

<<爸爸写给青春期儿子的80封信>>

图书基本信息

书名：<<爸爸写给青春期儿子的80封信>>

13位ISBN编号：9787122117090

10位ISBN编号：712211709X

出版时间：2011-10

出版时间：化学工业出版社

作者：徐宁

页数：168

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>

<<爸爸写给青春期儿子的80封信>>

前言

青春期是充满喜悦的——悄悄变化的身体，预示着一个懵懂少年即将长大；青春期是细腻敏感的——慢慢成熟的心智，越来越关注自己，越来越在意别人的评价，越来越渴望独立；青春期是矛盾困惑的——那么多的新奇、那么多的未知、那么多的诱惑，都应该怎样面对、怎样处理、怎样解决；青春期还是温馨浪漫的——心理幻想着属于我的“王子”或“公主”，总有那么一丝朦胧爱恋和些许的期待……每个做父母的，都曾经历过自己的青春年华；每个做父母的，都要面对正在经历‘成长的烦恼’的孩子。

那种感觉一定是喜忧参半，甚至忧大于喜的——喜，自然是因为孩子长大了、成熟了；而忧的是，‘青春期’这触目的三个字、这敏感的时期，该怎么和孩子沟通、怎么帮助孩子顺利度过青春期，也是很多父母遇到的难题。

其实，也不难。

拿起手中的笔吧，把妈妈需要告诉女儿的、爸爸应该教给儿子的，都写到信笺上，在某个夜晚，将它们轻轻塞在孩子的枕下，作为父母送给孩子青春礼物，让这些“亲子书”成为充满亲情的青春期“热线”！

<<爸爸写给青春期儿子的80封信>>

内容概要

本书以80封书信的形式，通过父子间的交流，以生动、活泼的语言、温和亲切的态度揭示了青春期孩子的身心变化，向青春期的男孩传授青春期的知识以及爱护自己、善待别人的方法，解答了懵懂的青少年关于身体和心理的各种疑问，同时也解决了父母欲言又止的顾虑，是青春期男孩的必备图书。

<<爸爸写给青春期儿子的80封信>>

作者简介

徐宁 一个传媒从业者，一个畅销书作者，一个15岁女儿的妈妈，一个教育实践者。

出生于教育世家，曾以成为一名教师为理想，始终以用文字记录人生为乐趣。

毕业于中国人民大学，偶入出版传媒领域，发现这是可以把理想和乐趣“绑定”的舞台。

因为热爱教育，辛苦工作之余进入北京师范大学教育系研究生班进修；因为热爱写作，潜心10余年笔耕不辍，为多个平面、网络媒体撰写孕婴、健康、教育等方面文章，著有《了解悄悄变化的自己—给青春期女孩》&《了解悄悄变化的自己—给青春期男孩》、《孕产全书》、《育儿全书》、《不可不知的82个宝宝入园问题》、《父母常犯的99个错误》等著作，编译了《成功儿童技能教养法-芬兰式教育》等著作，为国内教育领域带来了新的理念和方法。

以作者的独特视角，以教育实践者的冷静思考，以母亲的亲历感悟，与天下所有的父母分享养育、教育经验。

曾任《妈咪宝贝》、《母子健康》、《今日父母》杂志的市场总监、编辑部主任；现任某文化公司的运营总监、主编。

<<爸爸写给青春期儿子的80封信>>

书籍目录

一、了解身体的变化

- 第1封信 个子什么时候能赶上女生
- 第2封信 青春期会出现哪些变化
- 第3封信 我怎样才能长高
- 第4封信 不做“豆芽菜”
- 第5封信 青春期，睾丸会长到多大
- 第6封信 我的“小弟弟”比别人的小
- 第7封信 喉结不明显就不是男人
- 第8封信 为什么到了青春期就会长毛毛
- 第9封信 变声期，保护自己的嗓子
- 第10封信 让人烦恼的小胡子
- 第11封信 男孩子更容易长痘痘
- 第12封信 男孩子护肤会被别人笑话
- 第13封信 青春期，男孩的乳房也会增大吗
- 第14封信 进入青春期，为什么有早有晚

二、男孩是这样大的

- 第15封信 男人离不开的雄激素
- 第16封信 男性生殖器官什么样子
- 第17封信 男性的内生殖器什么样子
- 第18封信 睾丸和附睾是什么样子
- 第19封信 精子到底是怎么产生的
- 第20封信 “精液”和精子一样吗
- 第21封信 “遗精”是怎么回事
- 第22封信 “一滴精”等于“十滴血”
- 第23封信 遗精弄脏了内裤、床单怎么办
- 第24封信 “小弟弟”为什么不听话
- 第25封信 梦中遇到她
- 第26封信 男女拥抱、接吻就是性行为吗
- 第27封信 小宝宝这样在妈妈肚子里长大
- 第28封信 自慰是非常不好的事情吗
- 第29封信 如何正确对待自慰

