

<<父母送给青春期男孩最好的礼物>>

图书基本信息

书名：<<父母送给青春期男孩最好的礼物>>

13位ISBN编号：9787801759764

10位ISBN编号：7801759761

出版时间：2009-6

出版时间：尤红玲 中国长安出版社 (2009-06出版)

作者：尤红玲

页数：213

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最好的礼物>>

内容概要

《父母送给青春期男孩最好的礼物》是父母送给青春期男孩最好的礼物，是父母培养杰出男子汉的最佳读本。

它集通俗性、实用性、知识性、可读性于一体，是一本不可不读的男孩青春期指南图书，不仅适合广大家庭普及男孩生理健康知识，也将使男孩正确认识自己的情感和身心变化，成为心智健康、快乐上进的阳光少年。

<<父母送给青春期男孩最好的礼物>>

书籍目录

第一章 小小男子汉——成长在青春期什么是青春期第一性征和第二性征男孩生殖器官的发育男孩进入变声期喉结不明显也是男子汉青春期男孩体毛的发育男子没有胡须不是病青春期男孩的乳房发育认识和了解前列腺遗精——男子汉成熟的标志第二章 调整自己的心态——和心理问题说“拜拜”预防和治疗青春期综合征预防和治疗青春期抑郁征从容应对青春期焦虑症克服青春期厌食症强迫症，多发于青春期警惕社交恐惧症克服考试综合征不让猜疑滋生蔓延控制和调节不良的情绪克服嫉妒的心理远离自卑的烦恼远离厌倦的情绪疏导和调适逆反的心理战胜羞怯心理摆脱孤独的心灵防范神经衰弱勇敢面对挫折感第三章 了解青春期的性发育——在“性”面前不再迷茫青春期男孩性心理变化的特点正确认识性成熟男孩性发育延迟做个清清爽爽的男子汉阴茎勃起是正常现象保护自己的“命根子”正确看待性交往的“白日梦”有过性梦后不必太紧张适度的自慰有利健康正确看待手淫现象生命的孕育真奇特善于控制本能的性冲动性病知识知多少防止艾滋病感染安全避孕的方式第四章 享受友情的阳光——有朋友的感觉真好结交真正的朋友“哥们义气”要不得异性交往不可怕正确利用奇妙的“异性效应”把握友情与恋情的尺度早恋是一朵带刺的玫瑰独自走过单恋的男孩被拒绝的爱一样美丽走过失恋的雨季网上交友要倍加小心第五章 青春期的生活保健——身体好，什么都好营养补充少不了这些食物，不宜多吃体育锻炼要科学增强记忆力有妙招预防大脑的过度疲劳睡眠对人体健康的影响不要太胖了男孩长高有诀窍脱发早预防预防和治疗少年白发面部皮肤保养有讲究照顾好眼睛刷牙护牙有讲究预防龋齿，从现在开始胡须留不得背要挺直了防治甲状腺肿大防治腮腺炎保护前列腺从青少年开始细心呵护隐秘部位减轻多汗和脚臭有妙法香烟烧掉的是生命少年莫贪杯珍爱青春，远离毒品第六章 人际交往的艺术——走向成功的通行证掌握人际关系的技巧主动营造和谐的师生关系跨越代沟，与父母愉快地交往与陌生人沟通的技巧在幽默中成功沟通把握倾听的艺术拒绝别人也有策略得体地赞美别人拜访他人讲礼仪轻轻松松开玩笑交谈的禁忌要牢记学会与人合作站在对方的角度看问题信守自己的每一个承诺一拨一接有讲究

<<父母送给青春期男孩最好的礼物>>

章节摘录

第一章 小小男子汉——成长在青春期什么是青春期青春期即常称谓的“青少年时期”，生物学上是指青春发育开始直至性成熟的时期。

社会上通常认为“青少年不再是小孩儿，但也尚未成为十足的成人”。

青春发育的核心是性的发育，因此青春期又被称为“性成熟期”。

但广义的概念不仅限于性的发育，更有生理、心理诸多方面的重大变化，包括对社会的适应能力。

这也是决定人一生体格、体能、智力、性格和行为习惯的关键时期。

我们可以从以下三个方面来了解青春期的含义。

1. 青春期的年龄分界进入青春期始末的年龄界限至今尚无明确划分。

世界卫生组织（WHO）将青春期的年龄范围定为10~20岁，在我国一般认为青春期年龄为11~18岁。

由于人类生活条件的改善，特别是营养状况的改善，进入青春期的年龄有明显提前的趋势。

青春期的年龄阶段受许多因素的影响，归纳起来分为两大类，即遗传因素和环境因素，前者为内因，后者为外因。

2. 青春期的生长发育从身体的生长发育讲，青春期是人生第二次生长发育高峰，不仅身高、体重迅速增加，体型向成人型发展，身体各器官的功能日渐完善，大脑神经系统逐渐成熟，更突出的是性器官和第二性征开始发育成熟，具有繁殖后代的能力。

