



张开耳朵，聆听你青春的诉说
敞开心扉，陪伴你一起走过……

说不出的羞涩

——告别青春期的76种困惑

吴娟瑜 著

让孩子的青春烦恼慢慢融化 帮父母走进孩子的内心世界



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

说不出的羞涩

——告别青春期的76种困惑



吴娟瑜 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

1046398

图书在版编目 (CIP) 数据

说不出的羞涩：告别青春期的 76 种困惑/吴娟瑜著. —北京：北京大学出版社，2012. 8

ISBN 978 - 7 - 301 - 20873 - 1

I. ①说… II. ①吴… III. ①青春期—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 139738 号

书 名：说不出的羞涩——告别青春期的 76 种困惑

著作责任者：吴娟瑜 著

责任编辑：宋智广 刘照地

标准书号：ISBN 978 - 7 - 301 - 20873 - 1/G · 3453

出版发行：北京大学出版社

地 址：北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址：<http://www.pup.cn>

电 话：邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 57421655 出版部 62754962

电子邮箱：sgbooks@126.com

印刷者：北京佳顺印务有限公司

经 销 者：新华书店

880 毫米 × 1230 毫米 32 开本 6.125 印张 120 千字

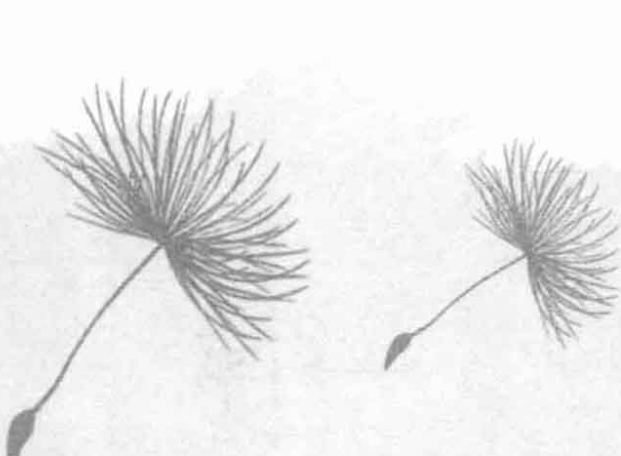
2012 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定 价：29.00 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究

举报电话：010 - 62752024 电子邮箱：fd@pup.pku.edu.cn



→推荐序

可爱的“同理心”

