

做有担当的阳光男生

——快乐度过青春期

孙建勇

中学高级
教育学硕士
精神动力分析师
国家二级心理咨询师
江阴市支玖红心育名师工作室成员
江阴市司法局下辖 阳光心理服务所 核心咨询师



晨曦心理工作室

约定

相互 **尊重**

认真 **倾听**

真诚 **表达**

严守 秘密

口令

阳光 担当



目录
CONTENTS

01 掌握青春期身心常识

02 懂尊重不“早熟”

03 懂自重有底线

晨曦心理工作室

第一章



阳光 担当



掌握青春期身心常识



以性成熟为主的时期

青春期早期：第二性征开始出现至男孩出现首次遗精为止，表现是体格生长突增，年龄约为12岁左右。

青春期中期：以性器官及第二性征发育为主，男孩出现首次遗精为该时期的开始，以第二性征发育成熟为止。年龄约为13—16岁。

青春后期：

自第二性征发育成熟至生殖功能完全成熟、身高增长基本停止，年龄约为17—20岁。

男生的青春 期一般在12-20岁

青春痘

胡须 喉结

腋毛

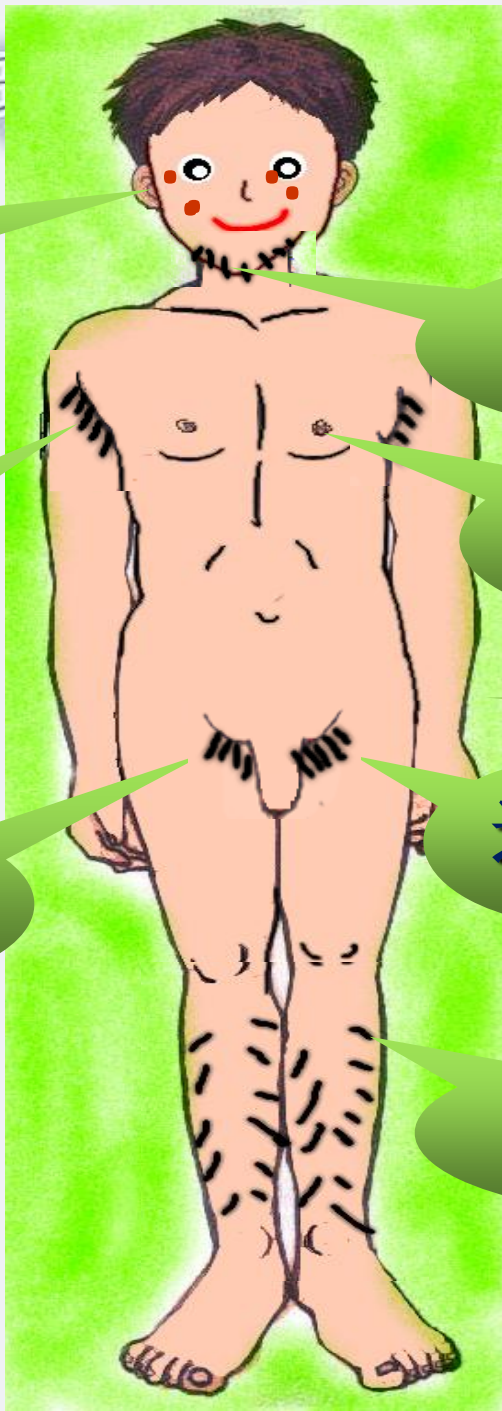
乳房发育

身高猛增

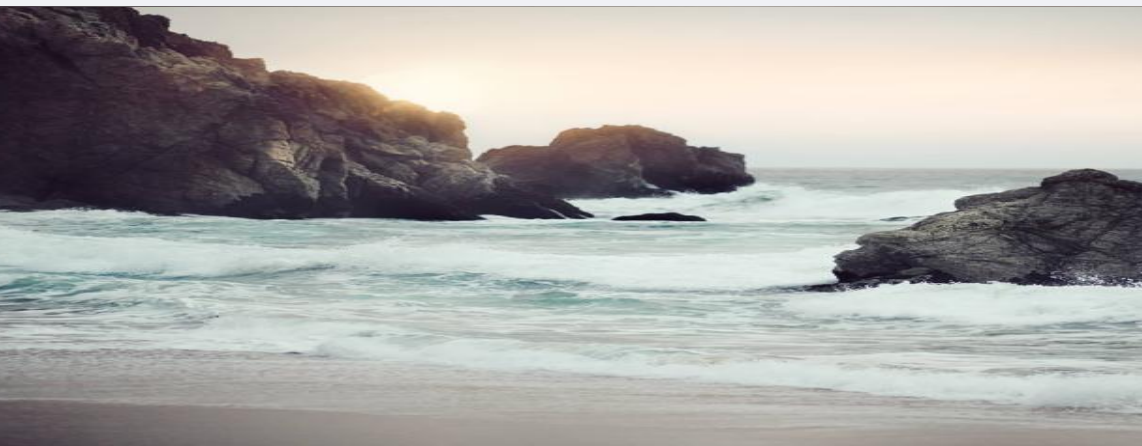
阴毛

遗精

体毛加重



晨曦心理工作室



悦纳自己身体的发育……

晨曦心理工作室

遗精

