

QING CHUN DE WEN HAO

男生女生都想知道的成长秘密

青春 的问号



凤凰出版传媒集团
江苏少年儿童出版社

男生女生都想知道的成长秘密

青春 的 问号

主 编 施晓力
作 者 陈 蕊 徐旦莺
韩 芳 施晓力
绘 画 吴冰蓉 刘 炫
周紫娟



QING CHUN

凤凰出版传媒集团
江苏少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春的问号:男生女生都想知道的成长秘密/施晓力
等编者. —南京:江苏少年儿童出版社,2007.3
(成长维生素)

ISBN 978-7-5346-3860-2

I. 青… II. 施… III. 青春期-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第 027511 号

书 名 青春的问号—男生女生都想知道的成长秘密
责任编辑 鲍 蕾
装帧设计 陈泽新
出版发行 凤凰出版传媒集团
江苏少年儿童出版社(南京市湖南路 47 号 210009)
网 址 <http://www.sushao.com>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华书店集团有限公司
印 刷 扬州鑫华印刷有限公司(扬州市蜀岗西路 9 号 225008)
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 11
版 次 2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5346-3860-2
定 价 16.00 元

(图书如有印装错误请向出版社出版科调换)

打开青春之门

孙宏艳

一位父亲走进卫生间，发现小学五年级的儿子在偷偷洗内裤，父亲追问儿子怎么了，男孩吓得哭起来，原来，男孩夜里梦遗，紧张羞愧得不知所措。

一位女中学生写来满纸泪痕的信笺：

我快不行了，被压迫得不行。在别人看来，我是一个很正常的学生，和普通初三学生一样，在题海里作战，心里藏着一丝叛逆和不满，时常也走神想一些其他的事情。但是其实我和别人有着极大的不同，那就是我有着想要把我看得一清二楚的父母，我的成长没有空间。

我曾记过日记，可是上面时常有被翻动的痕迹，我知道是他们，却不想和他们争辩什么，不再记日记了。后来我在网络上的某论坛里认识了一个朋友，一个和我一样面对着高考门槛的高三学生，因为我比较欣赏他的文笔，所以和他认识了，因为觉得我们很多想法和志趣都很相似，所以我们开始作笔友，我没有考虑这件事情背后能有什么陷阱，因为毕竟是我先提出通信的。我们通了两封信，我把他的信放在抽屉里了，然后那天我母亲趁我不在翻了我的抽屉，翻出了信，在我毫不知情的情况下就把信仔细地研究个透，一个我本不想对他们说的秘密闹得全家鸡犬不宁。从此以后我不被允许有任何的秘密，他们时刻督查着我，甚至还偷看我的电子信箱。我书桌上的东西也老是“自己”换地方，我知道这都是父母打着关心的旗号监控的结果。

昨天我把自己关在大衣柜里哭泣,突然觉得自己就在类似这样一个压抑的环境里成长,沉闷、压抑而昏暗,没有阳光。那一刻,我想到用死来抗议,可目光触及冰冷的刀片,我又退却了,原来我就是个没有用的人,连死都没勇气。

作为长期进行青少年研究的人,面对这样的少年,内心的滋味常常难以言表。少年本该是充满阳光和活力的,本该对生活充满渴望,享受着青春。但他们,却生活在烦恼里,辗转于苦闷中,甚至在暗夜里哭泣不能自拔。更让人揪心的是,这样的少年并非少数,这样的少年无处诉说,这样的少年经常被成人忽略。于是,我们看到一些青春的心灵在滴血,一些青春的花朵在枯萎。

人的一生中,没有哪个阶段像青春期这样波澜壮阔,这样让人惶恐不安。少男少女们犹如行驶在惊涛拍岸的汪洋大海上,叛逆、躁动、紧张、困惑、不安,几乎构成了青春生活的主旋律。这时,他们注意到自己的身体正在悄悄发生变化,他们的心里也有了一些不想告诉别人的小秘密,他们看问题的角度也和童年迥异,他们对青春充满了疑问。“我该不该有自己的隐私?”“手淫会损害健康吗?”“怎样选择和佩戴乳罩?”“如何爱护乳房?”“被老师冤枉了怎么办?”这些问号纠缠在少年们成长的每一天。到了青春期,每个人都会有些疑问不知道该去问谁,或者难以向别人启齿,甚至是自己的父母。这时,他们太需要有人能给予真正的帮助。

