

3

不愿向父母诉说的烦恼

生理·心理

的烦恼

(日)上出弘之 主编

黄萍 杨政华 译

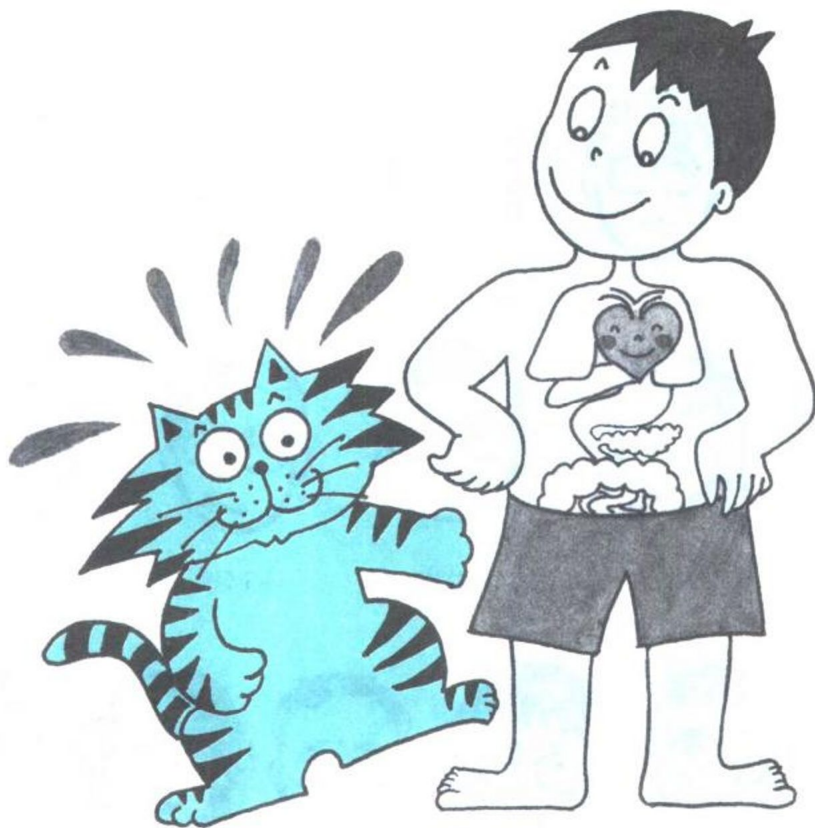


不愿向父母诉说的烦恼 ③

生理和心理的烦恼

(日) 上出弘之 主编

黄 萍 杨政华 译



广西人民出版社

桂图登字:20-2000-029号

图书在版编目(CIP)数据

生理、心理的烦恼/(日)上出弘之著;黄萍译.-南宁:广西人民出版社,2001.1

(不愿向父母诉说的烦恼)

ISBN 7-219-04273-6

I.生... II.①上...②黄... III.①青春期-心理卫生-中小学-问答②青春期-心理卫生-中小学-问答 IV.G479-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第81947号

日文原版作者:(1998年)上出弘之

日文原书名:親にはいえない わたしのなやみ

Copyright © (1998年)株式会社 白杨社

Copyright © (2000年)广西人民出版社版权所有

版权代理:日本综合著作权代理公司 广西万达版权代理公司

责任编辑 钟 莉

责任校对 高 健

不愿向父母诉说的烦恼③

——生理·心理的烦恼

(日)上出弘之 主编

黄 萍 杨政华 译

广西人民出版社出版	广西新华书店发行
(邮政编码:530028	广西民族印刷厂印刷
南宁市桂春路6号)	2001年1月第1版
880×1140 1/24开本	2001年9月第2次印刷
6.5印张 36千字	印数 6 001-9 000册