小明：昨天，起床我竟发现了“奇怪事件”——内裤上赫然地画着“地图”，我用手一摸，感觉湿漉漉的。天呀，莫非……莫非我尿床了？

这……这不可能呀，我都14岁了，怎么可能还尿床呢？我该怎么办？

我好像… …

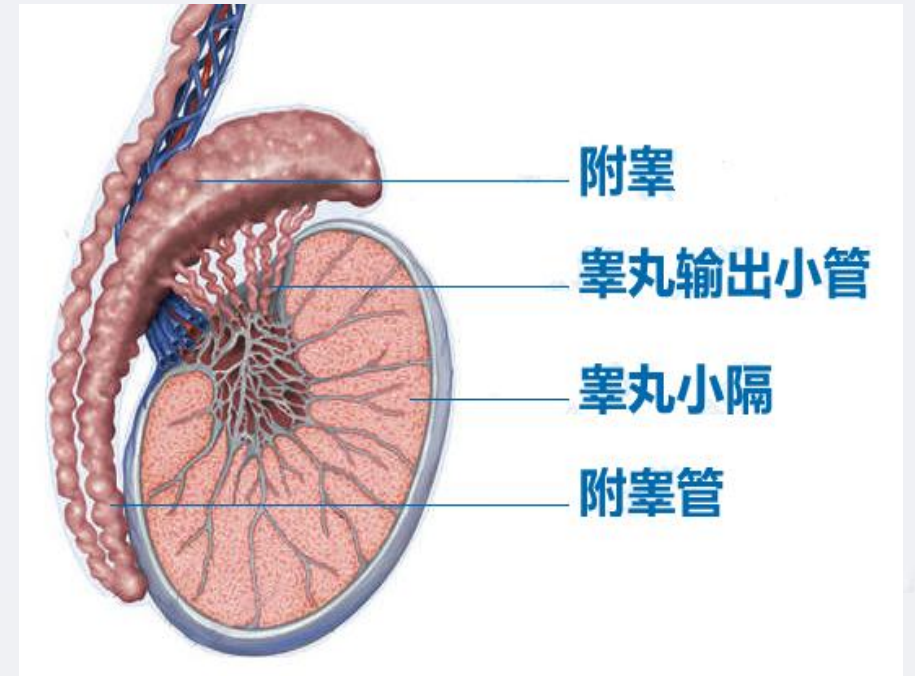
尿！床！了？

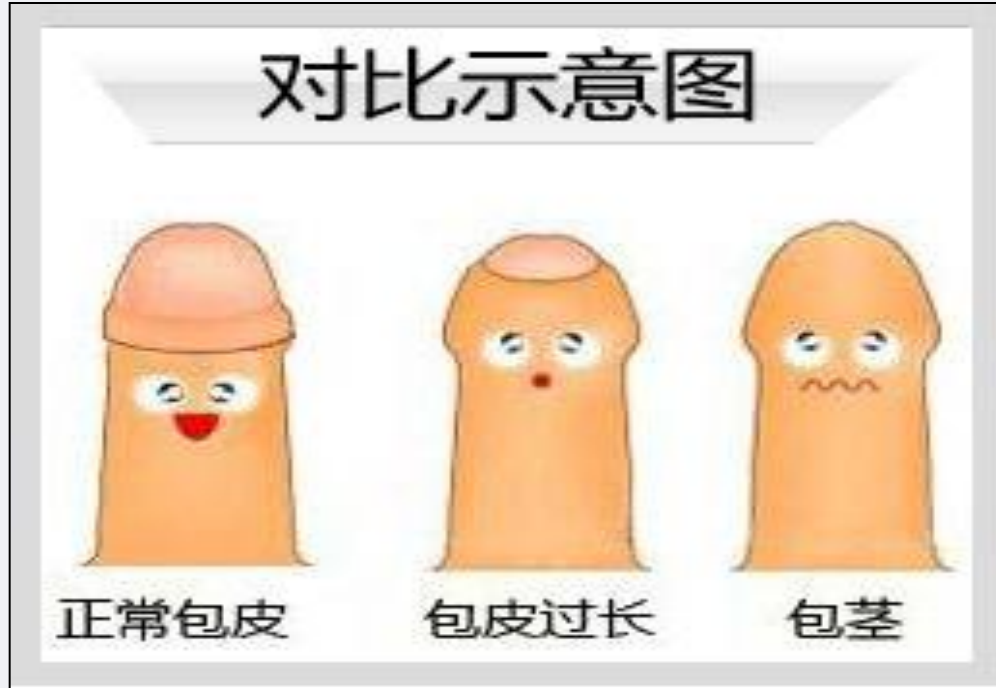


遗精

梦遗——我怎么处理

- ♂ 发生梦遗，要记得更换内裤。
- ♂ 睡前不要喝太多水。
- ♂ 内裤要宽松，被子不能太厚重。
- ♂ 避免趴着睡觉。
- ♂ 多参加社团活动，开放视野、扩大生活。
- ♂ 避免接触色情书刊、光碟或网站。





