

所有男孩、女孩必读的青春词典
所有父母、老师必备的关爱手册

中学生要知道的 88 个成长秘密

挂在枝头的 青苹果

教育学博士 刘畅 编著

探索青春期最敏感的问题，揭示青春期最隐私的心语，
让我们进行心与心的对话，让男孩女孩的秘密全曝光……

抖掉了童年的天真 / 拍落了孩提的幼稚 / 悄然间被一枚蓬勃向上的种子代替 / 快乐、莽撞、自我 /
渲染着这一季生命的颜色 / 猛然间 / 发现青春是一个带锁的日记本 / 精彩和迷惘全都跃然纸上……

中国纺织出版社

所有男孩、女孩必读的青春词典
所有父母、老师必备的关爱手册

中学生要知道的 88 个成长秘密

挂在枝头的 青苹果

教育学博士 刘畅 编著



内 容 提 要

在纯真的中学时代,男孩、女孩的身心快速成长:凸现的性别特征,让他们原本无所顾及的心里,顿然清楚地划清了男孩、女孩的界限;那份青涩的情感,让他们本该无忧的心里,徒添许多强赋的忧愁;原本简单的他们,也在这个花季般的中学时代,学到了为未来的责任而奋斗……所有这一切,常让没有准备的他们,措手不及,我们暗暗自问,在这个成长的季节,他们还有多少秘密待追寻?本书将为懵懂的青少年朋友解开那许多困扰他们成长的结。青春如花蕾般羞涩,就让花季在默默的阅读中慢慢绽放。

图书在版编目(CIP)数据

挂在枝头的青苹果:中学生要知道的 88 个成长秘密 / 刘畅编著.

—北京:中国纺织出版社,2006.6

ISBN 7-5064-3862-3

I.挂… II.刘… III.青春期—健康教育

IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 050060 号

责任编辑:曲小月 特约编辑:杨 婕

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京市兴凤印刷厂印刷 各地新华书店经销

2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本:730×980 1/16 印张:14.5

字数:220 千字 印数:1-10 000 定价:22.00 元

ISBN 7-5064-3862-3/G·0182

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

序言

An illustration in a warm, reddish-brown color palette. It depicts a young person with dark, wavy hair, wearing a light-colored sweater over a white collared shirt and dark trousers. They are sitting on the floor, leaning against a tall wooden bookshelf filled with books, and are holding an open book. To their right is a small potted plant with broad leaves and a simple wooden chair with a decorative backrest.

青春的心事谁最懂

青春是人生路上的一道亮丽的风景。蓦然回首，当视线滑过记忆的流年，曾经那些阳光灿烂的日子便从脑海中跳跃而出，耳边仿佛又响起了那首宣言般的《青春无悔》，“你说你青春无悔包括对我的爱恋，你说岁月会改变相许终生的誓言……”我们的青春是无悔的，虽然其中也带有苦涩；我们的记忆是温馨的，虽然其中也不乏苍白。

每个人的青春都有自己独特的烙印，都有属于自己的青春誓言。“青春不是年华，而是心境；青春不是桃面、丹唇、柔膝，而是深沉的意志，恢弘的想象，炙热的恋情；青春是生命的深泉在涌流……”的确，青春的我们渴望宁静致远的心境，渴望儿时梦想的腾飞，渴望真诚纯洁的恋情，渴望拥有与众不同的灿烂年华……然而，在不断的渴望和求索中，如花似梦的青春岁月总想跳出人们的视线，在未曾探究的心灵深处有意或无意地留下一个个属于成长的小秘密。

你是否还记得某一天一觉醒来，突然发现镜子里的自己有点陌生，陌生之余感慨自己早已不是那个稚嫩的孩子了；是否还记得几乎没有任何预兆，“顽固”的胡须就在一夜间跃然而出；是否还记得有那么一天，再次面对那个清秀的同桌女孩，忽然有了一种脸红心跳的感觉；是否还记得开始莫名其妙地关注别人对自己的看法，总是担心自己做的不够好；是否还记得忽然间萌发一个念头——想用另一种方式留住青春，于是抽屉里多了一本带锁的日记本；是否还记得那个青春靓丽的情影，猛然间闯进了深夜的梦中……面对这样突如其来的变化，你是否感到了不知所措？当生理和心理都开始发生巨大的变化时，你是否感到了迷茫？有一些变化让你无所适从，有一些问题让你愁眉不展，而你却只能把它们深深地藏在心底，无法拿出来与他人诉说，这是一种怎样的彷徨和忧虑？

