

<<男孩，走好青春期的第一步>>

图书基本信息

书名：<<男孩，走好青春期的第一步>>

13位ISBN编号：9787511325129

10位ISBN编号：7511325122

出版时间：2012-10

出版时间：中国华侨出版社

作者：刘博

页数：243

字数：235000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<男孩，走好青春期的第一步>>

前言

郭沫若曾说：“人世间比青春更宝贵的东西实在没有，然而青春也最容易消失。

”萧伯纳也曾直言：“青春是美妙的，挥霍青春就是犯罪。

”是啊，青春是一去不复返的，它不会为了谁而停滞不前，人生只有这么一次青春，可见它的宝贵之处。

同时，它也是人生发展曲线中的“四大高峰”时期，即生理变化高峰、智力发展高峰、社会需求高峰、创造高峰。

因此，青年时期往往是人的一生中出成果最多的时期。

可以说，青春期对男孩的一生有着重大深远的影响：青春期是一个身心迅速发展的时期，男孩无论是在身体上还是心理上都出现了剧烈的变化和发展；青春期是一个心理动荡多变的时期，每一个青春期男孩在面对内在和外在的种种变化时，内心总是有着不同程度的不安；青春期是面临种种挑战和难题的时期，身心发展的矛盾、个性发展的任务、性意识和性心理发展的冲突、社会发展的课题等都给男孩带来了重重压力。

男孩如果想要走好青春期的第一步，那么首先必须要了解自己在青春期时的身体和心理上会发生哪些变化，然后以科学的态度去面对青春期遇到的各种问题，学会正确地处理青春期发生的各种内心矛盾和冲突，正确地解决青春期的难题和困惑。

在这一阶段的男孩情绪波动极大，心理矛盾突出，易受到心理问题困扰，于是常常会出现心理失衡：有的男孩孤独寂寞；有的男孩自卑烦恼、嫉贤妒能；有的男孩不适应学习，考试焦虑；有的男孩试图通过早恋、沉溺网络、吸毒来排解心中的烦恼，然而这样的方式是不可取的。

此外，随着青春期的逼近，男孩的性意识开始逐渐显现。

它是男孩在成长过程中必然要经历和面对的，正像所有的科学知识、生存技能、社会规则一样，男孩在性方面的知识也需要通过学习来不断地掌握。

男孩在面对“性，’这个字眼的时候不要难以启齿，要大胆地去面对、去学习。

男孩如果不能顺利完成青春期人生的发展任务，就有可能影响他成人后的学习、工作、生活，阻碍他成年，乃至中年、老年的事业成功和生活、家庭幸福，甚至会给自己、给家人、给社会带来不同程度的危害。

因为心理学家指出，人们在每一个年龄阶段，都有着不同的人生发展课题，如果某一个年龄阶段的发展任务不能顺利完成，那么就会极大地影响他在下一个年龄阶段，甚至以后一生的成长发展。

《男孩走好青春期的第一步》是一本专门教会男孩如何走好青春、走好人生的励志书籍，全书语言通俗易懂，内容丰富新颖，其中列举了一些小事例，令人回味无穷。

文章内容编写了青春期男孩应了解的生理知识、心理病症、性问题、保健常识、处世交友、应对学习以及不良行为等各方面，亦在告诉读者青春期是有烦恼、有疑惑的时期，但它同时也是幸福快乐的黄金时段，而如何把握好进入青春期的第一步，则是至关重要的。

<<男孩，走好青春期的第一步>>

内容概要

《男孩走好青春期的第一步》是一本专门教会男孩如何走好青春、走好人生的励志书籍，全书语言通俗易懂，内容丰富新颖，其中列举了一些小事例，令人回味无穷。文章内容编写了青春期男孩应了解的生理知识、心理病症、性问题、保健常识、处世交友、应对学习以及不良行为等各方面，亦在告诉读者青春期是有烦恼、有疑惑的时期，但它同时也是幸福快乐的黄金时段，而如何把握好进入青春期的第一步，则是至关重要的。

<<男孩，走好青春期的第一步>>

书籍目录

第一章 男孩青春期应了解的生理知识

青春期——人生的黄金时段

青春期的脚步有早有晚

脖子上长喉结不必害怕

学会保护好你的嗓子

一夜春梦向谁说

走出手淫的怪圈

青春美丽疙瘩豆来啦

不要做拔胡子的“达人”

不要再做“豆芽菜”

原来“小豆米”也会长大

告诉自己：我不是“小野人”

我的“小弟弟”长大了

第二章 男孩青春期应注意的心理病症

告诉自己交朋友不可怕

挫折是必须迈过的一道坎儿

别让虚荣心伤了你

学会压制忌妒心

和孤独说再见

男子汉大丈夫不要害羞

从“抑郁悬崖”夺回自己

自私的男孩不惹人爱

把焦虑赶出你的生活

释放心中的愤怒

战胜你的逆反心理

克服你的懒隋心理

第三章 男孩青春期应审慎对待性问题

难以启齿的白日梦

避孕知识也要知道

当男孩遭遇性骚扰

性心理与性生理的矛盾

谨慎对待青春期性好奇

青春期要具备性道德的观念

原来这就是“性冲动”

