

我的青春我做主

*QingChunDi*  
*75 Zhang Xiao Zhi Tiao*

# 青春期 75张小纸条

孙 滕 编著



 中国长安出版社

*Singer*

和家长一起把焦点放在解决问题上，而不是问题本身上。



我的青春我做主

孙 朦 编著

# 青春期 75张小纸条

*QingChun Qi  
75 Zhang Xiao Zhi Tiao*



**图书在版编目(CIP)数据**

青春期 75 张小纸条 / 孙滕编著. —北京: 中国长安出版社,  
2010.10

ISBN 978-7-5107-0272-3

I. ①青… II. ①孙… III. ①青春期—健康教育—青少年读物  
IV. ①G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 198455 号

(上架建议: 社科类—励志)

## 青春期 75 张小纸条

孙滕 编著

---

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: [ccapress@yahoo.com.cn](mailto:ccapress@yahoo.com.cn)

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919

印刷: 北京德龙公防防伪印刷厂

开本: 787 毫米×1092 毫米 16 开

印张: 20.25

字数: 220 千字

版本: 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

---

书号: ISBN 978-7-5107-0272-3

定价: 35.00 元

# 前言

对于少男少女,青春期是一个浪漫又神秘的时期。它是人生重要的过渡时期,心灵、情感、梦想由此开始萌发。处于青春期的少男少女正在经历人生中最强烈的变化。

某一天的突发奇想,我是谁?我是怎么出生的?为什么要出生呢?不论是谁,青春期难免会对自己的身体以及出生感到疑惑,甚至还会因自己身体惊慌失措,更想保留一些只属于自己的秘密。这些都是走向成熟的必然过程。

进入青春期的孩子们,总会隐隐约约感受到身体上和心理上的某些变化。这些变化让他们感到兴奋,因为自己长大了;也让他们感到好奇、羞怯,还有一些迷茫,甚至恐惧,因为有很多事情是他们想知道的、需要知道的,却又羞于去问父母、问老师,把一个个问题化成一个个问号,藏在心里,最多是和要好的同学、朋友悄悄地交换交换“情报”。

如果你的青春期是孤独之旅,这本书会帮你告别忧郁、自责、无奈,甚至恐惧;如果你需要帮助,对父母又难以启齿,把这本书放在父母床头,让他们知道该怎么爱你;如果你的同学需要帮助,把这本书放到他/她的书桌里,他/她会从内心感激你,用敬佩的目光寻找你。

你的孩子正处于青春期吗?你一直尽心尽力让孩子茁壮成长并拥有快乐而成功的人生吗?你觉得要做到这一点很难吗?如果是,本书就是专为你而写的。这是一本关乎爱、成长、生命意义的书。



# 青春期

75 张小纸条

本书依据青春期少年成长的规律,针对许许多多困惑青少年身心健康成长的学业问题、逆反问题、性问题、男女交往问题以及早恋问题等,深入地剖析产生的原因,循循善诱,提出了一系列实用有效的帮助广大青少年解除困惑的方法。

本书融知识性、实用性于一体,是每一位青春期少年及其父母们的必读书。引导孩子顺利度过青春期,使他们长大后能享受丰富的、幸福的、负责任的成年人生活,是父母面临的最艰巨的挑战。本书将帮助父母应对这一挑战而准备了一系列你所将要遇到的问题,从而使你和你的孩子共同度过这一新奇、难忘的时期。



# 目 录

## Why? 青春期……

青春期是指由儿童逐渐发育成为成年人的过渡时期。青春期是人体迅速生长发育的关键时期,也是继婴儿期后,人生第二个生长发育的高峰。那么,青春期是怎样启动的呢?

- 第一张小纸条 从年龄看你是否进入了青春期 / 2
- 第二张小纸条 青春期的发育特点 / 4
- 第三张小纸条 女孩要变成女人了 / 9
- 第四张小纸条 男孩要变成男子汉了 / 11
- 第五张小纸条 控制身体发育的脑垂体 / 14
- 第六张小纸条 探索女性身体的秘密 / 17
- 第七张小纸条 探索男性身体的秘密 / 19
- 第八张小纸条 青春期身高和体重的变化 / 21
- 第九张小纸条 青春期性意识的发展 / 28
- 第十张小纸条 青春期的心理特征与调试 / 29
- 第十一张小纸条 别忽视青春期的营养搭配 / 35
- 第十二张小纸条 青春期也需要补钙 / 39
- 第十三张小纸条 异性相吸是自然现象 / 42
- 第十四张小纸条 正确走出早恋的情感误区 / 45

