

根据百万青少年、家长、教师以及青少年问题专家提出、分享和交流的各种问题、疑虑与见解而作。全美青少年教育基金会及全美中学联合会指定读物

健康 快乐 帮助 分享

# 了解成长

## 孩子需要知道什么



全译本

本书是所有孩子都不可不读的书，它帮助处于成长期的孩子正确面对自己的困惑和享受成长的快乐。同时，本书对于关注孩子健康成长的父母和师长也是极佳的教育资源。

简·菲尔，美国新奥尔良青少年教育及家庭教师协会会长

SHENBOX 健  
育世文 康典

[美] 艾伦·罗森伯格 / 著 夏愉 译

中国轻工业出版社

GROWING UP  
**FEELING  
GOOD**

THE LIFE HANDBOOK FOR KIDS ELLEN ROSENBERG

了解成长,孩子需要知道什么



□中国大陆中文简体字版出版© 2005 中国轻工业出版社  
□全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有

## 图书在版编目(CIP)数据

了解成长,孩子需要知道什么/(美)罗森伯格著;夏愉译.—北京:  
中国轻工业出版社,2005.1  
ISBN 7-5019-4769-4

I.了… II.①罗… ②夏… III.青春期-健康教育:家庭教育  
IV.G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 007273 号

责任编辑:李 颖 责任终审:劳国强 封面设计:阿元工作室

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号,邮编:100740)

印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

经 销:全国新华书店

版 次:2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

开 本:850×1168 1/32 印 张:17

字 数:378 千字

书 号:ISBN 7-5019-4769-4/G·544 定 价:29.80 元

著作权合同登记 图字:01-2005-1126

发行电话:010-64448949

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

41382J7X101ZYW

更多百世文库书讯请登陆:<http://www.shiwenbooks.com>

## 著者介绍

艾伦·罗森伯格为中小學生及其家長撰寫的這本《了解成長,孩子需要知道什麼》已經成為全美家喻戶曉的有關成長期的教育聖經。1976年以來,她遍訪美國50個州,與數以百萬計的學生教員以及孩子家長們廣泛交流和研討,這也使她成為反映當今孩子們最真切問題的最有權威的發言人。

自1965年起,艾伦·罗森伯格一直是一位教育家,获有教育学硕士学位以及在初、高中和大专院校进行健康与性教育的资格证书。

本書是所有孩子都不可不讀的書,它幫助處於成長期的孩子正確面對自己的困惑和享受成長的快樂。同時本書對於關注孩子健康成長的父母者和師長也是極佳的教育資源。

——簡·菲爾,美新奧爾良青少年教育及家庭教師協會會長

“天下父母無不希望自己的孩子健康、自信地長大成人。我發現,艾伦·罗森伯格的這本《了解成長,孩子需要知道什麼》恰可幫助父母和教育工作者們共享孩子們成長的快樂和煩惱。這是一本內容包羅萬象的生活手冊,它讓孩子珍視自己,並且幫助他們做好充分準備來迎接自己青春期的到來。面對種種敏感話題,《了解成長,孩子需要知道什麼》一書的風格是如此開放,如此坦誠,如此直言不諱。”

——蓋伊·W.希姆斯,哥倫比亞莫斯科吉學區主管

“《了解成長,孩子需要知道什麼》填平了長久以來年輕人與家人之間日漸深闊的溝壑。它為成長期的孩子以及他們的家長提供了令人愉悅的交流平台,開放彼此的內心世界。

《了解成长,孩子需要知道什么》为那些离开儿童期浅滩,涉入青春期激流,游向自由彼岸的孩子们导引航向,提供他们急需的信息和指南。此书言语坦诚、理念明晰、充满关切,通篇洋溢着轻松幽默的趣味,并无危言耸听的夸张渲染。《了解成长,孩子需要知道什么》是孩子与家长、孩子与孩子探讨成长的论坛,是孩子与家庭共同健康发展的基石。”

——简内特·泽尔勒,马萨诸塞州图茨大学,埃里奥特皮尔森儿童发展部教授,图茨日间教育监护中心主任

“我看了艾伦·罗森伯格写的书《了解成长,孩子需要知道什么》,写得实在太棒了!这是我所读过的最大部头的也是写得最好的一本书。我从中学会了好多东西,比如,怎么跟我老爸平等对话……”

