



本书荣获
国家新闻出版广电总局
向全国青少年推荐
百种优秀图书奖

新一代知心姐姐
刷刷 作品

一站式解
决成长的
所有问题

qingmeng
suansuan



校园生活

青春期攻略

柠檬
酸酸

想要成为时刻被死党或闺蜜们包围，成绩第一，老师、父母都赞不绝口的人气王吗？照着做，立即拥有人见人爱的超级法宝！

刷刷
著

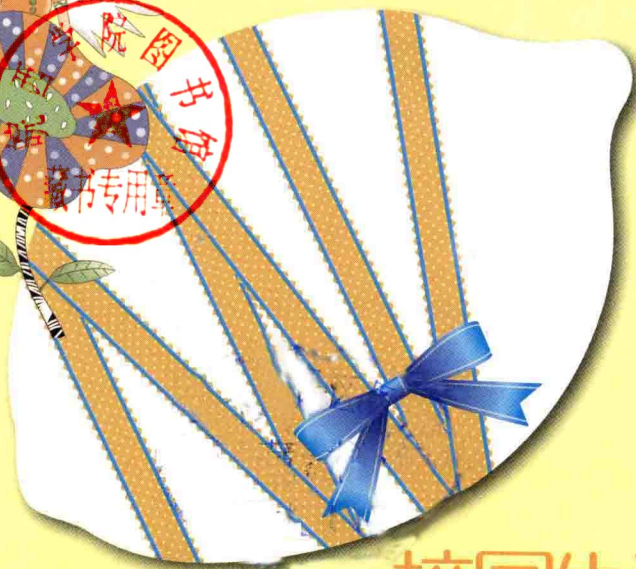
CBS



湖南少年儿童出版社
HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE



一站式解
决成长的所有
问题



> 柠檬酸 <
酸酸

校园生活 青春期攻略

刷刷
著



湖南少年儿童出版社
HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

柠檬酸酸：校园生活青春期攻略 / 刷刷著. —长沙：湖南少年儿童出版社，

2014.5

(青苹果丛书)

ISBN 978-7-5358-7217-3

I. ①柠… II. ①刷… III. ①青春期—学生生活 IV. ①G635.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第042676号

柠檬酸酸 校园生活青春期攻略

总策划：欧阳沛

作者：刷刷

责任编辑：欧阳沛

质量总监：郑瑾

视觉总监：进子

封面设计：百纳·设计

排版制作：刘春瑶 吴学军 蒋永峰 彭进芬 涂玲 郭燕 黄芸

插画：刷刷

特约编校：百愚文化

出版人：胡坚

出版发行：湖南少年儿童出版社

地址：湖南省长沙市晚报大道89号

邮编：410016

电话：0731-82196340 82196334（销售部） 82196313（总编室）

传真：0731-82199308（销售部） 82196330（综合管理部）

经销：新华书店

常年法律顾问：北京市长安律师事务所长沙分所 张晓军 律师

印制：长沙超峰印刷有限公司

开本：710×960 1/16

印张：10

版次：2014年5月第1版

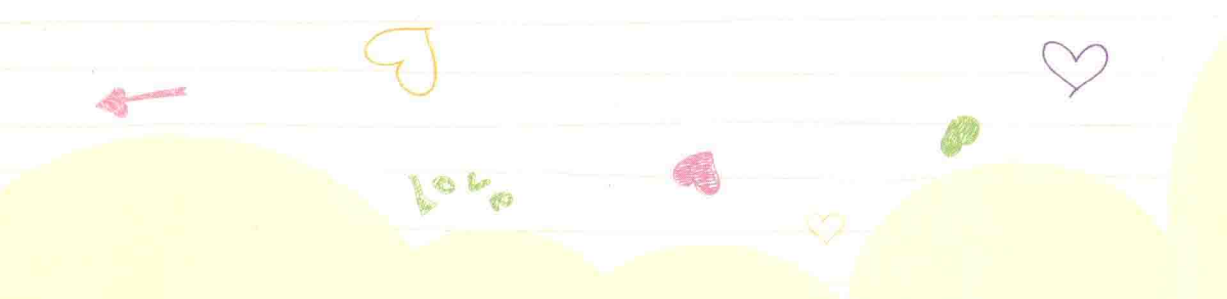
印次：2014年5月第1次印刷

定价：22.80元

版权所有 侵权必究

服务电话：0731-82196362

质量服务承诺：若发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。



序

我的快乐来自我的身体

安武林

我快乐，我忧伤；我幸福，我痛苦；我恐惧，我孤独……当你把你的左手放在右手上并紧紧地握在一起，思考这些情绪和感受来自何处的时候，一种莫名的震颤会传遍你的周身，你会对一个字无限迷恋和惊讶：我！