看到这本书,我感到惊喜,为那些还在彷徨的少年们。这本小册子仿佛一本青春实用手册,涵盖了少男少女青春期的很多困惑,性生理、情感烦恼、代际沟通、心理变化、人际交往、青春期减肥等无所不包。这本书没有居高临下的生硬的说教,犹如少男少女的知心密友,细声慢语,娓娓道来,帮助彷徨在青春岁月里的少年破解心灵磕绊。此外,这

本书还具有很强的指导意义,针对每一个青春问号,作者都告诉少年朋友们,应该怎样处理这些问题。它不仅告诉了少年朋友们“是什么”、“为什么”,而且还告诉少年朋友们“怎么办”。我想这对于面临成长烦恼的少男少女来说具有独特的价值。

窗外太阳很耀眼,初冬的阳光弥漫在书桌前,在这样的时光里,读一本犹如暖阳般的小书,实在是种享受。它仿佛为我,为那些少年朋友们打开了一扇青春之门,让我重温青春期的梦想与憧憬,烦恼与挫折,也让即将走上青春之旅或正在青春中徜徉的少年们少些无可奈何与不知所措。

感谢我的小师妹施晓力和她的朋友们,能为少年们做这样一件好事。她说,我们都曾经在青春中彷徨地走了许久,在寂寞中徘徊了一次又一次,现在,我们期盼着少年们不再躲在角落里忧伤,不再跌倒后落寞,让每一个少年都能够从容欣赏青春路上的每一道风景,这便是这本书的初衷。

有这样的初衷,我相信他们一定会在少男少女们的头上撑起一把温馨的伞,帮助少年们从容应对成长道路上的风风雨雨。

(孙宏艳,中国青少年研究中心少年儿童研究所所长,副研究员)

