

<<父母送给青春期儿女的礼物>>

图书基本信息

书名：<<父母送给青春期儿女的礼物>>

13位ISBN编号：9787504727633

10位ISBN编号：7504727636

出版时间：2008-1

出版时间：中国物资

作者：金舒主编

页数：226

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>

<<父母送给青春期儿女的礼物>>

前言

看着一天天长高、长大的儿女，作为父母真的是从内心里感到幸福、骄傲与自豪：儿女的个头都快赶上甚至超过爸爸、妈妈了！

然而，在孩子个头越来越高的同时，孩子的脾气也越来越大，他们时不时地顶撞父母，不再像过去那样听话了，甚至公开地向父母叫板：“我的事，不需要你们管！”

”面对着这样的孩子，聪明的父母们知道，儿女进入了人生中最重要的发展阶段——青春期。

青春期是人生一段最美好的时期，青春的岁月如金子般珍贵，如鲜花般美丽。

诗人们说，青春，是人生成长过程中奏响的一首美妙动听、引人入胜的交响曲，是少男少女们演奏的充满激情和豪迈的旋律。

然而，心理学家们说：青少年步入青春期，就犹如走进了五彩缤纷的春天，春天里百花盛开，细雨蒙蒙，充满了生机和希望；但春天里也同样有乌云、风沙甚至狂风暴雨，青春期令人迷惘，甚至找不到方向。

教育学家说，青春期是每个人从幼稚向成熟迈进的更替时期，是人的独立性和依存性交错并存的时期。

在每个人的生命中，青春是一道神秘、迷人而又充满生机和活力的风景线。

<<父母送给青春期儿女的礼物>>

内容概要

本书依据青春期少年成长的规律，针对许许多多困惑青少年身心健康成长的学业问题、逆反问题、性问题、男女交往问题以及早恋问题等，深入地剖析产生的原因，循循善诱，提出了一系列实用有效的帮助广大青少年解除困惑的方法。