ISBN 7-219-04273-6/G·1013 定价:13.50元

致读者

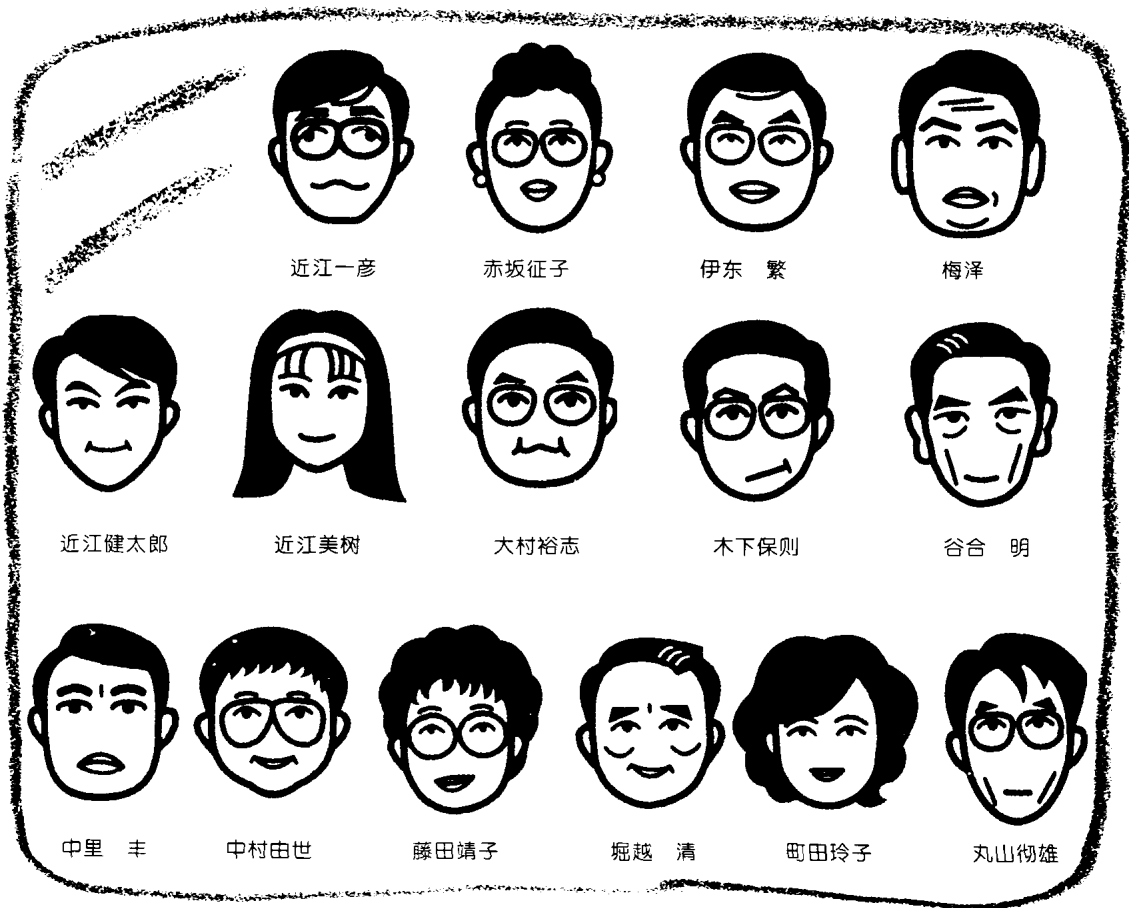
我们是小儿科医生。经常有许多孩子找我们谈心,向我们问各种各样的问题。

听过之后,我们发现有些问题其实是很平常的,犯不着苦恼。相反,如果能早点重视就好了。

而有些问题是我们这些当医生的也从未想过的问题,乍一听还真的不知道该怎么办?跟孩子们交流,我们总有许多新的发现。

日本变得富裕、方便、生活西方化,成了长寿国。不过,要做到身心健康,还需要更多的用心和智慧。如在饮食、运动、学习、睡眠、生活节奏、交友、玩耍、学东西……等方面。光凭我们个人的经验、知识回答不了的问题,这本书可能会助你一臂之力,因为这本书得到了多位经验丰富的老师的协助。

最后,希望这本书能对孩子们健康、活泼地度过每一天有所帮助。



让人心跳加速的事、让人吓得直冒冷汗的事、让人难受的事等等，现在想起来还真不少。烦恼的事情是各种各样的。有的要自己默默地承受，有的一旦说出来心里会好受得多，或如释重负。在你为难的时候，可以请求别人的帮助。

有坂富士美



生理的烦恼和心理的烦恼确实是各种各样的。人人都会有烦恼。即使成了大人也会有烦恼。想一些令人烦恼的事情虽然不是什么坏事，但去发现更多有趣的事，保持各自的特点和个性更重要。

高和菜菜子



希望有各种烦恼的孩子找我谈心，让我和他们共同思考，分担烦恼。心里想的事有时是不好向别人说，因为不同的人有不同的看法和想法。虽然有的事情很难得到别人的理解，但还有很多事情需要我们通过努力，把自己的想法告诉别人，以得到别人的理解。不要把烦恼藏在心里，要有勇气向周围的人诉说。