早就听说台湾地区有一位被称为“成长之母”的演讲家叫吴娟瑜，她深受孩子们的喜爱。

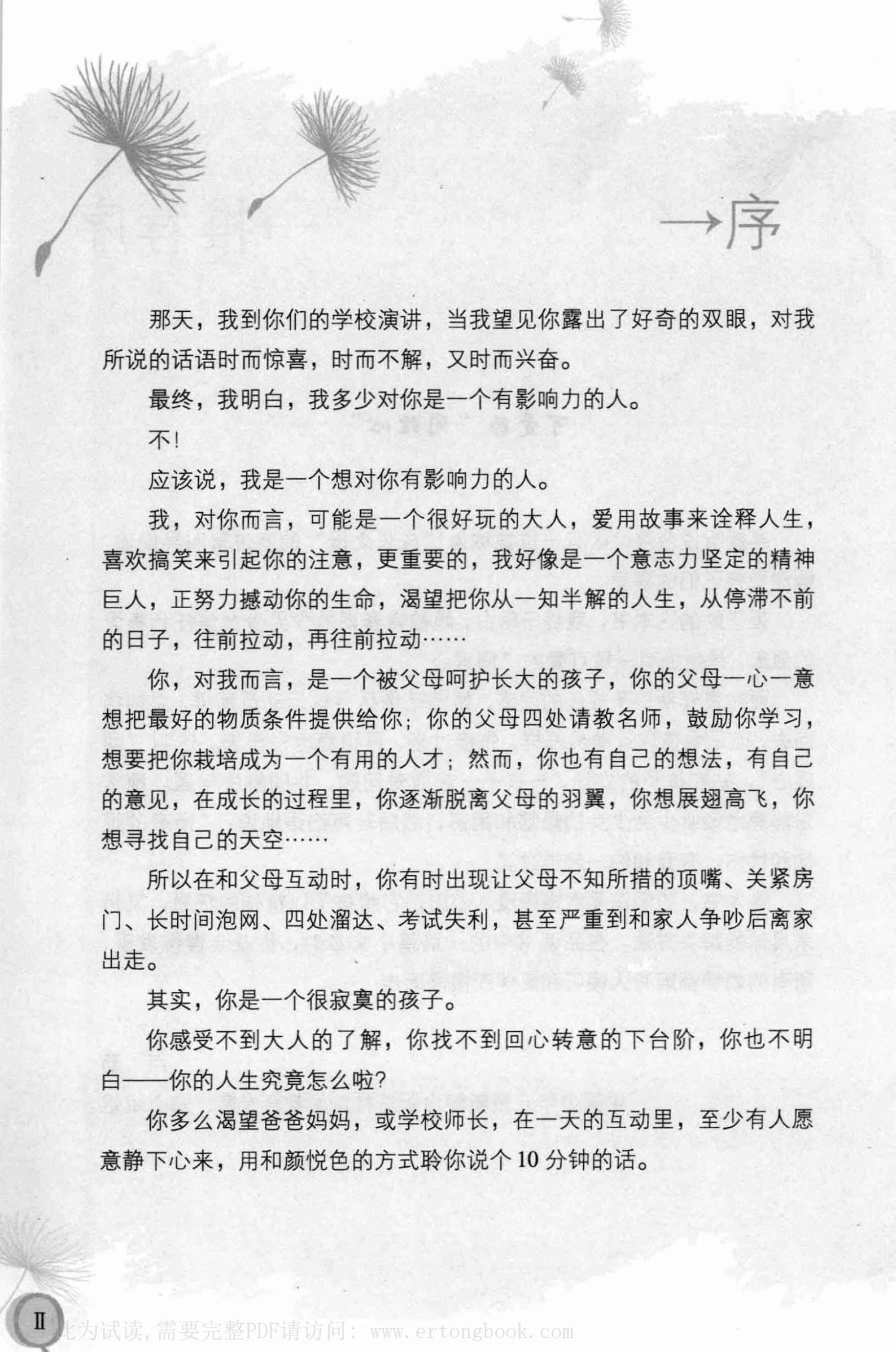
读了她的这本书，我终于明白，她被青春期的少男少女信任和喜爱的原因，是她拥有一颗可爱的“同理心”。

面对青春期孩子成长的困惑，她不是像乒乓球运动员那样，立刻挡回去，而是像篮球运动员那样，先接过来，再稳稳地投出去。这叫“同理心”，站在孩子的立场，与孩子一起面对问题，共同解决问题。她常常静静地倾听少男少女的烦恼和困惑，然后轻声细语地说：“所有的烦恼和忧伤，有我和你一起走过。”

这本书，如涓涓溪水慢慢浸入心田，它给孩子以精神的抚慰，又带来具体的解决方法。在品读书中的一篇篇小文章时，你就会慢慢发现，所有的烦恼都因有人倾听和陪伴而慢慢远走……

卢 勤

中国少年儿童新闻出版总社首席教育专家、知心姐姐



→序

那天，我到你们的学校演讲，当我望见你露出了好奇的双眼，对我所说的话语时而惊喜，时而不解，又时而兴奋。

最终，我明白，我多少对你是一个有影响力的人。

不！

应该说，我是一个想对你有影响力的人。

我，对你而言，可能是一个很好玩的大人，爱用故事来诠释人生，喜欢搞笑来引起你的注意，更重要的，我好像是一个意志力坚定的精神巨人，正努力撼动你的生命，渴望把你从一知半解的人生，从停滞不前的日子，往前拉动，再往前拉动……

你，对我而言，是一个被父母呵护长大的孩子，你的父母一心一意想把最好的物质条件提供给你；你的父母四处请教名师，鼓励你学习，想要把你栽培成为一个有用的人才；然而，你也有自己的想法，有自己的意见，在成长的过程里，你逐渐脱离父母的羽翼，你想展翅高飞，你想寻找自己的天空……