不要让“黄毒”害了你

第四章 男孩青春期应注意的保健常识

都是“紧身”惹的祸

摆脱令人尴尬的体味

小小包皮不可忽视

阴囊瘙痒难为情

预防“小宝贝”骨折

少年白发怎能不治

不要做“盲”小孩

这些食品少吃为妙

不吃早餐，危害多多

<<男孩，走好青春期的第一步>>

好睡眠才有好身体

第五章 男孩青春期该如何处世交友

不用掩饰对异性的好感

单恋是一枚苦果

走出失恋的泥沼

早熟的苹果是酸的

触摸不到的爱恋

收到情书要镇定

做个受人欢迎的男孩

两肋插刀、哥们儿义气不可取

近朱者赤，近墨者黑

要求不当，这样拒绝

不让友谊成为枯萎的花朵

第六章 男孩青春期该如何应对学习

不要抛弃你的“学习朋友”

克服考前的紧张心态

会读书才会赢在起点

让你的压力烟消云散

培养良好的学习习惯

做好预习：及时复习

好的学习计划让你更轻松

相信自己一定行

提高你的记忆力

兴趣是最好的老师

第七章 男孩青春期要远离不良行为

不要让烟雾弥漫

不要做“酒瘾”少年

不要让网络网住你的心

打架并不能解决问题

男孩不要盲目追星

欺负他人不是你的作风

不要成为“撒谎精”

离家出走是不成熟的表现

不要成为顺手牵羊的小偷

<<男孩，走好青春期的第一步>>

章节摘录

桌一天，郭小贤经过一个巷口，看到一个凶巴巴的恶霸正在欺负他们班上的一个女同学。他想都没想就跑到他面前，指着他的鼻子骂道：“喂，不准欺负人！”谁知那个恶霸轻蔑地瞟了他一眼，冷笑着说道：“呦，我当是谁呢？”

原来是这条街上有名的豆芽菜来逞英雄来啦？

你也不看看自己的小身板，瘦得跟豆芽菜似的，小心风一刮闪了腰哦！”说着，便哈哈大笑起来。

恶霸的冷言冷语让郭小贤又气又尴尬，因为他恰好说中了他的要害。

虽然郭小贤有一米七的个子，可体重还不到100斤，说他是豆芽菜，还真是名副其实。

“你再乱说，小心我揍你！”郭小贤气愤地说道。

“就你，做梦吧！”恶霸说完后还狠狠地推了郭小贤一把。

只见郭小贤咚的一声坐到地上，疼得直咬牙！“哼，豆芽菜，以后再看到你坏我的好事，小心我劈了你！不过今天本大爷心情好，暂且就放你一马吧！哈哈！”恶霸得意地挥挥手走了。

此时的郭小贤心里难受呀，刚才那些刺耳的话语犹然在耳，可仔细想来，人家说得也没错，自己的身板儿的确太过单薄了。

平时他很少为这种事烦心，但这一年来，只见自己长个而不长肉，瞧瞧这个头都快一米八了，这腰也越来越细，跟女生似的。

他实在是发愁得很。

很多青春期的男生都有郭小贤这样的困扰：“为什么自己光长个，不长肉？”

”12~15岁是青春期男生身体全面发育的开始，尤其是身高处于突增高峰。

此时身体发育迅猛但不协调，呈现“三快三慢”，即骨骼生长快，肌肉生长慢；身高增长快，体重增加慢；纵向发育快，横向发育慢。

所以在以后几年里若不注意饮食和锻炼，身体很容易长成“豆芽菜”型。

据有关资料统计表明，在青春期发育前，儿童每年增长3~5厘米，而进入青春期后，每年至少要长高6厘米，有的甚至达到了11厘米；青春期发育之前，儿童每年体重增加不超过5千克，而到了青春期，肌肉随骨骼的增长而发达起来，肌肉比重加大，体重每年增加5。

6千克，突出的可增加到8~10千克。

整体而言，青春期男孩体重的增加不如身高的增长显著，如果身高的生长大大超过体重的增长，就有可能出现瘦弱的身材，呈现“竹竿型”等；若体重的增长大大超过身高的生长，则可出现“肥胖型”的身材。

身高、体重生长突增的出现是男孩进入青春期的一种信号，由于男孩进入青春期的年龄和发育的年龄比女孩晚，骨骼停止生长的时间也相应晚一些，加之男孩突增幅度大，持续时间长，故到成年时男性的平均身高一般比女性高10厘米左右，体重也要重好多，表现为男性比女性高大健壮。