男生是否需要切除包皮，可在医师指导下做决定，
通常极端的"包茎"即龟头无法露出才需割包皮。

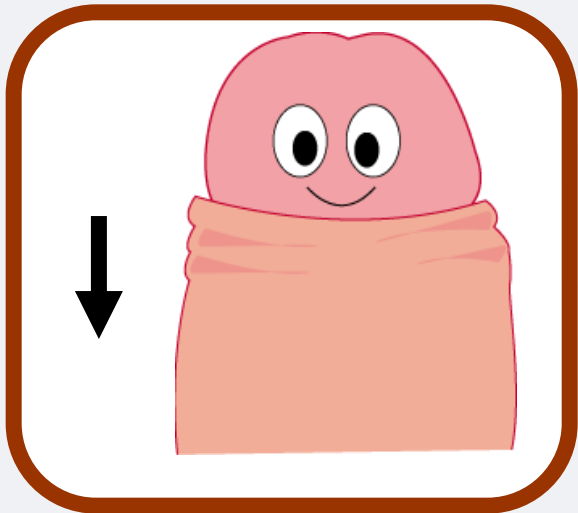


外生殖器的清洁



包皮有许多皱褶，很容易藏污纳垢。

每晚用温水清洗，勤换内裤，洗澡时要将包皮翻过来用水冲洗



在平常清洗时，需将包皮稍微往后推，让龟头露出来。



外生殖器的清洁



将龟头与包皮衔接的地方
用**清水**及**手指** 轻轻以**环形**的方式
将包皮垢清洗干净。



再将包皮推回原状，
这样就大功告成咯！



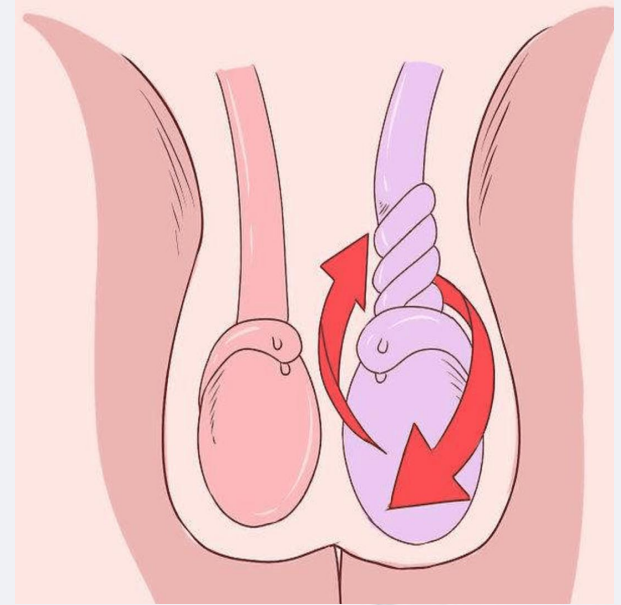
自慰是对生殖器官的直接刺激而达到性满足性愉悦的行为。

自慰不是一种罪恶的行为，但要自制！

- 培养广泛的爱好和兴趣，减少不良的性刺激（色情刊物、影视、弹窗），将注意力放在健康的日常生活和社会活动中；
- 注意生活调节，避免穿着紧身衣裤，按时睡眠，晚餐不宜过饱，睡眠时被褥不要过暖过重，睡眠不宜俯卧；
- 晚餐避免刺激性饮食（例如烟、酒、咖啡、辛辣食物等）；
- 养成良好的卫生习惯，经常清洗并保持外阴清洁，除去包皮内积垢的不良刺激。

危险

- 睾丸扭转（精索扭转）
- 睾丸破裂



1. 一旦**疼痛**，立即就医，不能丝毫延误！！！！
2. **避免**长时间激烈运动！！！！
3. **严禁**踢裆、抓裆的行为！！！！（**伤害别人要承担法律责任**）
4. 谨慎跨越高栏杆……



晨曦心理工作室

- 每个人的身体都是宝贝的，生殖器并不肮脏或羞耻，
- 但每个人都应注意它的隐私（离开课堂不当众讲!!!）、
卫生和**安全**。

重健康 重隐私 重安全



晨曦心理工作室

性 别	年 龄	标 志
女 性	10~20 岁	初 潮
男 性	12~20 岁	首次遗精

具备生殖能力!



第二章



阳光 担当



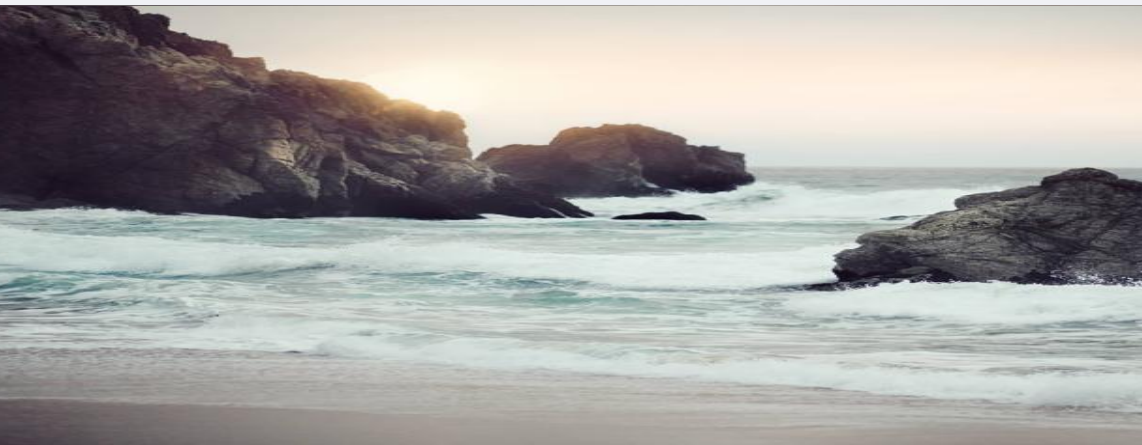
懂尊重不“早熟”



