

<<只给男孩看的青春秘密书>>

图书基本信息

书名：<<只给男孩看的青春秘密书>>

13位ISBN编号：9787512705609

10位ISBN编号：7512705603

出版时间：2013-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：黄凤祁

页数：255

字数：253000

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>

<<只给男孩看的青春秘密书>>

前言

青春期的科学定义为由儿童发育成为成年人的过渡时期，同时也是男孩一生成长中的关键时期和危险时期。

在这一时期，男孩的生理逐渐发育成熟，心理特征也开始明显区别于儿童时期。

虽然此时的男孩已经具备了一定的独立性，但是却并没有完全独立，这种介于儿童和成人的过渡阶段和地位，常常使得很多男孩觉得自己是社会上的“边缘人”。

地位的不确定性和社会向其提出的要求的不确定性。

使很多青春期的男孩面临着前所未有的生理困惑和心理困惑。

比如，这一时期的男孩会对“性”话题充满好奇和疑问；会对自己身体上的各种生理变化感到不知所措；会对老师、家长以及社会怀有莫名的反抗情绪和敌对心理……这一切的一切，都会对青春期男孩的健康、快乐成长产生影响。

青春期，意味着男孩将离开父母、家庭的监护，摆脱对成人的依赖，成为独立的个体，是心理“断乳”的关键时期。

在这个时期，男孩的精神生活充满矛盾和冲突，处在一种非常不稳定、不平衡的状态中，具有多种情绪问题：有的男孩情绪波动极大，时而热情豪放，时而郁郁寡欢；有的男孩孤独寂寞，意志消沉，情感脆弱；有的男孩自卑烦恼，多思多虑；有的男孩嫉贤妒能，难以自控；有的男孩过分焦虑，造成学习困难……青春的岁月如钻石般珍贵，如鲜花般美丽，然而，青春的岁月里也同样有狂风扬沙，甚至乌云暴雨。

青春期的男孩感到迷惘，甚至找不到方向——与父母的距离越来越远，一天说不上几句话；原来一门心思扑在学习上的自己，竟然迷恋上了网络游戏；原来一向讲文明懂礼貌的自己，忽然冒出了脏话……面对自己的这些变化，男孩子们会感到不知所措，他们也想改变，可是却发现无处下手。

进入青春期的男孩，随着知识的不断积累，生活经历的不断丰富以及心理素质的不断提升，其需要、兴趣、能力、动机、气质等人格特点也在不断地发生着变化。

比如，这一时期的男孩学会了关注、思考、分析，开始抱着怀疑、警觉的态度认识和审视周围的每一个人；开始有了“初生牛犊不怕虎”的气势；开始有了“欲与天公试比高”的远大志向……与此同时，他们与父母、老师之间的关系也开始发生微妙的变化，比如不会再像以前那么听话，自我意识迅速发展，独立意识也越来越强，渴望得到家长和老师的认同等等，对于这些变化，男孩会产生诸多的困惑并渴望得到“指导”。

《只给男孩看的青春秘密书》就是为了解决青春期男孩的一系列困惑而写的。

本书共分为10章，从身体、私处、性、保健、女孩、心理、情绪、叛逆、禁区、父母等10个关乎男孩青春期隐私和特点的方面出发，搜集了实际生活中一些男孩的隐秘和心声，有针对性地给出了科学、实用、具体的指导建议和措施，文末处还奉送上了贴心小纸条。

真正做到了走进男孩的内心，并给予了正确指导。

这是一本适合青春期男孩放在枕边的秘密书，也是能够帮助男孩平稳、安全、正确、愉快地度过青春期的良师益友。

青春期是男孩子成长的关键期，也是个性、品格、习惯的形成期，同时也是学习能力的爆发期和身体发育的过渡期，希望每一个男孩都能够拥有一个健康、快乐的青春，都能够以乐观积极的心态以及真实的本领去迎接自己未来的精彩人生！

<<只给男孩看的青春秘密书>>

内容概要

本书从男孩身体的变化、私处、性、健康、女孩、心理、情绪、叛逆、诱惑、父母沟通等十个关乎男孩青春期隐私和特点的方面出发，搜集了实际生活中一些男孩的隐秘和心声，有针对性地提出科学、实用的指导建议和措施，帮助男孩平稳、安全、愉快地度过青春期。