“我”是一颗温暖而又顽强的种子，埋在你心灵的深处，埋在你身体的深处。当它冒出嫩芽的时候，你就开始作为一个具体的人而存在于这个社会上了，你与这个社会、这个社会与你就产生了密切的联系，你的价值和意义便成了你需要实现的目标。你会不停地追问和探索：“我是谁？”“我要到哪里去？”这些问题就是如此简单而复杂。

一个不了解自己的人，从某种意义上说不算是一个完整的人；一个不认识自己的人，对于别人和这个世界的了解无从谈起。人在这个世界上，首先要对自己负责，其次才是对社会和家庭负责。如果一个人对自己都不了解，那么责任感、道德观、使命感又从何而来？

人的生理和心理，是人最核心的东西。如果说人是一辆汽车，那么人的生理和心理就是汽车的“心脏”——发动机，我们的一切行为都受其支配和驱使。所以，熟悉和了解自己的生理和心理是非常重要的，可以说是人生的第一堂课。如果我们没有



认真对待它，那么困惑和迷茫就会如影随形。许许多多天才人物是悲剧性的，在我看来，他们这种结局就是没有学好这门课和没有进行有益的调整而造成的。

这套书就像铺满鲜花的台阶一样，从心理和生理方面，给我们提供一种体贴而又细致的帮助。为了避免空洞的说教和知识性读物的枯燥，作者将漫画和文字巧妙地结合在一起，让我们在看图中，看到了新的阅读形式，而这势必增强本书的可读性和趣味性。很有意思的是，作者塑造了两个主要人物，一个男生，一个女生，他们是双胞胎。故事从不同的性别角度，对男女的心理和生理进行了描写和分析。更多的时候，我们看到的是主人公在心理和生理的相互作用之下产生的行为。

非常遗憾的是，我们在生活中，或者说在成长的过程中，很难得到这方面的帮助。或许是因为我们羞于启齿，或许是因为大人根本意识不到我们身体和心灵上的变化，所以，我们一直在黑暗中穿行。这是可悲的，也是无奈的。所幸的是，这套书像路灯一样，给我们幽暗的心灵之路和生理之路提供了一些光亮。如果我们能够真正了解自己，那么很多问题都可以迎刃而解。从大的意义上说，我们的人生观和世界观也能从故事中得到启迪和改变。

我的快乐来自我的身体，我的快乐来自我的心灵。

当我们不快乐的时候，我们就要采取行动，调整自我。愿所有年轻的读者朋友像向日葵一样，永远向着快乐、健康、幸福的一面。

我叫小甜，这是我的哥哥大帅，其实他一点都不帅，我总喜欢故意叫他大“衰”哥哥。

我和哥哥是龙凤胎，据说龙凤胎心灵相通，可是哥哥和我不仅不通，他还经常欺负我、笑话我，给我取了无数外号。

小细腿——难道瘦也是我的错吗？
他的胳膊也不比我的腿粗啊！

黄毛丫头——现在不是都流行把头发染成黄色的吗？

唉……同学都羡慕我有哥哥，说有哥哥是最幸福的！可是我怎么没感觉到快乐呢？哥哥喜欢拿我开玩笑，喜欢捉弄我，真的叫我很烦！为什么我有哥哥呢？如果我们家就我一个孩子就好了。

我是大帅！小甜是我的笨蛋妹妹，希望大家看在我脸上不要笑话她。她说话就是这样没脑子，一个孩子的话？如果我们家只有一个孩子，那也是大帅，而不是小甜，因为我是哥哥，我比她早出生5分钟！

大帅哥哥！

唉……又中招了。不知道为什么我总在哥哥面前出糗，好郁闷！

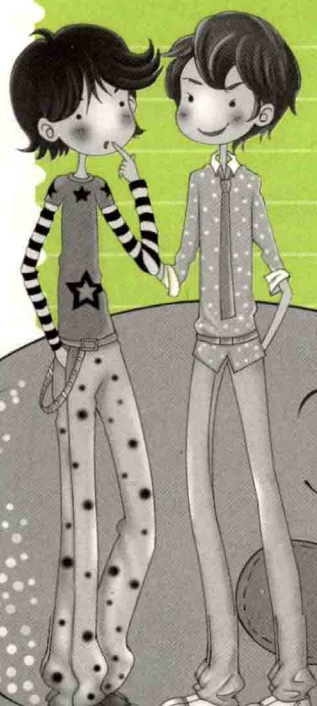


目录

身体出了大问题	001
寻找好人缘	010
想入非非的“梦”	021
灰姑娘成长记	030
忌妒是把尖刀	038
不做学习上的弱女孩	048
从朋友到死对头	060
读书赚钱	070
啊，数学，可怕的数学	079
大脚惹的祸	089
哥哥和妹妹	099
鲁莽英雄的代价	110
我们有一个约定	122
网瘾攻坚战	132
忧心忡忡的王子	143