晨曦心理工作室

初三男生小明、初一女生小芳“恋爱”了……

一天同学反映两人在校园内当着众人的面手拉手，老师找他们谈心，他们理直气壮，“喜欢就牵手”……



青春的船不应该提前停靠……

请重复： 向前！ 向前！ 向前！

“延迟满足”实验

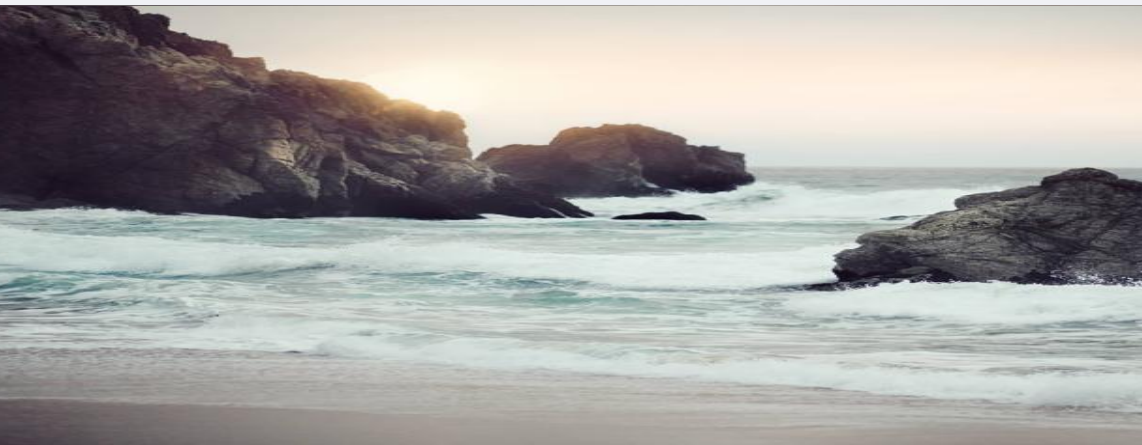
延迟满足

是指为了长远的、更大的利益或目标而

自愿延缓或者放弃

目前的、较小的满足。

晨曦心理工作室



青春的花开值得静静等待……

请重复：静心！耐心！

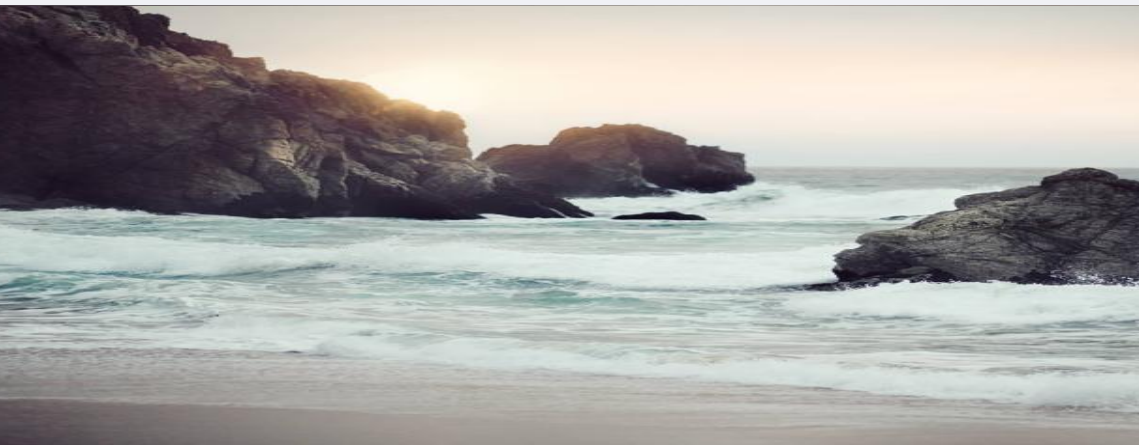
晨曦心理工作室

初三男生小明、初一女生小芳“恋爱”了……

一天同学反映两人在校园内当着众人的面手拉手，老师找他们谈心，他们理直气壮，“喜欢就牵手”……

又过几天，小明翻围墙去小芳房里过了一夜，小芳家长找到学校，小明说小芳约的他……

晨曦心理工作室



爱首先是尊重……

请重复：尊重！ 呵护！

晨曦心理工作室

初三男生小明、初一女生小芳“恋爱”了……

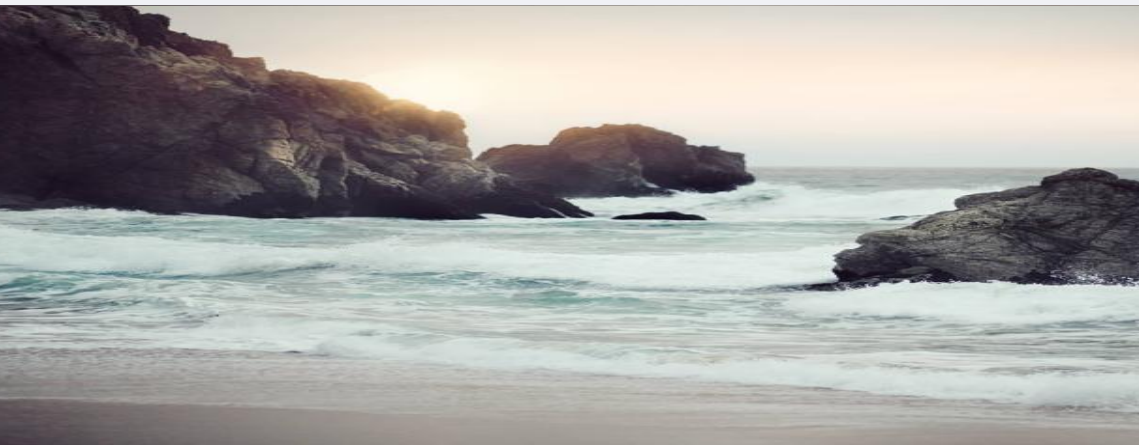
一天同学反映两人在校园内当着众人的面手拉手，老师找他们谈心，他们理直气壮，“喜欢就牵手”……

又过几天，小芳家长找到学校，小明翻围墙去小芳房里过了一夜，小明说小芳约的他……