中村真由



这是从小孩向大人成长过程的开始。虽然刚开始会发生各种各样的事情，但不用担心，应该按自己的方式自然发展，这是谁都必须经过的阶段。与朋友的不同点便是个性。要充分认识和珍惜自己的个性。我作为一个有过与大家相同经历的朋友而写这本书。希望大家读起来能轻松愉快。

桐田淳子



我像你们这么大的时候，也曾经为生理方面的问题担心、苦恼过。自己思考的问题，听信别人说的事情，成人之后，才发现“噢，根本不是那么回事”。这样的事情也有。

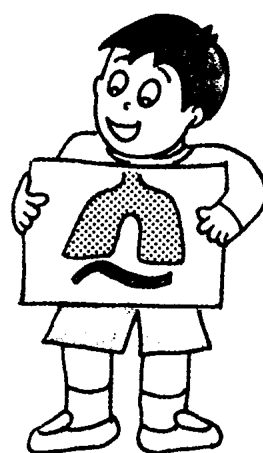
我想这本书能给大家带来有益的知识。不要独自苦恼，要多和老师交流谈心。

竹山孝二



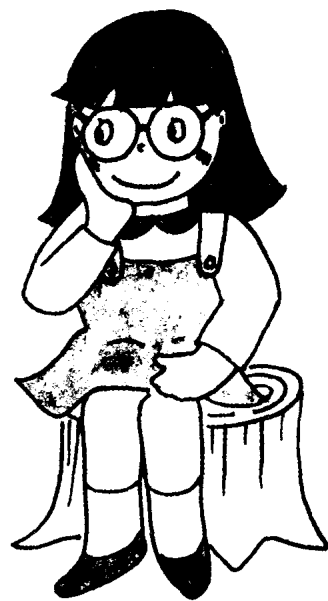
经常打嗝真烦	8
早上肚子疼	10
经常放屁真伤脑筋	12
最讨厌蛲虫检查	14
肚子有时咕咕咕地响，好担心！	16

近视能手术治好吗？	18
近视遗传吗？	20
经常刷牙就不长虫牙吗？	24
天气一变我就哮喘	28
一吃鸡蛋身上就痒	32
抽搐	34



不吃讨厌的蔬菜行吗？	38
在漆黑的房间里害怕得睡不着	40
电子游戏对身体有害吗？	42
打呼噜能治好吗？	44
上课打瞌睡真糟糕	46
我想长得更高	48
担心汗臭味	50

活动膝盖时喀拉喀拉地响	52
坐公共汽车总是晕车	54
讨厌母亲叫我穿文胸	56
担心尿床, 不愿去林间夏令营	58
锻炼腹肌长不高吗?	60
我是胖子	62
一跑步侧腹就痛	66
语塞	68
睡眠对学习真的有效吗?	70

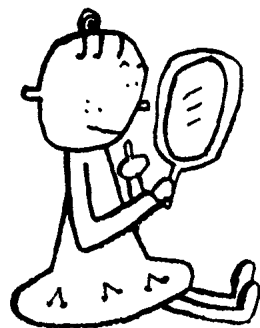


怎样治磨牙?	74
得了四次腮腺炎	78
乙型肝炎传染吗?	80
绰号“肥头大猩猩”, 讨厌	82
个子矮, 想长高	84
这样吃会不会变成胖子	86
长大后还是少年高音吗?	88

目录

还没来例假,会不会一直不来?	90
来月经是一件丢人的事?	92
不下游泳池,来月经就暴露了	94
月经时间不准,很担心	96
棒球打中下身	98

白带是什么?	100
来月经的时候肚子痛,不想动	102
胸部发痛、发痒	104
长阴毛了,真不好意思	106



早上起来,裤衩湿了,真怪	108
妹妹像大人	110
担心长得太高	112
我的头发太稀	114
想让牙齿更白	116
指导 使用药物或工具是否真的会变美? ...	118
指导 关于美容整形手术	119
羡慕职业足球选手的体格	120

请告诉我使手臂和腿变细的方法	122
汗毛长,怎么办?	124
汗毛长,不敢穿短裙	126
脸蛋不好看,但皮肤好	128
在意长“痘痘”	130
我是单眼皮、扁鼻子,想整容	132
戴穿孔耳环行吗?	134
想更胖一点	136
去海滨夏令营之前,想让胸部变大	138
最近很讨厌上体育课	140
阴茎的包皮必须向上翻?	142
什么叫手淫?	144
看女人体型	146
我的阴茎好像比别人小	148
女孩不能手淫?	150
接吻行吗?	152
告诉我使皮肤变白的办法	154

