



畅销世界的青少年性教育绘本

生命与爱的 秘诀



「旦」北泽杏子 著 「旦」井上正治 绘
冯华然 译



湖南出版社

生命



故事

生命与爱的秘诀

[日]北泽杏子 著

[日]井上正治 绘

冯华然 译



湖南教育出版社

著作权合同登记号：01-2014-4122

IKIRU KOTO TO AI SURU KOTO by KITAZAWA KYOKO, INOUE MASAJI

Copyright © 1985 KITAZAWA KYOKO

Illustrations copyright © 1985 by INOUE MASAJI

Originally published in Japan in 1985 by IWASAKI Publishing Co., Ltd.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with IWASAKI Publishing Co., Ltd. Japan.
through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

All rights reserved.

图书在版编目 (CIP) 数据

生命的故事 . 8, 生命与爱的秘诀 / (日) 北泽杏子著; (日) 井上正治绘; 冯华然译. -- 北京: 测绘出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5030-3557-9

I . ①生… II . ①北…②井…③冯… III . ①性教育 - 儿童读物 IV . ① R167-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 240577 号

生命的故事 ⑧

著 者: [日] 北泽杏子
译 者: 冯华然
美术编辑: 张牧笛

绘 者: [日] 井上正治
责任编辑: 邓云艳
执行编辑: 张 凝

出版发行: 测绘出版社
地 址: 北京市西城区三里河路 50 号
邮 箱: smp@sinomaps.com
网 址: www.chinasm.com
电 话: 010-68531160 (发行部)
010-68523818 (编辑部)
版 次: 2015 年 1 月第 1 版
定 价: 16.00 元

邮 编: 100045
经 销: 各地书店
印 厂: 北京缤索印刷有限公司
字 数: 5 千字
印 张: 2.625 拉页: 1
成品规格: 210 mm x 240 mm
印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5030-3557-9/G · 1142

本书如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换。

生命

的

故事



生命与爱的秘诀

[日]北泽杏子 著

[日]井上正治 绘

冯华然 译



潮绘出版社

不可思议的内心 I

女孩子的心情

喜欢上异性到底是什么样的感觉呢？那么异性是什么意思呢？对于女孩儿来说，异性指的就是男孩儿，对于男孩儿来说，异性指的就是女孩儿。如果一个女孩儿有了喜欢的人，那么她的心情会是怎样的呢？

- 特别想为那个人做些什么。
- 非常害羞，话都说不好，对视的时候会脸红……看到他和别的女孩子聊天就会感到很悲伤，不愿去上学。
- 每当遇到那个人，心扑通扑通地跳，紧张到不行。
- 自从喜欢上他，就总是非常地兴奋。
- 我曾经和喜欢的人坐在一桌，但是后来被调换了座位，我非常失落。他是非常受欢迎的一个人，我曾经和同样喜欢他的女孩子在值日的时候竞相调换座位。
- 他由于感冒没来上学，我非常担心他。
- 我没有什么喜欢的人，不知道喜欢上一个人是什么样的心情。
- 我只是单相思，没有和他说话的机会，但是和他擦肩而过的时候我会用目光追随他，一直到很远，就是这样，我已经非常开心了。
- 为了那个人，我想让自己变得更漂亮，也想让自己变得更加聪明。
- 从他旁边走过的时候我故意地装出讨厌他的样子，这是为什么呢？
- 没有任何原因地想见他，如果能见到，或者能聊上几句，就非常开心。
- 一看见他就会非常害羞，如果能坐在他旁边的座位上，就会非常开心。
- 我没有喜欢的人，讨厌男生！除了爸爸。
- 在他面前我就会变成一个乖乖女，也会非常注意自己的仪表，看到他和其他的女孩子聊天就会吃醋。
- 如果他讨厌我，该怎么办？他会不会喜欢我呢？内心一直不安。
- 当喜欢的人向我走近的时候，心会扑通扑通地跳。