A still from the movie 'The Love of the Mountain and the Tree' showing a woman in a white jacket standing in a cluttered room. The room is filled with stacks of books and papers on tables and shelves. A large window with a grid pattern is visible on the right, letting in light. The woman is standing in the center, looking towards the window. The room has a vintage feel with various objects and furniture.

电影“山楂树之恋”剪辑

晨曦心理工作室



爱更是担当……

请重复： 责任！ 担当！

美国科研人员的研究显示，在**17岁前**便谈情说爱的少年人，由于无法应付青春恋带来的情绪困扰，将为日后患上**精神疾患埋下伏笔**。

这项历时**4年**的研究发现：

- 患相思病的男孩子**比女孩子**有**更多转向酗酒及犯罪的机会**。
- 一个有感情烦恼的青少年，**注意力会不集中**，学习成绩及跟家人的**关系也会变差**。

晨曦心理工作室

他**14岁**的时候就找了他们班最不起眼的女生做了他的女朋友。他是个重感情的人。他们好了**10年**。

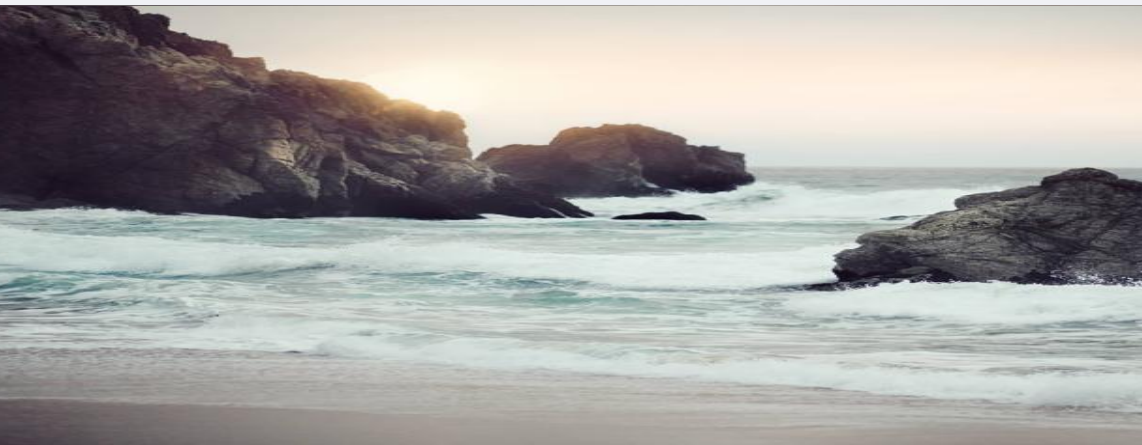
他们在一起两年的时间就开始激烈的争吵了。那时候他们**16岁**。女孩家境不太好，住在北京的郊区，学习也不好，没考上理想的高中，得了肾炎。

