



首都市民“生命全周期性健康教育”系列丛书之三



成长的烦恼

——初中生校园故事

北京市人口和计划生育委员会
北京市教育委员会 编



北京出版集团公司
北京出版社

 首都市民“生命全周期性健康教育”系列丛书之三

成长的 烦恼

——初中生校园故事

北京市人口和计划生育委员会 编
北京市教育委员会



北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成长的烦恼 : 初中生校园故事 / 北京市人口和计划生育委员会, 北京市教育委员会编. — 北京 : 北京出版社, 2010.10

ISBN 978-7-200-08383-5

I. ①成… II. ①北… ②北… III. ①青春期—性教育—青少年读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第187797号

出 版 人: 李清霞

项目协调: 董维东

责任编辑: 董维东 阎珊珊

装帧设计: 思想工社

责任印制: 毛宇楠

成长的烦恼

——初中生校园故事

CHENGZHANG DE FANNAO

北京市人口和计划生育委员会
北京市教育委员会 编

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址 : www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

中青印刷厂印刷

*

787 × 1092 1/32 5.625印张

2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

印数 1—400 000

ISBN 978-7-200-08383-5 / G · 4133

定价: 20.00元

质量监督电话: 010-58572393

致中学生朋友

古诗曰：“忽如一夜春风来，千树万树梨花开。”亲爱的中学生朋友，你是否感觉到，中学时代和从前不同，一切都变得新颖和丰富多彩起来了呢？仿佛突然之间，从前懵懂无知的孩童长成了略显青涩的小大人。十一二岁到十七八岁的你们，犹如早上八九点钟的太阳，一路踏着歌声，伴着清晨的露珠，快乐前行。你们在健康地成长，未来有无尽希望。

步入青春期，你会发现自己和周围同学的身体都发生了变化，长高了，长胖了；男同学长出了喉结，嗓音变得低沉，肌肉变得发达，还长出了胡须，有人还出现了遗精现象；女同学呢，嗓音变得圆润好听，乳房开始隆起，臀部变圆变大，还有人出现了月经初潮，等等。除了身体变化，你也一定发现自己的心理世界也和从前不同了，你更在乎别人对自己的评价了，更加要面子了，不喜欢父母天天叮咛自己了，等等。在为成长欣喜的同时，相信烦恼也随之而来。你也许会疑惑：我的身体发育是正常的吗？身体发育了，别人是如何看待我的，他们喜欢我吗？偷偷地喜欢上异性，怎么办？我的情绪为什么会因为别人而波动？为什么大人们都反对我们谈恋爱？学习和恋爱之间是矛盾的吗？爱情和未来究竟是什么关系？有冲动时，是放任自己还是合理控制？是只图一时还是放眼未来，努力奋斗？……这些问题都需要你们认真思考，正确面对。

青春期是为人生奠基的时期，远航从这里扬帆，梦想

从这里起步，追求从这里萌芽，责任从这里担起。可以说，青春期是欢欣的，同时也是肩负重任的。面对困惑和迷惘，你们要学会自助，学会选择，学会接纳，学会坚持，学会分析，学会理解，学会用理智战胜情感，学会用坚强和勇气来克服脆弱、任性、自私和冲动。

在青春期，与其说要学习认识“性”，不如说要学习认识“爱”。我们的教育更多的是关于“爱”的教育，而不局限于“性”本身的教育。要学会分辨爱、感受爱、给予爱。这个“爱”不仅仅是男女之间的爱，更多的是一种大爱，对父母的爱，对老师的爱，对同学的爱，对生活的爱，对学习的爱，对未来的爱，对人生的爱。

生活中并非只有幸福和快乐，同时还会有挫折和伤痛。青春期的你，面对生理和心理上的巨变，以及难以捉摸的异性关系，可能会困惑，会不知所措。你手中的这本书，将会伴随你一起踏上这段美好而又充满迷茫的青春之路。它将帮助你掌握基本的保健知识，理解爱、学会爱，树立正确的爱情观，掌握两性交往的方法，合理把握异性友谊的度，学会摆脱心理困扰，及时转移注意力，把精力放在学习上等。相信本书可以和你一起播种青春的希望，让你收获成长的喜悦，拥有最美的青春。