身体出了
大问题



我的天，别人和我一样吗？谁来告诉我正确答案呢？

自从进入中学，我发现我的身体逐渐有了翻天覆地的变化。可是，这个变化来得好突然，好莫名其妙！

男生长胡须是正常的，男生长出喉结也是正常的，可是男生的胸部隐隐发痛，似乎要爆炸，不，是要长出点什么来，你听说过这么恐怖的事情吗？

我查了所有能够查找的资料，但是没有任何地方提到男生的胸部问题！是的，胸部是女生关心的部位，可是为什么偏偏叫我大帅遇到这百思不得其解的事情呢？

我的天！我要急死了！如果照此发展下去，我肯定我的胸部一定会长出“乳房”！哇哇，我想吐！呜呜，我想哭！

“嗨，大帅，晚上有时间吗？一起出去玩玩？”我正收拾书包，大鱼凑了过来。

“不行，我有事情呢！”我计划去市图书馆，那地方书多，也许我可以找到关于男生胸部问题的某些解释或答案。

“大帅，和我们一起去吧！”海子过来搂着我。

我的妈呀，我还没变成女生就搂我吗？我顿时有股说不出的厌恶、反感！

“去去去，我忙呢！”我不耐烦地挡开海子的胳膊，“别动手动脚的！”

“动手动脚？”海子奇怪地看了看我，“你是女生？我和你动手动脚？我们平时不都这样吗？”

“你——才——是——女生呢！”我愤怒地大吼起来，“你再敢说我是女生，我揍你！”

“安大帅，你小子吃错药了？”海子很生气，“你不愿跟我们去就罢了，瞎叫唤什么？”

“好了好了，”大鱼拉开我们，“人民内部矛盾，不要激动！不要激动呀！”

大鱼拍拍我的肩膀：“大帅，我们约你晚上跟我们一起去游泳，顺便看看游泳馆里的人……那个身材……”大鱼不好意思地笑起来，“我们以为你喜欢呢，看来……我们只能自己去了！”

身材？等等，女生的我不关心，但是海子和大鱼的身体……我何不趁此机会暗暗关心一番呢？我们年龄差不多，他们应该有很多“参考价值”吧？哈哈，想到这，我笑起来：“早说啊，”我故意装出责怪大鱼和海子的样子，“我还以为你们要我请客吃东西呢！”

“哈哈！”大鱼和海子一起笑起来，“你这个抠门的家伙！”

晚上，我和大鱼、海子如约来到游泳馆。

今天到游泳馆游泳的人很多，我和大鱼、海子先去更衣室换泳裤。在更衣室，我不急不慢地脱下外套，然后装出不经意的样子，用眼睛使劲儿在大鱼和海子的胸前扫射来扫射去。哦，幸亏我恶狠狠的目光扫射不出子弹，否则大鱼和海子一定会爆打我！哈哈！可惜的是，我的眼睛不是X光，我根本看不出他们的胸部有何异常。唉，看来胸部问题光看是不行的，得另外想办法啊！

磨磨蹭蹭中，我们三个进入泳池。突然，我眼睛一亮，泳池边，一个老外正在靠岸的地方休息。我像得到灵感一般，悄悄说：“海子、大鱼，你们看那个老外！”

“看什么？”海子疑惑地问，“难道你没看过老外？”

“你看他的胸前，好多胸毛哦！”说完，我故意咂咂嘴，“看起来很威武哦！”

“嗯嗯，”大鱼点点头，“看，



老外的胸肌也很发达！”

胸肌？太好了，我们的话题开始向“胸”发展了，我暗自得意，继续说：“你们说，老外的胸肌怎么那么发达？难道他们的胸是发育出来的？”