——萨拉·莫斯,13岁

“《了解成长,孩子需要知道什么》的信息量真不小——还有各种奇闻轶事,又好玩又有用。只要我女儿们中有谁提出有关身体发育或者其他有关成人的疑问,我们都会直接向这本书求助。”

——桑德拉·葛鲁克,家长

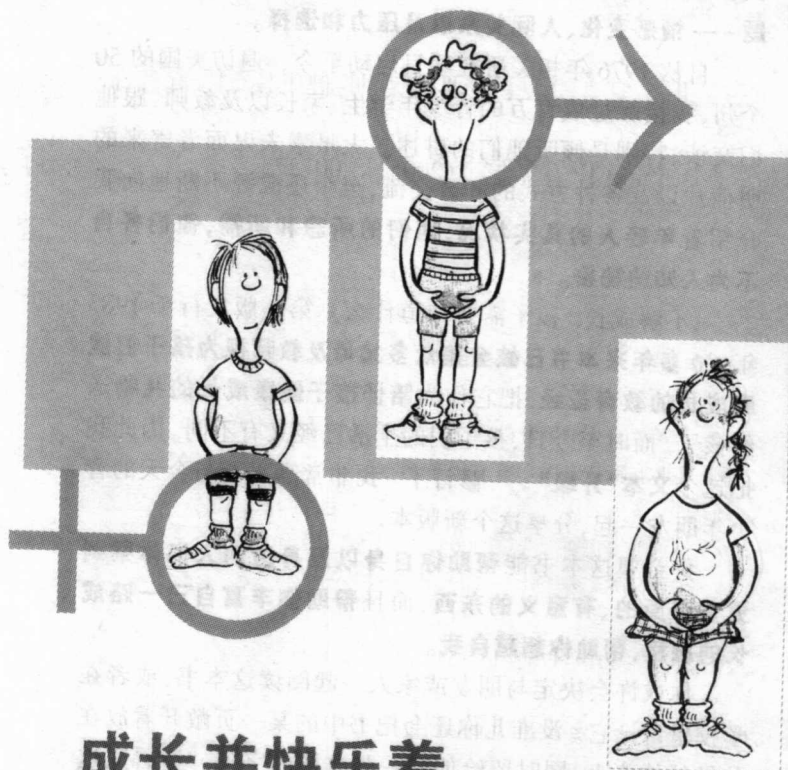
“《了解成长,孩子需要知道什么》是你可以选来送给孙子孙女的最佳礼物。接下来他们就此跟你展开讨论,而这一切将是他们给你的礼物。要是我能在自己的儿女长大之前就拥有这本书,那该多好啊!”

——B.罗威尔,7个孙子、孙女的祖母

# PREFACE

GROWING UP FEELING GOOD THE LIFE HANDBOOK FOR KIDS

## 前言



### 成长并快乐着

父母送给孩子成长期最好的礼物

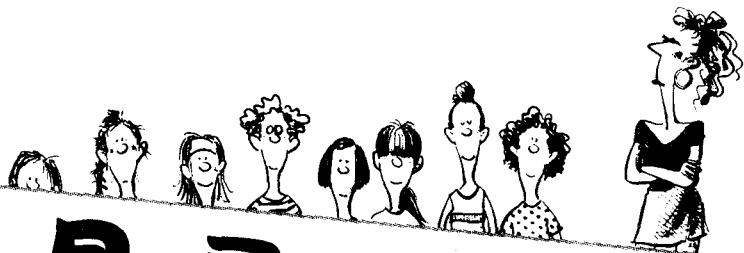
成长是一次历险,令人兴奋、充满刺激、意趣横生,况且大家的经历也会各自不同。发生在某些朋友、家庭或学校中的事情可能很容易对付,但发生在另外一些人身边的事情,就可能比较有挑战性。《了解成长,孩子需要知道什么》教给你一些生命的知识和生活的技巧,帮助你度过一天天变化着的青春期,帮你直面成长中必不可少的问题——情感变化、人际关系以及压力和选择。

自从1976年相关研究项目启动至今,遍访美国的50个州,我接触过成百万的青少年学生、家长以及教师,跟他们交谈,特别是倾听他们的讲述。大量素未谋面者寄来的明信片以及各种方式的开放交流,至今还源源不断地向我介绍着年轻人的真实状况,他们的所想和所需,他们各自不为人知的秘密。