她的父母希望他们到了结婚的年龄就赶快结婚。可**他**虽然淘气，但是学习非常好。他还想上大学。

高中的三年中，他们几乎每天争吵。那个女孩把他的家闹的天翻地覆，甚至开始指责他的父母，说她得了肾炎是因为和他在一起，所以他不能和她分开，他要对她的病负责。他又是个有情有义的人。他说在她病没好之前他不会离开她。

这样的**3年**他没有考上大学.....

晨曦心理工作室



爱，也要爱自己……

请重复：睿智！ 自爱！

初三男生小明、初一女生小芳“恋爱”了……

又过几天，小芳家长找到学校，小明翻围墙去小芳房里过了一夜，小明说小芳约的他……

第 叁 章



阳光 担当



懂自重有底线



➤12周岁，我国刑法规定的承担刑事责任的最低年龄。

强奸罪

行为人：主要指男性，女性可以构成共犯。

年 龄：已满14周岁具有刑事责任能力的自然人。

被害人：女性。两种情形：

14周岁以上：普通强奸

14周岁以下：不管是否自愿，都以强奸论处，从重

处罚 处罚：3年—10年、10年以上、无期、死刑

猥亵儿童罪

行为人：男性女性均构成。

年 龄：已满14周岁具有刑事责任能力的自然人。

被害人：14岁以下幼男幼女。

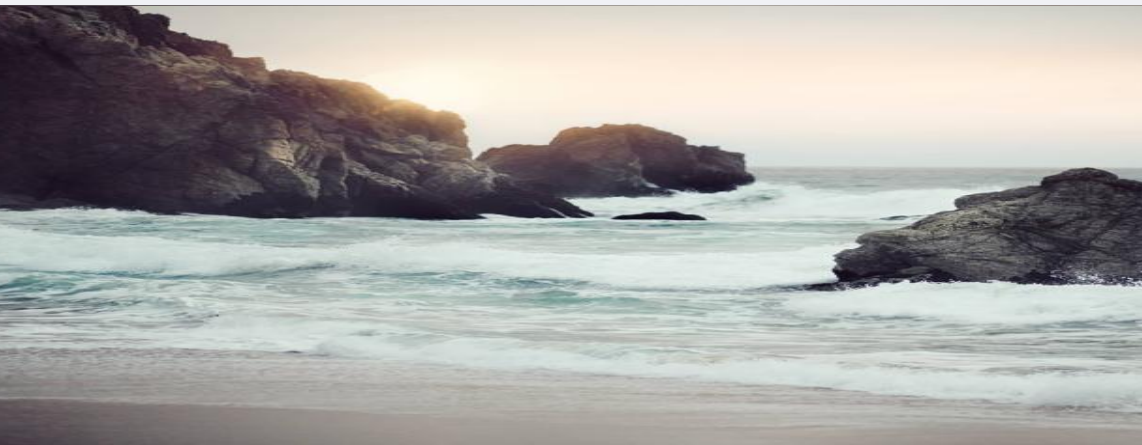
男性与之发生性交以外猥亵行为；与幼男发生性交或猥亵行为；

被害人主动实施猥亵行为未被制止的，不构成犯罪。

处罚：5年以下，拘役； 5年以上的情形：公共场所、重伤、死亡

性侵是重罪，处重刑！

晨曦心理工作室



青春的船不能搁浅甚至倾覆……

请重复：修养！ 自重！



阳光男生的宣言

我是一个男子汉，正派正直进取阳光！
我是一个男子汉，自己的事情自己干！
我是一个男子汉，男儿的水不轻弹！
我是一个男子汉，学好知识志存四方！
我是一个男子汉，重情重义铭记胸膛！
我是一个男子汉，生活的挑战勇直面！
我是一个男子汉，家国的责任敢担当！

祝青春旅程愉快！

谢谢同行

See you

