



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

putao
tiantian



家庭社交



青春期攻略

> 葡萄
甜甜 <



真烦！更年期遇上青春期，还有容易掉入的社交“陷阱”，动嘴唇时也要动脑筋了！照着做，所有烦恼立刻烟消云散！

刷刷
著

CNS



湖南少年儿童出版社



一站式解
决成长的所有问题



> 葡萄甜甜 <

家庭社交 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

葡萄甜甜 : 家庭社交青春期攻略 / 刷刷著. —长沙 : 湖南少年儿童出版社,

2014.5

(青苹果丛书)

ISBN 978-7-5358-7323-1

I. ①葡… II. ①刷… III. ①青春期—家庭教育 ②青春期—人际关系 IV.

①G78 ②C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第042684号

葡萄甜甜 家庭社交青春期攻略

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，你与社会、这个社会与你产生了密切的联系，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。

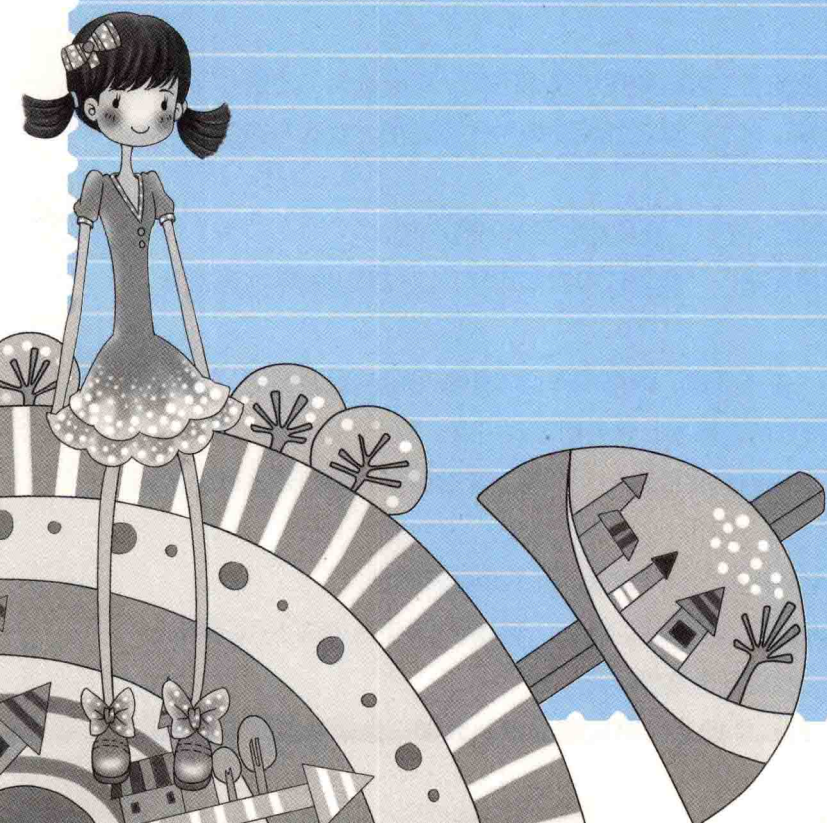
当我们不快乐的时候，我们就要采取行动，调整自我。愿所有年轻的读者朋友像向日葵一样，永远向着快乐、健康、幸福的一面。

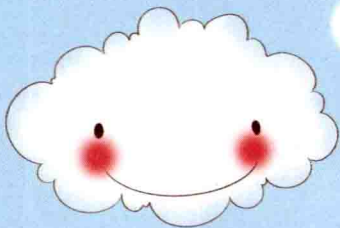
目录

委屈的中学生活	001
倾斜的天平	010
那老师真帅	020
更年期的妈妈和青春期的我	029
可怕的公共汽车	040
穷爸爸富爸爸	048
优秀生的苦恼——琳琳的故事	059
考砸时的心头巨石	067
罪恶的念头——大鱼的故事	076
哥们惹祸	087
明星之梦	097
父子大战	106
“孔雀开屏”	116
“死党帮”里的飘摇	126
搞定爸爸妈妈——上	134
搞定爸爸妈妈——下	144



委屈的中学
生活





升入中学已经有2个多月了，可是我始终和大家走得很远！唯一的好朋友阿美还是我的小学同学。

你可不要怪我不和新同学交往，其实我很努力地去结交新朋友。找新同学说话啊，找他们玩啊，试着和他们讨论电影、故事书、作业等，可是不知道为什么，我总感觉自己和新同学之间被一种看不到、打不破的东西阻拦着。

