



首都市民“生命全周期性健康教育”系列丛书之二



最美的花季

——高中生青春故事

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



 首都市民“生命全周期性健康教育”系列丛书之二

最美的 花季

——高中生青春故事

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

图书在版编目 (CIP) 数据

最美的花季 : 高中生青春故事 / 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

ISBN 978-7-200-08406-1

I. ①最… II. ①北… ②北… III. ①性教育—高中—课外读物 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第198913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

插图绘画: 雨 童 壶 壶

责任印制: 毛宇楠

最美的花季 ——高中生青春故事 ZUI MEI DE HUAJI

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 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 978-7-200-08406-1 / G · 4144

定价: 20.00元

质量监督电话: 010-58572393

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 刘扬 楼烨萍
巢小妹 何雪 李志全 王恒 朱欣欣

专家：彭彧华 沃建中 林崇德 沈德立 陈学飞
刘新芝 张梅玲 李其维 钱志亮 张庆林
李红

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

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

CONTENTS 目录

- 1 目标成就未来/2
- 2 哪个少年不钟情，哪个少女不怀春？/5
- 3 走出单恋的牢笼/9
- 4 当爱情来敲门/15
- 5 最是那一低头的温柔/19
- 6 傍晚时分的凝望/23
- 7 忧伤和开朗的辩证/28
- 8 仅仅想恋爱/32
- 9 我成了爱幻想的猫头鹰/37
- 10 女为悦己者容/42
- 11 恋爱真烦人/46
- 12 青春年华情殇时/52
- 13 来自“情敌”的求助/60
- 14 她喜欢什么样的男孩？/65
- 15 他喜欢什么样的女孩？/68
- 16 我的青春我做主/71
- 17 如何面对别人负面的态度？/74
- 18 理解万岁/78
- 19 一个人不能改变另外一个人/83
- 20 网络上的“她”/86
- 21 当好哥们儿要拉我出去/90

22 “喜欢”原来是“爱情”的海市蜃楼/93

23 让我们的感情多一份责任/96

24 承担不起的创伤/100

25 爱要怎么说出口? /103

26 凋零的花朵/106

27 把握自己, 引领人生/109

28 我是小大人/114

29 我不是个好学生/118

30 调控青春的悸动/122

31 展现健康与自然之美/126

32 控制不了, 怎么办? /131

33 包皮的秘密/136

34 “好朋友”不来了?/139

35 澡堂里的尴尬/143

36 呵护私密地带/147

37 “我”害怕太热/150

38 保护生命诞生的摇篮/154

39 远离毒品, 保护自己/158

40 冲动是魔鬼/162

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





目标成就未来

“同学们，你们谁可以告诉我，人活着的意义是什么？”这是一堂关于中学生该如何规划自己高中生活的课。

同学们相继摇着头，都被老师的这一突如其来的问题问蒙了。

“这是困扰了人类千百年的问题，无数位哲学家都在这个领域里进行了探索，但没有一个定论。其实，我觉得，‘人生的意义是什么’这个问题本来就是开放性的，它根本就没有标准答案，但有一些基本原则。大家可以探讨一下这个问题。”

“我的人生意义是为了实现梦想和目标。当没有人生追求的时候，我的人生就失去了导航，我现在的所作所为就没有任何意义。比如，我们现在努力学习，它本身没有意义，但每位同学都想读好大学的目标，赋予‘努力学习’以意义。”班长第一个站起来发表了看法。

“嗯，很好。”规划室老师用欣赏的目光示意班长



坐下，“其他同学呢？”

“我喜欢保尔·柯察金的一句话：‘人最宝贵的东西是生命，生命属于人只有一次。人的一生应该这样度过的：当他回首往事的时候，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧。这样，在临死的时候，他就能说：我的整个生命和全部的精力，都献给世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争。’所以我觉得，人生的意义是追求他的社会价值。”有“才子”之称的“文学青年”说话了。



“嗯，很好！”老师点头微笑，“还有哪位同学愿意把自己的观点与大家一起分享呢？应该有个女同学站起来了吧？”

“老师，我认为人活着的意义应该是为了幸福。只有幸福才能体现人之所以为人的价值。因为对动物来

说，它们是没有价值观的，不能理解‘幸福’的含义，更不知道‘幸福’是何感觉。”舒琳站起来说。

“请坐下，”老师扶了扶眼镜，然后慢慢地说，“刚才同学们从不同的角度谈了自己对人生意义的看法，具体到我们的高中生活，我们现在所做的事情的意义是什么呢？我想这才是大家应该去思考的。人生需要梦想，只有有了梦想和目标，我们的人生才能缤纷多姿，我们的高中生活才是精彩的。所以，我想借‘人生的意义是什么’这个主题引导大家思考。虽然体现人生意义的途径是多样的，但都要以目标为导向。正如我们的班长所说的，只有梦想和目标才能为我们提供强大的动力，才能使我们在受挫的时候，坚强地站起来。所以，那些整天喊郁闷、无聊的同学们，应该想想用什么充实自己的高中生活。”老师说完，下面寂静一片，片刻之后，学生开始热烈地鼓掌。

这时候，坐在最后一排的“胖子”站起来了：“老师，很感谢您的这节课，让我懂得了人生的意义，让我明白了高中生活的价值与意义。我会好好珍惜，好好努力的。”说到这里，教室里再次响起了热烈的掌声。