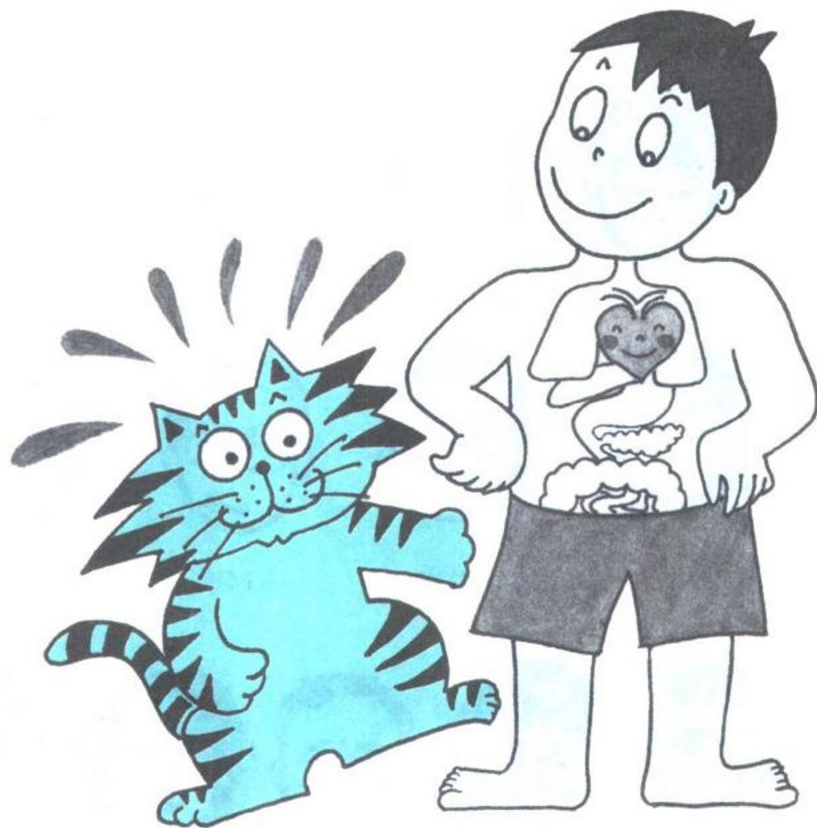


不愿向父母诉说的烦恼 ③

生理和心理的烦恼

(日) 上出弘之 主编

黄 萍 杨政华 译



广西人民出版社

致读者

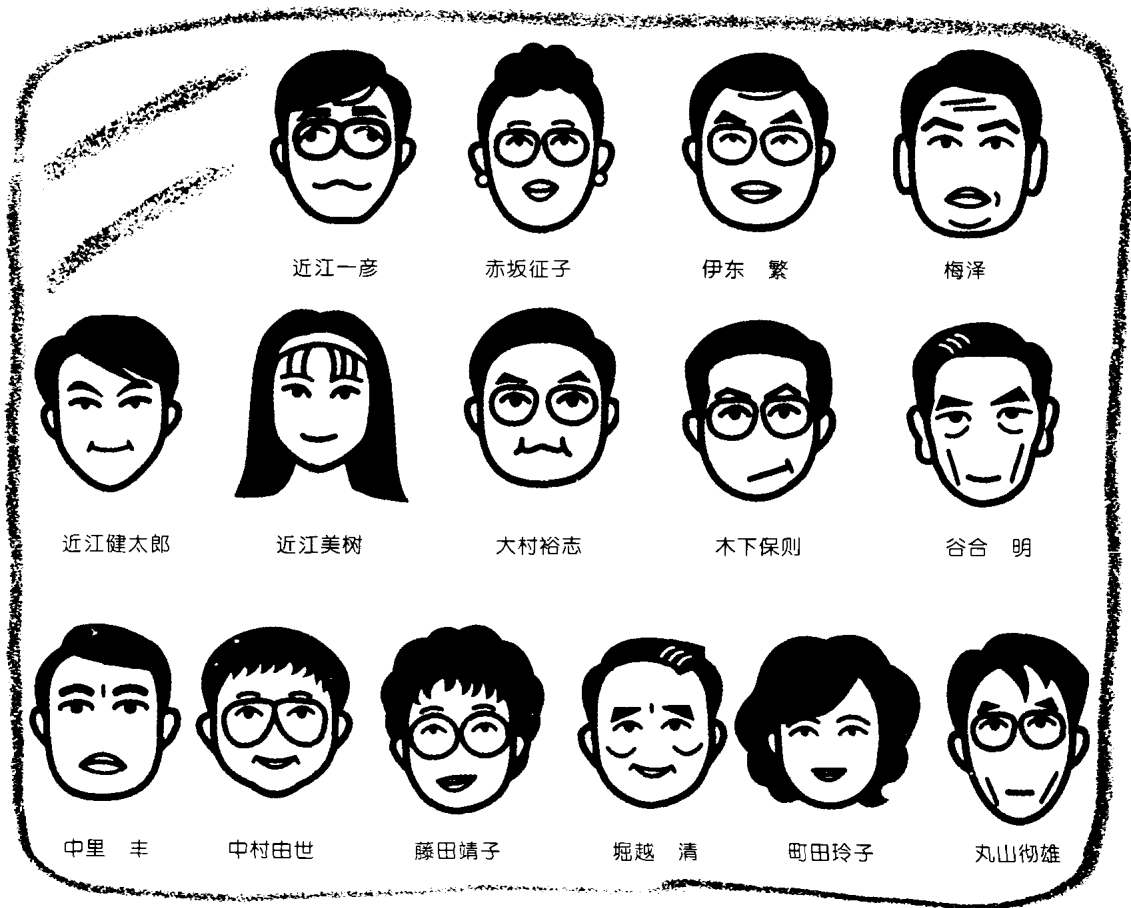
我们是小儿科医生。经常有许多孩子找我们谈心,向我们问各种各样的问题。

听过之后,我们发现有些问题其实是很平常的,犯不着苦恼。相反,如果能早点重视就好了。

而有些问题是我们这些当医生的也从未想过的问题,乍一听还真的不知道该怎么办?跟孩子们交流,我们总有许多新的发现。

日本变得富裕、方便、生活西方化,成了长寿国。不过,要做到身心健康,还需要更多的用心和智慧。如在饮食、运动、学习、睡眠、生活节奏、交友、玩耍、学东西……等方面。光凭我们个人的经验、知识回答不了的问题,这本书可能会助你一臂之力,因为这本书得到了多位经验丰富的老师的协助。

最后,希望这本书能对孩子们健康、活泼地度过每一天有所帮助。