北京市人口和计划生育委员会主任 邓行舟

2010年9月1日

本书编委会

顾 问：丁向阳

主 任：邓行舟 刘利民

主 编：彭彧华

编 委：彭彧华 沃建中 刘凤婷 王东江 沈 莉
刘 扬

撰 稿：沈 莉 向燕辉 李二霞 邹高祥 刘 扬
楼焯萍 何 雪 李志全 王 恒 朱欣欣
李 裕 张家平

专 家：林崇德 沈德立 陈学飞 刘新芝 张梅玲
张庆林 李 红 李其维 彭彧华 沃建中

编写单位：北京市人口和计划生育委员会

北京市教育委员会

- 1 我从哪里来? /002
- 2 当声音变得低沉的时候/006
- 3 悄然绽放的美丽/011
- 4 妈妈说我长大了/016
- 5 都是“大姨妈”惹的“痛” /021
- 6 当男孩成为了男人/025
- 7 我的衣服我来洗/029
- 8 悦纳自我，绽放青春之美/033
- 9 接吻会怀孕吗? /039
- 10 我是个怎样的人? /044
- 11 我也想有异性哥们儿/050
- 12 你学会爱自己了吗? /055
- 13 当好朋友转身后/060
- 14 不许你过线!/065
- 15 她为什么总躲着我? /070
- 16 倒霉的椅子 /075
- 17 黑板上的“I love you!” /079
- 18 恼人的相思/087
- 19 盼望英语课/093

- 
- 20 我为什么不能选择老师? /099
 - 21 不要再管我! /106
 - 22 我是一只“丑小鸭” /112
 - 23 她是不是得了神经病? /116
 - 24 上课怎么老走神? /119
 - 25 自慰会影响健康吗? /123
 - 26 被父母误会了/127
 - 27 清脆的键盘声/131
 - 28 喜欢他, 所以向他看齐/135
 - 29 哥只是个传说/139
 - 30 把“喜欢”留给现在,
把“爱”留给未来/143
 - 31 “性行为”的苦恼/147
 - 32 惊险的校园事件/151
 - 33 可恶的性骚扰/155
 - 34 一路远航, 有法律相伴/159
 - 35 珍爱生命, 远离毒品/163
- 后记/167
- 附件一 咨询电话及地址/170
- 附件二 宣传媒体咨询联系电话/171

让我们的感情多一份责任



1 我从哪里来？

天空飘动着几缕洁白的流云，和煦的阳光洒在万物复苏的大地上，柳树抽出了细细的丝条，装扮着美妙无比的春色。

汪老师踏着春天的节拍来到了教室，准备给同学们上生理卫生课。“同学们，春天，是一个生命萌生的季节，也是大地万物创造生命奇迹的季节。孩提时代，我们会天真地问妈妈：‘我从哪里来？’妈妈会抚摸着我们好奇的小脑袋，笑着说：‘小不点，等你长大了就明白了！’那么，我们是怎样神奇地来到这个世界上的呢？同学们知道吗？”

“不知道啊，到底怎么回事呢？”不少同学一脸的茫然和迷惑。

“今天呢，我引领大家沿着生命的长河，追溯我们非同寻常的生命起源，好不好？”汪老师边讲边挥舞着双手，颇有兴致。

“好！”同学们异口同声。

“我们的生命是父母赐予的，当父亲的精子和母亲的卵子在合适的条件下融合为一体，新生命的诞生就迈



出了第一步！”

“怎么结合的啊？什么是精子、卵子啊？”俏皮的亮亮忽闪忽闪地眨巴着大眼睛。

“精子来自父亲，形状犹如小蝌蚪，长着细长的尾巴，扁圆的‘脑袋’，短短的颈部；卵子来自母亲，如光滑的鹅卵石，然而只有针尖大小，它们都只有在显微镜下才可以被看清楚。父亲的众多精子在母亲的生殖器官中摆动着尾巴游动进行赛跑，去寻找它梦寐以求的‘白雪公主’——卵子。”