- 第十五张小纸条 告别单相思 / 50
- 第十六张小纸条 正常交往是“青春的权利” / 58
- 第十七张小纸条 性幻想是怎么回事 / 58
- 第十八张小纸条 什么样的人更爱长痘痘 / 62
- 第十九张小纸条 青春期容易发胖吗 / 68
- 第二十张小纸条 青春期神经衰弱的调理 / 69

### 了解悄悄变化的自己——给青春期男孩

---

从儿童过渡到青年的青春期,是“人生的第二次诞生”,心理学家称这一时期为“第二次危机”。

此时身体将发生一系列引人注目的生理变化,这个时期是男孩成长发育的最佳时期。无论在形态上,还是生理上,都有较大的改变。青春期的到来,标志着男子发育至成年时期的开始,将是一个成熟的、具有繁殖后代延续种族生命的个体。

- 第二十一张小纸条 雄性激素发挥的作用了 / 74
- 第二十二张小纸条 遗精——男性成熟的标志 / 77
- 第二十三张小纸条 阴茎勃起是自然现象 / 79
- 第二十四张小纸条 手淫有害健康吗 / 83
- 第二十五张小纸条 “性幻想”下流吗 / 86
- 第二十六张小纸条 包皮过长别忽视 / 90
- 第二十七张小纸条 “流白”不等于射精 / 93
- 第二十八张小纸条 学习认识 and 了解前列腺 / 95
- 第二十九张小纸条 男孩的乳房也会增大吗 / 98
- 第三十张小纸条 青春期吸烟、饮酒的危害 / 100
- 第三十一张小纸条 科学地使用避孕套 / 104
- 第三十二张小纸条 性病与艾滋病不是一回事 / 107

## “丑小鸭”开始变“白天鹅”了——给青春期女孩

---

青春期的女孩犹如一朵即将开放的花蕾，顶着露珠含苞待放。对于女孩，青春期是指从月经来潮到生殖器官逐渐发育成熟的时期，整个蜕变过程既是甜蜜的也是痛苦的。

知晓了女孩子青春期发育的“秘密”，就有可能更有效、有针对性地使女孩在青春发育期内“女大十八变，越变越漂亮”。

- 第三十三张小纸条 胸部的“小花苞”要开放了 / 114
- 第三十四张小纸条 选择适合自己的胸罩尺寸 / 117
- 第三十五张小纸条 别小瞧了小内裤引发的大问题 / 120
- 第三十六张小纸条 做好经期前的准备工作 / 124
- 第三十七张小纸条 女孩重视经期卫生别害羞 / 128
- 第三十八张小纸条 体毛过多别烦恼 / 131
- 第三十九张小纸条 别过多的穿紧身裤 / 134
- 第四十张小纸条 少女不宜穿高跟鞋 / 137
- 第四十一张小纸条 女孩减肥不利健康 / 139
- 第四十二张小纸条 少女装扮有高招 / 144
- 第四十三张小纸条 女孩的痛经及调理 / 148
- 第四十四张小纸条 要正确对待青春期的常见病 / 152
- 第四十五张小纸条 学会保护自己，远离性侵害 / 156

### 心里开始有秘密了……

---

印度哲人奥修在《生命的本意》中说：“世间的万物都是相互依赖的，生命的整体都是相互依存的。你使它快乐，它也使你快乐。”站在青春的



岸边,我们要做的是守望与引领,让每一个男孩与女孩在收获美丽的同时,不要迷失前进的方向。

- 第四十六张小纸条 爱上老师怎么办 / 162
- 第四十七张小纸条 初吻,你要献给谁 / 168
- 第四十八张小纸条 爱情游戏开始了 / 173
- 第四十九张小纸条 少男少女不要惧怕社交 / 180
- 第五十张小纸条 “青苹果”是苦涩的 / 183
- 第五十一张小纸条 我是不是得了“青春期综合症” / 186
- 第五十二张小纸条 收到情书怎么处理 / 200
- 第五十三张小纸条 如何面对失恋 / 202
- 第五十四张小纸条 正确把握友情与恋情的尺度 / 206
- 第五十五张小纸条 别给友谊留下空白 / 211

### 悄然走进孩子的世界

---

父母应更早地进入孩子的青春期,应格外关注孩子的青春期教育,因为这一时期孩子的生理和心理都经历着巨大的变化,此时亲子关系若处理不当,孩子很容易到家庭之外寻找温暖和认同,从而走入歧途,也会让父母与孩子的关系出现难以弥补的裂痕。而中国的父母往往在自己处于青春期时,缺乏对青春期的了解,因此更应在孩子尚未进入青春期前,着手准备这方面的知识,通过书本学习和向其他父母请教,了解青春期,和自己的孩子一起成长。