所以在和父母互动时，你有时出现让父母不知所措的顶嘴、关紧房门、长时间泡网、四处溜达、考试失利，甚至严重到和家人争吵后离家出走。

其实，你是一个很寂寞的孩子。

你感受不到大人的了解，你找不到回心转意的下台阶，你也不明白——你的人生究竟怎么啦？

你多么渴望爸爸妈妈，或学校师长，在一天的互动里，至少有人愿意静下心来，用和颜悦色的方式聆你说个10分钟的话。

是的！10分钟就好了。

你一点也不贪心。

在这个10分钟里，你可以勇敢地说出最近心理的压力，不论是和家人的误会，和同学的摩擦，或是对未来的迷惑，你都可以在不必担心被骂、不必恐惧有人变脸的情况下，一字一句地慢慢表达而出。

在这10分钟的倾诉过程里，若能够得到关怀的眼神、温和的微笑、及时的响应、接纳般的点头，哇！若还有轻轻的握手，再加上一个绝对有力的拥抱……人生该有多好啊！

可惜的是，大人通常很忙碌，他们忙于生计，忙于在社会打拼，忙于照顾你的生活起居，以致疏忽了你内心世界的感觉，疏忽去给你一天只要10分钟的心灵滋润。

在你不到的情况下，后来，你也不再奢求大人的理解和接纳，你也开始卷入自己的同侪关系，你有你的朋友圈，你有你的穿着打扮，你有你的生理需求，你有你的感情世界……

你的学业不再是你生活里的唯一。

你的家人也不再是你眼中的唯一。

你的世界变大了，变得多彩多姿了，也变复杂了。

然而，你依然寂寞。

回到家，却发现屋子里空荡荡的，四处call朋友，找不到任何一个人，当忍不住号啕大哭时，找不到人来安慰，夜深了，自己却在床上辗转反侧睡不着……一切的一切，其实说明了你需家人，你需要师长，你需要朋友，你更需要这辈子最重要的一个人。

没错，那个人就是你自己。

→ 目录

第一章 个性的难题

1. 一直想上网玩游戏 / 3
2. 课堂上, 我不敢举手 / 6
3. 考试时, 不紧张有诀窍吗 / 9
4. 为什么我一上课就打瞌睡 / 11
5. 我是急性子, 动不动就急躁 / 14
6. 同学们说我反应慢 / 17
7. 为什么大家总爱欺负我 / 20
8. 我想改掉爱说闲话的毛病 / 22
9. 为什么我总不能按照计划去做 / 24
10. 什么事都想争第一 / 27
11. 我想改掉丢三落四的毛病 / 30
12. 我讨厌别人说我小气 / 32
13. 人家有的东西我也要 / 35
14. 我想做个守约的人 / 37
15. 我不知道将来该干什么 / 39
16. 考试失败就没出息吗 / 41
17. 有时候我什么都不想做 / 44
18. 我容易把心情写在脸上 / 46
19. 有烦恼不知找谁说 / 48
20. 我想改掉睡懒觉的习惯 / 51
21. 很多同学穿耳洞、刺青, 我也想去 / 53

第二章 遮不住的变化

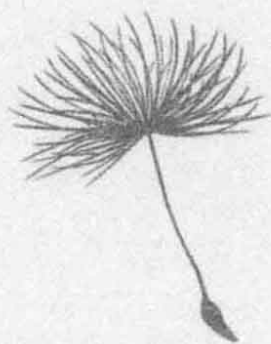
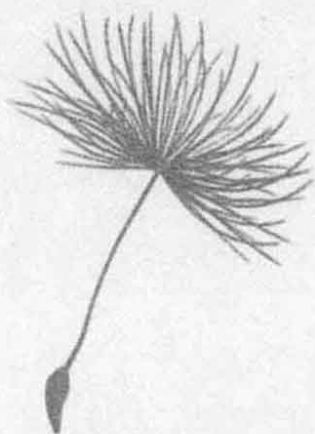
22. 我想长得更高 / 59
23. 担心人家闻到我的汗臭味 / 62
24. 不敢在漆黑的房间睡觉 / 65
25. 讨厌母亲让我穿胸罩 / 67
26. 锻炼腹肌会长不高吗 / 69
27. 我是“死”胖子 / 71
28. 月经来了, 让我超尴尬 / 74
29. 白带是什么 / 76
30. 胸部为什么会发痛、发痒 / 78
31. 长阴毛了, 很尴尬 / 80
32. 被碰触, 心里很不舒服 / 82
33. 长得丑, 想去整形, 可以吗 / 84
34. 在意长痘痘 / 86