三、男孩一样要讲卫生

- 第30封信 怎样才能长成强壮的男子汉
- 第31封信 要想长得壮，还要多锻炼
- 第32封信 什么原因导致青春期肥胖
- 第33封信 不要变成驼背
- 第34封信 我有“脚气”怎么办
- 第35封信 阴茎需要重点保护吗
- 第36封信 如何保护睾丸免受损伤
- 第37封信 男孩子能蒸桑拿吗
- 第38封信 睾丸时隐时现是病吗
- 第39封信 睾丸受伤会影响以后结婚生子
- 第40封信 发现异常莫忌医
- 第41封信 割包皮真的有用吗
- 第42封信 讲究清洁卫生对男生也很重要

<<爸爸写给青春期儿子的80封信>>

第43封信 男孩子应该怎样洗下身

第44封信 长大了为什么还尿床

四、谁说男孩没有心事

第45封信 青春期的心理变化

第46封信 大家是不是都在注意我

第47封信 我也不想总和家长对着干

第48封信 我能真正独立吗

第49封信 一紧张就结巴

第50封信 不做娇气的男生

第51封信 男儿有泪不轻弹

第52封信 危险的性游戏

第53封信 和女孩子说话真紧张

第54封信 在女孩子面前表现自己

第55封信 应该怎样和女孩子交往呢

第56封信 能和异性单独相处吗

第57封信 什么样的男孩子招女生喜欢

第58封信 性幻想

第59封信 心中的“白雪公主”

第60封信 这就是早恋吗

第61封信 该如何对待善变的女孩子

第62封信 女生追我怎么办

第63封信 我也想去当歌星

五、男孩也要学会保护自己

第64封信 对吸烟、喝酒说“不”

第65封信 我爱上网但不上瘾

第66封信 拒绝黄色诱惑

第67封信 男孩也会受到性骚扰吗

第68封信 性行为会带来什么后果

第69封信 人工流产对女孩子的影响

第70封信 性行为会传播性病吗

第71封信 控制自己避免不该有的性行为

第72封信 有性行为时如何避免怀孕

六、男子汉应该做到的

第73封信 勇敢坚强

第74封信 承担责任

第75封信 乐观进取

第76封信 博学创新

第77封信 正直善良

第78封信 尊重他人

第79封信 宽容大度

第80封信 热爱运动

<<爸爸写给青春期儿子的80封信>>

章节摘录

为什么到了青春期就会长毛毛 儿子：按照青春期发育的顺序，今天应该说到体毛的话题了。

一般来说，男孩子到了13岁左右，会从阴茎根部的两侧长出颜色浅而且细的体毛——阴毛，阴毛会逐渐增加占领会阴部，呈菱形分布，而且颜色会越来越深，毛毛越来越粗并有些卷曲。或许，下次去游泳后冲澡时，你可以观察二下身边的大人们。

体毛的生长主要受雄激素的影响，包括进入青春期前四肢等处就有的汗毛。我们在前面说过，进入青春期后，男孩子的睾丸会增大，并开始大量分泌雄激素。在大量增多的雄激素作用下，男孩子会陆续长出阴毛、腋毛、胡子，而身体上其他部位的汗毛也会越来越重了。

如果注意观察的话，还会发现阴部的皮肤颜色比其他部位黑一些，这主要是激素作用的结果。

人的皮肤的颜色取决于色素的多少，而影响色素沉着的重要因素就是激素。

阴部因为有性器官存在，而性器官的激素浓度高，其周围的皮肤长期受激素的影响，颜色自然就会变深，尤其在阴囊皮肤收缩时就更加明显。

需要提醒的是，在阴毛即将长出的时候，阴部会出现一些小疙瘩，可能会感觉凹凸不平还有些痒，这是阴毛将要“破土而出”的信号。

这时，一定不要用手抓、挠，更不能用手刮、用镊子或手去拔，否则可能会患上毛囊炎或引起皮肤感染。

这时，你需要做的就是耐心等待，当毛毛顺利长出后，瘙痒自然也就消除了。

这个过程每个人都要经历，心急是没有用的。

还有一个问题需要提及。

在很多电影、电视中，那些看上去威猛强壮的、很男子汉的人，腋毛、胳膊上和胸部的汗毛都是又密又黑，因此常常给人造成一个错觉——体毛重的人更有男子气概。

科学研究表明，汗毛的密度和颜色因人而异，个体存在很大差别，这主要受到遗传因素的影响。汗毛的多少取决于毛囊的数量，颜色的深浅取决于毛囊基部的色素细胞，而毛囊是先天生成的，后天没有办法增减。

