

<<青春密语>>

图书基本信息

书名：<<青春密语>>

13位ISBN编号：9787030236159

10位ISBN编号：7030236157

出版时间：2009-4

出版时间：科学

作者：封丹珺

页数：169

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;青春密语&gt;&gt;

## 前言

序言：青春的生命之歌什么是“青春期”？

这是一个不能简单回答的问题。

有人把它看作是“急风暴雨期”；也有人把它视作是反抗或逆反期的确立，学者们称之为“心理离乳期”；但也有不少人把它讴歌为人生最灿烂美丽的一段日子，因为它是文学作品中永恒的题材。

实际上，“青春期”是一个专业用语，它指从身心发育开始到能够承担成人责任为止的一段时期。

青少年既不是小孩子也不是成熟的人，少男少女的性冲动也许比他们的父母更强烈，身材也比父母更高大，但他们却不被允许做许多事，例如，寻找工作，抽烟酗酒，不到“法定年龄”不能结婚等。

这些信息清楚地表明：成年人认为青少年容易冲动，所以为了他们的成长需要对这些“孩子”严加管教，这就使得青少年和他们的父母或师长经常发生冲突。

中学生处在青春岁月的前期，其标志是以第二性特征显现(如女孩出现第一次月经，也就是初潮；男孩出现第一次射精等)，即以生殖潜能开始出现的“发身期”作为发展的阶段。

许多少男少女在青春前期就表现出对性的渴望，而并不是等到青春后期才出现，但一些与性相关的行为本质上不是性行为。

例如，青春前期的中学生一般会有一些关系密切的“最好”朋友，他们相互信赖，一起分享双方之间的秘密。

这些朋友通常与他(她)是同性别的，而且他们也倾向于在异性群体里形成更大的“朋友圈”，这不能简单地看作“早恋”。

随着青春前期的少男少女迅速地成长，他们也越来越关注自己的身体变化，逐渐形成自我的价值意识。

同龄人的压力迫使他们穿着打扮相同的服饰，说着他们认为“合适”的流行语，形成他们对时尚、明星或爱情的一致看法，他们认为即使不被成人社会认可也不是一种什么大不了的惩罚。

这就是为什么他们的情绪变化有时为父母和师长不理解的缘故。

当然，处在青春期的中学生，也会有好多的苦恼，会出现各种各样的心理危机，例如，学业的压力、交友的问题、情绪的起伏，特别是随体内性激素分泌的升高而增强的性驱动力以及由于性主题泛滥的社会媒体刺激，出现的精神不安定、困难和障碍等，当这些问题转化为心理不健康症状时，统称为“青春期危机症候群”。

“危机”(crisis)一词源自希腊语，原来的意思是“分离、区别、判断、决定”等，后来的含义为“重要的变化产生的转折点，面临选择或决断的歧路或境界点”。

就如一个还未成熟的、青涩的苹果一样，青春期的中学生身心发展阶段，是一个发展阶段終了，迈向一个新的发展阶段的中间过渡期。

此时原有的心理体制无效化了，而新的心理适应机制尚未构建，在这个过渡期中，是青少年精神不安定、心理情绪最容易出现危机的时期。

简单地概括一下：“青春期危机”的本质在于中学生对“成熟的渴求”或“苏醒”，与现实生活中的“停滞”或“障碍”两者之间的矛盾和摩擦所产生的心理不适应问题。

青春期的危机有时是“急风暴雨”式的，不安定的，危险的；但另一方面却具有新的飞跃，新的发展的可能性，犹如处于暂时的“休止”、“茧蛹”期，羽化和新生的阶段就快到来了。

从这个意义上说，危机也是“转机”，是发展变化的转折点。

国外一位著名的教育家这样说过：“青春期的成熟危机，是成熟过程中必然相伴的产物，除非敢于面对，勇于正视以及去克服危机，否则一个人是难以自立的。

也就是说只有通过危机、克服危机，我们才会成熟……”科学出版社出版的“赢在青春起跑线丛书”是一套以少男少女的“成长心事”为主题的教育科普读物，它帮助青少年深入了解青春的意义，建立乐观进取的人生观，学会包容、接纳和欣赏自我和他人；它启发生命的智慧，体现全人教育的理念，引导青少年不仅成为成熟的个体，更成为具有和谐群性、健康向上的社会人。