<<只给男孩看的青春秘密书>>

作者简介

黄凤祁，男，一个20岁男孩的父亲，一个世界500强企业的职员。

一直相信寓教于乐、以趣激学的家教方式，擅于从日常生活的小事件和小细节中，培养孩子自发、自主的学习习惯，树立孩子自立、自强的个性品质。

曾在多家媒体开设专栏，深受父母读者欢迎。

著有《爸爸改变孩子一生的14堂课》、《爸爸培养儿子好性格的66个方法》等图书。

<<只给男孩看的青春秘密书>>

书籍目录

秘密一 身体——竟然发生了这么多变化

可恶的青春痘，让我没“面子”——长了青春痘怎么办
 我成了“沙嘶劈哑”——变声期该怎样保护嗓子
 我的脖子长了一个“结”——这个凸起不是病吧
 我开始长胡须了——该怎样打理胡须呢
 到处都长“头发”——身体上的“草丛”如何护理
 天哪，我的乳房长大了——男生乳房变大正常吗
 惭愧，我的个头还没女生高——为什么女孩比男孩长高早
 被笑称“腋来香”——一出汗，腋窝就臭臭的怎么办
 我不想当“航空母舰”，我要减肥——青春期减肥合适吗
 他们都叫我“豆芽菜”——豆芽菜身材正常吗
 昨天我又在床单上画地图了——长大了为什么还尿床

秘密二 私处——一个羞答答的问题

私密处到底是怎样的呢——彻底了解你的生殖器官
 我的“小弟弟”比别人的小——阴茎多长才正常呢
 “小弟弟”真是太让我难堪了——在公共场合勃起怎么办
 早晨老有硬邦邦的感觉——晨勃是怎么回事
 我的“蛋蛋”一大一小——睾丸不一样大怎么办
 一边的“蛋蛋”不见了——隐睾是怎么回事
 它竟然能软能硬——为什么睾丸会变硬
 郁闷，龟头露不出来——这就是传说中的包皮包茎吗

秘密三 性——它是个什么东西

总是想些不该想的——出现性幻想怎么办
 梦里的事情真让人脸红——怎样才能少做性梦
 床单上怎么湿漉漉的——我这是遗精了吗
 书上说，精子像小蝌蚪——精子是怎么回事呢
 忍不住想自慰——这样很下流吗
 下面流出了白白的东西——“流白”是怎么回事
 总说未成年人要禁止性行为——什么行为叫做性行为呢
 我管不了自己的“小弟弟”——如何应对青春期性冲动
 据说男孩也会遭到性骚扰——男孩遭遇性骚扰该怎么办呢

秘密四 保健——真不知从何做起

我的脸成了油田——如何防止大油脸
 竟然有白头发了——“少白头”该怎么办呢
 头发越来越少了——我会不会成为秃顶啊
 现在男孩流行穿紧身裤——男孩穿紧身裤有危害吗
 涂个护肤霜，他们也取笑——男孩护肤不应该吗
 其实，我不想当“四眼哥”——近视眼如何防护
 有了虫牙，都不敢张嘴笑了——龋齿如何防治
 阴部又潮又湿，真难受——如何护理隐秘部位

秘密五 女孩——不那么讨厌了

和女孩一接触就脸红——和女孩接触脸红为哪般
 该向她表白吗——偷偷喜欢上女孩怎么办
 我要表现得像“男子汉”——为什么爱在女孩面前表现自己了
 她竟然向我表白了——遭到女孩表白怎么办

<<只给男孩看的青春秘密书>>

郁闷，表白后被拒绝了——被女孩拒绝了如何收场
女生都说我太老实了——女孩都喜欢坏坏的男孩吗
和班里女生成成了“哥们儿”——怎样正确地和女孩交往呢
女孩总说我不绅士——男孩该让着女孩吗
班里人总说“我和李莉是一对儿”——面对流言该怎么办

秘密六 心理——心事开始多起来了

他们是不是都看不起我——为什么对别人的话特别敏感
我就是不如别人好——突然陷入了极端的自卑怎么办
开始喜欢照镜子了——男孩臭美为哪般
为什么他长得帅学习也好——如何克服自己的嫉妒心理
没有人能理解我——怎样摆脱孤独的心理
他买了耐克鞋，我也要买——为什么总想跟人攀比
要知道，我爸可是校长——我也有了虚荣心
“真郁闷”成了我的口头禅——如何防止抑郁心理蔓延
我怀疑就是他在背后说我坏话——什么时候我有了猜疑心

