

# 《嗨！青春期》

## 图书基本信息

# 《嗨！青春期》

## 前言

前言《嗨！青春期》是写给每一个即将进入青春期或刚刚进入青春期的孩子的。在你人生的这一时期，充满了各咱各样的问题：心绪不佳，与朋友失和，对自己身体将要发生的变化感到担忧，等等。不管你怎么想，有一点是非常肯定的，那就是：你的同龄人也有与你同样的问题和感受。在这本书里，你会获得你需要的所有慰藉和信息，帮你从容面对自己青春期。书中有你必须了解的一些知识（你的爱情生活，你的生命过程，等等），还有许多有趣的小测验和精美的图表。本书包括三个部分，即写人女孩子的部分（女孩百分百），写给男孩子的部分（男孩百分百），写给男孩子和女孩子的部分（青春百分百）。通过阅读此书，女孩子可以了解男孩子，男孩子也可以了解女孩子。你可以快速浏览全书，找到自己想要了解的内容。并且记住：这本书完全是为你而准备的。

# 《嗨！青春期》

## 内容概要

《嗨!青春期:9-16岁男孩女孩专属读本(炫图版)》是写给你——每一个即将进入青春期或刚刚进入青春期的孩子的。《嗨!青春期:9-16岁男孩女孩专属读本(炫图版)》由英国培生集团旗下的DK出版公司精心打造，通过生动的文字、精美的图片、简洁的表格，外加若干有趣的小测试，全面展示了青春期男孩女孩的身体、心理、情感和社会交往所发生的各种变化，教会男孩女孩们如何应对青春期可能遭遇的种种问题和困惑，给他们成功跨越青春期这一重要人生阶段的信心和勇气。

《嗨!青春期:9-16岁男孩女孩专属读本(炫图版)》分成三个部分：写给女孩子的部分，写给男孩子和女孩子的部分，写给男孩子的部分。

在写给女孩子的部分里，你可以了解有关乳房、月经、雌性激素以及生物学方面的知识，还可以探究如何面对那些普遍困扰着青春期女孩子的情感和问题。

在写给男孩子和女孩子的部分里，你可以了解生育常识以及厌食症、痤疮等方面的知识。这部分内容同时适用于男孩子和女孩子。

在写给男孩子的部分里，你可以了解有关变声、阴茎勃起、刮脸修面、雄性激素以及生物学方面的知识，还可以探究如何面对那些普遍困扰着青春期男孩子的情感和问题。

# 《嗨！青春期》

## 作者简介

田科武，笔名田柯，土家族，1969年生于湖北长阳，先后就读于中国青年政治学院、北京大学法学院，并获法学学士、法律硕士学位。作家、青少年研究专家、知名传媒人。著有小说、散文、学术论文等各类作品一百余万字。现任《北京青年报》常务副总编辑。

## 书籍目录

- 女孩百分百 6-37
- 女孩子何以成为女孩子？ 8
- 女孩子的身体 10
- 激素工厂 12
- 从女孩到女人 14
- 身体发育过程 16
- 乳房须知 18
- 选购胸罩 20
- 女性性器官 22
- 月经周期 24
- 浴室那些事儿 26
- 爱情生活 28
- 真爱，抑或只是迷恋？ 30
- 身体锻炼 32
- “青春期真是糟透了！”“青春期真是太棒了！” 34
- 澄清一些流行说法 36
- 青春百分百 38-59
- 生育常识 40
- 养成健康的饮食习惯 42
- 可望而不可即的完美身材 44
- 粉刺 46
- 竞争激烈的运动场 48
- 欺凌 50
- 群体与团伙 52
- “我就是特别想做那件事情！” 54
- 别惹我，烦着呢！ 56
- 男孩与女孩有天壤之别吗？ 58
- 男孩百分百 60-91
- 男孩子何以成为男孩子？ 62
- 男孩子的身体 64
- 睾酮 66
- 从男孩到男人 68
- 男性性器官 70
- 接受你的阴茎 72
- 无处不在的体毛 74
- 浴室那些事儿 76
- 变声 78
- 成长的烦恼 80
- 身体锻炼 82
- 迷恋和爱情 84
- 她喜欢我吗？ 86
- “青春期真是糟透了！”“青春期真是太棒了！” 88
- 正确还是错误？ 90
- 名词释义 92
- 索引 94