第三章 我的社交谁做主

35. 我想大胆发表自己的意见 / 91
36. 我不敢拒绝别人 / 93
37. 我害怕别人跟我打招呼 / 95
38. 我想引起别人注意, 应该怎么做 / 97
39. 我在网络上认识恋爱的对象 / 99
40. 在路上常有人跟我搭讪 / 101
41. 同学请抽烟, 我很挣扎 / 103
42. 因为我的原因, 比赛输了 / 105
43. 被别人诬陷偷钱 / 107
44. 同学被欺负, 我要出面吗 / 109
45. 老师喜欢我吗 / 111
46. 我好像爱上了好友的男朋友 / 113
47. 我喜欢的人有两个 / 115
48. 被不喜欢的男生邀请 / 117
49. 被横刀夺爱, 我想复仇 / 119

第四章 青涩的萌动

- 50.我最近开始注意女孩子了 / 123
- 51.在喜欢的女生面前,我说不出话来 / 125
- 52.没有收到喜欢的人的回信 / 128
- 53.我不想做,他就生气了 / 130
- 54.手淫有害身体吗 / 132
- 55.我对喜欢的女同学有性幻想,怎么办 / 134
- 56.我好像怀孕了 / 137
- 57.我喜欢学校里的男老师 / 140
- 58.我是同性恋吗 / 142
- 59.突然有一股性冲动,怎么办 / 144
- 60.如何拒绝婚前性行为 / 146
- 61.想分手,却好难开口 / 148
- 62.有同学在约会时被强暴 / 150



第五章 爸爸妈妈——我想快乐成长

- 63.不想上补习班,可是父母不同意 / 155
- 64.我一打电话,妈妈就唠叨 / 157
- 65.可以不吃青菜吗 / 159
- 66.我们长大了要照顾爸爸妈妈吗 / 161
- 67.母子关系能轻易断绝吗 / 163
- 68.如果爸妈离婚,我要跟谁住 / 166
- 69.我不喜欢新妈妈 / 168
- 70.我是单亲家庭,在学校很丢脸 / 170
- 71.妹妹常跟我吵架 / 172
- 72.爸妈为什么都不相信我说的话 / 174
- 73.有时候我想自杀 / 177
- 74.跟爸妈出门很丢脸 / 179
- 75.妈妈不许我和他(她)玩 / 181
- 76.爸妈常为没钱吵架,我怕同学知道我们家很穷 / 183

说不出的 羞涩



说不出的羞涩

第一章 个性的难题

1. 一直想上网玩游戏

Q: 我想我有“游戏上瘾症”，几乎天天都在打《魔兽世界》《穿越火线》《英雄联盟》《地下城与勇士》……还有《信长之野望》。我玩腻了一个就换一个，常常打通宵，再去学校睡觉，没有念书或做习题的时间，就是一直在网络里面杀来杀去和睡觉。

我觉得身体很累，可是忍不住要玩，常常玩到一半睡倒，身边很多同学也都是这样。由于我有自己的房间和电脑，爸妈也忙到没时间管我，单靠我自己总是戒不掉我的“网瘾”。我有时候觉得这些游戏其实很无聊，就是一直杀杀杀，很想停下来，可是我却总是停不下来。

A: 哎呀呀，原来你有感觉到自己欲罢不能，可能有“游戏上瘾症”。

没错，你已经有类似症状。当然，确切情形要由专科医师来鉴定，也不要怕让爸妈知道。不过，在你正式去看医生之前，我至少要先恭喜你——你还有救啦！因为你意识到了自己再如此下去也不