青春期是男孩人生中的第二个生长高峰，身高增长非常显著，是长高的冲刺阶段。

男孩出现生长速度高峰值的年龄比女孩晚两年，所以在10~12岁之间，女孩的身高完全可能超过同龄的男孩。

但是，男孩在发育成熟后，身高往往比同龄女孩高12厘米左右。

一般来说，青春期男孩的身高与以下几种因素有关。

1. 遗传因素 很多男孩认为影响身高的最主要因素是父母的遗传，其实身高并不100%受遗传的影响。

在影响身高的因素中，遗传因素占20%~30%。

也就是说，在一般情况下，父母身材高，男孩的身材也不会矮。

但是，父母身高不是影响男孩身高的唯一因素，大部分人身上同时存在高的基因和矮的基因，长得高或矮，主要看遗传表现的是哪一个。

2. 性成熟的早晚 男孩性成熟年龄的迟早会影响身高。

青春期男孩身高的增长加速和生长激素、性激素分泌增多有关。

在青春期，夜间生长激素脉冲分泌明显增加。

<<男孩，走好青春期的第一步>>

性激素对软骨细胞和成骨细胞的生长有促进作用，而且能够增加生长激素的分泌。

这里的性激素主要指雌激素，它在青春期男孩身材增高、骨 专家经研究发现，精神上受过严重创伤的男孩生长发育迟缓，甚至停滞。

这是因为不良情绪会影响男孩大脑和内分泌系统的功能，轻者影响男孩的身体发育，重者则导致男孩患上各种疾病，甚至使男孩出现“未老先衰”的现象。

外在因素即环境条件对青春期男孩身高的影响也不容忽视，外在因素主要是指营养、生活习惯、体育锻炼等。

一般来说，青春期男孩可以从以下几方面去做，使外在因素对身高的增长发挥良好的作用。

1. 保证充足的营养 男孩进入青春期后，身高体重的迅速增长需要大量的营养和能量，此时男孩的机体对能量和营养的需要比成人高出25%~50%。

所以，青春期男孩一定要保证充足的营养，按平衡膳食的要求吃好三餐，不挑食，少吃零食。

要保证蛋白质、卵磷脂、维生素、钙、铁、锌、磷等多种营养元素的足量摄入，以提供充足的身体发育的营养和能量供应。

如饮食中的高蛋白质、钙、磷、维生素等营养成分，都有助于骨骼的充分发育，即骨骼的增长、增粗、增宽和骨皮质增厚，而食物中的脂肪会提供人体所需的能量。

2. 加强运动 “生命在于运动。”

体育锻炼是促进身体发育、增强体质最重要的因素之一。

体育锻炼能促进体内的新陈代谢；能有效促进呼吸系统的发育，提高呼吸功能水平；可促进心血管系统发育，提高其功能水平。

此外，体育锻炼对运动系统(包括神经、骨骼和肌肉)的发育有显著促进作用，可改善肌肉、骨骼工作的协调关系；还可加速血液循环，使全身各组织都获得丰富的血液供应，得到更多的营养物质。

因此，经常参加锻炼的孩子，其平均身高和体格健壮程度往往超过那些不锻炼或很少锻炼的孩子。

3. 保证充足的睡眠 生物学家研究内分泌腺分泌规律时发现，对青春期男孩来说，睡得好长得高。

身高的增长，取决于骨骺的不断增长，而骨骺的生长又受内分泌腺的控制。

控制身高的内分泌激素主要有脑下垂体分泌的生长素、黄体化激素和性激素，其中生长激素作用最显著。

生长激素的分泌有其明显的规律性，即白天分泌较少，夜晚睡眠时分泌较多。

研究人员发现，当男孩入睡1小时后，生长激素的分泌量超过白天5~7倍，性激素和黄体化激素的分泌也很旺盛。

所以，青春期男孩要保证充足的睡眠，每晚至少要睡足8个小时。

P28-P31

<<男孩，走好青春期的第一步>>

媒体关注与评论

青春并不像一袭新衣，好像我们仔细少穿一点就可以保持簇新似的。

青春，当我们有它的时候我们一定要每天穿用它，而它则很快就会消逝。

——(英国)霍士脱 这就是青春：充满着力量，充满着期待、志愿，充满着求知和斗争的志向，充满着希望、信心的青春。

——(苏联)奥斯特洛夫斯基

<<男孩，走好青春期的第一步>>

编辑推荐

《男孩走好青春期的第一步》编著者刘博。

青春是一首歌，一首充满朝气的歌，它奋发向上、斗志昂扬；青春是一条路，一条充满鲜花和掌声的路，它前途明亮、前程似锦；青春是一张面庞，一张充满自信与欢乐的面庞，它笑容灿烂、美丽动人；青春是一轮朝阳，一轮充满阳光与温暖的朝阳，它激情飞跃、如火蒸蒸日上；青春是我深藏在心底不变的旋律，悠扬、缓慢而又漫长，托出自我人生，展现自我风采。

<<男孩，走好青春期的第一步>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>