男孩子的心情

如果一个男孩儿有了喜欢的人，那么他的心情是怎样的呢？

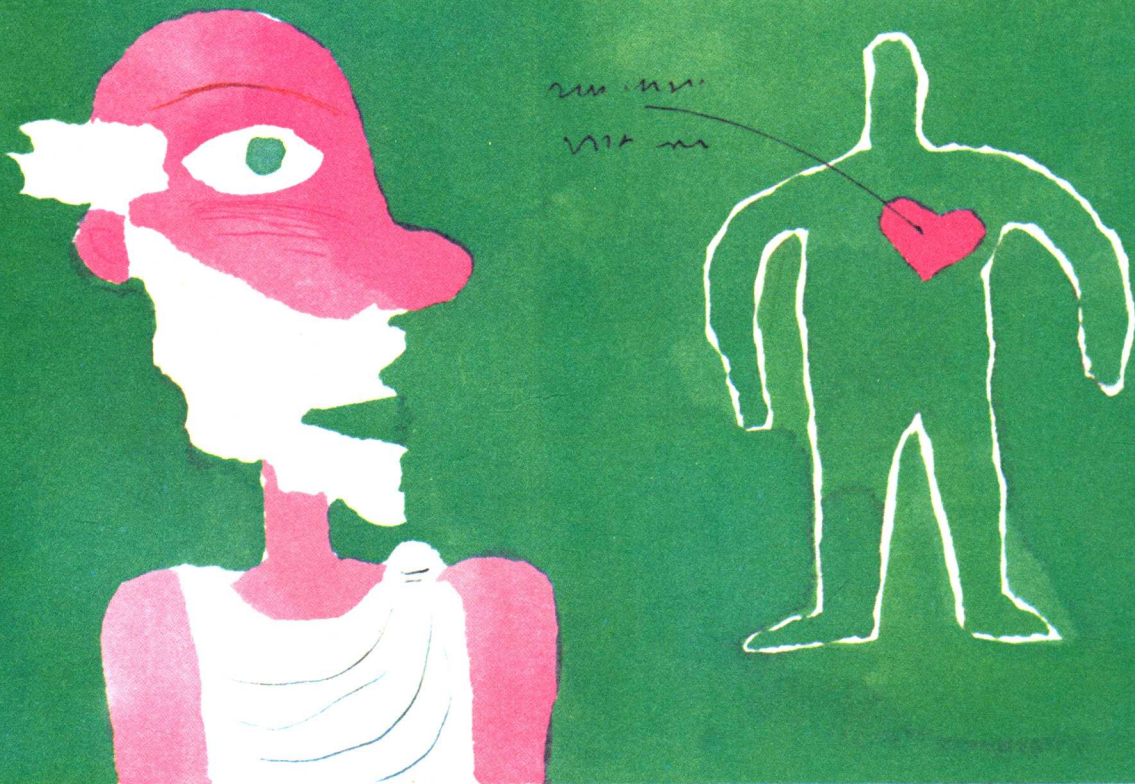
- 心扑通扑通地跳，脸变得通红，好害羞。
 - 遇到喜欢的人，就会变得很正经。从她旁边经过的时候，刻意地不去胡乱打闹。
 - 就想和她吵架，容易冲动，这是为什么呢？
 - 看到喜欢的人，心就会扑通扑通乱跳，但是看到不喜欢的人，就不会这样。
 - 为什么人会喜欢上别人呢？
 - 想跟她说话，看到她和其他的男孩子一起聊天说笑的时候会吃醋。
 - 当喜欢的人向我走近的时候，我胸口就变得特别难受，这一定是因为紧张吧。
 - 我会一边想着她一边做事，比如说故意搭话想引起她的注意，偶尔有时候夜里会睡不着觉。
- 我没有喜欢过任何人，我也不想和谁交往。
- 心扑通扑通地跳，坐立不安，心想如果到了中学，我们也能在一起那该多好。
- 特别开心，我总是会盯着她看，我在她面前不会做有损形象的事。
- 本来是想和她关系更好，可我会故意做出讨厌她的样子，嘲笑她。但是看到她悲伤的样子，我也会变得不开心。
- 一喜欢上她，她就从我的头脑之中挥之不去，我也想知道她是怎么想的。
- 即使有不开心的事情，一想到她，或者做些白日梦，不开心的心情就会消失得无影无踪，每天都会盼望着去学校。
- 一开始的时候，见到她就会跑掉，现在已经不怎么害羞了。



为什么女孩儿会喜欢上男孩儿，男孩儿会喜欢上女孩儿呢？

以前没有觉得异性有什么特别，但是现在喜欢上了异性，心里就很紧张，突然变得害羞，如果能和他（她）同桌，就会非常开心……除此之外，对于喜欢的人，有时候还会故意疏远他（她），捉弄他（她），想和他（她）吵架。当喜欢上异性的时候，总会想如果被对方讨厌怎么办呢？我也好想让他（她）喜欢我啊，想和他（她）成为关系亲密的好朋友。如果看到自己喜欢的人和其他的异性聊天说笑的时候，一股醋意就会油然而生。