秘密七 情绪——我这是怎么了

一点就着，我的火气这么重——怎样控制暴躁脾气
好痛苦，就是睡不着——失眠了该怎么办
总是爱挖苦他人——我的攻击性越来越强怎么办
我似乎有了强迫症——强迫症多发于青春期吗
烦死了，根本不能静下心来——如何应对浮躁
我只能偷偷地哭——男儿必须有泪不轻弹吗
他冤枉我了——被人误解了怎么办
莫名其妙就会焦急——青春期焦虑情绪如何疏散
有时候，我都不想活了——怎样打消自杀念头

秘密八 叛逆——就是想对着干

不让我们好，我偏不——青春期如何应对早恋
戴个耳钉真潇洒——男孩子戴耳钉合适吗
李宇春的演唱会，请假也要去——疯狂追星正常吗
我要把头发染成红色——染头发才能凸显个性吗
新买的牛仔裤，剪几个洞才穿——我为什么只想穿破洞牛仔裤
全班只有我敢和老师顶嘴——和老师顶嘴是胆子大的表现吗
哼，再说我，我就离家出走——怎样打消离家出走的念头
我就是不想上英语课——总想逃课怎么办

秘密九 禁区——我只是很好奇

口吐烟圈真潇洒——迷上了抽烟怎么办
喝醉了会怎样——想尝试酒精麻醉的感觉怎么办
毒品会是什么滋味呢——怎样抵制毒品的诱惑呢
宿舍里的人打牌开始赌钱了——这算是赌博吗
竟然被打了，要不要打回去——遭遇校园暴力怎么办
网络游戏太精彩了——如何才能戒掉“网瘾”
网友约我见面了——该和网友见面吗
那些内容真吸引人——迷上看黄书、黄色录像怎么办

秘密十 父母——他们管得可真宽

又翻我日记了，讨厌——妈妈总偷看我日记怎么办
回来晚点怎么了——父母总限制我回家时间如何解决
不敲门就进来——怎样才能让父母进我房间时敲门

<<只给男孩看的青春秘密书>>

他学习不好怎么了——父母不让我和学习差的同学来往怎么办
我和她什么关系也没有——父母总盘问我和女生关系为哪般
一听妈妈唠叨就头疼——怎样才能不让妈妈唠叨
就是不想和他们说——和父母说不到一块儿怎么办
竟然朝妈妈发火了——和父母“摩擦”起“火”了怎么办

<<只给男孩看的青春秘密书>>

章节摘录

版权页： 青春期来了，意味着我们长大了；青春痘来了，却让我们长“惨”了。

挤，越挤越多；抠，越抠越大。

爱美的我们，怎么办？

原本还想一展男子汉的风采，可是这破痘痘却让我们帅不起来，而且人前人后都超级没“面子”。

能不能只要青春不要痘 歪猴：可恶，下巴上竟然冒出两个红痘痘，我实在想不出用什么办法来对付它，只好使劲地抓，抓啊抓，抓啊抓。

天哪，两个青春痘在我的摧残下，竟然玩起了乘法， $2 \times 2 = 4$ 。

4个青春痘啊！

该怎么对付呢？

破痘痘，害得我心烦意乱 燎原：放假了，我决定和同学出去happy一天，可是鼻子上长了个很丑的红包，玩的时候，我总是不由自主地用手去捂鼻子。

一个同学看我总捂着脸，不问青红皂白就管我叫“伪娘”，我呢，也是有苦难言。

哎，该死的青春痘。

痘痘走了，却留下了痘坑 墨涵：青春痘终于被我折腾没了，真是太好了，我赶快摸了摸自己的脸。

这一摸不打紧，立马让我的嘴张成了“O”形。

因为少了一个凸起，多了一个凹洞。

悲催！

真是一渡未平一波又起，该如何修复这个痘坑呢？

科学解析 许多男孩提起青春痘都愤恨不已，恨不得立马找出一剂妙方把这些痘痘都消灭光。

不过俗话说，“知己知彼，方能百战百胜。

”我们要想打败青春痘，先要弄明白形成青春痘的诱因。

一般说来，青春痘形成的原因主要有以下几个方面：（1）内分泌失调皮肤的皮脂腺内有一个雄性荷尔蒙的接受体，有些人的接受体很敏感，一旦荷尔蒙的分泌稍有变动，就会影响到皮脂腺的分泌。