- 第五十六张小纸条 我学习是为了家长 / 218
- 第五十七张小纸条 害怕分低,我作弊了 / 222
- 第五十八张小纸条 “过分关爱”不可取 / 226
- 第五十九张小纸条 考试焦虑症如何排解 / 229

- 第六十张小纸条 我们之间有代沟 / 235  
第六十一张小纸条 赏识教育走进家庭 / 240  
第六十二张小纸条 当更年期遇到青春期 / 245  
第六十三张小纸条 你让我往东,我偏要和你对着干 / 250  
第六十四张小纸条 如何面对厌学的孩子 / 257  
第六十五张小纸条 给孩子一点儿自由的空间 / 261

## 别让花样的青春留下眼泪

---

青春期既是蜕变的时期,也是迷茫的时期。岁月轮回,时间的罗盘又转到了年少轻狂,阳光开始炽热,风雨开始突兀,我们又开始探寻身边的青春脚印。

时间导演着我们的青春,没有痕迹,就这样悄悄地走近,也将悄悄地远去。现实教会我们,青春正当的时候,没有停滞不前的理由,只有奋力搏取属于自己的未来,才会明白,青春不应有遗憾。

- 第六十六张小纸条 让“性”远离青春期 / 268  
第六十七张小纸条 黄色诱惑——少年成长的杀手 / 272  
第六十八张小纸条 让毒品远离你的生活 / 277  
第六十九张小纸条 远离赌博,远离犯罪 / 282  
第七十张小纸条 云想衣裳,花想容 / 286  
第七十一张小纸条 别让追星成为前途的绊脚石 / 290  
第七十二张小纸条 如何摆脱自恋情结 / 296  
第七十三张小纸条 人生的路口——升学还是就业 / 300  
第七十四张小纸条 远大志向和今天的行为 / 304  
第七十五张小纸条 放松心态,轻松度过青春期 / 308

## Why? 青春期……

.....



青春期是指由儿童逐渐发育成为成年人的过渡时期。青春期是人体迅速生长发育的关键时期，也是继婴儿期后，人生第二个生长发育的高峰。那么，青春期是怎样启动的呢？

### 第一张小纸条

## 从年龄看你是否进入了青春期

从呱呱坠地的婴儿至垂暮之年的老人,我们的一生可以分为六个阶段。女性是:新生儿期、幼童期、青春期、生育期、更年期和老年期;而男性是:新生儿期、幼童期、青春期、成年期、中年期和老年期。在这些阶段中,最富有特征性与戏剧性的莫过于青春期了。

“青春期”(Puberty)一词来自于拉丁文“Pubertas”,表示“成熟年龄”或“具有生殖能力”之意,是就个体生殖器官功能的成熟和第二性征的出现而言的。词义虽然清楚,但在划分标准方面,研究者们却各有自己的见解。

在国外学术界,划分青春期的标准主要有四种:

1. 生理发育;2. 种系演化;3. 智力或思维;4. 心理结构的特点。

在青春期的具体年龄上,斯普安道(E·sprander)把青春期划分为女13~19岁,男14~22岁。尽管在青春期的划分标准上各执一词,但形成共识的一点是,他们都认为青春期是个体从童年向成年的转变与过渡时期,是人发育中的第二个重要阶段和最重要的时期,年龄在10~20岁这个阶段之内。其基本特征是性生理和性心理的发育和趋向成熟。

由于人体的发育受多种因素的影响,因此开始发育和发育结束的时间便参差不齐。也正因为如此,目前,世界各国对青春期还没有一个统一的年龄划分。世界卫生组织将10~24岁这个年龄范围定为青春期,而我国则一般认为13~18岁为青春期。

进入青春期的年龄受许多因素的影响,归纳起来主要分为两大类,

即遗传和环境因素。前者为内因,后者为外因。

1. **遗传因素**:包括种族和家庭。不同种族的少女,单就其初潮年龄而言,可相差6岁,而同一家族的女孩,初潮年龄仅相差十几个月。亲属关系越近,初潮年龄越接近。

2. **环境因素**:包括气候、营养、体育运动等多方面。热、湿地区的孩子发育较早,居住在干、寒地区的孩子发育较晚。营养状况对生长发育有直接影响。体育锻炼可以促进生长发育。由于人类生活条件的改善,特别是营养状况的改善,进入青春期的年龄有明显提前的趋势。

