

<<青春约会>>

图书基本信息

书名：<<青春约会>>

13位ISBN编号：9787309036756

10位ISBN编号：7309036751

出版时间：2003-1

出版时间：复旦大学出版社

作者：方凤，蒋瑾瑾 编著

页数：183

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>

## <<青春约会>>

### 内容概要

处于青春期的青少年，是儿童期向成人期转变的时期，是人生旅途中非常特殊的阶段，青春期的青少年在生理发育、心理形成及社会角色方面，都面临成长、转变和适应过程，尤其是女生。青春期在身体发育成熟、人格发展成熟和面对社会等过程中，容易出现生理性状况应对障碍、心理偏差和不健康行为，从而给社会带来不良影响。

## <<青春约会>>

### 书籍目录

#### 发育篇 一、青春期启动的原因是什么？

二、青春期身高增加有何特点 三、如何观察青春期身体变化？

四、束腰为什么会影晌健康？

五、怎样坦然面对月经初潮？

六、有月经后还能长个子吗？

七、月经流出很多血会伤身体吗？

八、怎样判断月经是否正常？

九、月经期常会出现不舒服，正常吗？

十、来月经后人会不会变笨？

十一、来月经时有什么注意事项吗？

十二、女生如何做好月经记录？

十三、正常的白带是什么样的？

#### 心理篇 一、女生性格有什么特征？

二、女生如何进行自我个性培养？

三、女生健康心理有什么标准？

四、女生容易出现哪些异常性格？

五、家庭关系对女生心理影响有多大？

六、如何消除女生不健康的心理？

七、女生性意识发展有何规律？

八、女生容易出现哪些异常性心理行为？

九、如何避免或改正异常的性心理行为？

十、当今女生价值观念有何特点？

十一、为什么情绪差的女生经常感冒？

十二、父母不让我上网是不是太过分？

#### 饮食篇 一、女生每天需要从饮食中得到多少蛋白质？

二、为什么脂肪向女生喊冤？

.....运动篇防护篇结束语附录一 中国城区和乡村2~19岁儿童和青少年体格发育衡量数字附录二  
常用食品及水果营养成分表

<<青春约会>>

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>