这是青春期最显著的特点。

3. 青春期的心理发育从心理发育讲，青春期处在竭力摆脱童年期的幼稚状态，向着成熟的社会化的人迅速发展过渡的时期。

在这个时期里，人的智力逐渐发展到高峰，性心理日趋完善，情感活动异常丰富活跃，世界观人生观也逐渐形成。

男孩在雄性激素作用下，对女孩产生爱慕之情，这完全是青春发育过程中伴随着生理发育所产生的一种心理变化，属正常现象。

但处理不好，缺乏应有的性知识，不讲究性道德，就容易犯错误。

所以有人又把这一时期称为“青春危险期”。

青春期是人生最重要、最宝贵的阶段，只有经过青春期，才能使自己从童年过渡到成年，从幼稚变为基本成熟，从家庭走向社会，最终成为一个成熟的社会人。

成长小贴士男性青春期的生理特点青春期是男子成长发育的最佳时期。

无论在形态上，还是生理上，都有较大的改变。

除身高、体重猛增外，主要是第二性征发育，如声音变粗，胡须和腋毛开始长出，生殖器官也逐渐向成熟的方面发展，长出阴毛、睾丸和阴茎增大，性腺发育成熟，并开始有遗精现象。

性格上也变得成熟、老练、稳重和自信起来，不再像小孩那样幼稚和无知了。

第一性征和第二性征是男女性别特点的表达。

两性在生殖器结构方面的差异是各自性别最根本的标志，称为“第一性征”，又称主性征。

同样可显示两性差异的生殖器以外的男女身体的外形区别则称为“第二性征”，又称副性征。

第一性征在出生时就基本完备了，男性包括阴茎、阴囊、睾丸、附睾、输精管、前列腺等；女性包括阴唇、阴蒂、阴道、子宫、输卵管、卵巢等。

第二性征是在进入青春期后才出现的。

男性表现为：体格高大，肌肉发达，体表常有多而密的汗毛，长胡须，喉头突出，嗓音低沉，等等。

典型的女性则表现为：身体苗条，皮下脂肪丰满，皮肤洁白细腻而红润，胸脯隆起，乳房发育而高耸，乳头旁有色素沉着而出现乳晕，骨盆宽，臀围大，声音尖细而甜润，整个躯体具有一种女性特有的曲线体态。