说不出的羞涩

是办法，你说你“很想停下来”。

好！针对“很想停下来”，是有些方法，你做好心理准备好了吗？要进入自我戒瘾策略了哦！冲吧！

1. 找到一个比上网更有吸引力的活动

有位高中生看到自己被“网瘾”折磨得不成人形，于是对自己说：“事不宜迟！”他的“事”就是抱着篮球往球场冲，他让自己在运球、投篮、抢篮板的过程中，和同伴开心地嘻闹，也让自己全身汗水淋漓。回到家，整理一下功课，倒头就睡下了。

2. 从一天6小时改到一天2小时

一位高中生则是从“时间管理”的先后顺序中找到诀窍。他把一天打游戏的时间放在刚到家的一小时和睡觉前的一小时。他说：“晚上偷爬下床打游戏的后果太痛苦，整个白天在教室里都是昏昏欲睡，所以我要让自己重新开始。”

能够自我要求，这就有戒瘾的好兆头。你有想过“停下来”，这就是好的开始。“想”和“做”之间，就是拖延力和意志力之间的拔河，你每天往“做到”或“意志力”一方挪动一点点，就一定有

机会戒除“网瘾”。

我认识一位高雄的妈妈，她每天陪伴 15 岁的儿子在校园操场上跑 5000 米。她说：“开始是我逼着他跑，现在是他让我追着跑，对于上网的情形也控制得越来越好。”

上网，不是坏事，对学习和娱乐有其有益的部分。但是，若游戏玩个不停，那可能就坏了事，我们来练习抓平衡吧！



2. 课堂上，我不敢举手

Q：每次上课，遇到老师讲到我不懂的地方，我都希望他能再讲一次，或是希望老师换个方式教。可是我都不敢说，因为我怕打扰老师，或影响其他同学的进度。所以，常常一开始没听懂，后面就更糟了，往往成了“鸭子听雷”。

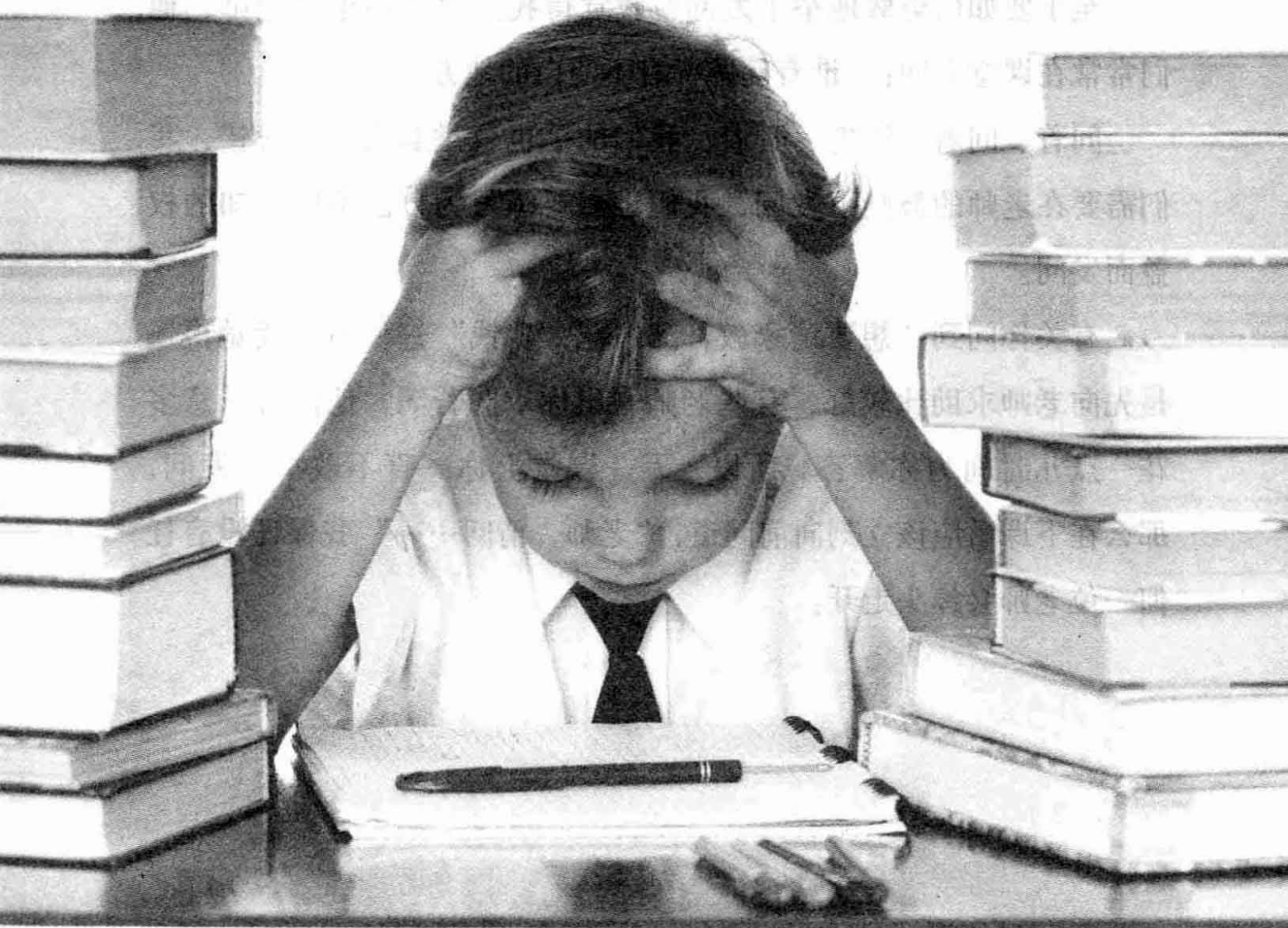
我的成绩当然很糟，我就是想太多，又没有勇气举手，真糟糕，我想我是不是该请爸妈帮我找家教？可是我又怕花太多钱。