《了解成长,孩子需要知道什么》第一版发行于1983年,20多年来本书已被全美众多父母及教师视为孩子们健康成长的教育圣经,把它作为陪伴孩子健康成长的礼物送给孩子。而时至今日,孩子们的生活已经又有不同。因此我把这个文本“升级”——修订了。我非常高兴能与今天的青少年朋友一起,分享这个新版本。

我希望这本书能帮助你自身以及身边的人们体察到更多正面的、有意义的东西,而且帮助你丰富自己一路成长的旅程,帮助你超越自我。

你或许会决定与朋友或家人一起阅读这本书,或者在学校里讨论它。没准儿你还会把书中的某一页敞开着放在父母的枕头上,同时留给他们一张这样的字条:“请看完这一页——然后我们再谈!”你也完全可以把书藏在自己私密的地方,一个人悄悄地读!



# 目录

## PART 1

### 让你的身体成长并感受快乐

#### 女孩的成长与快乐

##### CHAPTER 1

###### 关于乳房

什么是乳房/4

你的乳房会有多大/5

你的乳房何时开始发育/6

乳房发育期间并不总能感到快乐/7

关于佩戴胸罩/8

谈论胸罩/10

怎样确定胸罩的尺码/12

关于胸罩的尴尬/13

我希望,从现在起你能够明白……/14

##### CHAPTER 2

###### 隐秘部位

内生殖器官/15

外生殖器/19

##### CHAPTER 3

###### 月经(月经周期)

什么是月经周期,为什么会有月经/21

有时月经会“超前”或“错后”——保存一份  
日历/23

你害怕来月经吗/24

怎样知道自己何时来月经/25

假如被别人看到,怎么办/26

父母与初潮/27

来月经会感到疼痛吗,痛经是怎么回事/29

经期可以洗盆浴或淋浴吗/30

经期可以进行体育活动吗/30

经期可以游泳吗/31

假如在学校里(或者别的地方)来了月经怎  
么办/31

卫生巾与卫生棉条/40

定时更换卫生巾和卫生棉条是非常重要  
的/44

什么是中毒性休克综合征/45

卫生棉条是否安全/45

你应当选用哪种用品/45



关于购买卫生用品/46

停经/47

更多的思考/48

## 男孩的成长与快乐

### CHAPTER 4 隐秘部位

阴茎/50

阴囊和睾丸/54

内生殖器官/55

### CHAPTER 5 关于勃起

男性勃起的频度如何,何时会发生勃起/59

关于勃起的感觉、疑问和困惑/60

### CHAPTER 6 射精和遗精

射精是怎么回事/62

男孩怎样发觉自己会发生射精/63

何时会开始射精/65

梦遗是怎么回事/65

怎样才能知道自己发生了梦遗/66

发生遗精可怕吗/67

你该把床单怎么办/68

如果你发生了梦遗,该对谁说/68

射精会伴随一个男人的一生/69

### CHAPTER 7 噪音的改变

噪音发生变化意味着什么/70

