I.M. AWKWARD 免费指南

开启这场谈话

写给 12 至 15 岁男孩的父母和祖父母的简短指南

几乎没有人天生就知道怎么谈青春期。我们大多数人当年只拿到一本尴尬的小册子，外加一句含糊的“有问题吗？”这份指南为您提供一些简单的开场话，也提醒您哪些话最好别说，让这场谈话比我们当年顺利。

核心理念：**多次简短的谈话，胜过一次郑重其事的大谈话。**车上的一句话，水槽边的一个快速回答，夹在书里的一张字条。每一次都在告诉他：可以问。

先了解这几点

- **每个孩子的时间表差别很大。** 男孩通常在大约 9 到 14 岁之间进入青春期，范围很宽都属正常。早一点或晚一点，通常只是他自己的节奏。
- **即使他翻白眼，他也很可能在听。** 这个年纪的男孩常常装作毫不在乎，心里其实对一切都充满好奇。
- **您不需要知道所有答案。** “好问题，我们一起去查查”就是很好的回答。

开启谈话的五个话题

1 接下来会有哪些变化

让他知道变化即将到来，每个人出现的时间不同，早一点或晚一点都没有问题。

> *“你的身体在接下来几年会慢慢发生变化，每个人的时间都不一样。你想让我告诉你会有什么变化，还是想先自己看看书？”*

2 卫生和日常习惯

说得实际一点，不必尴尬：洗澡、除臭剂、皮肤护理、干净的衣服，还有充足的睡眠。让他自己挑选用品会有帮助。

> *“你可能已经发现，现在比以前更需要洗澡和用除臭剂了。要不要我们一起去挑几样？”*

3 情绪和心情

这个年纪情绪起伏很大、心情容易波动，这很常见。告诉他这一点，也告诉他不会因为自己的感受而受到责备。

> *“这个阶段，每个人都会有点烦躁，或者莫名地情绪化。如果哪天觉得太难受了，可以告诉我，我不会小题大做。”*

4 朋友、手机和网络生活

朋友圈会变化，同伴压力会增大。在网上，他可能会看到让他困惑或不安的内容。您能做的最有保护作用的事，就是让他觉得可以安心地告诉您。

> *“如果网上有什么让你觉得奇怪、困惑或不舒服，都可以告诉我，我不会责怪你。”*

5 随时都可以问我

让沟通的门一直开着。如果他不愿意问您，也请为他指一个备选：另一位可信赖的成年人，或者他的医生。

> *“你随时都可以问我任何问题。我不知道的，我们一起去找答案。”*

怎么说更好

有帮助的做法

- 并肩而谈：在车上、散步时、一起做饭时
- 简短、平静
- 用正确的词称呼身体部位
- 分享一件您自己当年的尴尬事
- 他提问时，对他说声谢谢

不太有帮助的做法

- 让他坐下来，郑重其事地谈一次
- 取笑他的声音、皮肤或身高变化
- 拿他和朋友或兄弟姐妹比较
- 对他的问题表现得很震惊
- 一直等到他先开口

如果他不说话了

- **先退一步，稍后再试。** 一句话就够了。过一两天可以再提。
- **递给他一本书。** 书可以让他私下里了解，等他准备好了再来找您。
- **准备一个“提问箱”。** 一个笔记本或一个短信对话，让他不用面对面也能提问。

给祖父母

- **先和他的父母商量，** 这样大家步调一致，也不会有人觉得突然。
- **多一些关爱，少一些讲道理。** 您最有价值的角色，是做一位让他可以信赖的、稳重又安全的长辈。
- **如果送他一本书，请附上一张简短的字条，** 例如下面这样的：

> *“我看到这个，就想到了你。你这个年纪的人都会觉得别扭，我也一样。如果你想聊聊，或者只是想问点什么，我随时都在。”*

什么时候该看医生

青春期通常不必担心，但如果您注意到以下情况，请联系他的儿科医生：

- 9 岁以前就出现青春期迹象，或到 14 岁左右还没有任何变化
- 持续数周的情绪低落、愤怒或回避他人，或者睡眠、饮食出现很大变化
- 皮肤、身高或身体方面的问题让他非常困扰

睾丸突然出现剧烈疼痛属于紧急情况。请立即去急诊室。如果他谈到想伤害自己，请拨打或发短信至 988（美国自杀与危机生命热线），并联系他的医生。

延伸阅读

为家庭提供的可靠、通俗易懂的信息（英文）：**HealthyChildren.org**（美国儿科学会）、**KidsHealth.org**（Nemours）和 **CDC.gov**。书中的每一项事实都标注了可信的医学或政府来源。

关于这本书：*Don't Talk to Me About the Big P(uberty): The Guide to Growing Up That Doesn't Suck*，作者 I.M. Awkward。这是一本经过事实核查、写给 12 至 15 岁男孩的青春期指南。目前只有英文版，可在**亚马逊**购买，或访问 **imawkward.us**。更多给父母的谈话开场话：**growingupdaily.com**。

本指南仅供一般教育用途，不构成医疗建议。如果您对孩子的健康有疑虑，请咨询他的儿科医生。© 2026 I.M. Awkward。