毫无疑问，青春是人一生中最阳光灿烂的日子。迈进了青春的大门，我们便开始了人生新的征程。在青春的路上既有旖旎的风光，也会不可避免的出现荆棘坎坷，遇到一些我们自己无法解决而又涩于向长辈开口的难题。因此，我们精心编写了《挂在枝头的青苹果——青少年要知道的 88 个成长秘密》，从男孩女孩的生理、心理、情感、生活等方面，挑选出困扰青春期中学生成长的 88 个典型问题，并做了详细的阐释。生动丰富的案例，浅显易懂的分析以及温馨的建议，就像亲密无间的好友，不仅推开了笼罩在你头顶上许久的乌云，还帮你挪开横在青春路上的绊脚石，让你的青春列车一路畅通。

每个人的青春都只有一次，健康、平稳、快乐地度过这段令人羡慕的年华，将是我们每一个人的心愿。如果你在成长中遇到了什么烦恼，请记住从本书中找答案，它一定能成为你青春路上的好伙伴，陪你一路阳光前行。

编者

2006.6



张云晓, 张引墨著. 藏在书包里的玫瑰[M]. 北京: 北京出版社, 2004.

王稚晖, 王冠华, 张紫薇, 游川编著. 青春期必读[M]. 北京: 中国妇女出版社, 2005.

郑日吕编著. 心灵绿茶: 中学生心理压力与性压力解读[M]. 北京: 中国文联出版社, 2005.

丁光木著. 青春烦恼 100 问[M]. 上海: 上海远东出版社, 2005.

崔丽娟编. 探秘花季心灵[M]. 北京: 机械工业出版社, 2004.

1 我的成长我做主

1. 拔“草”难除根 / 2
2. “真假”男子汉 / 4
3. 摆脱“娘娘腔”的困扰 / 7
4. 男生的“咪咪” / 9
5. 考场上的尴尬 / 12
6. 难以启齿的逃课原因 / 14
7. 第一次和女生约会之后 / 16
8. 忍不得的疼痛 / 18
9. 另类骨折太可怕 / 20
10. 差点坏死的命根子 / 22
11. 我的“装备”好像比别人小 / 24
12. 自慰，并不可怕 / 27
13. 那个女孩叫“阿胡” / 29
14. 花季女孩长喉结 / 31
15. “特立独行”的女孩 / 34
16. “太平公主”不必苦恼 / 36
17. 女孩“泌乳”别惊讶 / 38
18. 哭泣的“天使” / 40
19. 迟迟不来的“好朋友” / 43
20. “朋友”频频来造访 / 45
21. 省事未必是好事 / 47
22. 警惕青春期闭经 / 49
23. “好朋友”走错了门 / 51
24. 美丽的女孩，请你看过来 / 53



»» 目录 CONTENTS

2. 给心灵撑一把伞

2

CONTENTS

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 25. 我信我能我就行 / 56 | 36. 大声说出你的答案 / 84 |
| 26. 叛逆不是青春的荣誉 / 59 | 37. 过度敏感伤友情 / 87 |
| 27. 走出心灵的牢笼 / 61 | 38. 抛开抑郁向前冲 / 89 |
| 28. 害怕老师的男孩 / 64 | 39. 泪水，与软弱无关 / 92 |
| 29. 解铃还须系铃人 / 67 | 40. 凡事何必斤斤计较 / 94 |
| 30. 寻找梦中的完美世界 / 69 | 41. 无处可逃的眼睛 / 97 |
| 31. 新同桌夺走了我的“专利” / 72 | 42. 一改再改的计划 / 100 |
| 32. 做班干部的难处 / 75 | 43. 思考也有这般烦恼 / 103 |
| 33. 身在曹营心在汉 / 77 | 44. 要学习也要休息 / 105 |
| 34. 我的青春不孤独 / 79 | 45. 学做一个轻松自如的人 / 107 |
| 35. 莫名的厌烦情绪 / 82 | 46. 我不想做坏孩子 / 109 |