目录



心灵绿荫

我总喜欢嫉妒别人,该怎么办/002

家里穷,我感觉很自卑……/004

对自己长相不满意,该怎么办/006

我不想向父母表达我的想法/008

如何避免考试焦虑/010

内向的性格要不要改变/014

我为什么会感到特别孤独/018

我总是和父母对着干,是不是到了
“逆反期”了/020

我总是爱生气,怎么办/022

我做任何事都力求完美,觉得挺累

的,怎么办/024

姓名会影响我一生吗/026

老师的批评真让我受不了……/028

我很优秀,但我输不起……/030

如何培养自制力/032

怎样学会控制自己的攻击性行
为/035

男生也要培养“气质美”吗/037

家庭气氛让人感到压抑,怎么
办/038

一到考试排名,我就浑身不对劲,
怎么办/040



生理悄悄话

青春期的我，身体会出现哪些变化/043

长了小痘痘怎么办/044

遗精了，我该怎么办/046

怎么“偷运”卫生巾才不会被男生发现/048

我什么时候可以开始戴胸罩/049

有什么办法能让我长高吗/051

男生和女生有什么区别/054

为了漂亮，我可以不戴眼镜吗/056

我对有关性的知识特别感兴趣，我是不是太下流了/058

我怎样才能戒掉手淫的习惯/060

该怎么减肥呢/062

我有经前焦虑症吗？月经期间应注意些什么/064

SOS——如何对付痛经/066

对男生来说，怎样的体形才算是健美呢/068

女生怎样才能拥有优美的仪态/070

我可以穿塑身衣吗/072

怎样克制性冲动/073

青春期，我应当怎样护理自己的肌肤/075



交往秘籍

和好朋友闹僵了,我该怎么处理/078

我该不该有自己的隐私/079

什么样的女生容易上当受骗/080

班上谣传我跟一个男生“好了”,我该怎么办/082

同学送我礼物,要我选他当班干部,我该怎么办/083

没人跟我玩,怎么办/084

我真的很烦一些女生拿我打趣,我该以牙还牙吗/085

假如有人给我起外号,我该怎么应对/087

同学对我有偏见,我该向谁去申冤/088

同学经常欺负我,我该怎么办/089



朋友当众让我难堪,我该怎么办/090

老实本分的人容易吃亏吗/091

对周围的事总看不惯,怎么办/092

现代的男生有必要培养绅士风度吗/093

我可不可以约见网友/094

放学回家,发现有陌生人尾随怎么办/095

“爱”上了女孩怎么办/096

我很难与人合作,怎么办/097

我不敢和老师讲话,该怎么克服呢/099



学习宝典

当班干部占用了课余时间,是不是
很吃亏/101

我可以放弃学琴吗/102

我总是前记后忘,怎么办/103

课外书种类太多,我不知道该怎么
选/105

老师提问时,我总喜欢抢答/107

我为什么没有耐心看课本/108

怎样才能在校中崭露头角/109

老师为什么总跟我过不去/110

上课时,老师总是不请我发言,我
该放弃吗/112

为什么每次竞选班队委,我都选不
上/114

我被分到慢班,觉得没面子,怎么
办/116

我常因看课外书耽误学习,怎么
办/118



我上课时为什么总怕与老师对
视/120

上课时我管不住自己,经常开小
差,怎么办/122

我为什么经常定学习计划,却不按
计划做呢/124

爱打扮与成绩好坏有没有关系/125

我总觉得时间不够用,怎么办/126

我厌学,怎么办/127

周末我不想上各种课外补习班,行
吗/128



生活百宝箱

父母经常实施“棍棒教育”，我该怎么办/131

我们的老师实在凶/133

如何应付爱唠叨的老爸、老妈/134

不穿名牌，就不能和同学们打成一片吗/135

父母离婚了，我该如何适应新的生活/136

爸妈老是拿我跟别的同学比/140

搬新家了，可我不想转学/142

我是“电视迷”，怎么办/144

我是“劳模(老磨蹭)”，怎么办/146

我不想做“小气鬼”/148

我不想按规则办事，怎么办/150

父母总认为我是个小孩，怎么办/152



父母对我的约束真多，怎么办/154

我成了欲罢不能的“网虫”！该怎么办/156

我的零花钱总是“前松后紧”，怎么办/158

我做错事总爱找借口，这样……好吗/160

与朋友交往就应该出手阔绰吗/162





心

灵

绿

荫



不知从何时起，我在班上最好的朋友的成绩开始慢慢超越我了，老师上课下动不动就夸奖她。按理说，我应该为好朋友取得好成绩而高兴，可我就是高兴不起来。我承认，内心确实很嫉妒她。我知道这样不好，可我该怎么办呢？

——杜语燕

我总喜欢嫉妒别人， 该怎么办

解答关键词：

- 提高修养
- 客观评价自己
- 转移注意力
- 扩展心胸

明知道别人超越了自己，却不敢面对现实，暗中羞愧愤怒甚至怨恨，这就是我们通常所说的嫉妒了。其实，嫉妒也是人性普遍的弱点，几乎人人都有。而适度的嫉妒并无大碍，也许还会成为激发我们努力上进的动力。但是，千万不能让嫉妒过了头，那就有可能给人际关系造成障碍，甚至还会损人害己。

在我国古典名著《三国演义》里面，东吴大都督周瑜满腹文韬武略，运筹帷幄，决胜千里，在赤壁之战中，一举歼灭曹军83万人马，使一代枭雄曹操败走华容道，真可谓风流倜傥的英雄才俊。然而，这位显赫一时的英雄却无大将度量，对料事如神的诸葛亮始终耿耿于怀，屡次设计暗算，却被诸葛亮一一识破，最终落得个“赔了夫人又折兵”，恼羞成怒，吐血而亡，令人扼腕。