整套丛书主要内容可分为以下四个方面：一是对少男少女由于生理、心理发展过程中出现的青春困惑进行指导，并做好自我保护，防止隐性伤害；二是传授和训练青少年的情绪智慧，提高中学生人际沟

## <<青春密语>>

通包括与异性交往的能力；三是“文武之道、一张一弛”，教会中学生处理好学业成绩与身心锻炼、娱乐之间的关系，做到德智体全面发展；四是增强青少年的自我责任感，提倡“千里之行，始于足下”的观念，中学生要树立远大的理想目标须从完善自我开始。

本丛书是四年前出版的“中学生健康成长丛书”的修订版，此次修订有两个重要特色：一是体现了时代发展的气息，回答了许多中学生在青春期身心发展过程中的“新”问题；二是更加注重心理辅导的方法，体现“生命教育”的理念。

丛书的各位执笔的作者，设身处地从青少年伙伴的角度出发，循循善诱，行文生动有趣，各册内容具有很高的艺术性和可读性；科学出版社的编辑同志付出了大量的心血，精心编排了本丛书，并配上许多生动、精美的插图，给青少年带来阅读科普读物的知识享受。

本丛书也可供关心青少年成长的父母、学校和家庭教育的工作者以及从事学校心理健康辅导的专业人士阅读和参考。

青春是一种人生的成长与挑战，也是一首生命如花的赞歌，愿青少年朋友们在阅读本书的同时，为自己开启一个崭新的精神世界。

徐光兴华东师范大学心理学教授、博士生导师教育部中小学心理健康教育指导委员会委员上海心理学会临床心理学与心理咨询专业委员会主任

## <<青春密语>>

### 内容概要

“赢在青春起跑线丛书”用生动丰富的实例、幽默风趣的漫画为你解读青春的心事。

这是一本写给青春期男生的书，它详细介绍了青春期男生身体上、心理上的变化和常见疾病，提供了具体的预防措施和调适方法，帮助你全面了解并安全度过人生的“危险期”。

本书适合中学生朋友及其家长、老师阅读和参考。

<<青春密语>>

作者简介

伍新春，北京师范大学心理学院博士生导师 儿童阅读与学习研究中心主任 教育心理与心理健康研究所所长 中国心理学会教育心理专业委员会委员 CCTV青少频道“电视批判”特邀专家 父母必读育儿网“让阅读伴随成长”特邀嘉宾 著名儿童阅读推广人

## &lt;&lt;青春密语&gt;&gt;

## 书籍目录

序言：青春的生命之歌— 我是谁？

- 1.我从哪里来？
  - 生命的第一次诞生
  - 2.自我的发现——生命的第二次诞生 自我的关注 假想的观众 心理断乳期
  - 第二反抗期
  - 3.我将走向何方？
    - 寻找生命的意义
    - 二 成熟的魅力
    - 1.比比谁更高——身体形态的变化
    - 2.你能追上我吗？
      - 身体素质的增强
      - 3.小小男子汉—性发育的成熟 第一性征 第二性征 性功能的发育 第三性征 第四性征
      - 4.我是司令，我怕谁——认识大脑 功能强大的人脑 三位一体的人脑 七个智力中心
      - 5.青春期巨变的原因是什么？
        - 激素
        - 三 青春美少男的秘密
        - 1.健康的基础——营养平衡 忌吃不择食 忌饮食不规律 忌乱吃补品
  - 2.帅哥的身材——运动健身 运动安全第一 运动要适时、适量、适度 重视运动前后的工作 运动因人而异 体育运动贵在坚持
  - 3.男孩的心事你别猜——性发育保健 脆弱的“小弟弟” 喜欢洗澡的“小弟弟”
  - 4.男孩学会说“不” 不吸烟 不酗酒 不吸毒
  - 5.护肤并非女孩的专利
  - 6.嗓子的悲剧
  - 7.男儿有泪要轻弹
  - 8.电子海洛因与网络鸦片
  - 四 最近比较烦
  - 1.他怎么成了“刘罗锅”？
    - 驼背
    - 2.对面的胖哥看过来——肥胖
    - 3.“四只眼”的烦恼——近视
    - 4.睡觉时的尴尬——打鼾
    - 5.牙疼不算病吗？
      - 龋齿
      - 6.少年白发烦恼多
      - 7.我怎么变成了“结巴”？
        - 口吃
        - 8.空气这边独糟——脚臭
        - 9.失眠是一种说不出的痛
        - 10.我长大了吗？
          - 遗尿
          - 11.生命如此美丽——远离自杀
          - 五 谈“性”谈“爱”无需色变
          - 1.丢人的发面馒头
          - 2.梦里的约会——性梦
          - 3.性幻想的尴尬
          - 4.手淫有害——一种错误的假设
          - 5.自行车上看美女——关注异性
          - 6.别了，心爱的梦中女孩——拒绝早恋
          - 7.禁果是苦还是甜？
            - 禁果效应
            - 8.失去自由的日子——性犯罪
            - 9.无敌杀手——艾滋病