# 《嗨！青春期》

## 章节摘录

插图：

# 《嗨！青春期》

## 编辑推荐

9-16岁男孩女孩专属读本 给男孩女孩的第一份青春礼物 专为少男少女量身定做在你进入青春期、身体开始发育变化时，一定有各种各样的困惑。《嗨！青春期》为你提供坦诚而有趣的青春期成长指南，非常适合少男少女阅读。书中有许多精美的图片、简洁的表格、有趣的小测试，对青春期男孩女孩的发育变化进行了深入浅出的科学解答，教你如何应对青春期将要面对的一切问题。本书包括三个部分，即写给女孩子的部分，写给男孩子的部分，写给男孩子和女孩子的部分。通过阅读此书，女孩子可以了解男孩子，男孩子也可以了解女孩子。你可以快速浏览全书，找到自己需要了解的内容，使你对青春期的身体和心理变化了然于胸。并且记住：这本书完全是为你而准备的。

——英国DK出版公司 青春期教育图书也能如此引人入胜！译完《自尊男孩手册》、《自尊女孩手册》后，我一度决定近期不再涉足图书翻译。可是，当高等教育出版社编辑把《嗨！青春期》英文原版书摆在我面前的时候，我立刻改变了主意。因为我从来没有想到，一本有关青春期的普及读物，竟然可以编得如此情趣盎然，制作得如此精美时尚！我可以说，没有哪一个渴望了解自己的少男少女，会拒绝阅读这样一本超级炫酷图书的诱惑。 ——田科武（作家、青少年研究专家、知名传媒人、本书译者）

## 精彩短评

- 1、家有进入青春期小孩子的必读书。
- 2、很好很强大，不管男孩女孩，都能对双方进行一个概要初步的了解，加强理论和指导实践生活。
- 3、图文并茂的青春期入门读物，很适合刚入青春期的童鞋阅读。
- 4、“嗨！青春期（炫图版）/9-16岁男..”是一本青春期孩子的必读书！
- 5、本书里有一些彩页，画出了人体的生理结构图，孩子更能直观感知，字体小一些，如果孩子小一点的话，需要家长带领着，个人认为结合着《妈妈说给青春期女儿的悄悄话》这本书一并看，会更好。本书还有一特点，包括男孩子和女孩的生理都有讲述，这样让孩子更消除对异性的好奇感，因为现在大部分这类书都是写给青春期女孩子的，但我觉得我们更应该让她们全面了解
- 6、书很好，孩子11岁了，正好有青春期的好多问题，这本书解决了其中的大部分问题，非常棒！图文并茂，很容易理解；也预见性地解决即将到来的问题
- 7、儿子才9岁，我先翻看了书中的内容，觉得这本书给孩子看有点早了，但是没有刻意地把书收藏起来，而是放在书架不显眼的地方，儿子若是翻到就看，不做太刻意的避讳。我一直都觉得，一定要让孩子早点了解自己的身体。另，这类书，建议还是买国外引进版的，国内的写的都像教科书。
- 8、一本非常适合青春期孩子们自己看的科普类书籍，以图文并茂的形式，了解自己和异性的生理变化，并用最简单明了的语言做一定的心理引导，以便让正处于青春期的孩子们客观、理性的认识到自己和别人之间的发育是有差异的，但这都是在正常不过的。
- 9、比较客观地描述了青春期的现象，对处于青春期的少男少女来说不失为一本好的读本。
- 10、对于青春期的孩子，这本书起到个很好引导作用。能准确的引导孩子面对自己的青春
- 11、书是给12岁的女儿买的，到手后自己先浏览了一遍，感觉正适合这个年龄的孩子看，许多家长觉得不好解释的问题，书里都有解答。甚至弥补了一些我的相关知识盲点，对于青春期的孩子，这是一本很不错的书！
- 12、这本彩图科普书籍，对早些年代成长的我们都有宣传意义。男孩女孩成长的必经阶段-----青春期，很澎湃，很惊动人心，当然还伴有烦恼，我女儿就有典型的青春痘，当她看了这本书后就能坦然接受了。
- 13、如果父母羞于向孩子表达青春期的问题，那这本书就是一份很好的礼物。
- 14、强烈推荐的一本青春期孩子阅读的书
- 15、五年级的儿子很喜欢说挺实用的，我觉得早让孩子了解青春期比较好。好在有书可以帮忙。
- 16、由孩子自己了解自己的身体，渡过青春期。很好。
- 17、青春期孩子必读
- 18、9岁女儿的评语：看完这本书后，感触非常深。不但了解自己的身体，还可以了解到异性的身体，看出男孩和女孩的不同之处，还了解了自己是如何发育的，到什么时候会怎么样，这本书写的很周到，谁读了这本书后，都明白了人与人之间的不同。  
在我看来，女儿看了这本书真是受益匪浅，这个年龄能够很客观对待自己和异性的身体，对她将来平稳度过青春期是很有帮助的。女儿喜欢和我一起看，感到不解的时候会很依赖我的讲解，原来让女儿觉得害羞的事儿现在不再觉得难以启齿。买书的时候我同时买了2本，另一本是沧浪的《妈妈说给青春期女儿的悄悄话》，一个是中式的一个是外国的，女儿结合着看~~嘻嘻~
- 19、比较适合青春期的孩子阅读
- 20、书中有部分内容如到了青春期可以学开车，涂口红，开舞会这些让我的女儿很迷惑，我给做了解释，其他的内容还可以
- 21、这个商品不错 青春期的孩子很爱看
- 22、这是给儿子的。他有时会问男孩与女孩有啥不同。这本书可以给孩子建立起明确的性别意识，以平常的心态对待性别以及将来的成长特征！早对孩子进行性教育，对孩子平稳渡过青春期时非常重要的，家长们要未雨绸缪啊！
- 23、同时买了这本《嗨，青春期》和《10-18岁青春期，女孩最需要的100个引导》。《嗨，青春期》这本书得到了女儿的亲睐，学到了很多科学知识，这本书是就成长期心身变化客观的描述。女儿带到班上，班上很多的男生、女生都排着队向女儿借阅，一时间成了他们班上的“畅销书”。《10-18岁青春期，女孩最需要的100个引导》这本书，女儿看了一部分后，没再看了，对我说以后买这种类型的书



