

<<父母送给青春期男孩的枕边书>>

图书基本信息

书名：<<父母送给青春期男孩的枕边书>>

13位ISBN编号：9787506472340

10位ISBN编号：7506472341

出版时间：2011-4

出版时间：中国纺织

作者：胡琳

页数：240

字数：217000

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>

<<父母送给青春期男孩的枕边书>>

内容概要

青春期是男孩生理和心理发生较大变化、由童年向青年转变的关键时期。

青春期的男孩对生理发育的困扰，对心灵、情感、学习、理想、人际交往等问题也同样存在很多的困惑。

小小的年纪要承受诸多烦恼的侵扰，此时期也是最容易迷失方向、荒废学业、禁受不住诱惑的危机期。

由胡琳编著的这本《父母送给青春期男孩的枕边书》是送给青春期男孩及其父母解惑答疑的实用读本。

书中以亲子对话的形式，从生理、心理、社会三个部分指导青春期男孩正确认识自己的生理变化、心理成长、情感困惑、学习问题等，帮助他们解决与人交往、建立自信、培养心态、呵护健康、拒绝诱惑等难题。

《父母送给青春期男孩的枕边书》是父母送给青春期男孩最好的礼物，让你的男孩更加独立、自主并健康地成长。

<<父母送给青春期男孩的枕边书>>

书籍目录

生理篇：认识身体变化，青春期男孩别烦恼

第一章 平静接受身体变化，面对成长不慌乱

一、我的声音变粗了，是嗓子出问题了吗

- 1.为什么他有喉结而我的不明显
- 2.为什么有些女孩也有喉结
- 3.喉结大小对身体发育有影响吗
- 4.为什么男孩的声音会变粗
- 5.男孩变声期该怎么保护嗓音
- 6.男孩为什么会长胡子
- 7.什么时候开始打理胡子

二、小便的地方变成什么样才正常

- 1.成年男性的生殖器官什么样
- 2.我的下面会长到多大
- 3.成年男人下面会更黑些吗
- 4.成年人的阴茎有大有小
- 5.下面为什么有时偏向一侧

三、我的包皮算健康的吗

- 1.包皮过长和包茎是怎么回事
- 2.包皮过长有何危害
- 3.包皮过长有什么解决办法
- 4.怎样的症状说明它发炎生病了

四、为什么有睾丸存在，它有什么作用

- 1.睾丸的结构是怎样的
- 2.附睾有什么作用
- 3.青春期，睾丸会长到多大
- 4.睾丸一个大一个小是否正常
- 5.隐睾是怎么回事

五、为什么长大了有时还会“画地图”

- 1.精子到底是怎么产生的
- 2.精子是什么样子的
- 3.“遗精”是怎么回事
- 4.遗精也有周期吗
- 5.遗精次数能自己控制吗
- 6.“一滴精等于十滴血”的说法有道理吗

六、我怎么变成了“毛猴子”

- 1.体毛的发育有何特点
- 2.过了年龄仍不长阴毛是怎么回事
- 3.怎样面对毛毛过多的问题

第二章 青春期也可以很帅气，“面子”问题别担心

一、“面子”问题怎么也不如意

- 1.为什么痘痘偏爱青春期男孩
- 2.青春痘该如何预防
- 3.留下痘痕怎么办

二、正确看待身体的不完美

- 1.为什么会有狐臭，怎样解决

<<父母送给青春期男孩的枕边书>>

2.白头发并不是老年人的专属

3.我的乳房难道也发育了

4.为什么我还不及女生高一

第三章 私密问题可以见光，男孩不要太羞涩

一、隐秘处的健康保护

1.如何保持私处的卫生

2.如何防止私处受伤

3.私处受伤了怎么办

二、大方面对“性”问题

1.“晨勃”是怎么回事

2.自慰的危害知多少

3.面对性幻想的干扰

4.性冲动如何控制

5.青春期性生活不可取

三、解开对“性”的困惑

1.什么叫性行为

2.为什么梦里梦到她

3.女性是怎样怀孕的

心理篇：排解心事困扰，青春期成长要安心

第四章 坦然面对情窦初开，男孩不要太烦恼

一、说不清的初恋滋味

1.被退回的那一封情书

2.暗恋，那么甜美那么涩

3.面对她对你的追求

4.同学的流言要冷静处理

二、分清什么是“爱”

1.正确区分友情与爱情

2.可以爱慕，不可以爱恋

3.把“喜欢”写在日记里

4.对老师的感觉是爱吗

三、正确地与异性相处

1.和异性相处，尊重是前提

2.青春期爱情游戏玩不起

3.大方地与她相处

4.正确理解异性相吸的含义

5.和女生试着做“哥们”

