一天早日来到,但愿我们的祝愿能够成为美好的现实,为男子汉们的进步奏响一曲嘹亮的凯歌。

作者



目 录

前 言

生理篇

青春期对男孩来说意味着什么/1

长成了大男孩,身体有哪些变化/3

男孩与女孩在青春期的发育有什么不同/5

男孩青春期的发育有哪些类型/7

性早熟与性晚熟是怎么回事/9

遗精是怎么回事/12

遗精会影响身体健康吗/15

什么样的精液令人担忧/17

手淫对身体有害吗/19

睾丸有什么奥秘/21

早晨醒来阴茎为什么会勃起/23

阴茎短小是不是病/25

包皮过长有害吗/27

怎样尽快掌握自己的发育状况/29

男孩怎样进行青春期的卫生保健/32



心理篇

- 为什么说心理健康与生理健康一样重要/34
- 男孩的心理在青春期有怎样的变化/37
- 怎样正确对待男孩的性心理/40
- 性格的影响到底有多大/43
- 为什么要保持纯真的品性/46
- 经常做梦,对身体有害吗/49
- 怎样才能克服恐惧心理/52
- 总觉得别人比自己强,怎么办/55
- 成绩有所退步,该怎么改变/58
- 怎样才能承受住较大的挫折/61
- 怎样才能掌握住自己的命运/64
- 怎样培养自己的创造力/67
- 为什么不能离家出走/70
- 为什么说自杀是令人痛心的错误选择/73

情感篇

- 心情不好,怎么化解/76
- 好奇心强,是好是坏/79
- 青春期的男孩还需要成人的关怀吗/82
- 脑袋大就意味着聪明吗/85
- 睡眠不足对大脑有影响吗/88
- 怎样科学用脑,提高学习效率/91
- 总是学不进去,该怎么求助他人/93
- 为什么不能对着干/96





- 为什么对待别人要宽容/99
怎样改掉嫉妒的毛病/102
怎样控制自己的情绪/105
怎样正确对待别人的非议/108
选择什么样的人作偶像能使自己走向成功/111
为什么眼光要放远/115
男孩怎样变得勇敢/118
男孩怎样自立自强/121

健康篇

- 吃饭马马虎虎行吗/124
常吃洋快餐好不好/127
滥吃补品有什么危害/130
怎样给身体科学地增加营养/133
考前冲刺怎样合理安排饮食/136
坚持洗冷水浴有什么好处 /139
为什么男孩不宜常洗桑拿浴/142
为什么不能常穿紧身牛仔裤/144
为什么要“轻病早治、预防为主”/147
意外受伤应该如何处理/149
运动中肌肉受伤该怎么办/151
为什么要避免楼梯口的拥挤/154
在马路上怎样保证自己的安全/157
为什么不能抽烟喝酒/160
毒品是怎么样毁灭生命的/163
艾滋病为什么令人谈虎色变/166





健美篇

- 参加健美锻炼要注意什么/169
- 怎样制订健美锻炼方案/172
- 什么样的体型才有美感/175
- 怎样去掉脸上的青春痘/178
- 胡子长长了,要不要拔/181
- 为什么要冬练三九、夏练三伏/184
- 怎样控制自己的运动量/186
- 怎样掌握溜冰的要领/189
- 游泳有哪些注意事项/192
- 晨练对学习有影响吗/195
- 声音怎么会突然变了/198
- 怎么样保护眼睛/201
- “少白头”是怎么回事/204
- 什么样的发型适合自己/207
- 男孩还需要保养自己的皮肤吗/210
- 怎么样除去腋臭/213

亲情篇

- 男孩还要做家务吗/215
- 父母偷看自己的日记怎么办/218
- 父亲打骂自己能不能反抗/221
- 母亲不停地唠叨就该忍受吗/224
- 父母望子成龙心切怎么办/227
- 父母干涉自己的兴趣怎么办/230





与父母之间有代沟吗/233

与女同学来往受到父母的盘问该怎么办/236

男孩怎样才能在家中自立/238

要不要学习理财的方法/241

父母吵架,该怎么劝解/244

父母离婚了,该怎么照顾自己/246

交友篇

偷偷喜欢女同学该怎么办/249

早恋有什么恶果/252

怎样和女同学交往/255

与身边的同学怎么样交谈/258

选择什么样的人作朋友对自己有益/260

怎样使自己受到更多同学的欢迎/262

好朋友有必要把账算得那么细吗/265

上网有什么利弊/267

为什么与网友见面是十分危险的/270

为什么不能打架骂人/272

为什么不能讲“哥们义气”/274

性格内向的男孩就注定要孤独吗/276

该不该搞恶作剧/278

处在难堪的境地中该如何解脱/281

礼仪篇

与人交往要把握怎样的分寸/284

男孩该不该调皮/287



- 男子汉的魅力体现在什么地方/290
- 男孩的风度从哪里来/293
- 在服饰的搭配上有什么学问/296
- 穿西装时男孩怎么样系领带/299
- 在公共场所应该保持什么样的礼仪/301
- 怎样委婉地回绝别人/304
- 怎样巧妙地批评别人/306
- 如何化解与别人的矛盾/308
- 幽默的谈吐从哪里来/310
- 为什么说微笑是生活中灿烂的阳光/313





生 理 篇

青春期对男孩来说意味着什么

人在出生后,经过胎儿期、新生儿期、婴儿期、幼儿期、学龄前期、学龄期的生长发育,进入到一个全新的阶段——“青春期”。

青春期是人体生长发育的第二个高峰期,一般女孩从11~12岁开始至17~18岁,男孩从13~14岁开始到18~20岁。在这一时期,女孩出现月经,男孩有精子排出,身体的发育和变化都是前所未有的。

这个阶段的男孩对自己身体的变化通常表现得十分兴奋。已经18岁的张明回忆起那段经历时说:“我发育得比较早,那些日子里,我感到有点骄傲,但也感到有些不好意思。”

另一个叫刘小勇的男孩则兴奋地说:“在那一刻,我突然觉得自己变得高大了,哈哈,我终于长大了!”