## &lt;&lt;青春密语&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：遗精与流白是肾亏吗？

有些人想当然地认为遗精与流白是肾亏。

因此，为遗精和流白而担忧。

其实这只是一种误解。

肾亏是中国传统医学的一种说法，根据生理学知识，这里所称的“肾”，并不是单指肾脏，也包括睾丸和维持人体正常功能的内分泌激素。

在中医看来，肾气十分重要，肾是先天之本，人体的生长发育、强壮衰老以至死亡等全过程，均由肾气调节。

如果肾气不足，就认为是肾气亏损，也叫“肾虚”。

显而易见，流白和遗精是附属性腺分泌液与精液在正常生理范围内所排出的，是一种正常生理现象，不是病态，也不能反映肾气强弱的变化，所以不能孤立地将流白和遗精这种生理现象称为肾亏。

中学生朋友也没必要为此担心。

“一滴精十滴血”的说法对吗？

按照中国古代的说法，精液是男子最珍贵的东西，不能随意流失，否则会造成精液枯竭而死，甚至还流传有“一滴精十滴血”的说法。

正因为如此，许多人误认为遗精和流白会损害人的身体健康，于是他们整天担心，唯恐自己的身体受到伤害，给自己带来不必要的精神负担。

我们知道精液中含有精子和精浆，两者所占的体积分别为5%和95%。

精子是男性的生殖细胞，由睾丸产生。

精浆由精囊腺、前列腺、尿道球腺等分泌物混合组成，是精子的运载物，起到中和、缓冲和保护精子的作用，为精子运动提供营养物质。

医学研究已经证明，人体精液的成分可从日常饮食中不断得到补充。

只要营养供给充足，而且体内的各种器官功能正常，就不会缺乏。

一个正常男子每次排出的精液只有3 - 5毫升，因而补充是很迅速的。

另外研究证明，连续射精时，仅是在前一两次的精液中含有的精子较多，而后则减少，甚至没有，即只排出分泌液，并不含有精子。

如果更多次地连续射精，则往往只有射精管的收缩所产生的快感，而无精液排出。这是人体的一种自我调控功能，也是一种自我保护作用。正常男子只要加强身体锻炼，饮食休息规律，一次射精后，一般在一两天即可使精液补充到正常范围。

因此，精液不会枯竭。

但需要指出的是，任何人都不能违背自身的生理活动规律而纵欲无度，那是会伤害身体的。

第三性征广大的中学生朋友可能已经注意到了，男女生在心理上有鲜明的区别。

例如，男生直率、大胆、勇敢、好斗、主动，喜欢体育活动，女生则羞涩、腼腆、胆小、多愁善感，不太喜欢活动。

这种男女在性格和行为上的心理差异被心理学家称为第三性征。第三性征是区别男生和女生的又一个维度。

男性和女性在生理结构上是有差异的，这种差异决定了他们在社会上要承担不同的角色和责任。

中学生朋友想真正长大成人，一项重要的任务就是获得广大社会成员认可的符合自己性别角色的行为方式。

例如，作为男孩子，行为和言语要有阳刚之气，勇于承担责任，做一个真正的男子汉；女孩子则要温柔体贴，细心贤惠，做一个窈窕淑女。

总之，由于社会传统和历史文化的影响，人们对男孩子和女孩子的要求是不一样的。

<<青春密语>>

编辑推荐

《青春密语(男孩版):那些关于身体的奇怪问题(第2版)》适合中学生朋友及其家长、老师阅读和参考。资深学习心理教育专家倾情打造成长不再烦恼，家长不必困扰。

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:<http://www.tushu007.com>