## 《嗨！青春期》

还是买外国作家写的，中国的作家写这类书有点过，有点假。我以为，两本书侧重点不同，《嗨》侧重于介绍知识，没有作者的感情倾向，《10-18》是作者以过来人，以老师家长的角度对孩子心理的干预，有明显的好恶倾向。女儿11岁，这个阶段的孩子正在形成自己的主见，不喜欢家长过多的说教，所以《嗨》这本书，女儿更喜欢

24、嘿嘿，这本书是准备送给上小学四年级的弟弟的。家长们依旧对生理方面的教育难以切齿，那么就由我这位做姐姐的来吧！愿小弟能健康快乐的渡过美妙的青春期。在送之前，我自己先翻阅了，的确写的很不错，各个方面都恰到好处，实在是值！！

25、书是用一种关心亲切朋友式的语气写的，半大的孩子很容易接受。女儿自己不声不响地一页页看完成了。虽然我事先跟她说有不懂的可以问妈妈，里面都是应该知道的常识。虽然女儿答应了，但并没有问，应该是书写得挺明白了吧。

26、每次想跟儿子谈谈青春期的话题，话到嘴边又不知道如何开口，这本书帮助了我！好书大家分享！

27、为青春期（或即将进入青春期的）男孩女孩起到很好的指引作用，尤其是家长们不知道如何教导的情况下，让孩子们自己也可以了解自己的身体，帮助愉快度过青春期，真是受益匪浅啊！

28、挺好的，给男孩看看不错，

29、很不错，听朋友推荐的，很适合青春期的孩子和父母一起阅读

30、很好的一本书，男孩女孩各买了一本。

31、孩子非常喜欢这本图文并茂的青春期教育书，做父母的，可以宽心了。

32、女儿将进入青春期，买了这本书，我先看了一遍，觉得很好，适合现代大儿童看，帮家长了大忙。

33、看了介绍购买，果然是一本不错的书，特别适合青春期发育的孩子阅读。有了这本书，妈妈省心。

34、孩子到青春期，作为家长，我也感觉些无措，不知该如何引导她面对，毕竟时代有变。后来在当当上看到此书，备受家长推崇，于是卖回，偷偷放于孩子的书架上，她闲来翻看，感觉很有帮助。后来学校也推荐此书。不错。