让人心跳加速的事、让人吓得直冒冷汗的事、让人难受的事等等，现在想起来还真不少。烦恼的事情是各种各样的。有的要自己默默地承受，有的一旦说出来心里会好受得多，或如释重负。在你为难的时候，可以请求别人的帮助。

有坂富士美



生理的烦恼和心理的烦恼确实是各种各样的。人人都会有烦恼。即使成了大人也会有烦恼。想一些令人烦恼的事情虽然不是什么坏事，但去发现更多有趣的事，保持各自的特点和个性更重要。

高和菜菜子



希望有各种烦恼的孩子找我谈心，让我和他们共同思考，分担烦恼。心里想的事有时是不好向别人说，因为不同的人有不同的看法和想法。虽然有的事情很难得到别人的理解，但还有很多事情需要我们通过努力，把自己的想法告诉别人，以得到别人的理解。不要把烦恼藏在心里，要有勇气向周围的人诉说。

中村真由



这是从小孩向大人成长过程的开始。虽然刚开始会发生各种各样的事情，但不用担心，应该按自己的方式自然发展，这是谁都必须经过的阶段。与朋友的不同点便是个性。要充分认识和珍惜自己的个性。我作为一个有过与大家相同经历的朋友而写这本书。希望大家读起来能轻松愉快。