你的噪音何时会开始发生变化/70

你的噪音会如何变化/71

你的变声需要持续多长时间,可能会变成

什么样的噪音/71

关于女孩的噪音/72

## 男孩、女孩成长并快乐着

### CHAPTER 8 阴毛以及其他体毛

阴毛:在哪儿你能发现它们,它们分布在哪

些区域,它们是什么样子/74

阴毛何时会开始生长/75

关于腋毛/75

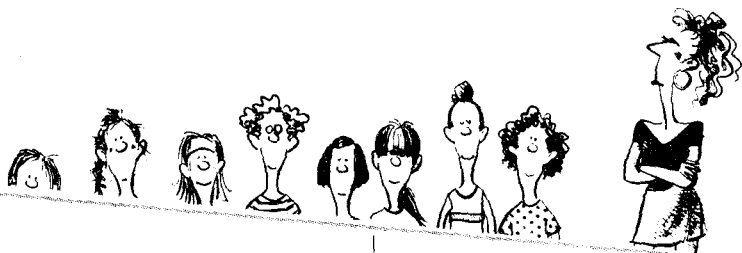
关于胸毛/77

胡须以及脸上的其他毛发/77

女生应当特别注意的事项/79

对男生和女生的重要揭示/81

腿上的汗毛——如何剃除/81



## CHAPTER 9

### 关于自慰

触摸会产生快感——那是怎样的感觉，为什么会是那样/83

为什么人们不能谈论有关自慰的话题/83

对于自慰，存在着许许多多不同的看法/84

父母对自慰会怎么想/86

触摸你自己，这属于个人的选择/87

## CHAPTER 10

### 关注自己的身体和仪表

保持身体的清洁/88

假如你熟悉的人身上带有不良气息，你该怎么办/88

保持服装的洁净/90

除臭剂和防汗剂/90

保持面孔的清洁/91

保持牙齿洁白，口气清新/91

牙齿矫正器/93

保持头发的整洁/93

关于发型/94

料理自己的指甲/96

脚气病/97

痤疮(粉刺)/98

关于化妆品的使用/100

身体锻炼也很重要/102

适度的饮食，充足的睡眠/102

## CHAPTER 11

### 不同的体形和身材，不同的情绪和感受

你的身材会影响你的心情吗/106

饮食异常——应当警惕的现象/108

何时轮到你“萌芽”/112

新的心境、新的感觉和新的情感/113

每个人都是独一无二的/113

## PART 2

### 成长并感知成长的快乐

## CHAPTER 12

### 关于友谊

友谊是成长中最重要的一个组成部分/116

你是否曾经……/117

怎样结交朋友/117

有些孩子的确难以令人喜欢/121

你的朋友怎么样/121

怎么对待“两面派”朋友/134

假如喜欢一个人人都很难喜欢的人/134

假如朋友利用你或试图收买你/135

假如你讨厌某些人，该怎么办/137

对待谣言和声誉/139

# CONTENTS

拭去污点/140

对那些受排斥的人,你该做些什么/141

假如你没有朋友或受到冷落,怎么办/142

## CHAPTER 13

关于声望

什么是声望/144

有关声望的感受/144

为什么有些人声望那么高/146

关于声望的几点思考/147

什么因素使人平庸和孤立/148

平庸的感受/150

如果你希望变得更出众,你该怎么做/152

## CHAPTER 14

男朋友、女朋友及“外出约会”

