

心理保健老师和你聊聊

连好朋友也不能说的秘密

小学生的 青春期

太难了!

[韩]全恩京、李恩淑、朴胜恩 著

[韩]民京美 绘

宋丽霞 译

山东美术出版社



小学生的 青春期

[韩]全恩京、李恩淑、朴胜恩 著

[韩]民京美 绘

宋丽霞 译

“School kids’ puberty” Written by Jeon Eun-gyeong, Lee Eun-suk, Park Seong-eun

Illustrated by Min Kyung-mi

All rights reserved.

Original Korean edition published by Blue Wing Publishing Co.

The Simplified Chinese Language edition © 2016 SHANDONG FINE ARTS
PUBLISHING HOUSE

The Simplified Chinese translation rights arranged with Blue Wing Publishing
Co. through EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

山东省版权局著作权合同登记号 图字：15-2015-347

本书版权及著作权受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护，未经许可不得转载、翻录。

图书在版编目（CIP）数据

小学生的青春期 /（韩）全恩京等著；宋丽霞译．——
济南：山东美术出版社，2016.3
ISBN 978-7-5330-5941-5

I．①小… II．①全… ②宋… III．①青春期—健康
教育—小学—课外读物 IV．①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 304043 号

责任编辑：陈 蔚

主管单位：山东出版传媒股份有限公司

出版发行：山东美术出版社

济南市胜利大街 39 号（邮编：250001）

<http://www.sdmspub.com>

E-mail:sdmscbs@163.com

电话：（0531）82098268 传真：（0531）82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街 39 号（邮编：250001）

电话：（0531）86193019 86193028

制版印刷：青岛海蓝印刷有限责任公司

开 本：710×960 毫米 16 开 印张：7.5

版 次：2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

定 价：26.00 元





目录



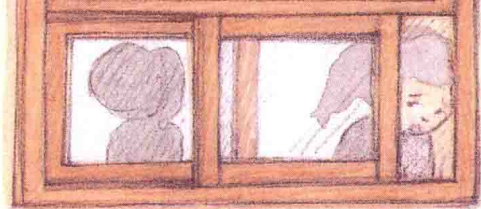
第1部 我同别人不一样吗？

- ★ 大肚公主和青苹果（性教育） 8
我脑中的问号 青春期身体会有哪些变化？
- ★ 洗手间的涂鸦（异性问题） 16
我脑中的问号 有让人赞叹的“小情侣”吗？
- ★ 把露阴癖大叔变成隐形人（性骚扰） 24
我脑中的问号 避免性骚扰，应该怎样做？
- ★ 新芽初长成（第二性征） 32
青苹果咨询室 身体为什么会长毛？

第2部 我好苦恼！



- ★ 断了的门牙（安全事故） 42
我脑中的问号 不过是开了个玩笑，没关系吧！
知识就是力量 出了事故应该怎么办？
- ★ 大胖游乐室（打架） 50
青苹果咨询室 环环相扣的校园暴力
- ★ 可怜的正浩（校园暴力） 58
检查！检查！请自我检查！ 我也刁难过朋友？



第3部 压力太大，真累啊！

- ★ 光头博士（压力） 68
我脑中的问号 有让人愉快的学习方式吗？
- ★ 脑袋里的电脑（游戏成瘾） 76
检查！检查！请自我检查！ 我也电脑成瘾了吗？
知识就是力量：逃离游戏（电脑）成瘾
- ★ 孤独公主（孤僻） 84
检查！检查！请自我检查！ 我是不是孤僻的“局外人”？

第4部 我有一个梦想

- ★ 我是第一（学业与前程） 94
青苹果咨询室 一手抓足球，一手抓学习
榜样的故事 倒数第一也能成功
- ★ 带“师”字的未来（与父母的矛盾） 102
我脑中的问号 妈妈，我也有我的梦想
- ★ 断了的小提琴（家庭环境） 110
我脑中的问号 窘迫的家庭环境让我很难实现理想
榜样的故事 梦想一定会实现





小学生的 青春期

[韩]全恩京、李恩淑、朴胜恩 著

[韩]民京美 绘

宋丽霞 译

“School kids’ puberty” Written by Jeon Eun-gyeong, Lee Eun-suk, Park Seong-eun

Illustrated by Min Kyung-mi

All rights reserved.

Original Korean edition published by Blue Wing Publishing Co.

