

图书基本信息

书名：<<10-18岁青春期.好爸爸说给男孩的悄悄话>>

13位ISBN编号：9787506493765

10位ISBN编号：7506493764

出版时间：2013-3

出版时间：张超 中国纺织出版社 (2013-03出版)

作者：张超

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>

## 前言

青春期是含苞的花蕾，等待成长后的绽放；青春期是黎明的曙光，经历沉浮后的光亮。青春期秘密开始滋长，充斥着幼小的心房…… 青春期，昔日的小男孩渐渐地过渡到“小男子汉”，生理和心理的飞速变化使他们承受着惊奇、疑惑与恐惧，使他们皱起了小小的眉头。面对青春期男孩的种种困惑，好爸爸应该怎么做？

为了青春期男孩平稳地度过青春期，为了家长能更好地引导和教育孩子，我们特编写了《10~18岁青春期，好爸爸说给男孩的悄悄话》，本书不仅是家长对青春期男孩教育的法宝，也是青春期男孩了解自己生理与心理变化的手册。

本书主要有以下几方面的内容：专业的生理知识，让身体茁壮成长 本书针对青春期的诸多变化，男孩的第二特征出现，胡须的生长，喉结的出现，声音的变化，阴茎、睾丸等生殖器官的发育，遗精等生理现象的发生，写出了健康的成长标准，并讲解了科学的青春期生理卫生保健知识，同时给爸爸与孩子的沟通和交流提出了有效的建议，是爸爸与儿子并肩奋战，战胜青春期生理变化恐惧症的很实用的一本书。

注重心理辅导，让心灵健康过渡 青春期男孩的心理出现了前所未有的恐慌与疑惑，他们的世界不仅多了童年时期没有的烦恼与忧虑，还有了对自尊的维护，对受尊敬和理解的渴望，有对异性的向往，也有为了吸引异性的目光而绞尽脑汁地对自我形象的雕琢。

他们为生理的变化担忧，为自己青春期叛逆的心理疑惑。

他们懵懂而没有方向，他们最需要家长的心灵沟通和援助。

本书根据青春期男孩出现的种种心理现象，进行了分门别类的解说，并对家长有针对性地提出了建议，希望为家长带去教育青春期男孩的良方，以免家长对孩子的骤然变化不知所措。

全面的青春期手册。

让青春不再迷惑 青春期是男孩生命中最重要的转折，生理的逐渐成熟，理想的初步建立，爱情的初露萌芽，社会交往的刚刚涉入……这一切给刚刚告别天真烂漫的童年的男孩展示了一个全新的世界，有新奇与惶惑，有向往和恐慌。

此时他们会与家长对抗，昔日的依赖转变成了青春期的对立。

爸爸不要为孩子的叛逆大发雷霆，不要为孩子的变化难以接受。

要知道，青春期就是一个暴风骤雨式的变化时期，好爸爸应该做的是给青春期男孩以科学的建议，引导他们健康成长，让青春期不在迷惑中度过。

《10~18岁青春期，好爸爸说给男孩的悄悄话》，103篇文章展示着青春期成长发育的方方面面。

对青春期男孩的生理与心理的变化都有明确的讲解，对变化的原因和针对变化应该采取的措施都有逻辑清晰的叙述，为家长阅读提供很大的方便，家长可以在较短的时间里找到教育孩子的最好的办法。

## 内容概要

《10-18岁青春期,好爸爸说给男孩的悄悄话》正是为青春期男孩提供的青春期生活指南。随着社会的飞速发展,青春期男孩的心理与生理变化似乎也在加快。不知不觉中昔日襁褓中的小宝贝已经成为了一个特立独行的翩翩少年,他们步入了由儿童逐渐发育成为成年人的过渡时期——青春期。这个时期是家长最不知所措的时期,怎样正确、健康地引导青春期男孩?这对家长来说是一个巨大的挑战。同时,面对很多隐私性的问题,青春期男孩往往会不知所措,又不知向谁诉说。