如今,在世界上的许多国家中,医学家们都发现孩子们的发育年龄,特别是女孩子的发育年龄,有逐步提前的趋势。因此,我们认为将10~24岁的年龄范围定为青春期更符合目前的现状。

青春期从第二性特征出现到身体发育停止会逐步出现种种明显的变化。因此,有人又将青春期细分为三个时期。

**青春前期**:年龄大约为10~12岁。

**青春中期**(通常所说的青春期):年龄大约为13~18岁。

**青春后期**:年龄大约为18~24岁。

青春期是人体变化“翻天覆地”的时期,也是心理变化的“暴风骤雨”期。

社会、学校、父母、老师以及周围的人们,应该给青少年以足够的关心和爱护,向他们传授正确的性知识、性道德和青春期保健知识,帮助他们顺利地度过此期。

青春期又被誉为人生的“春天”,因为它充满着朝气、活力与希望。

少年朋友们,当你拿起这本书的时候,请先接受我们衷心的祝福,祝你们正拥有着人生最美好的时光,祝你们能够健康快乐的成长。

### 第二张小纸条

## 青春期的发育特点

从一个稚嫩的男童和女童,发育成长为英俊伟岸的男子汉和丰满美丽的女性,这之间要经历一个特殊的时期,这便是青春期。

青春期是从幼儿时期过渡到成人时期的一个转折阶段。人类生殖内分泌系统存在着一个下丘脑——垂体——性腺轴系。三级组织是一级管一级。在青春前期此轴系处于静止状态。到了青春期,由于雌激素对下丘脑的抑制作用减弱,下丘脑释放的促性腺激素释放激素(LHRH)的频率和幅度增加,促使垂体分泌黄体生成素(LH)和卵泡刺激素(FSH)。这两种促性激素又使卵巢或睾丸分泌的雌激素或雄激素的量大大增加。这就引起了青春期的发育。

人类在生长发育过程中,为什么要有青春期?其意义何在?据《环球时报》载,英美几所大学的研究人员在对该类问题进行研究后发现,青春期的出现在人类历史长河中是相当“近代”的事,首次出现于生活在30万年前的尼安佳特人身上。也就是说,我们的原始人类祖先是没有什么青春期的,他们从儿童直接便到了成年,大概在14岁左右就完全成熟了。青春期的出现,是人类在不断进化中,大脑不断向更高级发展的要求。

在青春期,人体的外部形态、生理功能、心理行为等都发生着巨大变化,表现出以下主要特点:

1. 体格生长加速,以身高为代表的形态指标出现第二次生长突增;
2. 各内脏器官体积增大、重量增加,功能日臻成熟;

3. 内分泌功能活跃,生长发育相关激素分泌明显增加;
4. 生殖系统功能发育骤然加快,迅速成熟,到青春晚期已具有繁殖后代的能力;
5. 男女外生殖器和第二性征迅速发育,使两性的外部形态特征差异更明显;
6. 心理发展骤然加快,产生相应的心理行为变化,出现一些青春期特有的心理一行为问题。

根据青春期不同阶段的生长发育特点,可将青春期分为早、中、晚三期。青春早期的主要表现是生长突增,出现身高的突增高峰;性器官和第二性征开始发育,一般约持续2年。青春中期以性器官、第二性征的迅速发育为特征,出现月经初潮(女)或首次遗精(男),持续2~3年。青春后期体格生长速度逐步减慢,直至骨骼完全融合;性器官、第二性征继续发育,直至成人水平;社会心理发展过程加速,通常持续2~3年。

## 青春期内分泌变化

青春期内分泌功能活跃,生长发育相关激素分泌明显增加。一些重要的内分泌腺如垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、胰岛、性腺等,分泌各种高效能的生物活性物质——激素,释放入血液或组织液,和它们各自的受体结合,对某些特定细胞的代谢过程,或其中的几个代谢环节,或对某种酶的活性进行调节,保障各器官、组织的生长、发育及成熟过程顺利进行。

青春期内分泌的调控是一个复杂的过程,受许多因素影响,其中神经系统对内分泌的调节起重要作用。在神经系统对内分泌调节的同时,周围靶腺分泌的激素也可作用于下丘脑和腺垂体,实行“正”或“负”反馈调节,从而使下丘脑、腺垂体、靶腺间形成几个重要的轴系统,其中与青春期发育关系最密切的是下丘脑—垂体—性腺轴。社会心理因素、环境因素都是影响下丘脑—垂体—性腺轴功能活动的因素。