“外出约会”指的是什么/154

刚刚开始阶段……/155

要切记于心的是……/158

如何得知自己的情感已经发生了变化/160

如果你喜欢某个人,怎样让他/她知道这一点/161

怎样知道某人喜欢自己/163

抓住机会,迈出第一步/163

选择自己喜欢的人/164

如果你喜欢上了同性的朋友——关于同性之间的关系/165

怎样让某人知道你不再喜欢他/她了/167

分手以及相关情感的处理/168

男朋友、女朋友和一般朋友/173

关于聚会/178

父母与聚会/179

父母与约会/181

## CHAPTER 15

来自同龄人的压力及做出选择

什么是来自同龄人的压力/183

如何应付来自同龄人的压力/184

仅仅知道你有一种选择是不够的,你还应当长远地考虑这种选择的含义/190

当轮到接受考验时/192

如果你不想在同龄人的压力之下妥协,你该怎么说/193

要相信,许多危险事物是真实存在的/196

做错了事情怎么办/197

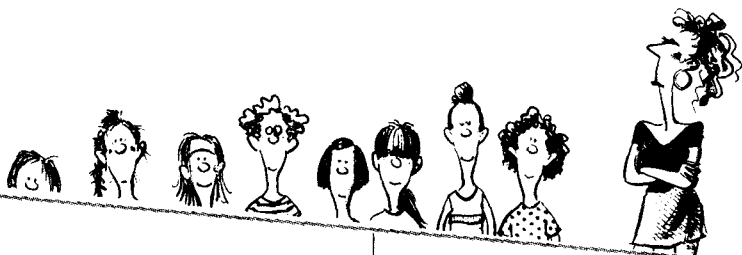
做了错事之后,如何跟自己的父母交谈并得到他们的帮助/199

对自己的选择负责/201

从你惟一的朋友身边走开/202

有时你会比其他人更易于感受到压力/203

对自己的价值了解越多,就越容易做出选择/204



## CHAPTER 16

### 关于性

- 怎样知道自己有了性情感(情欲)/205
- 何时你会产生情欲/205
- 怎样让某人知晓你对他/她的感情/207
- 何时情欲会累积起来/210
- 怎样察觉与性有关的压力/211
- 如果你跟一个较为年轻或较为年长的人约会/213
- 性交是怎么回事, 怀孕又是怎么回事/214
- 生育控制方法与防止妊娠/227
- 正确采用避孕措施势在必行/230
- 关于避孕方法选择的注意事项/232
- 仅仅知道如何减少风险是不够的/234
- “真正的性爱”/236
- 相互抚慰并不一定具有性意味/237
- 感叹与呻吟/237
- 性传播疾病/239
- 关于乙型肝炎/255
- 性交导致的不良情绪后果/256
- 在性爱的问题上做出选择/257
- 有些人是在违背个人意愿的情况下被迫接受性行为的/259
- 你可以改变自己的主意/265
- 我想继续跟你约会, 但是……/265

如果你感觉到与性有关的压力, 你该怎么办/266

- 关心对方/268
- 父母与性爱/268
- 最后的请求/270

## CHAPTER 17

在服饰、成绩、运动能力、外表和交友能力方面的攀比

- 关于服饰/271
- 关于成绩/275
- 关于运动能力/279
- 关于外表/282
- 在竞选展示中竞争/288
- 评判自己——对“完美”的追求/290

## CHAPTER 18

伴随成长而来的问题——

滥用药物、饮酒及吸烟

- 冒险与滥用药物/293
- 青少年会在何时开始滥用药物/294
- 当吸毒成瘾/295
- 更多的需求, 更多的绝望……更多的暴力/297
- 远离毒品——控制自己不去冒险/299

# CONTENTS

各种药物(毒品)和它们的作用/300  
为什么毒品如此有害——了解成长中的吸毒问题/309  
假如你认为自己存在吸毒问题/310  
如何帮助你的朋友/312  
戒毒比你想象的要困难得多/313  
假如你发现自己的父母在吸毒/314  
在一个存在酗酒问题的家庭中成长/315  
在一个存在吸毒问题的家庭中成长/316  
如果你家里存在吸毒的问题,你可以做些什么/319  
酒后驾驶/321  
烟草/325

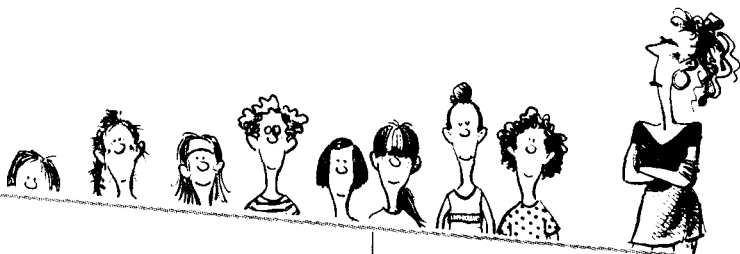
## CHAPTER 19 关于父母

与父母交谈/332  
与父母中的哪一位交谈/335  
花时间跟你的父母在一起/342  
陪伴朋友还是陪伴父母/343  
当父母相互吵架时/344  
当父母惩罚你时/345  
假如父母没有设立规矩/346  
假如父母就你并未做过的错事指责你/347  
当父母意见不统一时/348  
当父母使你难堪时/349

如果父母虐待你/350  
如果父母对你过度保护/351  
假如父母的唠叨让你心烦,怎么办/353  
当父母外出把你留给他人照料或者让你照料其他孩子时/354  
如果父母在外工作/355  
如果父母继续去求学/358  
假如父母失业了/358  
假如父母年事已高/360  
当父母重新变成单身时/360  
当父母性格迥异,当家人异彩纷呈时/361  
假如父母是同性恋者/363  
假如父母进了监狱/368  
假如父母生病了/370

## CHAPTER 20 怎样面对分居、离婚或

独身的父母,怎样适应重组家庭  
分居或离婚带来的伤害/374  
这不是你的过错——也不是你能解决的问题/375  
但是孩子们具有另一种力量/376  
分离,可以是结束,也可以是开始/376  
有时,你的小心翼翼可以起作用/378  
非常重要的信息/380  
谈论这些事情会很难/380