书籍目录

第一章变化已悄然走来——青春期男孩有多不同 男孩何时进入青春期 男孩在青春期易出现的变化 青春期不等于叛逆期 青春期是危险期吗 青春期早恋 什么是青春期综合征 为什么男孩进入青春期有早晚之别 第二章猛然长成的大树——青春期男孩的身高变化 青春期男孩身高迅速增长的原因？ 青春期男孩的身高成长不同于女孩 哪些环境因素会影响青春期男孩身高增长 青春期男孩能长高多少？ 青春期男孩长个子也有早晚 怎样才能青春期发育成强壮的男子汉？ 青春期男孩进行体育锻炼时要注意些什么？ 第三章小男孩长成大人——青春期男孩的外在变化 为什么男孩到了青春期就会长毛毛 青春期男孩更容易长痘痘 青春期男孩长喉结的原因 喉结不明显就不像“男人”？ 青春期男孩为什么长胡子？ 刚刚长出的小胡子也要剃吗？ 胡子拔掉了，就不会再长了吗？ 让青春期男孩留胡须好吗？ 应该让青春期男孩如何刮胡子？ 青春期男孩为什么会变声？ 如何教青春期男孩在变声期保护好嗓子 青春期男孩容易发胖吗？ 什么原因导致了青春期男孩肥胖？ 为什么青春期男孩的脚特别臭？ 为什么青春期男孩还会尿床？ 第四章突如其来的问题——青春期男孩的性发育 什么是性成熟？ 青春期男孩生殖器官什么样？ 青春期男孩的内生殖器什么样？ 睾丸的结构是怎样的？ 精子到底是怎么产生的？ 青春期男孩遗精是正常现象吗？ 造成青春期男孩遗精的几个原因？ 遗精也有周期吗？ “流白”是怎么回事？ “一滴精等于十滴血”，正确吗？ 能让青春期男孩控制遗精次数吗？ 青春期男孩应该怎样清洗下身？ 遗精弄脏了内裤、床单怎么办？ 青春期男孩需要护肤吗？ 包皮过长一定要手术吗？ 阴茎需要重点保护吗？ ..... 第五章小男子汉心事多——青春期男孩的心理变化 第六章学习还是头等大事——青春期男孩的学习困扰 第七章沉默不体现酷——与青春期男孩沟通的方式 第八章女孩的世界什么样——青春期男孩的异性交往 第九章这样的特立独行不可取——青春期男孩的叛逆行为 第十章这些问题由爸爸解决——青春期男孩不愿公开的秘密 参考文献

章节摘录

版权页：插图：023.应该让青春期男孩如何刮胡子？

进入青春期后的男孩明显显露长胡子这一男性特征，由于青春期男孩体内荷尔蒙分泌的不同，所以胡子生长速度也有差异。

为了面部的清洁卫生，那些胡子生长速度快的青春期男孩就要及时剃胡子。

但是什么时间剃胡子比较科学呢？

很多男性早晨起来就忙于刮胡子，有关专家建议早晨起来不应急着刮胡子，最好起床20分钟后刮胡子，否则，可能不到下午就会长出新胡子茬儿了。

只有在适当的时间刮胡子才能保持一天的面部清洁。

早晨起床时经过一夜的休息，生殖机能比较旺盛，胡子生长也较快。

经过20分钟到半个小时男性体内旺盛的雄性激素经过消耗会有所减弱，所以胡子的生长速度也会下降，这时再到是最好的时机。

从上面的材料中我们了解到了刮胡子的科学时间，可见刮胡子还真不是那么轻而易举的事情，里面学问还比较多。

除上面提到的注意时间性以外，剃胡子还应该注意以下几点：第一，剃胡子的前奏用温水洗脸是剃胡子的前奏，这是为了让皮肤毛孔张开。

之后在剃须部位涂上剃须膏，1~3分钟后，胡须基本被软化，这时用剃须刀逆向进行剃须，最好采用上下方向，因为左右乱晃容易刮伤皮肤。

如果出现皮肤刮伤，应立刻用清水洗净，否则破损的皮肤很容易造成感染。

第二，选择适合自己的剃须刀可以根据青春期男孩的个人需要或爱好，选择适合自己的剃须刀。

如果想把胡须刮得干净不留胡茬，可以选择老式刀片刮须；如果想在剃须的时候能够震动按摩、疏通经络气血可以选择新式电动剃须刀，如果在使用新式剃须刀的时候感到皮肤痒，尽量停用，尤其是有皮肤破损的时候要停用，以免造成细菌感染。

第三，选择适合自己的护养品可以根据自己的兴趣选择剃须膏、剃须皂、剃须霜或剃须啫喱。

也可用牙膏代替，但尽量不要用肥皂代替，因为剃须前用皂液抹脸，刮过后皮肤往往有火辣辣的不适感。

第四，剃胡子的善后工作剃完胡子应用温水洗脸，并用热毛巾轻敷一下面颊，擦干后最好用点护肤品，这样不仅面容光滑润泽，而且能遗留馨香。

第五，剃胡子的周期胡须不需要经常剃，最好一星期左右剃一次，经常剃胡须对皮肤损伤比较大。

不剃期间要注意胡子的清洁，以免尘埃及脏物污染胡须及其根基部的皮肤。

编辑推荐

《10-18岁青春期,好爸爸说给男孩的悄悄话》用贴心的话语、温暖的文字,帮助男孩坦然接受身体的变化、消除心里的困惑、正确应对学业的压力、战胜生活中的不良诱惑,让男孩顺利度过一个健康向上的青春期。

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>