

<<青春期教育>>

图书基本信息

书名：<<青春期教育>>

13位ISBN编号：9787501522040

10位ISBN编号：7501522049

出版时间：1999-07

出版时间：知识出版社

作者：王重力

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>

<<青春期教育>>

书籍目录

目录

绪论

- 一、什么是青春发育期
- 二、为什么要学习青春期知识
- 三、怎样学好青春期知识

第一章 身体发生的变化

- 一、身体形态的变化
- 二、器官功能的健全
- 三、身体素质的提高
- 四、身体变化的非等比现象
- 五、影响身体变化的几种因素

第二章 性生理

第一节 男性生殖系统的结构与功能

- 一、外生殖器
- 二、内生殖器
- 三、附属腺

第二节 女性生殖系统的结构与功能

- 一、外生殖器
- 二、内生殖器

第三章 学会自我保健

第一节 良好生活习惯的养成

- 一、生活作息
- 二、体育锻炼
- 三、清洁卫生
- 四、注意饮食
- 五、注意保护牙齿
- 六、防治痤疮
- 七、行正坐直
- 八、保护嗓子

第二节 不良生活习惯的防范

- 一、不吸烟
- 二、不酗酒
- 三、不吸毒
- 四、不手淫

第三节 男生的保健

- 一、防止频繁遗精
- 二、不要拔胡须
- 三、不穿紧身裤

第四节 女生的保健

- 一、经期卫生
- 二、不束胸、不丰乳

第四章 心理发生的变化

第一节 青春期心理形成的因素

- 一、遗传因素
- 二、家庭因素

<<青春期教育>>

三、学校因素

四、社会因素

第二节 青春期心理发展的一般特征

一、自尊心理

二、逆反心理

三、竞争心理

四、憧憬心理

第三节 青春期健康心理的培养

一、培养自我调节的能力

二、培养稳定的情绪和愉快的心境

三、培养勤奋的优良品质

四、培养创新精神

第五章 性心理

第一节 两性心理上的差异

一、两性心理差异的种种表现

二、两性心理上的互补

第二节 性心理的特征

一、性求知心理

二、性模仿心理

第三节 性心理的发展

一、异性疏远期

二、异性接近期

三、异性爱慕期

第四节 健康性心理的培养

一、希望了解性知识怎么办

二、如何对待有关性和爱情描写的作品

三、不回避与异性的正当交往

第六章 性道德

第一节 性道德的基本内容

一、自尊自爱

二、互尊互爱

三、文明礼貌

第二节 性道德的培养

一、学会理智处事

二、学会与异性交往

第三节 严格区分友情与爱情

一、不早恋

二、珍惜友情

第七章 完善自我

第一节 善与人交

一、家庭交往

二、学校交往

第二节 追求美

一、美的基本内容

二、如何培养审美能力

第三节 良好性格的养成

一、培养坚韧不拔的性格特色

<<青春期教育>>

- 二、培养果断的性格特色
- 三、培养细致与谨慎的性格特色
- 四、培养适应性强的性格特色

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>