内心的思想发生这么多变化，到底是为什么呢？



所谓的思想指的是什么呢？你认为思想在你身体哪个部位呢？

当喜欢上别人的时候，心脏就会扑通扑通乱跳，那么思想是在心脏里吗？

追溯到 2300 多年以前，有一个名叫亚里士多德的著名学者，他曾经说“人的思想来自于心脏”，从那以后，人们都认为是这样的。即使现在，我们也用心形表达对异性的喜爱之情。其实心形就是模仿的心脏的形状。

随着科学的进步，世界上很多的学者都相继证明了思想来自于大脑。现在，我们都知道了思想是存在于大脑中的。



一起来看一看我们的大脑

在此，我们先谈论下有关大脑的话题。

现在你喜欢上异性，并且产生各种感觉，这都是脑前额叶发育的结果。脑前额叶这个部分具有让人感知开心、悲伤、嫉妒（这称为情操）的功能。想象一下有馅的包子，在馅的正中间是人自出生就具有的本能，被称为“旧皮质”，旧皮质的外围被称为“新皮质”，随着学习和经验的积累，新皮质部分就会越来越发达。脑前额叶就位于新皮质的前面。现在，你知道你大脑的哪一部分开始发育了吗？

喜欢上一个人时的喜悦，见不到他（她）时的悲伤，看到他（她）和其他异性聊天时的嫉妒，这些情感都是由于脑前额叶的发育引起的。今后，随着不断地学习各种知识，不断地经历生活的各种艰辛和喜悦，大脑会越来越发达。比如：“看到他（她）和其他异性聊天的时候，就会吃醋。”有这种感觉的孩子其实是从心理上已经将对方据为己有了，就好像独占自己的玩具、小玩偶一样。但是你喜欢的那个他（她）是人，不是玩具，所以将对方当成自己的东西，认为“不能和其他异性聊天”是不正确的。随着你的脑前额叶的发育，你会慢慢明白这些道理的。