此外，种族、气候、地域、性别、营养以及情绪等，也都可以影响到人们毛发的生长。

即使是同一种族的人，正常的男性或女性，毛发的生长也有早晚、快慢、多少、粗细、长短以及颜色深浅的区别，这些都属于正常现象。

所以，体毛的多少不取决于主观愿望，也与是不是男子汉没有什么关系。

在成年人的社会里，评价一个人是不是真正的男子汉，要看他是否具有责任感、正义感，是不是有能力、有爱心，还有对社会做出了多少贡献。

否则，只是靠比体毛多少，那大猩猩一定会赢过人的，有谁愿意做那样的“男子汉”吗？

爸爸 变声期，保护好嗓子 儿子：今天，妈妈悄悄地问我，有没有发现你开始变声了。也许是爸爸粗心了……那就干脆说说保护嗓子的事情吧。

幼儿时期，人的声带大约有9~10毫米长，男孩女孩差别不大，所以，男孩子、女孩子的童声听起来都差不多。

而到了青春期后，咽喉部的甲状软骨急剧增大，男孩子的喉结变得明显了，声带也长到了13~114毫米长。

事实上，不论男孩子还是女孩子，进入青春期后声音都会发生变化，只是男生的变声比女生更明显罢了。

为什么进入青春期后会变声呢？

人的声音主要是由体内的发声器官——声带的振动产生的，而声带的振动又与喉头的发育有关。

进入青春期后，由于雄激素的作用，男孩子的喉头迅速发育长大，变得突出，从而形成男性特有的喉结；同时，位于喉头里的声带也同时增长、增宽、增厚，发出的声音就会逐渐降低，使男孩子原本细而高的童声渐渐变为粗而低沉的声音。

这就是人们经常说的青春期变声。

<<爸爸写给青春期儿子的80封信>>

人是靠嗓子里的声带振动发出声音的。

所以，声带的长短、厚薄和张力，对声音起着决定的作用，要想拥有一副好嗓音，除了先天的条件外，青春期嗓子的发育关系到以后发音的质量。

因此，变声期时要格外注意对嗓子的保护，否则就有可能成为让人烦心的“公鸭嗓”，不仅可能受到同学的取笑，也会影响长大后的嗓音。

保护嗓子可以从以下几个方面进行。

第一，注意正确的发音方法，避免提高嗓门大声喊叫和唱歌，以免造成声带过度疲劳、肿胀充血。这一点，男孩子尤其需要注意，不要一打闹起来就忘乎所以。

一旦嗓音嘶哑了，就要小声说话或少说话，使声带得到充分的休息。

第二，长时间说话后，不要立刻喝冷饮，而要喝温开水。

因为此时咽喉部的组织正处于急性充血状态，喝冷饮很容易造成咽喉部的血管收缩，导致喉部的血流减慢，引起咽喉生理功能的紊乱和局部免疫功能的下降，从而引发急性咽喉炎，造成声音嘶哑、咽喉肿痛等症状。

第三，要少食或不食辛辣刺激性食物，如辣椒；多吃一些清淡、清凉的食物，如水果和蔬菜。

第四，一定不能吸烟饮酒，特别是吸烟，对嗓子的危害极大。

男孩子更要特别注意！

第五，要合理安排作息时间，保证足够的睡眠和适当的体育锻炼，增强身体抵抗力，预防和避免伤风感冒等引起的咽喉疾病。

第六，无论什么原因造成的长时间哑嗓不愈，都应该及时到医院检查治疗。

不要小瞧这个变声期啊。

因为宽厚、沉稳而有磁性的嗓音，也是体现男性魅力的一个重要方面，可不要长大了后悔呀。

爸爸 P15-18

<<爸爸写给青春期儿子的80封信>>

编辑推荐

《爸爸写给青春期儿子的80封信(珍藏版)》：青春期是充满喜悦的——身体悄悄变化，预告着一个懵懂少年即将长大；青春期是细腻敏感的——越来越关注自己，越来越在意别人的评价，越来越渴望独立；青春期是矛盾困惑的——那么多的新奇、那么多的未知、那么多的诱惑，应该如何面对；青春期还是温馨浪漫的——心里幻想着属于自己的“公主”，总有那么一丝朦胧的爱恋和些许的期待……翻开徐宁编著的《爸爸写给青春期儿子的80封信》，打开信笺，这一封封充满智慧的爸爸写给儿子的秘密书信，是青春期男孩最阳光的心事读本。

<<爸爸写给青春期儿子的80封信>>

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>