第二性征是和第一性征相对而言的，是人体内性激素作用的结果。

女性体内性激素是以雌激素为主，它在青春期刺激女性阴部及腋窝，可以促使阴毛和腋毛生长。

雌激素使皮肤细腻、使乳房发育。

男性体内以雄激素占优势，主要由睾丸分泌的，雄性激素能促进体内蛋白质的合成，使人体各个系统

<<父母送给青春期男孩最好的礼物>>

向雄性化的方向发展。

在性激素的作用下身体迅速增长。

平均每年增长约6~8厘米，骨骼和肌肉也开始变得粗壮和宽厚，声音变得低沉，阴部、腋下长出阴毛和腋毛，胡须也逐渐长出来了。

这一时期，男性睾丸和阴囊开始增大，阴囊颜色渐渐变深，并逐渐长出浓密的阴毛。

平均经过三年左右的时间，阴茎增长，直径增加，直至性发育成熟。

除了上述性征的出现外，青春期主要的生理变化在于生殖系统的成熟。

这时的睾丸开始“制造”精子和分泌男性激素。

从此时起，男孩子开始出现遗精现象，产生性欲，并已具备了生育能力，成为了真正意义上的男人。

总之，第二性征的出现，预示着男孩女孩童年的结束，同时，也拉开了少男少女走向成熟的帷幕。

成长小贴士雄性激素的作用1. 决定生殖器的分化雄激素可以使外生殖器分化成阴茎，如果胚胎时期缺乏雄激素的刺激，原始生殖器就会向女性型转化。

2. 促进和维持性功能男子的性欲要求、性兴奋的发生和勃起的能力，都需要雄激素作为动力。

如因睾丸疾病和损伤，造成睾酮减少和消失，就会失去对性活动的要求和勃起功能。

3. 刺激和保持第二性征的出现在雄激素的作用下，男子到青春期就会出现喉结，声带增厚而声音低沉，阴毛、腋毛、胡须的生长，骨骼粗壮、肌肉发达，显示男子的阳刚气质。

反之，因睾丸发育不良而雄激素缺乏，就会失去这些特征而呈现“娘娘腔”。

4. 促进精子的生成精子是在睾丸中的曲细精管内产生的。

据研究，曲细精管中的睾酮浓度要比血液中高100倍，它们以蛋白质结合的形式保留在管内并发挥作用。

所以睾酮浓度低的，生精功能就会显著减。

退。

5. 促进蛋白质合成肌肉和骨骼的生长都需要蛋白质的合成，雄激素能促进体内代谢的正氮平衡，故具有促进蛋白质合成的作用。

男孩生殖器官的发育男性生殖器官分内外两部分。

内生殖器包括睾丸、输精管和附属腺；外生殖器包括阴囊和阴茎。

这些器官在青春期前发育非常缓慢，进入青春期后，在促卵泡生成激素、促黄体生成激素及雄性激素的作用下，开始迅速发育，其速度远远超过其他系统。

阴囊是一个皮囊，位于阴茎后面，有色素沉着，薄而柔软，中间有一隔将阴囊分为左右两室，每个室内有睾丸、附睾、输精管。

阴囊上有很多皱折，能收缩和扩张，可以调节睾丸周围的温度，有利于睾丸产生精子。

因阴囊位于皮肤外面，里面有重要的睾丸，又布满了神经，对外界刺激很敏感。

所以要注意保护阴囊，不要受外力刺激（如踢、顶、捏、捶等）。

阴茎的形成是因为受到胚胎体内的特定的睾丸素的刺激。

如果没有该激素，胚胎的生殖器就会发育成女性阴道。

包在龟头外面的一层薄薄的皮肤，叫包皮。

幼儿的包皮较长，包着整个阴茎头，包皮口也小。

睾丸是男性生殖器最重要的一部分，是一对圆形的腺体。

睾丸容积在青春期前仅大于婴儿期，不足3毫升。

进入青春期后，睾丸迅速发育，容积可达12毫升以上。

里面精细管长度及曲折程度增加，管腔增粗，管壁基膜上精原细胞不断分裂繁殖，出现各期生精细胞，最后发育成精子。

睾丸还分泌雄性激素，因此睾丸既是生殖器官，也是内分泌器官。

在胎儿期，睾丸是在腹腔内的，出生后睾丸才下降到阴囊内。

有的男孩在阴囊里没有睾丸或只有一侧有，这是由于睾丸还停留在腹腔内未降下，医学上称为“隐睾症”，应及早去医院检查治疗。

睾丸的内部结构，其外面被一层坚韧的组织包裹，称为白膜，具有保护睾丸的作用。

<<父母送给青春期男孩最好的礼物>>

白膜增厚并向里面延伸，将睾丸分隔成许多小室，这些小隔叫做睾丸纵隔，小室叫做睾丸小叶。正常男子一般有200~300个小叶，小叶里面充满了睾丸实质，是产生精子的地方，称为曲细精管。曲细精管也称生精小管，其内层为生精上皮，它的外层为基底膜，里面由两种结构和功能不同的细胞组成。

一种是处于各种不同发育阶段的生精细胞，由它逐步发育成为精子。

另一种是支持细胞，由于生精细胞附着于它的上面，它起到了支持、保护生精细胞的作用，并且它还吸取体内供应到此处的营养物质（包括氧气），供给生精细胞，使之发育成精子，故此得名为支持细胞。

男孩首次遗精年龄平均为14~16岁，比女孩月经初潮平均年龄约晚2年。

首次遗精多发生于夏季。

初期的精液里可能没有成熟的精子。

首次遗精发生后，体格发育渐趋缓慢，而睾丸、附睾及阴茎却在迅速发育，接近成人水平。

<<父母送给青春期男孩最好的礼物>>

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>