35、内容很充实很全面的书，孩子两部分都可以看看，消除神秘感。大人也应该看看，其实做父母也未必能知道那么多告诉孩子那么多

36、有的孩子对于青春期的问题羞于启齿，这本书里都有解释，图文并茂，非常轻松，自然！让孩子提早了解青春期的知识，对孩子和大人都有好处！

37、父母儿女共同看的书。一起感受青春期。

38、适合青春期孩子读读

39、知道怎样对待孩子的青春期的了。

40、这本书图文并茂，给男孩子和女孩子讲青春期的种种问题，讲得挺好，形象生动。有助于孩子们正确对待青春期自己身体和心理的变化，是一本好书。

41、女儿一拿到此书就非常喜欢，有些她觉得非常想了解又不好意思问的问题，在此书中都可以找到答案。

42、儿子10岁，拿到手翻了一下，说很“色”，却看了一遍又一遍。看过这本书，相信某一天他会平静面对身体的变化。

43、卖给女儿的，适合青春期孩子读的书

44、朋友推荐,不错,正合适青春期前的孩子看.

45、闺女大了，青春期的知识需要做些了解，所以买了这本书。

46、好书，六年级男孩子在看。

简洁明了，都说清楚了。

47、书本介绍分男生\女生部分,图释+文字说明简单明了.也省却了好多妈妈不能完全跟儿子沟通的尴尬.

48、对青春期的孩子来说是一本好书对家长来说也是，

49、把青春期的男女性征变化都详细的讲解了，非常值得看，建议亲子共读讨论。让孩子减少疑惑。

50、从来没有想到，一本有关青春期的普及读物，竟然可以编得如此情趣盎然，制作得如此精美时尚！

## 《嗨！青春期》

- 51、内容涵盖男女生，适合青春期的孩子全面了解身心变化，写的不错。
- 52、主要是青春期身体的变化介绍，可以给孩子有一定解惑的作用。
- 53、十岁女儿 很喜欢 简单而快乐的感知青春期
- 54、好书，有用的书，解开青春期的迷惑，等孩子青春期送礼。现在我先看，我那年代咋没这类书看呢。
- 55、让小孩自己去了解青春期。
- 56、孩子到了青春期，作为知识普及，挺好的，不再追问我了。
- 57、已购
- 58、很实用的一本书，自己先看了一遍，很适合推荐给经历懵懂的青春期的男孩女孩们。推荐给14岁的儿子了，会对他有帮助的！
- 59、从当当网购回一本《嗨！青春期》，放在女儿的屋里，下午的时候，十二岁的小女儿一个人待在房间里津津有味地读起来。晚饭时，她对我说，这本书非常有趣，写得很轻松，内容很实用，读这本书，就像在和一位老朋友交谈。
- 60、内容还不错，青春期要读的书
- 61、给孩子明确的青春期知识，可以让孩子少走一些弯路。推荐。
- 62、孩子有权了解与她/他的青春期有关的所有知识，包括一些细致、详尽的性知识，即便在特殊情况下，孩子知道得“太多”可能产生某些副作用，也要比孩子由于“无知”而引发性困惑、犯下性罪错甚至导致成长危机好得多。
- 63、孩子12岁了,女孩,发育较早,把书放到孩子的枕头底下,孩子很喜欢,有空就看看,受益匪浅!
- 64、不错，适合青春期的孩子和家长看。
- 65、适合青春期的小孩读。
- 66、我的孩子还没到青春期呢，先买了，有备无患嘛。我看书的内容挺好，图文并茂。
- 67、对我家真好，让女儿了解生理变化，她还推荐班级女同学买了呢，现在对这方面，她非常淡定。
- 68、这是老师推荐的，孩子看得很认真，适合即将步入青春期的孩子。
- 69、内容丰富的青春期教育读本。节选复印后和孩子一起读，终于迈过这道槛。
- 70、送给儿子，通过看这本书对身体各部位的名称有所了解，学到了许多知识。
- 71、买给上小学三年级的儿子，觉得这本书对孩子进行早期青春期教育有好处，值得一看。
- 72、本书非常好看,非常实用,插图也很幽默.总体来说,这是本不错的书,很适合刚进入青春期的小朋友们!!
- 73、让我们了解青春期！
- 74、英国的作家，特别人性化，图片配以文字，注重孩子心理，即有男孩，也有女孩，这样的话，可以消除神秘感，挺不错的一本书。书的质量也很不错。
- 75、很适合少男少女阅读。
- 76、图文并茂 信息科学 可读性强
- 77、青春期的小孩应该知道的一些东东
- 78、图文并茂，关于青春期，确实不好给孩子讲，又怕说多又怕说少，又怕说深又怕说浅，这本书还是比较有意思，专业又通俗，非常适合刚进入青春期的孩子看
- 79、专门给青春期儿子买的，虽然书还是不错，但是因为讲女孩子，所以暂时不会给他看
- 80、给青春期孩子的书，不过暂时还未读
- 81、图文并茂，送给青春期的儿子，很不错
- 82、图文并茂，对正处于青春期的孩子会很有帮助。
- 83、这本书有别于国内的青春期教育的书，多数用图来讲解，比较直观
- 84、随着女儿青春期的出现，无论从身体还是从心里，都需要父母多方关注，有时候说教也要有针对性 and 方向性，出于急于提升做父母的水准，购买了这本书，国外专家做这些探讨我认为还是专业些，图片和内容简单而清楚，父母可以看，孩子也可以看，而且让孩子自己学习和明白，比家长说教更管用。不错的好书
- 85、适合青春期的孩子看，孩子很喜欢看！
- 86、随便看了一下，很多自己不好给孩子张口说的事情，书中自己一看就懂了，挺好，让孩子早些了解青春期的事，免得孩子越不懂越好奇，产生不良后果。