假如父母真的离婚/381

你将跟谁一起生活/382

你将住在哪里，多长时间可以看望父母中的另一位/384

探视也会充满困惑/387

对单身父母要有耐心/388

当你的单身父母开始约会：他们有了新的男友或女友时/390

当你的父母再次结婚时/392

继父和继母/392

离婚可能是最坏的事情，但也可能是件好事/396

你的态度非常重要/397

## CHAPTER 21 家庭情感

家庭对不同的人具有不同的意义/399

当家庭并不令人愉快时/400

有些自认为永远不会改善的家庭，实际上能够改善/403

你无法选择自己的家庭/404

兄弟和姐妹/404

打架和感情/405

有时打架也很自然/405

无论怎样发掘也无法令感情加深/407

为什么我的棒棒糖跟他们的不一样？其他

方面的嫉妒/409

如果你觉得自己比不上你的兄弟或姐妹/410

如果你很难对父母说出你对比较的看法/412

有时，压力和比较并非来自父母/412

如果你是家里最大的、中间的或者最小的孩子/413

同住一室/415

最好捶打自己的枕头而不是你的兄弟和姐妹/417

有关双胞胎兄弟或姐妹的情感/418

独生子女的感受/423

养子或养女的情感/425

祖父母和其他亲戚/427

## CHAPTER 22 面对死亡

死亡是永恒的/435

失去宠物的时刻/436

死亡不分年龄大小/438

尽管我们无法阻止死亡，我们至少可以努力延长寿命/439

死亡教会我们许多东西/440

假如你知道某人生了重病，而且即将死去/440

如果你的朋友由于亲人生病或死亡而痛苦/442

# CONTENTS

当死亡突然降临时,它不会预先发出警报/443

如果你所爱的人死了/443

死亡也有可能成为一种祝福/445

葬礼/445

悲痛的时刻/448

怀念/449

是的,生活还要继续/450

自杀:当人们剥夺或者企图剥夺自己的生命/451

自杀企图:有时人们并非真想结束自己的生命/455

## CHAPTER 23

身有残疾

身有残疾的感受/463

接受自己,接受残疾/467

与正常人交流作为残疾人的感受/468

身有残疾并不等于头脑也不健全/472

残疾不会传染——看法和态度却会传染/472

另一种需要矫正的观念——关于性爱/474

当一个孩子有了残疾时,父母经常会过度保护/476

残疾是一种挑战/478

## CHAPTER 24

关于学校

家庭情感会影响学校情感/481

形形色色的老师/482

老师的力量/484

与老师交谈/487

找到合适的言辞/488

老师的宠儿/489

家庭作业/490

关于考试/491

关于作弊/493

传递纸条/495

更衣室/496

关于转学/497

高级班、常规班和特殊教育班/499

留级与跳级/500

校园暴力/502

学习的动力/503

## CHAPTER 25

越过差异

种族区别/505

宗教差异/509

富裕和贫穷,以及你的出身/512

跨越差异/514

## CHAPTER 26

走向独立的道路

挣钱与储蓄/516

关爱——帮助他人改变生活/518