在19世纪初的欧洲乐坛，则流传着这样一个故事。当时，匈牙利钢琴家李斯特已蜚声乐坛，而刚刚从波兰流亡到巴黎的肖邦，还是个默默无闻的小人物。然而李斯特对肖邦的才华深为赞赏，怎样才能让肖邦在观众面前赢得声誉呢？李斯特想了个妙法：钢琴演奏会上，李斯特先坐在钢琴前，等到灯一灭，他就悄悄地让肖邦过来代替自己演奏。观众被美妙的琴声征服了，当灯重新亮起时，人们既为眼前出现的钢琴天才而高兴，更对李斯特推

荐新秀的诚意深表钦佩。

可见,嫉妒心的大小是因人而异的。怎样才能修炼自己,当嫉妒来临时,不被它所打倒呢?

首先,要提高自己的修养,要时刻提醒自己,处处与人为善,封闭、狭隘的意识只会使人鼠目寸光。有一个出色的朋友应该是自己的骄傲,假如没有了朋友,那才是一件可怕的事。

其次,要客观评价自己。当嫉妒心萌发时,及时冷静地分析自己,找出差距和问题,也找找自己的长处,调整好自己的心态。哪些不如他人,那就想法弥补;哪些比他人强,那就加倍表现出来。学会扬长避短,就能在一定程度上补偿没能满足的欲望,缩小与嫉妒对象的差距。

此外,要尽量转移注意力,学会自我宣泄。最好能找个知心朋友或亲人痛痛快快地说个够,他们能帮助你阻止嫉妒朝着更深的程度发展。同时多参加一些业余活动,比如唱歌、跳舞、练书法、下棋等,及时宣泄和疏导自己的情绪。

最后,让我们记住罗素在《快乐哲学》中说的一段话吧:“嫉妒的作用尽管可怕,但并非完全是一个恶魔。它的一部分是一种英雄式的痛苦的表现:人们在黑夜里盲目地摸索,也许走向一个更好的归宿,也许只是走向死亡与毁灭。要摆脱这种绝望,寻找康庄大道,文明人必须像他已经扩展了他的大脑一样,扩展他的心胸。”

◇妒忌使他人和自己两败俱伤。

——托马斯·富勒

◇一个嫉妒的人就是一个贪婪的人。

——雨果

◇如同钢铁被铁锈腐蚀一样,妒忌者被自己的激情消耗掉。

——安提西尼





我的父母都是下岗工人,平时缩衣减食,午饭我都是从家里带,平时也没什么好看的衣服。看着那些花枝招展、大把花钱的同学,我总觉得自己低人一等,心里有一种很深的自卑感。我不愿意与同学多说话,更不愿意向别人说起自己的父母,我怕同学因此而看不起我。我整天活在这种阴影里,真的很压抑!

——做梦也想发财

家里穷,我感觉很自卑……

解答关键词:

- 寒门出贵子,逆境出人才
- 真正的贫穷不是物质

从前有一个国王,他拥有辽阔的土地,强壮的军队,贤明的大臣以及无数的后宫佳丽、随从奴仆,真是享不尽的荣华富贵,吃不完的山珍海味。然而,国王却终日郁郁寡欢。于是他就派手下人四处寻找快乐的人。可是找了好几年,也没找到。

终于有一天,当国王的使者走到全国最贫困的地区时,听到一个人在快乐地放声歌唱。循着歌声,他找到一个正在田间犁地的人。他问犁地的人:“你快乐吗?”“我没有一天不快乐。”犁地人高兴地回答道。国王的使者喜出望外,把他此次的使命和意图告诉了犁地人。犁地人哈哈大笑起来,说道:“我也曾因没有鞋子而沮丧啊!直到我在街上遇见一个无腿的人也在享受快乐的生活,我才知道,我没有理由不快乐。”