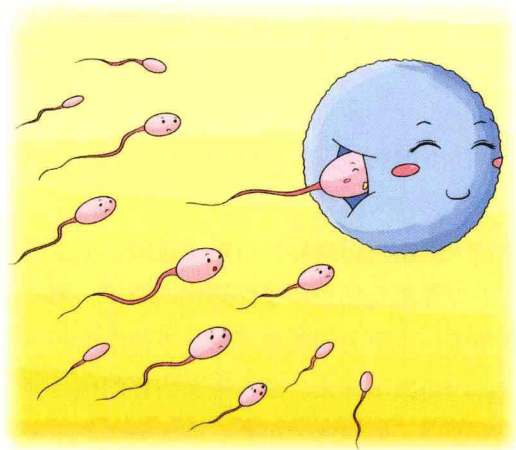
“那所有的精子都能找到卵子吗？”喜欢探索的晨晨打断了汪老师的讲话。

“这个问题问得真好！当然不是喽。王子都喜欢公主，几千万甚至几亿个精子都想找到卵子，所以就有激烈的竞争哦！生命力弱的精子经受不住沿途的重重考验与磨难，纷纷败下阵来，唯有生命力强的优良精子才有机会找到卵子。就像体力出众、德才兼备的王子才有机会一睹公主的芳容，赢得公主的芳心。”

“我的天啊，如此艰辛！那王子怎样才能最终得到公主呢？”活泼开朗的阿静关心着精子的最后命运。

“这要先说说公主的故事。成熟的卵子离开了它的诞生地——卵巢后，就来到了母亲的输卵管中等待精子的到来。一些幸运而强健的精子会在母亲的输卵管中与卵子相遇。第一个钻进卵子的精子与卵子结合，形成一

个受精卵（有时，母亲的卵巢会排出两个卵子，受精后就孕育成异卵双生的双胞胎），这个过程就叫受精。这时，卵子自身会形成一层保护膜，恰似一堵围墙，把自己的‘王子’保护起来，阻止其他精子进入，不再给它们机会。此后，受精卵携带着母亲和父亲的遗传物质继




续它的旅程，并在美丽的宫殿——子宫中安营扎寨。就这样，人类的新生命就在这对王子和公主的完美约会中开始了。”

“哇，太奇妙了！”

“好神奇啊！”

汪老师生动有趣的一番解说使大家兴致勃勃。



“同学们，你们每一个人都是最强健的精子 and 完美卵子的最佳结合，所以你们每一个人在这个世界上都是独一无二的，你们每一个人身上都有最出色的基因，你们每一个人都是最优秀的！我们要做的就是将自己的优势最大限度地发挥出来！”



A large rectangular area with a light pink background and horizontal dashed lines, intended for students to write their reflections or answers.

2. 当声音变得低沉的时候

悠然好长时间没有去大姨家探亲了，终于到了暑假，妈妈带着悠然从北京坐飞机来到深圳大姨家。这次悠然准备和初三的表哥小轩海吹狂侃，还要让他当免费导游，带着她在深圳游山玩水。一想到能到处观光旅游，小丫头就乐得屁颠屁颠的，还琢磨着见到表哥后来一个热烈拥抱！

下了飞机，悠然终于见到了一年多没见面的表哥，可是悠然不敢相信眼前的人就是表哥，原来拥抱的想法一下子烟消云散了。悠然一言不发地开始左转右转上下打量着表哥，“高高大大的个头，绒绒的胡须生长在嘴唇周围，细长的脖子前面似乎多长了一个鼓包，裸露在外面的胳膊和小腿上也有很多细长的体毛”。