The Simplified Chinese Language edition © 2016 SHANDONG FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

The Simplified Chinese translation rights arranged with Blue Wing Publishing Co. through EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

山东省版权局著作权合同登记号 图字：15-2015-347

本书版权及著作权受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护，未经许可不得转载、翻录。

图书在版编目（CIP）数据

小学生的青春期 /（韩）全恩京等著；宋丽霞译．——
济南：山东美术出版社，2016.3
ISBN 978-7-5330-5941-5

I．①小… II．①全… ②宋… III．①青春期—健康教育—小学—课外读物 IV．①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 304043 号

责任编辑：陈 蔚

主管单位：山东出版传媒股份有限公司

出版发行：山东美术出版社

济南市胜利大街 39 号（邮编：250001）

<http://www.sdmspub.com>

E-mail:sdmscbs@163.com

电话：（0531）82098268 传真：（0531）82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街 39 号（邮编：250001）

电话：（0531）86193019 86193028

制版印刷：青岛海蓝印刷有限责任公司

开 本：710×960 毫米 16 开 印张：7.5

版 次：2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

定 价：26.00 元





作者的话

朋友们，你们好。很高兴和你们见面。我们是心理保健医生。

学校生活很累吧。精疲力尽也得坚持去学习班；很想和朋友们友好相处，但总是生出很多不愉快的事；又没做错什么，被朋友误解，无辜受排挤……这些，我们都理解。

还有既想努力学习又想尽情玩……两种念头让你矛盾的时候也很多吧。

想适当地玩一玩游戏，可是总是控制不住自己；不小心按错了键出现的电脑画面，让你大受惊吓，那些画面在脑海里迟迟不消失，让你困惑；不小心让同学受伤被父母训；想教训一下嘲笑、戏弄自己的朋友；虽然很委屈但是对谁也不能吐露；总想成为被老师喜欢的学生……这些事，我们都知道。

因为我们是负责解决这些问题的老师们。

这本书里记录着和你有同样苦恼的朋友们的故事。你想知道他们是怎样解决了这些问题吗？

如果你现在正有什么苦恼或者有什么难以解决的问题，不要犹豫，来找我们吧，我们会微笑着欢迎你。

为了在学校生活充满幸福和微笑，让我们一起努力。

不要忘记，爱自己，这才是最重要的。

爱你的保健老师们



目录



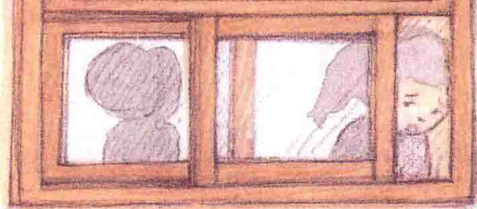
第1部 我同别人不一样吗？

- ★ 大肚公主和青苹果（性教育） 8
我脑中的问号 青春期身体会有哪些变化？
- ★ 洗手间的涂鸦（异性问题） 16
我脑中的问号 有让人赞叹的“小情侣”吗？
- ★ 把露阴癖大叔变成隐形人（性骚扰） 24
我脑中的问号 避免性骚扰，应该怎样做？
- ★ 新芽初长成（第二性征） 32
青苹果咨询室 身体为什么会长毛？



第2部 我好苦恼！

- ★ 断了的门牙（安全事故） 42
我脑中的问号 不过是开了个玩笑，没关系吧！
知识就是力量 出了事故应该怎么办？
- ★ 大胖游乐室（打架） 50
青苹果咨询室 环环相扣的校园暴力
- ★ 可怜的正浩（校园暴力） 58
检查！检查！请自我检查！ 我也刁难过朋友？



第3部 压力太大，真累啊！

- ★ 光头博士（压力） 68
我脑中的问号 有让人愉快的学习方式吗？
- ★ 脑袋里的电脑（游戏成瘾） 76
检查！检查！请自我检查！ 我也电脑成瘾了吗？
知识就是力量：逃离游戏（电脑）成瘾
- ★ 孤独公主（孤僻） 84
检查！检查！请自我检查！ 我是不是孤僻的“局外人”？

第4部 我有一个梦想

- ★ 我是第一（学业与前程） 94
青苹果咨询室 一手抓足球，一手抓学习
榜样的故事 倒数第一也能成功
- ★ 带“师”字的未来（与父母的矛盾） 102
我脑中的问号 妈妈，我也有我的梦想
- ★ 断了的小提琴（家庭环境） 110
我脑中的问号 窘迫的家庭环境让我很难实现理想
榜样的故事 梦想一定会实现







