I.M. AWKWARD 免費指南

開啟這場談話

寫給 12 至 15 歲男孩的父母和祖父母的簡短指南

幾乎沒有人天生就知道怎麼談青春期。我們大多數人當年只拿到一本尷尬的小冊子，外加一句含糊的“有問題嗎？”這份指南為您提供一些簡單的開場話，也提醒您哪些話最好別說，讓這場談話比我們當年順利。

核心理念：**多次簡短的談話，勝過一次鄭重其事的大談話。**車上的一句話，水槽邊的一個快速回答，夾在書裡的一張字條。每一次都在告訴他：可以問。

先了解這幾點

- **每個孩子的時間表差別很大。** 男孩通常在大約 9 到 14 歲之間進入青春期，範圍很寬都屬正常。早一點或晚一點，通常只是他自己的節奏。
- **即使他翻白眼，他也很可能在聽。** 這個年紀的男孩常常裝作毫不在乎，心裡其實對一切都充滿好奇。
- **您不需要知道所有答案。** “好問題，我們一起去查查”就是很好的回答。

開啟談話的五個話題

1 接下來會有哪些變化

讓他知道變化即將到來，每個人出現的時間不同，早一點或晚一點都沒有問題。

> *“你的身體在接下來幾年會慢慢發生變化，每個人的時間都不一樣。你想讓我告訴你會有什麼變化，還是想先自己看看書？”*

2 衛生和日常習慣

說得實際一點，不必尷尬：洗澡、除臭劑、皮膚護理、乾淨的衣服，還有充足的睡眠。讓他自己挑選用品會有幫助。

> *“你可能已經發現，現在比以前更需要洗澡和用除臭劑了。要不要我們一起去挑幾樣？”*

3 情緒和心情

這個年紀情緒起伏很大、心情容易波動，這很常見。告訴他這一點，也告訴他不會因為自己的感受而受到責備。

> *“這個階段，每個人都會有點煩躁，或者莫名地情緒化。如果哪天覺得太難受了，可以告訴我，我不會小題大做。”*

4 朋友、手機和網路生活

朋友圈會變化，同伴壓力會增大。在網上，他可能會看到讓他困惑或不安的內容。您能做的最有保護作用的事，就是讓他覺得可以安心地告訴您。

> *“如果網上有什麼讓你覺得奇怪、困惑或不舒服，都可以告訴我，我不會責怪你。”*

5 隨時都可以問我

讓溝通的門一直開著。如果他不願意問您，也請為他指一個備選：另一位可信賴的成年人，或者他的醫生。

> *“你隨時都可以問我任何問題。我不知道的，我們一起去找答案。”*

怎麼說更好

有幫助的做法

- 並肩而談：在車上、散步時、一起做飯時
- 簡短、平靜
- 用正確的詞稱呼身體部位
- 分享一件您自己當年的尷尬事
- 他提問時，對他說聲謝謝

不太有幫助的做法

- 讓他坐下來，鄭重其事地談一次
- 取笑他的聲音、皮膚或身高變化
- 拿他和朋友或兄弟姐妹比較
- 對他的問題表現得很震驚
- 一直等到他先開口

如果他不說話了

- **先退一步，稍後再試。** 一句話就夠了。過一兩天可以再提。
- **遞給他一本書。** 書可以讓他私下裡瞭解，等他準備好了再來找您。
- **準備一個“提問箱”。** 一個筆記本或一個簡訊對話，讓他不用面對面也能提問。

給祖父母

- **先和他的父母商量，** 這樣大家步調一致，也不會有人覺得突然。
- **多一些關愛，少一些講道理。** 您最有價值的角色，是做一位讓他可以信賴的、穩重又安全的長輩。
- **如果送他一本書，請附上一張簡短的字條，** 例如下面這樣的：

> *“我看到這個，就想到了你。你這個年紀的人都會覺得彆扭，我也一樣。如果你想聊聊，或者只是想問點什麼，我隨時都在。”*

什麼時候該看醫生

青春期通常不必擔心，但如果您注意到以下情況，請聯絡他的兒科醫師：

- 9 歲以前就出現青春期跡象，或到 14 歲左右還沒有任何變化
- 持續數週的情緒低落、憤怒或迴避他人，或者睡眠、飲食出現很大變化
- 皮膚、身高或身體方面的問題讓他非常困擾

睪丸突然出現劇烈疼痛屬於緊急情況。請立即去急診室。如果他談到想傷害自己，請撥打或發簡訊至 988（美國自殺與危機生命熱線），並聯系他的醫生。

延伸閱讀

為家庭提供的可靠、通俗易懂的資訊（英文）：**HealthyChildren.org**（美國兒科學會）、**KidsHealth.org**（Nemours）和 **CDC.gov**。書中的每一項事實都標註了可信的醫學或政府來源。

關於這本書：*Don't Talk to Me About the Big P(uberty): The Guide to Growing Up That Doesn't Suck*，作者 I.M. Awkward。這是一本經過事實核查、寫給 12 至 15 歲男孩的青春期指南。目前只有英文版，可在亞馬遜購買，或訪問 **imawkward.us**。更多給父母的談話開場話：**growingupdaily.com**。

本指南僅供一般教育用途，不構成醫療建議。如果您對孩子的健康有疑慮，請諮詢他的兒科醫師。© 2026 I.M. Awkward。