3. 漫步风雨青春路

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 47. 她不是“玻璃”女孩 / 114 | 58. 当痛经来临时 / 140 |
| 48. 那个男孩的假“假条” / 116 | 59. 每个月突如其来的关节痛 / 142 |
| 49. 都是肥胖惹的祸 / 118 | 60. 偷享快感的后遗症 / 144 |
| 50. 难以抗拒的冲浪诱惑 / 121 | 61. 女孩子的唯一担心 / 146 |
| 51. 为什么我的朋友总那么少 / 124 | 62. 白带增多怎么办 / 148 |
| 52. 触碰了女生的乳房之后 / 127 | 63. 我的处女膜还完好吗 / 150 |
| 53. 让我日夜不得安宁的幻想 / 129 | 64. 青春少女何来“妊娠纹” / 152 |
| 54. 男孩，请关爱自己多一点 / 131 | 65. 别让你的“咪咪”很受伤 / 154 |
| 55. 祛除痘痘别乱用怪招 / 133 | 66. 闺房中的难言之隐 / 156 |
| 56. 男孩与他的粉红回忆 / 136 | 67. 生命中不能承受之痛 / 158 |
| 57. 无名之火从哪来 / 138 | 68. 轻舞飞扬的红丝带 / 161 |



4. 挂在枝头的青苹果

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 69. 非一般的情感 / 166 | 79. 徘徊在堕落的边缘 / 193 |
| 70. 错爱的代价 / 168 | 80. 做欲望的主人 / 196 |
| 71. 当爱已成往事 / 171 | 81. 触目惊心的秘密日记 / 199 |
| 72. 你是“玉米”or“盒饭” / 174 | 82. 最尊敬的人伤害我最深 / 202 |
| 73. 有一种爱叫放弃 / 177 | 83. 一个女孩无助的哭诉 / 205 |
| 74. 飘落在风中的求爱信 / 180 | 84. 初尝禁果后的恐惧 / 208 |
| 75. 我用另一种方式爱你 / 182 | 85. 做自己的护花使者 / 211 |
| 76. 神秘的“潘多拉盒子” / 185 | 86. 疼痛的底线 / 214 |
| 77. 开在暗处的花朵 / 188 | 87. 藏在书包里的秘密 / 217 |
| 78. 另一种颜色的诱惑 / 190 | 88. 亲手杀死另一个生命 / 220 |



1. 我的成长我做主

仿佛是在一夜之间，整个世界都变了样子。个头窜出了老高，声音也不再稚嫩，看着镜子里的自己，感觉生疏了好多。不管是男孩还是女孩，对这突如其来的变化都暗自惊奇，面对悄然来临的青春期的来临，心里有了一些惶惑，有了一些迷茫。难道这就是成长？心里悄悄地问自己。纵然收获几多欣喜，也难逃几多惆怅，但我们始终坚信：我的成长，我做主！



拔“草”难除根

——青春期男生的胡须宜刮不宜拔



2

徜徉在青春的长河中，昔日熟悉的景色都变了。不知从什么时候起，曾经光洁的脸上长出了细细的绒毛，在嘴唇的四周，开始有稀稀拉拉的胡子跃然而出。在某一个清晨，迎着晨曦在镜子里无意中发现，自己已不再是那个年幼无知的小娃娃了，就这样懵懵懂懂，踏入了青春的征途。面对着这些从未接触过的变化，真的有点茫然不知所措。那些如雨后天春笋般的胡子，给我们添了不少的麻烦，像下文中刘洋同学拔胡子的经历，你有过吗？

刘洋是一个正值青春期的小伙子，不知道从什么时候起，嘴唇四周开始出现了一些稀稀拉拉的胡子，每次照镜子时他都觉得这些胡子很影响他的帅气，于是就和宿舍其他人一样，养成了没事时就用小镊子拔胡须的习惯。虽说爱美之心人皆有之，可没想到拔完胡须后没几天，下巴就开始红肿，右半边脸也肿了起来。这可把他吓坏了，急忙到医院去看医生。经医生诊断并分析后才知，他这副“尊容”正是由于拔胡须引起皮脂腺细菌感染而导致的。

