

适合
8~15
岁

我觉得这个**世界上**只剩下我自己了
喜欢她就可以**亲他**吗？

为什么有时**小辣椒**会变大？

总是**梦见**女人

我长大了以后**干什么**好呢？



进入 青春期的 奇遇

[韩] 我们的世界/文 江德贤/图
崔莲花/译

只有**男孩子**才做的手术？
为什么会长毛？

我想**离家**出走 什么样的朋友才是**好朋友**？

她要是**只喜欢**我就好了
我**害怕**被强奸

触摸**小辣椒**，**感觉很好**

青春痘就像跟我有仇一样



中央编译出版社

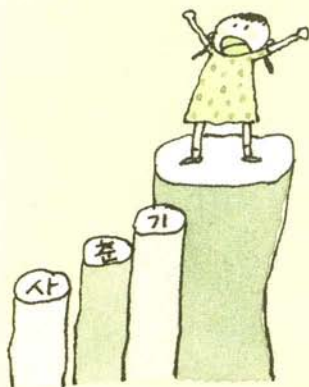
CENTRAL COMPILATION & TRANSLATION PRESS

进入青春期的

奇遇



写给处在青春期的 朋友们



我们一无所有地来到这个世界上，在父母和大人們的照顾下长大。

大概从两岁开始，我们可以自己走路了；三四岁的时候，我们可以说话了；再大一点，我们能够不垫尿布，也不把裤子弄脏，不用妈妈帮忙，也可以用筷子和勺子自己吃饭；不久后，我们上小学了。

大家还记得自己刚上小学时的样子吗？

像一群小鸡一样，走进教室的时候排着队说着“老师，您好！”，“同学，你好！”



那个时候，大家对于父母和老师的话，都是毫无疑问地点头答应。

可不知从什么时候起，大家觉得父母和老师说的话很烦。

有时因为大人们总是重复同样的话而感到厌烦，有时因为他们过多地干涉自己的生活而生气，有时候还有离开父母生活或者不想上学的冲动。

如果你曾经有过这些感受，那就说明你正处在青春期。

可到底青春期是什么呢？觉得什么都很烦就是青春期吗？或者身上开始长毛，嗓子开始变粗就是青春期吗？

这本书正是为了为大家解答“青春期是什么”这个问题而写的，我们希望通过这本书告诉大家，当处在青春期的时候应该怎样做。

大家如果能够怀着好奇心，细细读完这本书，可能就觉得青春期不再陌生了。

目录

- 1 他们说，我现在是青春期 /6
- 2 我觉得这个世界上只剩下我自己了 /12
- 3 我是谁呢？ /18
- 4 父母为什么不能理解我们？ /24
- 5 我是孩子？还是大人？ /30
- 6 为什么要结婚？ /34
- 7 我想了解关于“性”的知识 /38
- 8 孩子是怎样出生的？ /44
- 9 难道……爸爸妈妈也？ /50
- 10 为什么有时小辣椒会变大？ /56
- 11 触摸生殖器，感觉很好 /62
- 12 总是梦见女人 /68
- 13 我想看低俗的录像 /72
- 14 喜欢她就可以亲她吗？ /76
- 15 我害怕被强奸 /80
- 16 她要是只喜欢我就好了 /86
- 17 女孩子喜欢什么类型的男孩子？ /90
- 18 男孩子喜欢什么类型的女孩子？ /94
- 19 为什么胸部会耸起，还会疼呢？ /98
- 20 为什么会来月经？ /104



21 青春痘就像跟我有仇一样 /110



22 嗓音变粗了 /114

23 为什么会长毛? /118

24 只有男孩子才做的手术? /122

25 活着真没意思 /126

26 为什么我出生在这样一个家庭里? /132



27 总想跟妈妈顶嘴 /138

28 我想离家出走 /142

29 想和爸爸妈妈生活在一起 /146

30 一定要学习吗? /150

31 真的不想上学 /156



32 为什么老师不公平? /160

33 朋友们都讨厌我 /164

34 我长大了以后干什么好呢? /170

35 我什么都做不好 /176

36 我为什么长得这么丑? /180

37 个子小真让我烦恼 /186

38 什么样的朋友才是好朋友? /192

39 怎么与朋友和好? /198

40 为什么我们不能抽烟? /202





1

进入青春期的奇遇

他们说，我现在是青春期

最近，我对一些很小的事也会感到厌烦，反应很敏感。

我看见我最好的朋友秀燕和英淑玩的时候，就会嫉妒，妈妈一叫我的名字，就觉得很烦。

但是最生气的还是因为我自己。

如果比现在更瘦一点，脸上肉再少一点，眼睛再大一点就好了……

时不时地我就会突然发火，我自己也不知道为什么，如果我能再冷静一点就好了。

但是我的这些愿望都只是我的愿望而已。

我的长相，昨天和今天毫无变化，我还是会毫无理由地发火，有时候还想哭。

朋友和家人跟我说，你现在是青春期。
我真的是因为青春期才这样吗？



解决1

我现在是青春期？

大家可能都听说过“青春期”。当遇到什么事情的时候，就常常会想，“我是不是青春期呢？”“我可能处在青春期才这样。”