我很想把自己的功课学好，至少要考上公立的学校，帮爸妈省钱，我该怎么办呢？

A：我要和你分享的是“如何为自己争取权益”。

你到学校受教育，你本来就有“求知”的权益。当你发现自己有不懂的地方，或是老师一时讲得太快，让你听迷糊了，你应该举起手来询问，这是最快速解决问题的方法。

一方面，老师会感激你，让他重新调整速度；另一方面，让大多数同学（相信有不少和你一样害怕举手的同学）有机会再听一遍；另外，你要为自己勇于求知而引以为荣。





说不出的羞涩

以前在教室里，我会评估是大多数同学听不懂，还是只有我听不懂，然后来决定是当场举手请教老师，还是下课后去请教。

我只要稍微转身看看附近同学是否露出苦瓜脸，或者是否有同学发出疑惑的声音，我就知道是不是可以举手发问了。

至于要如何勇敢地举手发问？我觉得我们要感谢很多老师，他们常常在课堂上问：“谁有问题？有不明白的地方吗？”

问着、问着、听着、听着，我们的手也就举起来了。没错，我们需要在老师的鼓励下发问，我们也需要练习为自己争取求知的权益而发问。

有关你问到“想要请家教，又怕花太多钱”这件事，我觉得还是先向老师求助比较好，有些老师看出你求知若渴，他们会乐意多花一点儿时间为你解答。所以，万一课堂上你一直不敢举手发问，那么在下课后应该立刻向前问道：“老师，请问……”我保证没有任何一位老师会掉头走开。

3. 考试时，不紧张有诀窍吗

Q：妈妈对我的功课要求很严格，我也不想成为成绩很烂的人，所以我自认为还算用功，可是每次一遇到重要的考试，我总是紧张到肚子痛，肚子一痛，我就没办法专心写考卷，分数当然不好。

我还试过考试当天不吃早餐，结果饿得无法集中注意力，数学科有好几道送分题都算错了，考卷发下来，分数比预想的更差。妈妈说我就是因为准备不够才会紧张，简单来说就是不够用功。

我接下来要考大学，几乎每天都熬夜看书，但我真的很担心，如果大考当天又太紧张导致失常怎么办？到底有没有让我考试不紧张的好方法？

A：接受自己考试会紧张的情绪，比起拒绝自己情绪紧张，对你考试会更有效，你相信吗？

紧张，是身心对应事情发生的情绪反应，有知觉的人，有自我期许的人，多少都经历过脸红、心跳加速或瞠目结舌等紧张的生理反应。