青春期发育的开始年龄、发育速度、发育水平及成熟年龄,存在明显

的个体差异。出现这些差异的原因来自遗传、环境两方面。关于青春期的启动机制有多种观点,迄今未完全取得一致。较一致的观点是:中枢神经系统、下丘脑-垂体-性腺轴系统对此起决定性作用;其功能状态直接影响或控制青春期发育。

### 形态、功能和运动能力发育

1. **青春期的形态发育:**以身高、体重为代表(包括其他身体长度、宽度、围度指标)出现生长突增,标志着青春期的开始。生长突增、生殖系统发育和第二性征的共同发育表现,导致男女两性之间在身体形态方面的差异越来越明显。男性、女性中也分别出现早、中(平均)、晚等不同的成熟类型。这些类型,对青少年最终能实现的成年身高和体型特征有重要影响。

2. **青春期的功能发育:**青春发育开始后,伴随各内脏器官、系统的发育,心、肺、造血系统的生理功能也发生相应变化。形态发育和功能发育相互促进,使身体的发育渐趋成熟。

3. **身体素质与运动能力的发展:**身体素质指人们在劳动、生活和体育活动中所表现出来的各器官系统的基本活动能力,主要指标有力量、速度、耐力、灵敏、柔韧性等。运动能力指人体运动中掌握和有效地完成专门动作的能力。青春期素质发育有明显的阶段性。了解这些规律,科学合理地安排体育、劳动教育,有助于促进青少年健康成长,避免因运动或劳动负荷量不当而造成意外事故及伤害。

### 生长发育的特殊表现

1. **矮身材:**矮身材系指儿童的身高低于其年龄相应标准的第3百分位数以下。导致矮身材的原因众多,其中大多数为家族性矮身材和体质性生长发育延迟,属生长发育的正常变异。只有少部分明确由内分泌疾病或其他全身性疾病引起。进行矮身材的鉴别诊断时,除应考虑其即时



身高外,更重要的是了解其身高的年增长速度。

家族性矮身材,指那些身材虽矮小但生长速度属正常范围、有矮身材家族史的儿童。这类儿童没有器质性疾病,身体各部分比例匀称;其生长曲线始终与正常儿童平行,骨龄与时间年龄一致;直至成年,身高仍在较低的百分位水平。体质性生长迟缓,也是一种正常变异。身材矮小、青春期突增和性成熟出现的时间都晚,但最终身高能达到正常。此类儿童长骨的干骺愈合较晚,骨龄落后于时间年龄 2~3 年,生长期相对长,所以身高可望在青春后期赶上同龄者,成年身高位于正常标准的 P10~P50 范围。

许多内分泌系统疾病会引发生长发育障碍,造成矮身材。其中较常见者有垂体性侏儒症、甲状腺功能低下症(又称呆小症)。遗传性疾病(如 21-三体综合征、各种单基因与多基因遗传病等),骨骼系统疾病(如软骨发育不全、成骨不全症),代谢性疾病(如糖原累积病、粘多糖病等)。营养不良和全身性疾病,也都可导致生长发育障碍、身材矮小。

由于导致矮身材的原因错综复杂,应通过定期生长监测手段,及早进行筛检;一旦发现,应根据家族史、临床表现等加以鉴别,尽快确诊,并提供有针对性的治疗,使其获得较满意的成年身高。可根据骨龄(BA)、时间年龄(CA)和身高年龄(HA),粗略区分矮身材类型:①体质性生长迟缓,  $HA=BA<CA$ ;②家族性矮身材,  $HA<BA=CA$ ;③甲状腺功能减低,  $BA<HA<CA$ ;④垂体功能减低,  $BA<HA<CA$ 。

2. 高身材:高身材系指个体的身高高于其性别一年龄相应标准的第 97 百分位数以上。引起高身材的原因多数是正常的,如家族性高身材、体质性生长发育加速。前者多由遗传因素所致,父母身材较高,出生后(尤其 2 岁后)身高的增长持续处在 P97 以上,体态匀称,时间年龄与骨龄大体相符。后者多为早熟类型儿童,有一定的家族聚集性,主要表现为青春发育开始早,身高突增幅度大,骨龄大于时间年龄,但骨骺愈合也稍早,故成年期身高不一定很高。引起高身材的病理原因主要有巨人症,因垂体腺瘤,分泌生长素过多而引起。通常儿童期发病,青春前期、青春早期的生长加速现象尤为明显,最终导致身材异常增高。