“大——帅，你胡说什么？”大鱼很不屑地给我一个鄙视的表情，“只有女生的胸部才会发育，男生发什么育？”“是啊，你有没有常识？”海子看了看我，接口道，“人家老外的胸肌都是锻炼出来的，只有你的胸部才发育呢！”

“哈哈！”大鱼被海子的话逗得大笑起来，“如果大帅的胸部发育，那成什么了？不男不女！哈哈！岂不是泰国……”

“去，一边去！你的胸部才会发育呢！”我气极了，这话题说了一圈，怎么说到我头上来了？我这真是搬起石头砸自己的脚啊！唉……我沮丧极了。

“别光顾说话，走，我们游泳去！”海子见我一脸不高兴，停止了攻击。

“嗯！”我和大鱼点点头。今天的泳池人很多，大家仿佛下饺子一般，挤在一起。我们三人根本施展不开手脚，当我跟在大鱼身后，朝深水区游去时，大鱼的脚不小心踢中我的胸口。“哎哟——”我痛得大叫，手忍不住捂住胸口。

“大帅，大帅！”大鱼吓一跳，转身扶着我问，“你怎么了？没事吧？”

“我的胸……”我的胸本来就痛，遭到大鱼袭击后，如同伤口撒盐一般火辣辣地疼。

“你的胸？”大鱼和海子一起看向我，齐声发问，“你的胸怎么样？”

“我……我……”我见他们盯着我胸部的眼睛透着不解，生怕他们说出什么怪话，不得不强颜欢笑地说，“没什么……没什么……”唉……我总不能和大鱼、海子说“天哪——我的胸部要发育成女生那样啦”！

回到家，我捂着胸回房间，关起门查看胸部。此刻，胸部依然火辣辣地疼，我想：这次受伤不轻哦。我伸出手想轻轻地揉揉胸部，谁知，谁知，我的天——我居然摸到一个硬疙瘩！一个明显的硬疙瘩！这是什么？我的天，这到底是什么啊？难道我真会变成不男不女的人？

“妈——妈妈——”我带着哭腔大喊妈妈，“妈妈——救命啊！救命啊！”

妈妈的话



青春期发育恐慌症的应对策略

“大帅，我以为出了什么不得了的事呢！”妈妈看起来不以为意。当然，她是医生，早习惯了病人的大喊大叫。

“男生到了青春期，身体进入发育阶段。这个时候各种激素开始疯狂地活跃起来。而雄激素尤其疯狂，使得男生的身体开始变得魁梧，长出胡须、喉结，声音变得浑厚，等等。这些知识你应该都知道吧？但是你知道男生会分泌雌激素吗？哈哈，没错，雌激素！不过不要紧张啦，男生分泌的雌激素是非常非常少的。在雌激素的影响下，有一些男生的胸部会出现肿胀、疼痛等现象，一般会持续半年到一年的时间。如果男生的胸部发育过度，很可能是身体发出了错误的信号，那就得去看医生了。

“大帅，你要知道，这不过是人成长的自然过程。

“你学习了正确的生理知识的话，就不会因为自己的无知而产生种种疑虑，更不会把正常的事情想象成可怕的‘危险信号’。当身体出现奇怪、让你不安的现象时，你不要因为害羞而拒绝大人的帮助，整天因为‘身体出了问题’而紧张，焦虑会让你的心理变得很脆弱。有问题一定要找大人哦，男生可以找爸爸，女生可以找妈妈，让最爱你的爸爸妈妈成为你最亲密的生理学教授哦！”

“对了，大帅，不要总是把注意力放在你的身体上，顺其自然，坦然面对，你会变得轻松哦。你能做的就是记住：你的同学、你的朋友都和你一样，你不是一个‘怪物’！”

小纸条1

我的天，我现在身体上发生的事情和大帅一样哦！我还以为我得了乳腺癌呢！笑什么笑？经常听见大人说这个癌、那个癌，自己不舒服的时候当然会想到嘛！现在终于明白了，感谢大帅的妈妈哦！

小笨孩

嘻嘻，羡慕我有好妈妈吧！祝你青春期成长快乐！

大帅

小纸条3

其实发育对我们来说是一件又向往又害怕的事情，很多东西我都是听其他同学说了才知道的，有些东西我很想知道又不好意思问大人，如果大人能主动告诉我们一些，多好呀！

河马小子

小纸条2

看到一半的时候，我差点要笑晕过去！原来男生在发育的时候胸部也会痛，哈哈，第一次知道呢！看来男生在发育过程中有好多烦恼哦！我还以为只有我们女生“痛苦”呢！嘻嘻！偷笑一个。

莉莉

对呀，对呀！我也差点笑晕哦，哈哈！可怜的大帅哥哥被我笑了好几天呢！

小甜

是啊，可是大人不会主动告诉你这些你想知道的事情，所以啊，你最好直接去问个明白！如果他们奇怪的灯光看你，你就说：“难道你在我这么大的时候就没好奇过？”

大帅



你的青春期心理健康吗?