“啊……表哥怎么变成这样了，简直就是一个外星人！”悠然瞪大眼睛，蹦了起来。

“你这鬼丫头，怎么说话呢！”妈妈抚摸着悠然的脑袋略显严肃地说。

“表哥不是以前那个表哥了，怎么回事啊？Oh, My God! 我原来的表哥哪里去了？”悠然嘟囔着，一



副苦瓜脸，伸展着双手，仰天慨叹。

“你这鬼精灵，你给我过来，连你表哥我，都不认识了！”小轩终于发话了！

“表哥，你这人变了，声音也跟着变了，原来那么好听的嗓音，细细的，清脆的，怎么……怎么现在变得这么低沉了，你嗓子不舒服吗？最近生病啦？还是不满我见到你的表现，故作深沉，故意来吓唬我？”悠然叉着腰，眯着眼睛，像审问犯人似的询问表哥。

妈妈和大姨看到悠然的这副模样，禁不住在一旁哈哈大笑，惹得周围一些人也开始关注他们，不少人的眼睛盯在了小轩身上，弄得小轩有些不自在了，一溜烟儿地跑向停车场，钻进了车里。

“你这丫头怎么这么没大没小的，走，跟我们去车里给表哥赔不是！”妈妈有点责备悠然而了。

悠然耷拉着脑袋灰溜溜地跟在妈妈和大姨身后，向停车场走去。

“表哥，对不起，我不是故意的，我……我只是没想到你变化这么大，还望疼我的表哥大人不计小人过，饶过我，好吗？”3分钟没过，悠然又开始油嘴滑舌了。

小轩坐在一旁不发话，看来是真的被伤了自尊心。

“瞧瞧，不懂事的丫头，惹表哥不高兴了吧！”妈妈略微教训了悠然。

“可是，妈妈，我真的不明白，为什么表哥跟以前有那么大的差别。对了，老妈，您老人家不是青少年教育专家嘛，跟我说说怎么回事？”好奇心强的悠然想弄个究竟。

“好，好，好。”妈妈答应了，也正琢磨着要排解小轩的尴尬情绪，“一个人从十一二岁到十四五岁是身体发育的高峰期，你表哥就处于这个时期。由于男性激素的原因，身体发育得特别快，这个时候身高啊、体重啊、体形啊、面部等会发生很大变化。比如身高方面，一年时间可以长6~8厘米，甚至是10厘米。面部呢，主要表现为胡须开始茁壮成长起来，所以你表哥才有绒绒的胡须啊！”

“噢，有点明白了！”悠然小鸡啄米似的点点头。

“你刚才说的，表哥脖子上多了一个鼓鼓的东西，那是喉结。随着身体的发育，喉结也逐渐增大，声带会增长变厚，因此声音会变得低沉浑厚，现在明白你表哥的声音为什么变了吧？”妈妈继续娓娓道来。

“原来如此啊！表哥，对不起！”悠然开始一本正经地向小轩道歉，小轩阴沉着脸稍微有些阴转晴。

“姨妈，悠然说的这些我并不是特别在意，令我烦恼的是我胳膊、腿上的毛毛，实在太多了！”

“今天来接你们之前，我还做了一些思想工作呢。小轩觉得汗毛多，太难看了，还准备拔掉一些呢！”大

姨在一旁插话了。

“轩轩，姨妈告诉你啊，这些体毛是你由小男孩成长为堂堂男子汉的标志之一，你要为此而感到自豪。千万不要拔掉体毛！因为，如果拔掉体毛，附在皮肤表面的细菌就会从毛孔乘虚而入，引发皮肤炎症，甚至危害身体健康。体毛有很好的保护作用，比如腋毛，在腋



窝下可以保护它的栖息之地免受外来细菌、灰尘等的侵袭。当你活动的时候，腋毛能够起到缓冲作用，保护腋窝皮肤免受摩擦的伤害。而且，浓密的腋毛像一个气味留存器，可以把汗腺的分泌物保留在腋窝区域，避免气味四处飘散。胡须也是这样哦，如果觉得胡须长了，可以用剃须刀刮掉。”