开始我以为只是我一个人这样，后来我发现班里很多同学都是这样的，大家都和自己的小学同学更亲昵，交往也更密切。

“安小甜，你有蓝墨水吗？我的钢笔没墨水了！”说话的是坐我边上的赵琳琳。

赵琳琳可不是一个简单的女生哦。她在小学里不仅一直是班长，还是“三条杠杠”的大队长。开学的时候，班主任李老师任命她为代理班长。我认为她这个“代理”一定会转正的哦！

“对不起哦，我的墨水用光了！”我从抽屉里拿出墨水瓶。

“哦！”琳琳看起来很失望，“我喜欢用钢笔写字，这样写出的字才有力度，才漂亮！”

“嗯嗯！”我点着头，表示同意，琳琳的作业本是我见过的最漂亮的，“我记得语文老师端木老师有你喜欢的蓝墨水，我去帮你借一点！”

“好啊，谢谢哦！”琳琳看起来很开心，“马上要上课了，我们还是做完课间操再一起去借吧。”

“好的！”我高兴地坐到座位上，“琳琳，你的字真漂亮呀！”

“只要肯下功夫练，你也会写出漂亮的字！”琳琳像大姐姐一般拍拍我的肩。

这时候，上课铃响了，我立刻坐直身体。

这节是数学课，我有好几个地方听得似懂非懂。数学一直是我的弱项，我打

心里惧怕数学。做课堂练习的时候，我一个劲儿抓头皮。这时候，琳琳把笔记本递过来，小声说：“问题的关键是这个公式，你再好好琢磨下，注意公式的变形运用！”

“啊，明白了！”我顿时清醒好多，顺利地把课堂练习完成了。

“安小甜，你的答案是多少？”数学老师林老师问我，哈哈，我准确地说出了答案。林老师很满意：“不错，今天你回答得非常好！”

得到林老师的表扬，我高兴极了，幸福地冲琳琳傻笑。啊，我突然感觉琳琳和我的距离拉近了很多很多！看来我要多一个好朋友啦，真棒！

课间操一结束，我就喊琳琳一起去借蓝墨水。

“抱歉啊，我要去WC（厕所），麻烦你帮我借一下哦！”

“没问题！这点小事情，不要客气！”

我拿着墨水瓶回到教室，琳琳还没回来，于是，我把墨水瓶放在她的桌子上，然后回到自己的座位上坐下。

窗户外有只小鸟喳喳地叫着，我开心地冲小鸟做个鬼脸：你也为我有新朋友高兴吗？我的心里美滋滋的。

“小甜，这是怎么回事？”是琳琳的声音。

我转过脸看向琳琳：“不要客气啊，小事一桩哦！”可是……可是好奇怪，琳琳怎么一点都不高兴呀？

“是我拿错墨水了吗？”我站起来。

“你看看这里！！”琳琳的声音高了起来，“我的座位上怎么有墨水？”

我低头一看，哎呀！琳琳的座位上怎么有墨水呢？更糟糕的是琳琳的白裤子已经被染脏了一块。

“啊！”我吓得叫起来，“怎么……怎么会这样？”琳琳的脸色很不好看，我连忙解释，“这不是我弄的！”

“我刚才看见你拿着墨水瓶站在琳琳的座位边！”一个声音冒出来。

“她是不是故意的啊？琳琳，你今天穿的可是白裤子哦！”又一个声音响起来。

我想分辩！我想为自己辩解！但是，只有眼泪不争气地掉了下来。

“哎哟，还哭呢，搞脏人家的裤子，还有理了！”尖酸刻薄的话让我恨不得立刻消失掉。

“我……我帮你擦干净！”我从口袋里拿出纸巾。

“不用了！”琳琳冷冷地推开我的手，“墨水麻烦你还给端木老师！”

砰！墨水瓶被琳琳重重地放在我的桌子上。我的心被重重地敲打了一下。

接下来的课，我什么都没听进去，只是把头深深地埋在书本里，任凭眼泪不断地滑落。真是好委屈啊，是哪个坏蛋把墨水弄到琳琳座位上的？

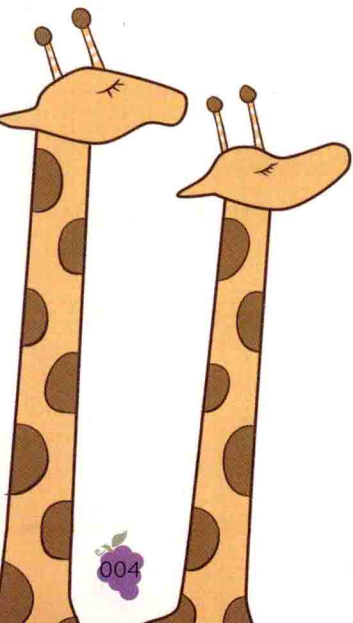
琳琳怎么不相信我是无辜的呢？就因为我拿过墨水瓶吗？哦，琳琳，不要这么轻易地下结论啊！