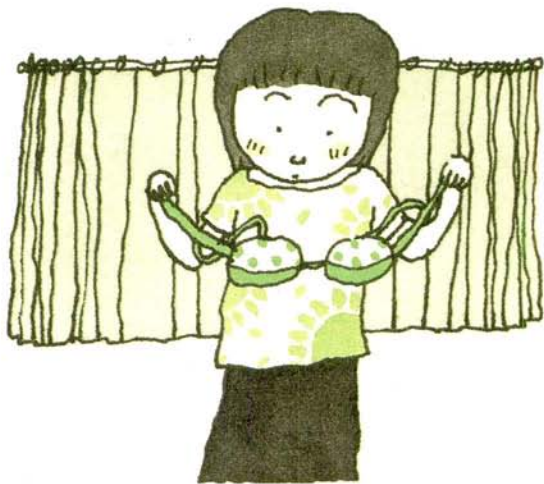
那么，青春期是什么呢？

青春期是指青年时期的初期，这个时期是身体上的发育很快，精神上也有很大的变化的时期。

身体上的变化包括女孩子的胸部逐渐变大，男孩子的嗓音变粗，并且逐渐出现阴毛等性特征。

精神上的变化包括自我意识增强，有强烈的否定现实的愿望，想反抗家庭和学校生活。自己的愿望不能实现的时候，时常会陷入孤独和忧郁当中。有时觉得自己已经是大人了，但别人还把自己当成是小孩儿，自尊心就会受到伤害。

从现在开始，我们详细介绍一下青春期身体上和精神上发生的变化。



解决2

青春期身体上的变化

首先个子会长高。青春期的身体变化之一就是个子会长高。人的一生中有两次明显的成长，第一次是出生后到2岁左右，然后就是青春期。身体上的发育比较快的人，在性方面成熟也比较快。

其次是身材和生理上的变化。进入青春期以后，不仅是个子会长高，体重会增加，肌肉、骨骼、生殖器官等的生长也会加快，随之身材也会发生变化。

男孩子随着个子长高，开始有阴毛，并会经历遗精。阴毛长出后一年左右，阴茎会变大，还会长出腋毛和胡子。这时还会进入变声期，身材上也会有变化。骨骼和肌肉会更发达，肩膀变宽，胸部和腿上会长出体毛，还有，也会长青春痘。

女孩子的胸部会变大，并长出阴毛，还要经历初经。与男孩子的身材相比，女孩子的肩比较窄，臀部比较丰满。

这些变化大部分都是荷尔蒙的影响。到了青春期，男孩子的男性荷尔蒙和女孩子的女性荷尔蒙都会增加，相应地身体上也会体现出各自不同的特征。这被称作“第二性征”。人出生的时候就有的各自不同的生殖器，叫做“第一性征”，而青春期的时候，性别上的差异会加大。这些变化出现的时间因人而异。

解决3

青春期精神上的变化

对自我的定位

自我定位指的是将个人的多种身份，如儿子、女儿、朋友、学生等社会角色有效地统一起来。自我定位与个人观念、自信心有很大关系。首先，个人观念是指对“我是谁”这一问题的回答，是关于自身的想法和感受。自信心则是指一个人对于自身的存在具有多少价值的想法。青春期会经历很多变化和混乱的状况，所以能够对自己有一个明确的定位非常重要。

经历情绪上的变化

青春期的人对周围的人和事非常敏感，情绪变化无常，会因为很小的事情大发雷霆，也会突然间心情变得特别好。

处在青春期的人渴望自由

处在青春期的人渴望摆脱父母和其他大人的干涉和照顾，像大人一样独立，所以他们经常很烦恼，并且反对大人的决定。这些现象都是青春期发生的正常现象。

开始关注异性

处在青春期，对于异性的关注会逐渐增多，对异性身体上的变化也会感到好奇，并时常想像与自己喜欢的异性在一起时的情景。这种想像的对象可能是与自己年龄相近的同学、朋友，也可能是演艺明星、运动员，甚至是老师。在这个过程中，很多人都会经历自己的初恋。