男孩子对这样的行为肯定不陌生，说不定最近你也曾对着镜子和胡子较劲儿呢。临床上，时常可以见到像刘洋这样的病例，患者多为正值青春发育期的男生。

男孩子到了青春期，身体的各个部位都会发生很大的变化，这是毫无疑问也是十分正常的。随着性发育的逐渐成熟，男孩的嘴唇边会出现胡须，这是一种很自然的现象，表明你已经开始长大了。但是有些男孩子却认为长胡须不好看，很影响美观，于是有事没事总爱用手或镊子一根一根地将胡须拔掉。别以

为这不是什么大不了的事情，其实拔胡须是一种相当不好的卫生习惯，而且还会影响你的健康。

这看起来有点危言耸听，但如果你不相信的话，不妨先来了解一下胡须是由哪几部分构成的，等把这个问题弄清楚了，你就知道为什么刘洋拔胡须会拔成个“肿脸王”。

胡须是毛发的一种，在结构上同身体其他部位的毛发一样，分为以下几部分：露出皮肤外面的部分叫毛干，埋在皮肤里面的部分叫毛根，毛根末端膨大的部分叫毛球，毛球下端凹陷的部分叫毛乳头，毛乳头里含有神经末梢和血管，它供给毛发营养并接受毛发的感觉。毛根周围的袋状结构叫毛囊，它与附近的皮脂腺相通。只要有毛球、毛乳头和完整的毛囊存在，毛发就能再生。拔胡子虽然疼痛，但其实只拔掉了毛干和毛根。由于拔不掉毛球、毛乳头和毛囊，因此胡子仍可再长出来，绝对不会出现一劳永逸的效果。

拔胡须极易损伤面部皮肤、毛囊及相邻的皮脂腺，一旦造成损伤，附在皮肤表面的细菌就会乘虚而入，引起毛囊和皮脂腺发炎，从而形成疖肿或导致嘴唇甚至面部肿胀。

看到这里，你该明白刘洋为什么会变成那个样子了吧！拔胡须虽然是“举手之劳”，但一不小心就会让你叫苦连天，甚至“颜面不存”。所以说，如果你也有这样的习惯，一定要及时改掉，如果真的觉得胡须在一定程度上影响了你的帅气，可以选择用剃须刀刮去，既省时又省力，何乐而不为呢？



温馨小贴士

☆教你如何保养剃须刀

1. 为了保证剃须效果，使用干电式剃须刀最好选择高性能碱性电池。如长期放置不用，应将干电池取出，避免因电池漏液损坏内部机件。



2. 充电式剃须刀因其内置的充电电池大多具有记忆效应，所以每次充电前，放电要充分。如长期不用，应将余电放完（开机空转至剃须刀不再转动为止），并于干燥处存放。

3. 为了使剃须刀的刀头保持最佳的剃须效果，可在清洁后的刀网上使用一滴缝纫机油，润滑刀头。



“真假”男子汉

2

——喉结不突出是不是男子汉

4

走在青春的路上，总有几多迷茫，几多困惑。头顶依然艳阳高照，却怎么也找不回童年时的无忧无虑。青春的脚步迈得轻快，而其中的苦涩却只有自己明白。青春的烦恼，你能潇洒地将它全都抛掉吗？是不是经常在夜深人静的时候独自叹息：难道这就是成长的代价？

在收获了成熟的同时，也遭遇了意想不到的尴尬，这或许是你不曾想到的，同学间善意的玩笑，也可能成为你心情不好的理由。高高竖起的衣领，能遮挡住你内心的不安与疑惑吗？假如你的喉结发育也出现了一些状况，你该怎样去面对呢？下面，我们来看看小齐在遇到这样的问题时是怎么做的吧！

已经进入青春期的的小齐，身体的其他发育一切正常，唯独喉结不明显，他知道男性发育后喉结会突出，这是男性第二性征的表现。最近，他反复对着镜子照，越看越觉得自己的喉结不明显。有一次同学间开玩笑，有人还以此嘲笑他，从那之后，他就变得郁郁寡欢，觉得自己的男子汉特征不