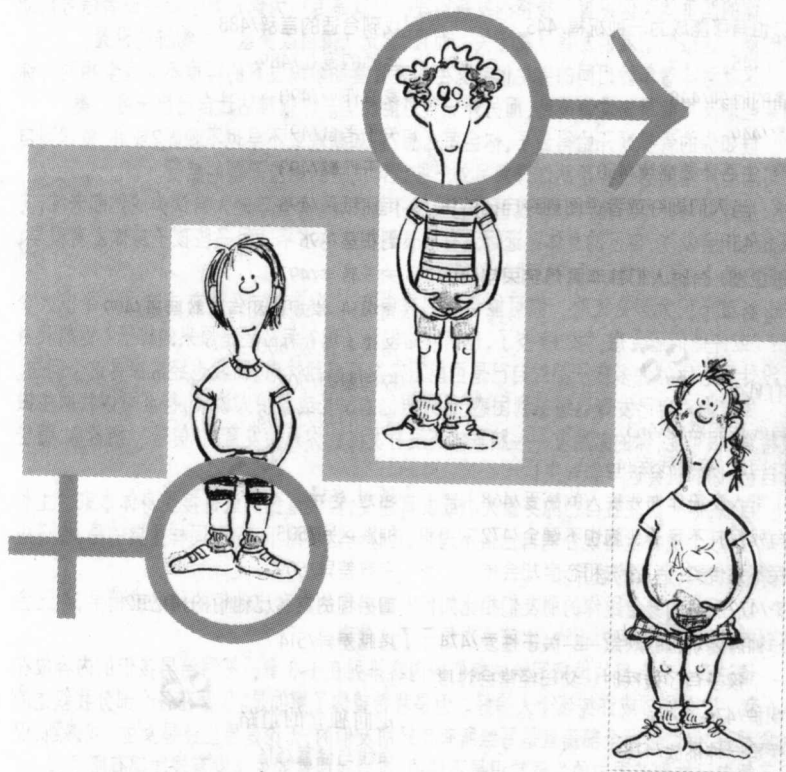
总结/524

了解成长，孩子需要知道什么

# PART 1

GROWING UP FEELING GOOD ABOUT YOUR BODY

## 让你的身体成长并感受快乐





解释什么是身体变化之前,有一点我要事先说明:为什么某些变化最先发生。

你可能听说过脑垂体。这个腺体位于大脑底部,掌控你身体的生长发育——何时开始生长以及怎样生长。人体必须接受到脑垂体发出的信号——释放血液中的激素以及某些特定的化学物质——才会开始相应的生长发育。

女性体内的雌性激素以及男性体内的雄性激素是使人体在青春期发生显著变化的主要激素。青春期是人体开始发育直到成熟的生命阶段。

或许,另外一种说法更容易理解:在每个人的体内都有一个“预设好闹铃的生物钟”,当人体发育准备就绪的时刻,它就会唤醒人体的整个机制走向成熟。一般来说,青春期大多开始于9~17岁之间,人体随之发生变化。如果青春期开始得较晚,它甚至会顺延到20岁左右。

你的脑垂体为你设置了独特的发育时段,也就是专门为你定好了闹铃或者信号启动的时刻。这跟你朋友们发育早晚无关。而且,你无法擅自改变这个生物钟的设置。

这就意味着年龄相同的男生们或女生们在青春期阶段发育的程度不会完全相同。你的某些朋友可能最先发育成熟,而另外一些可能晚些。你很难估计自己属于哪一类。

假如你的青春开始得最早,你会怎么想?假如最晚或不早也不晚呢?或许,意识到自己可能会产生的想法会帮助你理解另外一些伙伴们遇到相应问题的感受。

生理发育并不总能与心理或情感的成熟并驾齐驱。有些年轻人自认为成熟和老练,实际上他们会发现,自己的身体还远远没有成长到相应的水平。另一些孩子身体发育很早,但是心理上却仍然处于非常幼稚的阶段。

当孩子们大声交谈时,你可能会听到其中有人说:“我怎么会变成这么一个傻大个儿?”或许他们还会想:“我13岁了,也该开始发育了吧?怎么还是原来的样子?但愿我身上没什么毛病。”许多孩子都对自己是否能正常发育感到忧虑。而我也经常探寻这个问题。

如果你对自己发育迟缓感到困惑,最好跟你的家长或监护人谈谈,甚至可以找医生做做检查。很可能,你的老朋友——脑垂体还没有发出让你开始发育的“信号”。别着急,请告诉自己:你的机会迟早会到来!

自然,你无法左右自己的身量大小或发育速度,但最重要的还是接受身体本来的生长发育规律。你或许觉得现在的自己很不理想,但你一定要耐下心来。同样重要的是,你还应当尊重周围其他人的差异。

现在,你的身量跟你的朋友们相比如何?如果你的发育比他们的稍迟或稍早,你还会感到有什么不自在吗?也许,你第一次想开了这件事。

请注意:我有目的地把写给姑娘们的内容排列在1~3章,把写给男孩们的内容放在4~6章。这么安排或许纯属个人偏好。但是我希望你了解的是:尽管在各个部分我叙述的对象都是“你”,然而全部篇章是写给所有年轻朋友们的,无论是男生还是女生。我感到,仅仅了解自己性别范围内的生理常识是不够的,应当对两性的生长发育规律都有所了解。

一旦你了解到异性在生长发育过程中的心理感受,你很可能会对对方更理解、更尊重,而不会随意取笑别人。

好了,我们启程吧——要谈的话题还多着呢!