桐田淳子



我像你们这么大的时候，也曾经为生理方面的问题担心、苦恼过。自己思考的问题，听信别人说的事情，成人之后，才发现“噢，根本不是那么回事”。这样的事情也有。

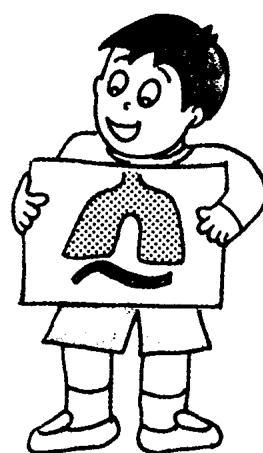
我想这本书能给大家带来有益的知识。不要独自苦恼，要多和老师交流谈心。

竹山孝二



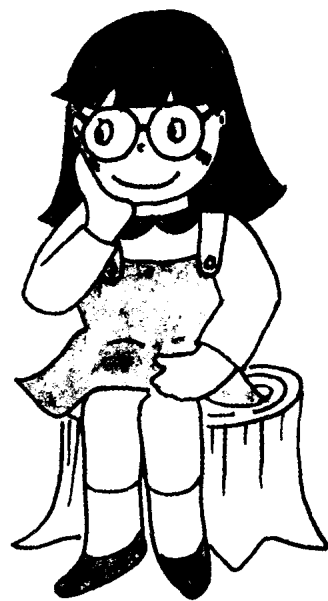
经常打嗝真烦	8
早上肚子疼	10
经常放屁真伤脑筋	12
最讨厌蛲虫检查	14
肚子有时咕咕咕地响，好担心！	16

近视能手术治好吗？	18
近视遗传吗？	20
经常刷牙就不长虫牙吗？	24
天气一变我就哮喘	28
一吃鸡蛋身上就痒	32
抽搐	34



不吃讨厌的蔬菜行吗？	38
在漆黑的房间里害怕得睡不着	40
电子游戏对身体有害吗？	42
打呼噜能治好吗？	44
上课打瞌睡真糟糕	46
我想长得更高	48
担心汗臭味	50

活动膝盖时喀拉喀拉地响	52
坐公共汽车总是晕车	54
讨厌母亲叫我穿文胸	56
担心尿床, 不愿去林间夏令营	58
锻炼腹肌长不高吗?	60
我是胖子	62
一跑步侧腹就痛	66
语塞	68
睡眠对学习真的有效吗?	70

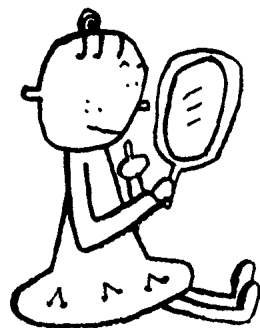


怎样治磨牙?	74
得了四次腮腺炎	78
乙型肝炎传染吗?	80
绰号“肥头大猩猩”, 讨厌	82
个子矮, 想长高	84
这样吃会不会变成胖子	86
长大后还是少年高音吗?	88

目录

还没来例假,会不会一直不来?	90
来月经是一件丢人的事?	92
不下游泳池,来月经就暴露了	94
月经时间不准,很担心	96
棒球打中下身	98

白带是什么?	100
来月经的时候肚子痛,不想动	102
胸部发痛、发痒	104
长阴毛了,真不好意思	106



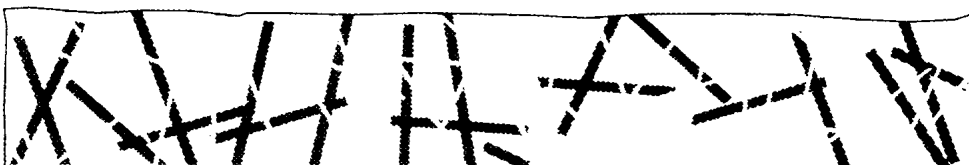
早上起来,裤衩湿了,真怪	108
妹妹像大人	110
担心长得太高	112
我的头发太稀	114
想让牙齿更白	116
指导 使用药物或工具是否真的会变美? ...	118
指导 关于美容整形手术	119
羡慕职业足球选手的体格	120

请告诉我使手臂和腿变细的方法	122
汗毛长,怎么办?	124
汗毛长,不敢穿短裙	126
脸蛋不好看,但皮肤好	128
在意长“痘痘”	130
我是单眼皮、扁鼻子,想整容	132
戴穿孔耳环行吗?	134
想更胖一点	136
去海滨夏令营之前,想让胸部变大	138
最近很讨厌上体育课	140
阴茎的包皮必须向上翻?	142
什么叫手淫?	144
看女人体型	146
我的阴茎好像比别人小	148
女孩不能手淫?	150
接吻行吗?	152
告诉我使皮肤变白的办法	154



经常打嗝

真烦



我经常打嗝,有时连打 30 分钟也停不下来,我很担心。

虽然最后都能自然止住,不过,有的时候是谁从后面突然“嘿”地吓唬我一下,来止住我的打嗝。请告诉我制止打嗝的方法。