## 《嗨！青春期》

- 87、这本书不错！图文并茂，带孩子一起去了解身体的秘密，让青春期不再有困惑。嗯，发货速度挺快的。
- 88、此书图文结合，适合于小学五六年级到初中一二年级的学生进行青春期知识的学习，学校这方面的教育太滞后了
- 89、这本书不错,写的浅显但有趣,适合初中孩子看
- 90、我的孩子九岁多了，希望她能对自己的身体和发育有一定的认知，觉得越早一点让她自己了解这方面的知识会对她面对即将到来的青春期有一些思想上的准备。书的印刷和内容都非常不错。
- 91、帮助孩子正确认识身体生长过程中发生的变化，很好，装订印刷质量也很棒。
- 92、买给孩子看的,本书里有一些彩页，画出了人体的生理结构图，孩子更能直观感知，孩子小话，需要和家长一起看，
- 本书还有一特点，包括男孩子和女孩的生理都有讲述，这样让孩子更消除对异性的好奇感，因为现在大部分这类书都是写给青春期女孩子的，但我觉得我们更应该让她们全面了解
- 93、这本书有它的特点，结合其他青春期书给孩子看。效果佳
- 94、适合青春期的孩子看，内容比较好
- 95、是一本不错的书，我的女儿今年12岁，正在发育期，她对自己的身体变化很敏感，甚至有些困惑，给她买这本书是想让她了解青春期期间的一些生理及心理知识，希望能对她的成长有很大的帮助
- 96、呵呵，很适合青春期男生看
- 97、这本书是给外甥女买的，刚上高一，觉得有必要了解这方面的知识，看了某个教育专家的推荐才买的，果然没有让我失望，我想，外甥女看了，一定会对自己有更好的了解。以后给儿子也要买这本书。
- 98、这本书适合青春期的孩子阅读，不错
- 99、我是一名初中生物教师，最近在学校做关于青春期性教育方面的课题，因此要开展全校性的青春期性教育讲座。在当当上逛了半天买了相关的基本性教育参考资料，今天收到后迫不及待的看了一下，还是只有这本最吸引我，最能提起我阅读的兴趣。
- 向来买科普、教育类的书籍都只买国外编著的，原因很简单，国外这方面的图书生动、形象，贴近孩子的生活，更人性化。这本也不例外。
- 图书有很多有趣的插图，做得就跟手绘本一样，读起来很有意思，相信青春期的孩子们一定能从中获得自己想要的知识，并真正受到启发获得收获；为人父母关心孩子成长的家长也能从中学到很多的知识，拉近和孩子的距离。
- 强烈推荐1
- 100、这本书写得很详细，也很通俗易懂，很适合青春期孩子阅读。
- 101、非常好！很值得我们看哦！但我建议分成一本女孩本，一本男孩本，否则在一起的话。。。。。

## 《嗨！青春期》

### 精彩书评

1、就中国的读者而言，这本书师和青春期孩子的家长首先阅读，然后根据情况，引导孩子读，使孩子顺利度过青春期。该书深入浅出，每一个孩子处于青春期的家长都应该读一下这本书。

# 《嗨！青春期》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)