第

1部

我同别人不一样吗？

我同别人不一样吗？

身心变化巨大的青春期，似乎提前来了。

既不是孩子，也不是大人，处在中间阶段，

不可避免会产生很多烦恼和苦痛。

喜欢朋友胜过喜欢妈妈，

总是烦妈妈的话，反抗父母，

额头上的青春痘使你苦恼，天天照镜子，

想成为学习、运动、有各种特长的能手，

一切却不像想象的那么容易，

为什么会有那么多的障碍……

这个时候请喊一声！

帮帮我，大肚公主！



大肚公主和青苹果

体育课上，淘气包上浩悄悄地溜到电线杆允娜身后。只见他两手合掌握紧，伸出食指，像把枪，趁允娜不备，朝允娜的屁股上来了一枪。允娜在上节课上给了上浩一拳，上浩是想报复允娜。

允娜大吃一惊，瞬间像火山一样爆发了，朝着逃之夭夭的上浩叫嚣：

“呀！你这个坏蛋，你给我站住，今天你死定了！！！！！”



允娜大喊着，紧追逃跑的上浩。

运动场上瞬间上演了一场追剿战，同学们都围了上来，男女分成了两派，分别给上浩和允娜呐喊加油。

允娜跑得很快，眼看着上浩就要被追上了。

上浩边跑着边回头瞅，一不小心被石头绊倒了。允娜追上来，在上浩的屁股上狠狠地踹了一脚，上浩一声惨叫……

正在这时，老师赶了过来，厉声道：“你们俩都给我过来，举起手一边蹲着！”

看热门的同学们也安静了下来，大家开始上体育课了，内容是跳马。上浩和允娜在一边受罚，不过他们之间的战争并没有结束。



“电线杆，要是你不追着打我，我也不用挨罚了，都怪你！”上浩撅着嘴说。

“你这个坏蛋，你知不知道你刚才的行为属于性骚扰！”允娜白了上浩一眼。

上浩一听“性骚扰”这个词，觉得受了莫大的委屈，生气地反驳：“我们俩从小就一起玩，一起上幼儿园，我不过是跟你来了个玩笑，你还至于这样吗？”

上浩对允娜的变化觉得很不可思议。允娜现在比他高了一头，好像随着允娜个头的长高，她的性格也越来越古怪了。

上次也是，上浩和朋友们一起玩，一不小心碰了一下允娜的胸，只不过是轻轻地碰了一下，允娜就尖叫着跑掉了，太奇怪了。

上浩禁不住脱口问道：“喂，你最近是怎么了？以前我们俩不是玩得好好的吗？”

听了上浩的话，允娜哼了一声，对他嗤之以鼻。

这时，老师喊他俩过去跳马。

上浩先跳了过去，轮到允娜了，允娜也跳过去了。但是大家像发现新大陆似的，发现允娜运动服的屁股的位置染了一片红色，同学们窃窃私语，小声议论着。

老师见状，叫住允娜，让允娜去了学校的保健室。

气氛有些怪，直到体育课结束，允娜才回来。回到教室后， she 就把头埋在了桌子上。

这时，保健室的老师端着一个大蛋糕进了教室。

保健室的老师胖胖的，特别是肚子，可是却总爱穿



公主衣服，所以同学们都叫她“大肚公主”。

今天她穿着黄色连衣裙，连衣裙的一角在白大褂下面飘荡。

“这节课，我给咱们班调了课，今天上生理课。”

大肚公主的话音刚落，志宇就把手高高地举起来了：“老师，我有个问题，为什么女同学屁股会流血？”

允娜听到后，脸羞得通红。男同学们都哈哈大笑起来。

“到了青春期，我们的身体也开始为了成为大人而做准备，对女同学们来说，其中的一个变化就是月经。到了青春期，女同学们都会来月经，一个月一次，这是为将来长大后做妈妈而做的准备。”同学们都仔细地听大肚公主讲。

“女性的卵子和男性的精子遇到一起，才会形成胚胎。胚胎先是待在女性的肚子里，然后慢慢成长为胎儿。

但是如果卵子遇不到精子的话，就会排出体外，这就是月经。”

听了大肚公主的说明，同学们都点点头，志宇也似懂非懂地用手抓了抓头。

“第一次来月经叫作‘初潮’，这不是什么害羞的事，也