人人都想被爱。但是，如果自己不想去爱别人，只想被爱，是不是就太自私了呢？只有从心底爱着别人的人，才能收获满满的爱。



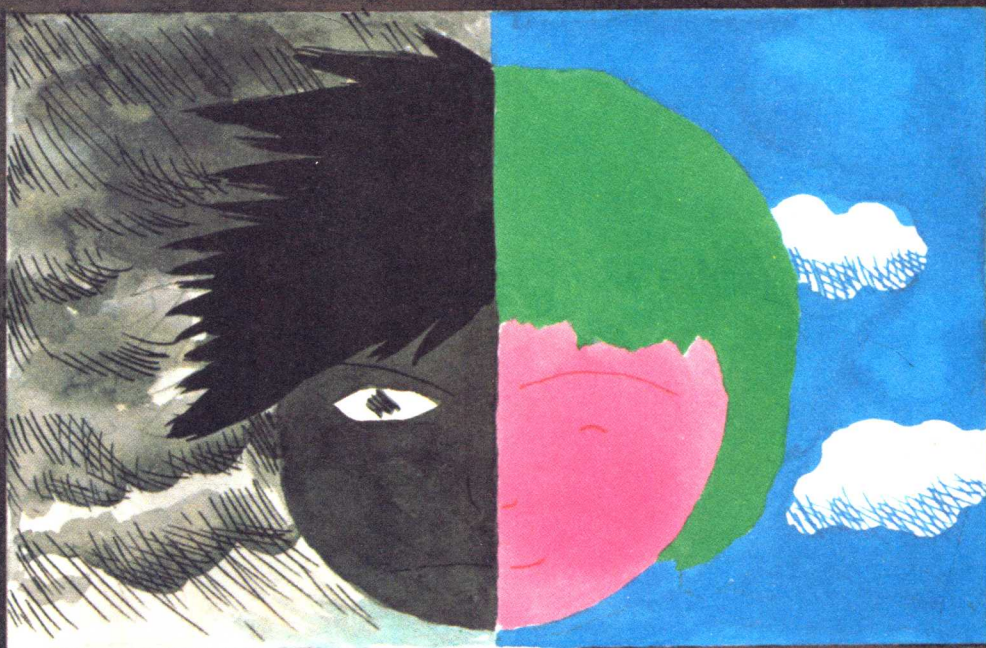
大脑

新皮质

脑前额叶

旧皮质

小脑



不可思议的内心 II

各种各样的心理变化

你的内心还发生了哪些变化呢？你对待父母、朋友的态度有什么变化呢？你又是如何看待自己的？让我们一起来剖析一下内心吧。

● 心里面住着两个小人，一个小人说：“想搞恶作剧。”另一个小人说：“不可以那样做。”为什么心会分成两部分呢？有时候心里会想：“把那个人的东西藏起来，把他弄哭。”有时候会想：“还是不要这么做了吧。”为什么会这样呢？

● 为什么年龄越大心就越容易痛？比如知道世界上的许多国家还有很多小朋友没有饭吃，或者看到他们饥饿的照片，心就会疼。而之前听老师讲这样的事情，也不会觉得怎么样。为什么会有这样的变化？