“胖子”的眼里闪烁着亮光，也许这是因为他说出了发自内心的声音吧。

是啊，没有目标的人生，去哪里寻求人生的意义呢？



哪个少年不钟情， 哪个少女不怀春？

高一下学期，学校来了十几个师范大学的实习老师，在校园引起了不小的轰动。

这些实习老师来自全国各地，仪态端庄，衣着得体，说着标准的普通话。这些实习老师就像一道亮丽的风景，给淳朴的校园注入了新鲜血液，让同学们分外欣喜。

分到高一（1）班的语文实习老师是位姓耿的女老师，在大学是学生会主席，性格热情开朗，说话娓娓道来，嗓音清脆动听，犹如“大珠小珠落玉盘”。

第一节课，耿老师按着点名册认识大家，但是王翥从头等到尾也没听到耿老师叫自己的名字，感到很奇怪。这时，耿老师问道：“大家的名字我是否全部点到了？”

“耿老师，我的名字没有被点到。”王翥站起来说。

“很抱歉，请问你叫什么名字？”耿老师笑着说。

“我叫王翥。”

“好，我记住了，王翥。”耿老师笑道。

下课了，王翥跟在耿老师的身后，见没人了，上前问道：“耿老师，您为什么会漏掉我的名字呢？我排在第一个啊。”

“因为我不认识你的这个‘翥’字啊。”

“哈哈……”

王翥和耿老师一齐哈哈大笑起来。

由于对王翥更为熟悉，耿老师常常请王翥来回答问题。王翥对学习也格外用心，为了能够完美地回答老师的问题，常常要提前好几天进行预习，有时为了一个题目要上网查阅大量的资料。每次在耿老师

的赞赏和同学们羡慕的眼光中回答完问题后，王翥都感到特别陶醉，再多的辛苦都一扫而光。

王翥几乎把所有的精力都放在了语文课上，其他的课程都草草应付。同桌感到担心：“喂，王翥，拜托，高考不是只考语文的！”

王翥边背古文边挥挥手：“知道啦，以后再想办法





补，现在没时间。”

“爱情的魔力就是这样的？”同桌无奈地摇摇头，他觉得王翥八成是喜欢上耿老师了。

转眼间，耿老师两个月的实习期过去了。在告别会上，同学们的眼睛都红红的，耿老师也非常留恋大家。王翥送给耿老师一个漂亮的相册，耿老师拥抱了王翥，她说王翥的语文成绩进步得最快。

耿老师上车的那一刻，王翥流下了眼泪。

一切都恢复了平静，再次回到课堂，王翥有点无所适从，不知道为了什么而学习，再也没有期待，再也没有动力了。期末考试，王翥的综合成绩下滑得厉害，物理只考了40分。王翥想把学习捡起来，又不知道从哪里抓起。

痛苦中，王翥给耿老师发了一封电子邮件，倾诉了自己现在的烦恼和痛苦，同时也表达了对耿老师的喜欢和爱意：“耿老师，冒昧打扰您。您走了，对我来说是一种很大的打击。我的学习显得很乱，物理和化学成绩退步了，语文课也上得没滋没味。期末考试成绩退步了很多，我心里很难受，不知道怎么办。另外，我觉得我自己可能喜欢上您了。我知道这种情感是不可能的，可我就是摆脱不了那种想念和敬佩的感觉。感到很烦很烦，老师，我怎么办？”

耿老师很快回信了：“王翥，很高兴接到你的来信，谢谢你的信任。在十六七岁这个花季一般的年龄里，喜欢一个人是很正常的现象。歌德曾说：‘哪个少

男不钟情，哪个少女不怀春。’所以要接纳自己的这种感情，不要把它当做洪水猛兽来惧怕，也不要刻意地压抑；同时，还要能让它健康地发展，不要伤害它。这就需要把那份喜欢埋在心底，通过其他活动转移那种‘痴迷’。你对老师的喜欢是正常的，每个学生都会有自己喜欢的老师，但这并不是真正的爱，更多的只是崇拜，‘爱’和‘喜欢’是有区别的。如果你愿意，我愿意做你永远的好朋友。你的物理和化学退步了，没有关系，调整好心态，脚踏实地，相信很快就能赶上来。”

其实，王翥为什么喜欢耿老师呢？因为他渴望得到老师的肯定、认可和表扬。他从小受到的多数是批评和否定，父母和老师很少赞赏过自己，是耿老师让他找回了自信和学习的快乐。看到耿老师的回信，王翥高兴了，很快调整了心态，找老师对学习进行了全面的规划，全身心地投入到学习中去了，只是在心里默默地感谢着耿老师。





走出单恋的牢笼

对于小丹来说，今天是个令人激动和非同寻常的日子。因为林老师要她下午到他的办公室协助整理同学们的试卷。早上接到林老师的电话，小丹激动得半天回不过神来，她不敢相信这是真的，难道林老师开始喜欢自己了？不然为什么叫自己去整理试卷，而不叫别人呢？或者有别的缘故？那到底是为什么呢？小丹胡思乱想着，欣喜又紧张。

小丹偷偷喜欢林老师已经很久了。那是高一下学期的时候，学校新来了一位林老师，教语文。林老师第一天上课，小丹愣住了，对他有一种似曾相识的感觉。是在梦中，还是在想象里？难道真的是前生的一百次回眸，换来今生的一次邂逅？从此，小丹开始失眠，脑子里满是林老师那淡淡的微笑、优雅的举止、渊博的学识和磁性的声音。小丹隐约知道自己也许爱上了这个父亲般温暖、深沉、博学又儒雅的老师。不过让小丹失落的是，林老师已经有了家庭，他好像从来都没有关注过自己。小丹知道自己对林老师的爱是错误的，是没有结果