这之后，琳琳不再和我说话，甚至连看都不看我一眼。很多次，我主动和琳琳说话，她都冷漠地把目光转开，我想：我再也不能和琳琳成为朋友了。

我想其他同学一定也对我产生了误会和成见吧。当我走过他们身边时，本来有说有笑的几个人会突然散开。是不是在说我的坏话呢？否则怎么我一来他们就散开呢？我的课堂笔记没有记好，想找个同学借笔记本看看，可是没人愿意借给我。

“小甜，赵琳琳座位上的墨水是不是你搞的恶作剧？”大帅哥哥居然也不相信我，“如果是不小心弄的，承认一下有什么关系，现在弄得大家都认为你‘心理变态’，说你是一个喜欢背后搞鬼的虚伪家伙，害得我在班里都抬不起头！”

“好了好了，你烦死了！你要是抬不起头就不要当我哥



哥好了！”我想我已经快坚持不住了。每天，我都像随时准备战斗的刺猬，我既怕别人议论我，更怕别人来欺负我。我好怕同学说我这不好、那不好，我变得非常敏感，一点点风吹草动都会令我进入一级“战斗”状态。

“安小甜，你怎么走了？”小组长在喊我，“今天该你值日，你怎么背起书包就走啊？”

“哦，我忘记了！”唉，我又做错了一件事！

我放下书包去拿扫帚，这时候就听到有人说：“真的假的啊？值日都会忘记啊！是想逃避劳动吧！”

我的眼睛红了。

我默默地开始扫地，一下，两下……不要搭理他们，就当他们不存在。我在心里对自己说。然而可怕的声音不断传来。

“上次她把琳琳的裤子弄得没法穿了，听说那条裤子是琳琳新买的名牌裤子哦！”

“这个人心眼蛮坏的，以后要多提防她！”

“是啊，别看她长得可爱，内心其实很黑暗！”

“够了——”我再也忍受不了啦！



我大叫着冲到那几个同学面前：“你们再敢说坏话，我就不客气了！”我挥舞着手里的扫帚，像疯子一般，“我可不是好欺负的！我可不怕你们！”

“你脑子有问题啊！”

“你每天在班级里鬼鬼祟祟地走来走去，想偷听别人谈话，你以为我们看不出啊！”

“不要理她，这个人有毛病！”

“你们……”我气得不知道说什么好！明明是他们不对，怎么倒变成我没理了？很快，教室里就剩下我一个人，我蹲在地上越想越委屈，积压多时的苦闷让我不禁大哭起来。

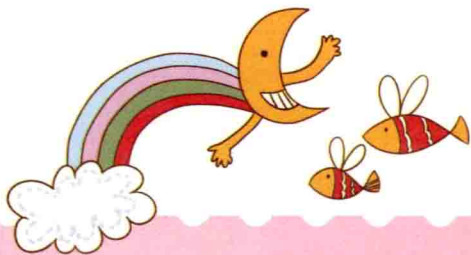
“呜呜——”

不知道过了多久，一个温柔、甜美的声音在我耳边响起：“小甜，你怎么了？这么晚了还不回家？”

我抬起头看到一张和蔼的脸。哦，是图书馆的何阿姨。



何阿姨的话



建立青春期健康的心理机制

“呵呵，这也值得哭吗？小甜，升入中学后，你们这些孩子进入青春期，既不像童年时那么简单、无虑，也不似成人一般成熟、稳重，在青春期，人会变得很敏感，很脆弱，心情会因为环境而变得阴晴不定。其实，你现在处于心理过渡时期，从童年向青少年转变，心理在慢慢成熟。你开始在乎周围人对你的态度和看法，也开始寻求一个人群适应点。你渴望在家庭、学校及各种环境中与父母、老师、同学保持融洽的关系，与人交往时，得到平等对待和尊重，建立稳定的同学关系和寻找自己的知心朋友，希望自己是受欢迎的人。看起来你的要求很多，很难实现，其实，只要稍微调整一下心态，换个角度看问题，很多事情就可以从复杂变得简单。”

“小甜，你要有一个心理调整和适应的过程。大家都才升入中学，没有小学六年相处的感情基础，所以有距离，这时候要给自己一个心理准备期，不要一下要求别人接受你，也不要一下要求自己迎合别人。当你适应了中学生活后，随着大家学习和课外活动等增多，你要逐渐找到与自己志趣相投的好朋友。你可以提醒自己：我现在是中学生了，不会再像小学生那样一遇到事情就要和老师打小报告，应该学着自己解决和处理了。”