明显，生怕暴露颈部再被别人嘲笑，甚至连夏天都穿着高领衣服。他的疑虑简直是与日俱增，因此也严重影响了正常的学习和生活。

情急之下，小齐去了医院，医生耐心细致地为他做了全面检查。经检查，小齐的内外生殖器发育都很正常，胡须、体毛及阴毛分布也符合男性特征，而且声音低沉，没有一处显示他缺乏男子汉的阳刚之气。看他仍是一脸疑惑的表情，为彻底打消他的疑虑，医生还为他做了内分泌检查，结果也是一切正常，染色体检查亦无异常。毋庸置疑，小齐是一个真正的男子汉。当医生把这一结论告诉小齐时，他的心情终于坦然了许多。但是，既然他是一个真正的男子汉，那他的喉结为什么不明显呢？

其实，像小齐这样的情况在青春期的男孩子中也不是特例。要想弄清楚到底是由于什么原因才导致这种情况的发生，我们首先要弄明白青春期喉结发育的生理过程。我们知道，喉的发育状况是与年龄、性别有关的。在青春期前，男孩和女孩的喉的发育状况差别不大，青春期开始后，女孩的喉仍无明显增大，而男孩的喉则在雄激素的作用下迅速增大，位于颈部的甲状软骨向前方突出，使喉的前后径增加将近一倍，发声随之变为低沉的男性音，这就是喉结发育的生理过程。所以，在青春期以前，男女生发音没有明显的区别，而进入青春期以后，男孩的喉前后径变大发出低沉的男性音，女孩喉部前后径小发出尖细的女性音。

那么，为什么会有众多像小齐一样，虽然有着男性特有的低沉的声音而喉结却不明显的男孩子呢？有些学者为此做过临床调研，结果发现，一部分喉结不明显的成年男性，有些是从青春期前就一直从事大运动量的体育训练，有些则在身体刚开始发育时就有频繁的手淫史，有学者认为这可能导致其在青春发育期雄激素的大量消耗而使甲状软骨未能充分向前突出，因而从外观看喉结并不那么明显。但是这并不影响他们的发声，所以出现像小齐这样的情况也就不足为奇了。

另外，专家调查发现，喉结的明显与否，与睾丸及阴茎的发育没有必然的联系，一些男性虽然喉结不明显，但其睾丸及阴茎的发育依然相当好。因此，可以这样说，只要内外生殖器发育良好，毛发分布及生长正常，声





音为低沉的男性音，就是一个标准的男子汉。

听了医生的一番解释，小齐终于绽开了久违的笑容，也重新找回了自信。



温馨小贴士

☆变声期的饮食调理

1. 应注意胶原蛋白和弹性蛋白的摄入。变声期的青少年应多吃些富含胶原蛋白和弹性蛋白质的食物，如猪蹄、猪皮、蹄筋、鱼类、豆类、海产品等。

2. 应摄入B族维生素和钙质。富含B族维生素的食物主要有芹菜、番茄、蛋类、豆类、动物肝脏及新鲜水果等。富含钙质的食物主要有鱼虾、牛奶、豆制品等。

3. 主食及副食都应以软质、精细食物为宜。不要吃炒花生仁、爆米花、锅巴、坚果类及油炸类等硬且干燥的食物，以免对喉咙造成机械性损伤。

4. 适量多饮水。可减少或清除局部分泌物，避免继发感染。

5. 忌烟酒，以防加重局部无菌性炎症。

6. 进食时宜细嚼慢咽。切忌快速进食，谨防食物中的沙砾、鱼骨刺伤咽喉部组织。



摆脱“娘娘腔”的困扰

——青少年变声期的苦恼

3

人生不如意之事十有八九，处在青春期的我们，也少不了遭遇各种成长的烦恼，比如个子没有同龄人高，脸上又长了青春痘等等。其实这都是成长过程中的花絮，不必太在意，等你走过这个阳光、风雨交替的季节，你就会明白，其实当初所担心的，原来是那么的微不足道。

下面我们来看看阿涛在成长中遇到了怎样的烦恼，他又是如何面对的。

阿涛是某中学的学生，学习刻苦，成绩优良。只是脾气有点怪，平时沉默寡言，离群独处，不愿与人交往。这小伙子到底怎么了？原来，他说话时声音像女孩一样又尖又细，活像京剧中的小生说话。同学们讥笑他“娘娘腔”，有的还故意憋着嗓门模仿他说话，供以取笑。阿涛的自尊心受

7