这是古希腊一个流传久远的故事。它生动地讲明了快乐其实与贫富没有必然的关联,人穷可以志不短,只要肯打开心扉,让阳光洒进来,任何人都可以过得很快乐。快乐与否,实在是一个人自己的选择呀!你如果有一双看到快乐的眼睛,那你会在苦难中看到一朵风中的小花儿;你若总是觉得自己不幸,那么就算月亮、星星、鲜花都在你周围,你也会视若无睹。

当然,道理归道理,在现实中,因为贫穷而引发的种种心理问题,却屡见不鲜。很多学生小小年纪就承受起因家庭贫困带来的压力,实在很让人痛心。但是孩子,请你一定要明白:父母富有并不等于自己富有;再穷的父母也是自己最亲爱的爸爸妈妈。生活可以靠我们自己的双手去创造去改变,只要够努力,未来的美好就指日可待。而父母永远只有这一对儿,瞧不起自己的父母,看不到自己父母的辛劳和成就的孩子,会有什么出息呢?贫穷并不可怕,可怕的是对待贫穷的态度,千万不要在与别人盲目的攀比中,丧失了做人的尊严,丧失了最最宝贵的人间至情!请问问自己,若是让你用父母的生命去换豪宅车马,你会吗?

俗话说:“寒门出贵子,逆境出人才。”其实,很多杰出人物,都生在贫穷人家。比如香港首富李嘉诚就出身寒门,但他通过半个世纪不懈的努力和奋斗,从一个普通青年变为商界泰斗。贫穷,是一所最好的学校,在战胜贫穷的过程中,往往能体会到更多的人生哲理,学会更多的生活本领。那些在事业上成功的寒门学子,总会在功成名就之后,深深地感谢曾经贫穷的生活境遇赐予自己的磨练。

因此,作为一名学生,你的任务是学习,而不是去和别人比穿衣比吃饭比消费,要比就比学识和品德。你的现在是要刻苦学习,掌握更多的本领,拥有丰富的知识。你的未来、你的快乐就掌握在自己手中!

真正的贫穷永远不是指物质,而是人的精神啊。

◇ 贫穷造就了饥饿,也造成了英雄。

——莫扎特

◇ 贫困不是耻辱,羞于贫困才是耻辱。

——富勒

◇ 贫穷不会磨灭一个人高贵的品质,反而是富贵叫人丧失了志气。

——薄伽丘

◇ 富贵必从勤劳得。

——杜甫





我在学校里一直很自卑，因为我总觉得自己长得不好看，眼睛不大，嘴巴不小，也没有骄人的身材。总之，我太平凡了。我真的很为此苦恼，有什么办法可以改变吗？我又没钱像韩国明星那样去做整容，唉……

——Bee

对自己长相不满意， 该怎么办

解答关键词：

- 培养气质美
- 多读书
- 与人为善
- 自信

“我太胖了，同学们都嘲笑我是猪八戒！”

“我长得又瘦又难看，同学们都叫我‘火柴杆’。”

“我脸上的小痘痘真让我难堪。”

……青春期的很多同学，都或多或少地因自己的外貌而生出自卑感，甚至讨厌自己身体的某一部分。根据有关调查，我国有近70%的初中生和55%的高中生对自己的外貌不满意，其中女生的比例更大。他们生怕这种平凡的相貌得不到友谊和老师的喜爱。

是啊，谁不愿意天生丽质呢？可是你知道吗，人的美貌除了天生的五官和身材外，要想给容貌加分，还有更多的秘诀！比如良好的修养、善良的品性、高雅的气质、温柔的谈吐、得体的装扮等等。有些特质，在某种程度上甚至比外在的美丽更能吸引人、打动人。外在的容貌，总有一天会衰老，而内在的气质，却是永不衰退，历久弥香的。

所以，完全不必为自己的长相平凡而苦恼。事实上，漂不漂亮也是根据各人的审美观而异的，不同的人对美与丑的看法也不尽相同。也许，你觉得自己不够漂亮，但或许在某些人眼中你却很阳光、很活泼、很洒脱、很让人羡慕呢。