01 你对中学生活很适应，在班级、学校和家里过得很自在。	02 你基本能处理好和周围人的关系，能和大家和睦相处。	03 你做事能持之以恒，一般能按时完成学习计划和目标。	04 当别人对你提出不同意见时，你能接受并调整自己，不仇恨别人。
05 你能尽量让自己融入班集体中。	06 你不怕吃亏，愿意帮助别人，不计较自己的得失。	07 对老师、家长、同学基本能保持信任的态度，你很少怀疑他们。	08 你对同学及周围的人热情、有礼，不冷漠。
09 你能在出现问题的时候站在对方的角度体会别人的感受。	10 你有羞耻感，做了坏事知道悔过和难受。	11 你能清楚地判断自己的优点和缺点，能客观地评价自己。	12 你有自尊心，不自负、不自大。
13 你经常用乐观的态度对待自己的缺点和不足，并能用行动改变它们。	14 你偶尔会有自卑感，但是一闪而过。	15 你大多数时候能控制自己的言行举止，不冲动、鲁莽。	16 你大多数时候会自己决定行动方向和行动目标。
17 你清楚地知道学习对自己很重要，努力把心思放在学习上。	18 你喜欢学校和家庭生活，感觉自己和别人相比，是很幸福的。	19 学习上压力不大，你感觉自己努力可以将成绩保持在班级的中等以上水平。	20 你在集体行动中知道维护集体荣誉，愿意为集体做出自己力所能及的贡献。

21

你可以用积极主动的态度去学习和参加体育锻炼及其他有益的活动。

22

你能让自己尽量不为大家反对和不提倡的事情。

23

你可以让自己处在集体中的恰当位置，不让自己成为被集体轻视的人。

24

你生活有规律，睡觉、吃饭都很香。

25

你很少有头疼、紧张、心里发慌的感觉。

26

你几乎没有成绩突然大退步、心情沮丧到无法振作的时候。

27

你能和异性同学健康、友好地交往，不排除挤同学。

28

你知道自己的身体处于发育阶段，不会对自己的发育产生恐慌和猜疑。

29

你对“性”有点好奇，有点害羞，但是可以正视“这是自然现象”，不会特别关注。

30

你从没有过不健康、不正常的关于“性”的行为和想象。

31

你虽然会喜欢某个同学，但是只是喜欢而已，你没有过分地想和对方发展恋情或独自霸占对方。

32

你几乎每天都能保持健康快乐的心情，虽然学习很紧张，但是你知道给自己的心理减压。

33

当意外、困难、挫折发生的时候，你虽然开始很痛苦，但是你能自己恢复自信，也能让自己勇敢面对。

34

当自己愤怒、焦虑、紧张的时候，你会寻找正常的发泄和放松方式。

35

你基本上是一个勇敢的人，有时候胆子比较大，有种“初生牛犊不怕虎”的冲劲。

36

你一般不会撒谎，偶尔为了避免麻烦会说一点点，但只是一点点。

37

你对不公平、不合理的事情敢仗义执言，表示不满。

38

当需要你履行自己的义务时，你能毫不犹豫地去承担。

39

你很感谢父母对你的养育和爱，你对父母有种依恋之情，虽然有时候不好意思表达，但是心里很爱父母。

40

你相信自己的未来掌握在自己手中，也相信自己努力可以让明天更美好。



评分标准

根据自己的实际情况，
能做到或基本能做到的记1
分，否则记0分。

测试结果

36分以上

心理很健康，很好。

29—35分

你的心理很正常、很健康，你偶尔会有点不适应周围的环境，不过你会自己调整哦。

24—28分

你的心理勉强能应对目前的环境，你偶尔会对生活产生困惑。

15—23分

你现在的心理承受能力很差，需要及时调整和解决存在的问题，建议找同学或家长倾诉自己的困惑和不安，让自己的心理不再紧张和不安。

15分以下

你的心理很不健康，你有一定的心理问题，需要找心理医生或专家倾诉和沟通，别担心，只要你把心里那些压抑的“故事”说出来，你就会轻松很多，找个途径改变自己的心态吧！

寻找好人缘