● 现在想读好多好多书，为什么呢？

● 以前就想和朋友在一起疯疯癫癫地玩耍，为什么现在更喜欢一个人的感觉了呢？

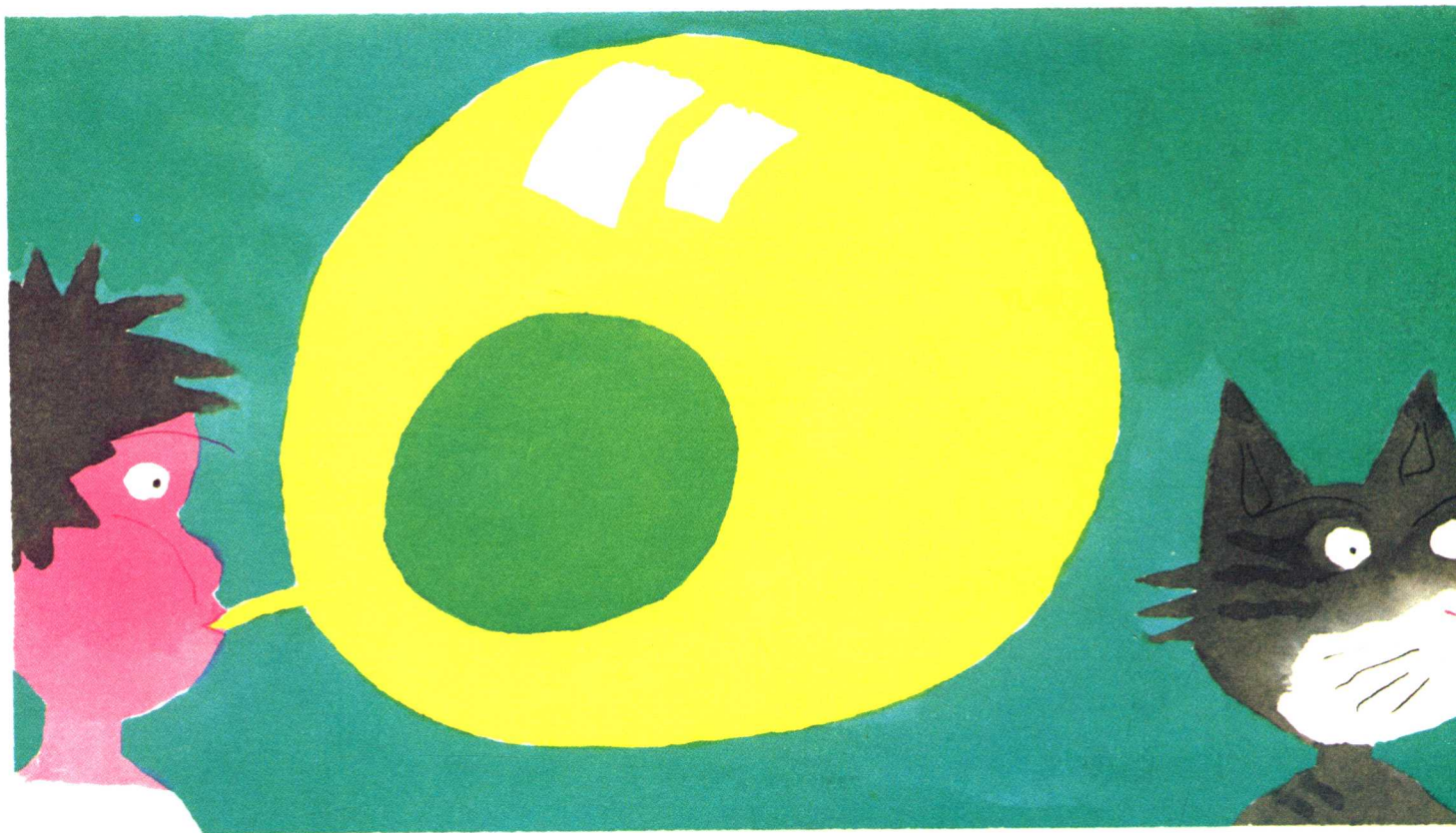
● 现在的想法和之前有很大的不同。

● 为什么变得会和父母顶嘴了呢？为什么会没有缘由地就想反抗？

● 会咣当一声关上自己的房门，即使妈妈生气了，也会顶一句：“不要你管！”也知道自己不对，为什么就不能变得坦诚一点儿呢？

为什么心里会有两个小人呢？其实我们在第 8 页中讲到过大脑的构造，我们的邪恶想法是受大脑正中间部分支配的，我们的善良想法是受大脑周围部分，特别是受脑前额叶支配的。

两个小人经常打架，有时候善良小人占上风，有时候邪恶小人占上风。但是我们会不断成长，直到我们自己可以了解自己的内心，控制自己的想法。



当你得知有许多小朋友正在忍饥挨饿的时候会有心痛的感觉，这也是由于受到脑前额叶的影响。只有人类才会有同情心，才能将别人的痛当成自己的痛，并且会产生想要为他们做些什么的想法。

上图中，青蛙、蜥蜴、猫咪以及人类吹出了各自名为“大脑”的气球。大家快来比较一下吧！你看，在这里面只有人类大脑的新皮质是最多的。

在脑前额叶的作用下，人类才会产生开心或悲伤的心情。也正是因为有了脑前额叶，人类才会有“创造更美好的生活”的意念。无论你是想读书，还是想独自一个人，还是觉得自己的想法和之前相比有了较大的不同，这些都是随着脑前额叶的发育而变化的，这也是你开始想要按照自己的方式更好地生活的原因。



谁都有过和爸妈顶嘴的时候，因为觉得自己已经不是小孩儿了，但是爸妈仍然把自己当做小孩儿来对待，所以就不自觉地顶嘴，不自觉地咣当一声关上房门。另外，你们的这个年龄段是正义感很强的时期，有时候会觉得大人的世界是丑陋的，有时甚至想离开大人，但是自己又没有赚钱的能力，所以到最后也不敢离开家。因为无法按照自己的想法来做事，就开始反抗，就开始顶嘴。

其实，在每天的生活中，不仅仅只有你们，即使是大人，也会有失落、不开心的时候。你想过为不开心的大人们，比如说为正在悲伤的妈妈做些什么吗？

随着脑前额叶的发育，你会变得能够理解对方的心情，也就不会总是反抗和顶嘴了。

不可思议的身体

现在，你们的身体发生了一系列变化，有没有哪些让你感觉很不可思议？请写下你们的疑问吧！即使是对异性身体变化的疑问也可以。

Q 为什么女生比男生长得快？因为我个子很矮，所以很苦恼。

A 请看右边的图表，在10岁—12岁期间，女生的身高和体重都超过男生，

这是因为和男生相比，女生提前两年分泌激素，开始发育。但是，到了13岁—14岁，男生就会一下子超过女生。所以不用担心。特别要告诉你，并非个子高就是有魅力的人哦。

Q 为什么男生变声，女生不变声？变声时期是什么心情？

A 变声是由于雄性激素促进了声带的发育，声调下降了一个八度。从外观上来看，如果出现喉结，就说明声带发育了。

在这里，我们再说一下激素。之前我只说了男生分泌雄性激素，女生分泌雌性激素。实际上是：

男生分泌大量的雄性激素和少量的雌性激素；

女生分泌大量的雌性激素和少量的雄性激素。

因此，女生在少量的雄性激素的作用下声音也会变低，但是没有男生变化明显。当男生开始变声的时候，会出现在音乐课上高音上不去，说话时声音会突然嘶哑等现象。这时候男生最讨厌被别人取笑了，大家要注意啊！