四、对女孩的小秘密别好奇

1.女孩子的身体发育过程

2.为什么她每月都会肚子疼

3.女孩子的处女膜是什么

4.女大十八变，越变越好看

5.女孩子那“娇气”的地方

第五章 学习压力会调节，男孩不要太焦躁

一、找到学习的真正动力

1.我在为谁学习

2.学习靠小聪明行吗

3.不喜欢这个老师的课怎么办

<<父母送给青春期男孩的枕边书>>

4.寻找适合自己的学习方法

5.要自信不要自负

二、认清考试的真正意义

1.做好平时的积累

2.考试是手段不是目的

3.以平常心对待考试失利

4.减轻压力，轻装上阵

三、学会释放内心的压力

1.我的压力从何而来

2.给自己的内心松绑

3.学会劳逸结合

4.多阅读增加内涵

5.找个适当的宣泄方法

四、正确对待师长的教诲

1.避免与老师正面冲突

2.老师的批评是对你的爱

3.努力取得老师的支持

4.试着和父母做朋友

5.和父母适当地争论

第六章 梳理心情有妙招，男孩不要太叛逆

一、情绪出现波动怎么处理

1.一件事情反复做——青春期强迫症

2.做事精神不集中——青春期焦虑症

3.面对挫折很消沉——青春期挫折症

4.为什么他比我强——嫉妒心理

5.不想和人交流——孤僻心理

二、有了心事该怎么办

1.有了心事不要自己硬扛

2.换位思考互相理解

3.发现自己的优点

4.发火前长吁三口气

三、摆脱青春期的无助感

1.想放松做个坏男孩

2.逃避不能解决问题

3.学会克服浮躁情绪

4.凡事想开，年轻不怕失败

四、男孩的小小心思

1.阳光男孩怎样打扮

2.我追星，我快乐

3.不要盲目攀比

4.不要讲哥们义气充大头

5.父母请给我自己的空间

社会篇：懂得担当责任，青春期男孩早成熟

第七章 身体就是本钱，男孩子的健康生活方式

一、健康的身体，好生活的基础

1.青春期常见病

2.特别时期要注意特别营养

<<父母送给青春期男孩的枕边书>>

3.青春期男孩要壮不要胖

4.保护好心灵窗户的明净

5.牙口好才能胃口好

二、青春期男孩保持健康的妙方

1.青春期多汗和脚臭怎么办

2.怎样增强自己的记忆力

3.男孩皮肤也要保养

4.心情好身体更健康

三、男孩健康生活需要好习惯

1.青春期男孩如何运动

2.走路身体要正背要直

3.遵循正确的作息时间

4.适应天气,增强免疫力

5.保持卧室的清洁卫生

四、青春期男孩要杜绝不良行为

1.杜绝烟酒的危害

2.远离网络的侵害

3.不穿紧身衣裤

4.染发不适宜,自然最帅气

第八章 远离危险禁区,男孩子要学会爱惜自己

一、拒绝黄色诱惑

1.别让自己成为“黄毒”的牺牲品

2.遨游于网络世界纯洁地带

3.学会抵制“黄毒”

4.从正规途径接受“性教育”

二、绝不参与赌博

1.认识赌博的危害

2.别让赌博使青春失色

3.男孩要远离赌场

4.勿以赌小而为之

5.坚决反对校园赌博

三、坚决拒绝毒品

1.了解毒品的危害之深

2.不在河边走就不会湿鞋

3.抵制诱惑,不要走入吸毒人群

4.戒除毒瘾要坚定信心

四、男孩子也要学会保护自己

1.出行注意安全

2.远离帮派陷阱

3.小心,结交网友也会受骗

4.对不合理要求说“不”