长大的感觉真好,好得无法用言语来形容。

男孩一般从十一二岁开始,身体就会发生明显的变化:身高迅速增长,体重增加,嗓音变粗变低,喉结凸出,胡须出



现,腋毛、胸毛和阴毛生长,生殖器官发育,阴茎、睾丸变大,包皮后退……

当这一系列现象在男孩身上出现时,男孩的青春期的来临了。在这个阶段,男孩不论是在生理上还是在心理上,都会发生巨大的变化。男孩的组织器官由稚嫩趋向成熟,功能日益健全,与此同时,男孩的世界观及人生观也逐步形成。

在青春期的开始阶段,男孩对性的差别特别敏感。由于第二性征的心理变化,使男孩对自身所发生的巨变感到迷茫、害羞,本能地产生对异性的疏远与反感。大约有半年至一年左右的时间,同学中的男女界线变得十分明显。

进一步发展下去,男孩从疏远异性同学变为依恋年长异性,不少男孩对比自己年长的老师、女性亲戚等产生了程度不同的好感,甚至形成依赖心理。

随着年龄的增长,男孩从最初对异性的排斥,转化为对异性的吸引和爱慕。这时,男孩常常对和自己年龄相当的女同学产生越来越浓厚的兴趣,积极地接近她们,用各种各样的方式来引起她们的注意,在自己所喜欢的女同学面前逞能,以显示自己的博识和才华。

青春发育完成之后,男孩长成了男青年,步入社会,才得到了浪漫的爱情,走进婚姻的殿堂,组建起幸福的家庭。





长成了大男孩,身体有哪些变化

姑妈从外地来,一见到王强,就惊喜地叫道:“几天没见,就长这么高了!”她拉王强到自己身边,一比个头,竟超过自己了。



王强今年 14 岁,却已长得人高马大了,这是多么奇妙的变化啊!

青春期的男孩在身体上的变化是十分明显的,主要表现为:





1.身高、体重迅速增长。身高突然增长是青春期到来的重要标志,男孩的平均身高每年增长约6-8厘米,骨骼和肌肉也开始变得粗壮和宽厚。

2.身体各个器官的功能趋向成熟:心脏的重量增加至出生时的10倍,心肌增厚,心肌纤维比童年时期显著增粗,张力增强,心搏出量明显增加,与成人比较接近;肺脏的重量增加到出生时的9倍,肺活量明显增加,呼吸功能更加完善;脑的重量及容量虽说变化不大,但在这个阶段,神经系统的结构已接近成年,这主要表现在男孩的思维非常活跃,对事物的反应能力大大提高,分析能力、记忆能力得到了极大的增强。

3.内分泌系统发育成熟,功能完备。肾上腺开始分泌雄性激素,刺激毛发生长,阴部、腋下长出阴毛和腋毛,胡须也逐渐长出来了。这些都是男性的“第二性征”。

4.生殖系统发育成熟。性激素经血循环到达全身,内、外性器官开始发育。睾丸和阴囊开始增大,阴囊颜色渐渐变深,阴茎增长,直径增加,直至性发育成熟。

在青春期,男孩的发育顺序一般表现为:10~11岁,睾丸、阴茎开始增大;11~12岁,前列腺开始分泌,喉结开始突起;12~13岁,睾丸增大,阴茎迅速增长,阴毛生长起来;13~14岁,声音变粗,乳头下出现硬结;14~15岁,腋毛出现,变音,出现首次遗精;15~16岁,阴囊颜色变深;16~17岁,长出胡须,阴毛分布呈现棱型;17~18岁,生长趋向缓慢,逐步向成熟型过渡。



男孩与女孩在青春期的发育有什么不同

到了小学六年级，邻居的女同学张蕊就开始疯长个头，坐到了教室的后排，而身为男孩的孙夏却毫无变化，每次排队都站在最前面。这让孙夏的妈妈很是发愁，带着他去医院检查，医生却说他的发育一切正常。

男孩与女孩在青春期的发育是不一样的。男女之间生殖器官和性腺的差别，称为“第一性征”。在青春期男孩、女孩在外表、体形上发生的一系列不同的变化，称为“第二性征”。

进入青春期后，在神经内分泌的调节下，男孩女孩的身体都迅速生长，出现了人体生长发育的第二个突增阶段（第一个突增阶段在婴儿期）。突增开始的年龄女孩约为9~11岁，男孩约为11~13岁，男孩一般比女孩晚两年。

在身高的增长方面，男孩身高每年可增长7~9cm，最多可达10~12cm，整个青春期平均增长28cm；而女孩每年可增长5~7cm，最多可达9~10cm，整个青春期平均增长25cm。男孩开始发育的年龄比女孩相对要晚一些，骨骼停止生长的时间也相应延后，再加上男孩突增的幅度要大一些，持续时间要长一些，所以成年以后，男性的平均身高一般要比女性高出10cm左右。

在体重方面，由于受到营养、疾病等环境因素的影响，体重的增长显得不那么稳定，男孩女孩之间不具有很强的可比