“嗯，我可能太敏感了！”我轻轻地说。

“遇到问题学会自我调节和缓解。当麻烦和误会出现的时候，不要激动，更不要对自己、对别人产生怀疑，你应该用行动去证明，让麻烦和误会消除。保持乐观向上的心态，用自己的真诚和笑容打动别人。随着时间的推移，大家会对你有所了解并愉快地接纳你的。”

听了何阿姨的话，我的心情好多了，看来，我要靠自己去改变目前的处境哦！

安小甜不是个胆小鬼！我一定要试着去调整自己，不能改变环境的时候，先学会适应环境吧！

小纸条1

可能我太内向，我总感觉和同学处不好。有时被同学欺负，我只会默默忍受，真想和爸爸妈妈提出换一个学校！

水里的鱼

我想转学不一定就可以改变你和同学的关系，建议你多和同学交往，主动地敞开心扉，先接纳别人，才可以让别人接纳你，对不对？！

小甜

小纸条2

我一点也不喜欢中学生活，我想回到小学，可是又不现实，真不知该怎么办！难道我就这么熬着吗？

海鸥飞飞

不知道你不喜欢中学生活的具体原因是什么，也许你是拒绝长大吧。其实，只要用心一点，你会发现读中学有很多乐趣呢！比如：你可以上化学课，做各种有趣的实验！还有上生物课，你可以了解很多有意思的事物。你既然知道不可能回到小学，与其烦恼，不如面对现在的生活，从中寻找自己喜欢的东西！

小甜



你是一个合群的人吗?

如果周末你和同学一起去自然博物馆参观,进门以后你发现有三个参观方向,分别是左边、中间、右边,你会选择哪个方向开始参观呢?

1.左边

2.中间

3.右边

测试结果

1.你是极不合群的那种人

你总是喜欢独来独往。你潜意识里有一种反抗和抵触情绪,你平时和人交往表现得
很敏感,遇到强大的对手甚至会有一点点软弱。你是一个逃避人群的人,但是你又无法
长期处于独立状态,所以你内心很孤独,有时候会钻牛角尖,会走极端哦!试着接纳你
周围的人吧,集体生活是很有趣的。

2.你是直爽不会掩藏的人

无论别人做什么事情,你总喜欢掺和一下,由于你喜欢群体生活而做事情又缺少
计划与条理,所以你总成为吃力不讨好的人。当然了,你是个对小节不在意的人,即使
别人骂你“没头脑”,你也是一笑了之。你向往群体生活,大多数情况下是合群的一类
人,也是人群里受气的人。

3.最典型的一类

你不喜欢惹人侧目,可以在一定的小圈子里得到别人的喜欢。你是容易被大家接纳
的人。你知道如何和别人相处,也知道如何接近别人。大多数时候,你的意见会得到别
人的支持。你喜欢随主流,有时显得缺少主见。

倾斜的天平



数学老师林老师走了，我原本晴朗的天空立刻被一大片乌云遮住了。

这一大片乌云就是新来的马老师！

有一次，我在走廊和马老师相遇，我热情地和他打招呼，可是他只是冷漠地看我一眼，便面无表情地走开了。当时我就愣住了，暗想：这个老师好奇怪，为什么这么冷淡？他是不是就是这么一个人啊？从此我便开始留心观察起来。

在学校，如果有同学和马老师打招呼，他立刻热情地回应；在教室上课，他总是叫其他同学回答问题，对我的举手视而不见，哪怕我把手举到他眉毛下，他也假装看不见；如果某个问题全班就我一人举手，马老师就会说，“看来大家还不明白，我再解释一遍”，简直就是剥夺我的发言权啊！这些还不算什么，每次做课堂练习，他对我的答案吹毛求疵，一会儿说我的字写得太潦草，一会说我的解题过程太简单，特别是考试，他对我更是苛刻到极点！

看来马老师唯独对我有点“不怀好意”呀！可是，我到底哪里得罪了他呢？为什么对我总有一种说不出的偏见和讨厌呢？

“上次单元测试，全班有8个同学拿了满分！”马老师站在讲台上扫了全班同学一眼，“这些同学最近学习非常刻苦，成绩有大幅度提高！特别是大鱼！”

“什么，大鱼考了100分？”同学们窃窃私语，“大鱼进步好快呀！”

我看了大鱼一眼，他正一脸得意地看我呢！

马老师笑起来，其实他笑的样子很好看，可是他不肯对我笑一笑。

“大鱼最近成绩提高很快，这次考了100分，进步非常大！让我们给这些进步很大的同学一点掌声，相信他们都付出了很多的努力！”

哗啦啦！哗啦啦！教室里响起一片掌声。

接着，马老师公布了得满分的名单，没有我。我百思不得其解，上次考试，我的字写得很认真，解题过程很细致，怎么没得满分呢？我想不通。