解决4

第二次诞生

每一个人的青春期的具体时间都不一样,已经进入青春期的很多人都不知道自己什么时候进入了青春期。就像每个人的长相各有不同,每个人也有各自进入青春期的时间。

青春期的人正处在为自己的未来作出重要选择的时期,不同的青春期的经历会有不同的人生。

青春期又被称作“第二次诞生”,如果说一个人来到这个世界上是第一次诞生,那么青春期就可以说是一个人的第二次诞生。

但是第二次诞生的过程虽然美丽,却伴随着痛苦。有时需要承认自己的懦弱与其貌不扬,有时会因为怕受到伤害而感到不安,有时想按照自己的意志做事,自己负起责任,但很多时候都会失败。总的来说,被否定的时候要比被肯定的时候多,但就是在这样的过程中,一个人才会逐渐成熟,成为大人。要成为真正的成年人,就必须经历很多事情。

生活的主角是自己,最值得信赖和最应该爱护的也是自己。虽然现在还看不到这条路的尽头,也无法说明什么,但是勇敢地走过青春期的人一定可以骄傲地回望自己走过的路。





2

进入青春期的奇遇

我觉得这个世界上只 剩下我自己了

今天中午。

我和朋友们一起去吃饭，不知为什么，只有我一个人被落在了后面。但朋友们好像不知道他们丢下了我，只顾着说笑，没有一个人回过头来看看我。

吃饭的时候我一句话都没说，可也没有人和我搭话，一个也没有。

这时，我的脑海里浮现出了“孤独”这个字眼。

“只有我自己。”

仔细想一想，最近不管是在学校还是在家里，我经常会觉得我很孤独。

爸爸妈妈也不像以前那么爱我了，有时我甚至觉得他们是和我毫

不相干的人。

如果和朋友们说这些话，他们会笑话我吧。

真闷。

已经关灯了，可是一点都不想睡。

昨天也是这样，前天也是这样……

为什么呢？为什么我总觉得这个世界上只剩下我自己了呢？



解决 1

孤独的真面目就是叫做“青春期”的魔法

“这个世界上没有一个人能理解我。”

“我很孤独。”

或许你也有这样的想法吧？那就表明你已经进入青春期了，不，应该说遭遇了青春期这个魔法。

到了青春期，生活上会有很多变化，不仅是身体上的变化，精神上也会逐渐成熟。

与父母的意见经常会有冲突，渴望独立，喜欢结交新的朋友，尤其是想和自己喜欢的异性交朋友。

不仅是这些，时常会觉得自己“现在是大人了”，想像大人那样行动，并且想拥有自己的世界。

青春期的这些精神上和身体上的变化，使人感到好像生活在与自己以前的生活环境完全不同的地方。

有一天，突然发现自己的世界与以前完全不同。

这个时候也就是一个少年或少女变成一个男人或女人的时候。

那时候大家都很惊慌吧，那些变化有时很快，有时很慢，尤其是感情上的变化是悄悄发生的，所以自己也找不到控制的办法。

解决 2

不能摆脱寂寞吗？

你说你总有一种被抛弃的感觉？

你说你想摆脱寂寞？那么，请你首先认清你自己。

你可能对自己现在的一切都不满意，但是在这个年龄每个人都是这样的，谁也没有办法，只能默默忍受。

你说你想改变这种状况，但结果却总是让你失望？不要太失望，现在你所遭遇的青春魔法，只要忍耐和等待，就会消除，你就可以摆脱现在这种孤独寂寞的状态。





解决3

为什么到了青春期会觉得孤独?

青春期的时候，时常会感到孤独，虽然周围有很多朋友，但还是会有这种感觉。

为什么到了青春期会觉得孤独呢？

美国的学者认为有以下三个原因：

首先是因为对自己到底是怎样一个人还没有明确的结论。

所以一旦别人的一些举动让自己不高兴，就会想“因为我长的难看”，“别人觉得我不值得关心”，等等，这是感到孤独的最主要的原因。

每升高一个年级，就会形成一个新的班集体，之前的朋友逐渐疏远，必须要和新同学交朋友。

但是每次都和新同学成为好朋友不是一件容易的事，所以在结交新朋友时的失败经历也是造成孤独感的原因之一。

对于朋友的期望过高，也是产生孤独感的一个重要原因。如果有好朋友和自己喜欢的异性在自己的身边，是不会感到孤独的。

于是很多人都在寻找这样的友情和爱情，但是无论是谁都不能相处到让自己丝毫都感觉不到寂寞的程度，所以反而更寂寞。也就是说，希望越大，失望越大。

即使不是由于以上所说的三种原因，到了青春期，也会感到烦恼和孤独。第一次觉得自己是一个独立的个体，会产生“我是谁”的疑