皮脂腺分泌过于旺盛而无法及时排出，就会引起毛囊阻塞，为青春痘的产生提供温床。

（2）毛囊角化异常 正常情况下，毛囊口上部的角质会随着皮肤的新陈代谢而不断更新，从而保证毛囊内畅通无阻，使皮脂顺利流出。

但是如果毛囊口角化异常，角质层变厚不易脱落，不能流出的皮脂就会堵塞在毛囊口，导致青春痘的形成。

（3）饮食不当 有些男孩总是喜欢吃高糖分、高热量食物，喝碳酸饮料，而且吃得过饱，这样未经充分消化的食物积存在体内，使得废物、毒素不能及时排泄出去，也会为青春痘的产生埋下隐患。

除了上述原因外，经常熬夜，睡眠不足也常常会引起新陈代谢失调，使得皮肤由健康的弱酸性变成碱性，失去杀菌的作用。

这些都需要引起我们的重视，在日常生活中予以避免。

专家支招“只要青春不要痘”是很多男孩的战“痘”宣言。

但是光有信条，没有正确的方法也是不行的。

以下是防治青春痘的小措施。

正确清洁皮肤 长痘痘的油性皮肤要经常清洗，但是洗脸的方法一定要注意。

正确的方式是用30 左右的温水将脸拍湿，将洗面奶在手掌中揉搓，然后双手敷于面部。

打圈按摩，尤其是鼻子及周围的三角区域，更是清洁重点。

洗面奶不宜在脸上停留过长时间，最好按摩2分钟左右就用温水冲洗，直至脸上的洗面奶完全洗干净为止。

选对洁面产品和护肤品 清洁皮肤时，切忌用磨砂类的洗面奶，因为长了痘痘后，微粒可能阻塞毛孔形成青春痘，面部凸起的部分也容易因为遭到微粒的碰撞而破裂，造成伤口恶化。

应选择深层清洁、温和、祛痘、控油的洗面奶，保持面部皮肤干爽。

护肤产品切勿选择油腻性质的，这样很容易堵塞毛孔而产生粉刺和青春痘。

<<只给男孩看的青春秘密书>>

宜选择稀薄奶液状的护肤品，有祛痘效果的更佳。

保持毛巾，枕巾等的卫生毛巾、枕巾上最容易沾上灰尘、头皮屑等脏东西，它们也是滋生青春痘的温床。

因此，长了痘痘后，千万不要忽略毛巾、枕巾的清洁。

毛巾最好是一天一洗，可以在洗干净后把它泡在开水里消消毒。

枕巾应该两天换洗一次，枕套应当每周换洗一次。

总之，经常与脸部皮肤接触的地方，都要保持干净、卫生。

掌握了防治痘痘的方法后，还要注意平时没事不要乱抠、乱挤痘痘，这样会造成感染，使痘痘更放肆，还容易留下痘坑、痘印。

<<只给男孩看的青春秘密书>>

编辑推荐

《只给男孩看的青春秘密书》编辑推荐：女孩止步，一本专给男孩看的青春期完全知识手册。全面揭示青春期男孩成长的烦恼和秘密；消除成长烦恼，让男孩的青春期更加绚烂多姿；青春期男孩不可不读的成长指南与智慧读本；开启男孩精彩无限的青春期大门的“金钥匙”。

一本每个男孩都要看的青春秘密书。

一个爸爸妈妈送给儿子最好的青春期礼物。

青春期是男孩人生成长发育的第二个高峰时期，也是最为关键的时期。

处在这一时期的男孩面对自己的生理、心理上骤然到来的变化，常常会不知所措，心生惊慌，也会滋生出许多难以言说的小秘密。

这些秘密他们通常不敢告诉家长，也不敢告诉老师，更不想让女孩知道，但是自己又无法解开这些困惑，应对这份慌乱，怎么办呢？

来看看这本只给男孩看的青春秘密书吧！

<<只给男孩看的青春秘密书>>

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>