5.学会利用法律武器

第九章 勇于行动不要怕,父母是你的坚强后盾

一、成长路上,这些缺点要克服

1.“三分钟热度”要摒弃

2.虚荣心害死人

3.不要以貌取人

<<父母送给青春期男孩的枕边书>>

4.下结论不要武断

5.学会调整自我意识

二、像个小男子汉，学着自立

1.学点才艺丰富内心

2.男孩要有点理财意识

3.家务活男孩也要分担

4.要学会理智做事

三、培养一些成功者拥有的品质

1.男人的责任感

2.良好的时间观念

3.言必行，行必果

4.坚毅的钻研精神

5.敢于创新，走自己的路

第十章 与人交往很轻松，男孩社交很从容

一、男孩要掌握的社交礼仪

1.礼多人不怪，谦恭好处多

2.学点儿接打电话礼仪

3.不要窥探他人的私人世界

4.真诚地聆听别人讲话

二、男孩要掌握的说话技巧

1.初次见面寒暄有技巧

2.说话要学会分清场合

3.运用恰当的肢体语言

4.寻找共同话题，制造自己人效应

5.真诚的赞美能拉近心灵的距离

三、男孩要掌握的办事方法

1.低调做人，高调做事

2.学会与他人合作

3.男子汉主动道歉不吃亏

4.掌握“人情债”的主动权

5.把握恰当的时机，让你事半功倍

参考文献

<<父母送给青春期男孩的枕边书>>

章节摘录

2.青春痘该如何预防 这是很多青春期男孩关注的问题，其实，适当注意生活习惯和饮食规律等问题，是可以起到一些预防作用的。

比如：(1)保持皮肤清洁。

一般人在晨起、午休和晚睡前各清洁面部一次，而皮肤油性较大的男孩，则应当增加洗脸的次数。

外出回家后应该及时洗脸，将脸上的灰尘和油垢洗掉，避免污物堵塞毛孔。

有些男孩子为了图方便，用冷水洗脸，其实，这是错误的洗脸方法，温水洗脸才能疏通毛孔。

另外，避免用碱性大的肥皂。

(2)洗脸效果以不油为宜。

洗脸的效果以外观不显得油光满面为宜。

至于清洁后的护肤品，油性皮肤的男孩选择具有油腻性质的护肤品无疑雪上加霜，很容易堵塞毛孔而产生粉刺和青春痘，所以皮肤油性较大的男孩适宜选用稀薄奶液状的护肤品，控油、清洁、祛痘，这样的祛痘产品才是最佳选择。

(3)千万不要忽略了枕巾、枕套的清洁卫生。

枕巾应一两天换一次，枕套应当每周换洗一次。

枕巾经常与脸部皮肤接触，如果光洗脸不换枕巾等于没洗脸。

枕套因为直接接触面部，容易沾上螨虫、灰尘、头皮屑等脏东西，定期换洗非常必要。

(4)要注意合理饮食。

多吃蔬菜和水果，少吃脂肪、糖类和辛辣等刺激性食物，保持大便通畅。

(5)劳逸结合，保持心情愉快，保证每天8—10小时的睡眠，拒绝熬夜，对痘痘的预防很有帮助。

这只是预防痘痘的几个方面。

青春期男孩养成良好的生活作息习惯，注意卫生，就能从一定程度上预防痘痘！

3.留下痘痕怎么办 青春期长痘痘无所谓，留下痘痕才是很多青春期的男孩们担心的问题，那么，痘痕是如何形成的呢？

皮肤有真皮和表皮两个层次，一般情况下，皮肤会不会留下痘痕，要看其真皮有没有受损伤，如果伤害的只是皮肤的表皮层，那即使留下一些疤痕，也是暂时的，随着时间的推移，会慢慢淡化并消失。

皮肤真皮层有没有受损伤，主要与感染有关，脸上长的痘痘如果没有被感染，那么痘痘好了以后也不会留下凹陷痕迹；如果痘痘发炎了，只要是在早期消退了炎症，也不会留下凹陷，但有可能会留下一点印痕，因为炎症会导致一些色素沉着，与其他皮肤颜色不同，但这种痘痕一般来说大约有三个月到一年的时间也会渐渐退去。

还有两种痘痕可以慢慢淡化，我们可以根据痘痕的颜色分辨：红色痘印或是黑色疤痕，它们的形成机制也不一样。

红色痘印是痘痘在发炎时引起血管扩张，痘痘消退后血管还没有马上收缩复原，因而形成一个一个比较平的、红红的暂时性红斑，这种红斑会随着温度或运动而变得更加红，但这种红斑不算是疤痕，一般半年左右会渐渐退去。

黑色斑是由于痘痘发炎后的色素沉淀，使长过红痘痘的地方留下色素沉淀，形成了黑黑脏脏的色斑，这些黑色斑也会随着时间的推移而慢慢退去，只不过时间要更长一些。

以上两种痘痘疤痕都属于假性疤痕，并不是真正的疤痕，一段时间后会随着皮肤细胞的新陈代谢而渐渐消失，但这个时间并不短，有可能几个月或是更长的时间，如果你进入了一个不断退去旧痘痘，又不断长出新痘痘的恶性循环，那么这个时间往往会延续几年甚至是十几年。

另外还有一种就是会伴随男孩终生的痘痕，这是由于严重的脓肿或脓包痘痘导致的，这些痘痘主要是因为伤害到了皮肤的真皮层。

这样的痘疤往往要跟随你终生，或者是经过几十年的新陈代谢而逐渐有所好转，但一般都很难恢复到正常的肤质和肤色。

那么，当青春期的男孩们开始有痘痕的时候，该怎么办呢？

<<父母送给青春期男孩的枕边书>>

(1)找出你的痘痕属于哪种情况，然后找出具体的解决方案。

(2)保持好的生活习惯，保持愉快的心情。

不吃辛辣刺激性食物，生活起居要正常，不熬夜，保证睡眠。

即使痘痘不幸“光临”，也不要自己用手挤压，结痂后更不能用手抠。

(3)使用具有淡化痘痕印功能的产品。

(4)听从医生建议，做激光除痘痕手术，但如果痘痕不明显，则不必要。

其实，只要注意预防痘痘产生，注意生活和作息习惯，留下痘痕的概率是很小的。

P27-29

<<父母送给青春期男孩的枕边书>>

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>