本书融知识性、实用性于一体，是每一位青春期少年及其父母们的必读书。

<<父母送给青春期儿女的礼物>>

书籍目录

第一篇 欢度青春期 一、青春期：特殊的人生期 1. 青春期的生理：发生了质变 2. 青春期的心理：自我意识增强 3. 青春期的困扰和矛盾相对较多 4. 青春期的人格发展具有明显倾向性 5. 青少年自我发展的特点 二、男生女生：青春期的烦恼 1. 潮起潮落：青春期的情绪波动 2. 性的困惑：为什么会这样 3. 苦恼的青春：少女内心独白 4. 谁的错：一位高二女生的委屈 5. 性知识：“我想了解，我害怕” 三、做好跨入成人行列的准备 1. 注意你身体的健康发育 2. 做自己情绪的主人 3. 迈向独立，做自主自强的人 第二篇 呵护心灵 一、青春期少年奇妙的心理世界 1. 自主欲：“长大成人了，我要独立” 2. 自尊欲：“希望父母能理解我们” 3. 交流欲：与同龄人结成亲密挚友 4. 冲动欲：情绪变化多重天 5. 求同欲：害怕被同学朋友孤立 二、努力克服心理障碍 1. 卸下心灵的包袱——克服考试焦虑 2. 发现自己身上的闪光点——克服社交恐惧症 3. 解除心中自卑的枷锁——克服自卑心理 4. 把忌妒转化为奋进的动力——克服忌妒心理 5. 摒弃狭隘的自私心理 6. 放下面子，真诚面对每个人——克服青春期的虚荣心 三、逆反心理的自我调适 1. 让父母知道孩子有自己的生活 2. 做个有道理的“叛逆者” 3. 让父母认同自己的想法 4. 不回避和父母适当的争论 5. 学会和父母交朋友 6. 保守自己心中的秘密 7. 按自己的意愿穿着打扮 8. 营造“玩”的自由 9. 努力取得老师的支持 10. 轻松地与老师交往 11. 和老师站在同一立场上 第三篇 认识青春期的性发育 一、青春期男孩的性发育 1. 男孩的羞涩：阴毛的生长 2. 第二性发育与生殖器成熟 3. 了解灰白色物质的秘密 4. 男性性发育不良的诊治 二、青春期女孩的性发育 1. 青春期生殖器官的变化 2. 乳房的发育与保护 3. 乳房发育不正常的诊治 4. 阴毛和腋毛的生长 5. 少女的初潮：不必惊慌 6. 必须十分重视经期卫生 7. 少女痛经的诊断与治疗 三、别为正常的“性”发育而苦恼 1. 不必为阴茎勃起而尴尬 2. 接吻后所造成的巨大心理压力 3. 梦中的乐趣不敢说 4. 性自慰：这并不是罪恶 5. 青春期合理宣泄性幻想 6. 用理智控制性冲动 7. 自尊自爱，切勿误入性罪错 第四篇 青春期的身体保健 一、注重营养，注重运动 1. 满足丰富全面的营养需求 2. 克服影响营养问题的不良因素 3. 为美丽而陷入的误区 4. 养成每日运动的良好习惯 5. 选择适合自己的运动方式 6. 制订科学的运动计划 7. 走出运动误区，切勿盲目运动 二、讲究卫生，减少疾病 1. 清洁是个人魅力盼开始 2. 防止病从口入 3. 爱眼护眼，预防近视 4. 注意做好口腔清洁卫生 5. 精心维护耳鼻的健康 6. 努力保持皮肤的清洁 7. 远离酗酒，力戒吸烟 三、意外伤害的防范与自救 1. 培养自我保护的能力 2. 树立自信心，做好自我防卫 3. 提高警惕，注意居家安全 4. 行走坐车，警惕突发情况 5. 多留点心，学校也有意外情况 6. 理智处事，不要盲目地讲哥们儿义气 7. 提高自身安全意识，防止赴约意外 8. 远离违法帮会，绝不同流合污 第五篇 让花季享受友情的阳光 一、青春期交往，有益于少男少女的身心健康 1. 哪个少男不善钟情，哪个少女不善怀春 2. 正确利用奇妙的“异性效应” 3. 有了烦恼，向异性朋友诉说效果好 4. 少男少女交往的权利不该被剥夺 5. 青春期少男少女的交往类型 二、保持一颗平常心与异性交往 1. 异性青少年交往应恪守的准则 2. 把握异性交往的“最佳”距离 3. 摒除异性交往的心理屏障 4. 成为异性交往中受欢迎的角色 5. 用开放性交往击溃流言飞语 三、慎跨早恋的门槛 1. 早恋是一朵带刺的玫瑰 2. 把握友情与恋情的尺度 3. 不要犯“美丽的”错误 4. 拒绝异性礼物有讲究 5. 要将早恋转变成友谊 第六篇 选离黄、赌、毒 一、远离黄色诱惑 1. 黄色诱惑：你成长中的温柔杀手 2. 黄毒是青少年性犯罪的直接诱因 3. 网络世界，黄毒害人没商量 4. 空中黄流，悄然地毒害你的心灵 5. 自觉抵制黄流，净化自我心灵 6. 接受健康科学的“性教育” 二、绝不参与赌博 1. 赌博：毒害身心的不良行为 2. 赌博是各种祸事的根源 3. 赌场是滋生犯罪的温床 4. 赌博害人害己：拒绝做个小赌徒 5. 头脑清醒，坚决反对校园赌博 6. 认识危害，主动远离赌博场所 三、坚决拒绝毒品 1. 吸毒是通向地狱的绝望之路 2. 吸毒是美好人生的杀手 3. 认识危害，坚定地毒品说“不” 4. 抵制诱惑，不要走入吸毒人群 5. 采取有效措施，主动远离毒品 6. 信心坚定，坚强地戒除毒瘾

<<父母送给青春期儿女的礼物>>

章节摘录

第一篇 欢度青春一、青春期：特殊的人生期1.青春期的生理：发生了质变青春期的生理特点是体态骤变，身体发育很快；身体机能迅速增强；身体素质快速提高；性发育逐渐成熟。

青春期生理发展的一个特点是体态骤变。

无论男孩子还是女孩子，这个时期都会“蹿个儿”，身体长得很快。

除了身高，体重也会很快增加。

青春期生理发展的另一个特点是身体机能增强。

所谓机能增强是指身体各组织器官的结构和功能的完善。

人并不是一出生各器官的结构功能就是完善的，而是经过一个不断发展的过程。

在青春期除了身高、体重的快速增加外，主要是脑和神经系统逐步完善。

青少年不再像儿童时期那样不容易控制自己，在课堂上总要做些小动作。

这就是因为青春期大脑左半球的最高调节能力迅速增强，加强了青少年的自我调节和控制能力。

青春期阶段脑功能不断完善，抽象思维能力得到快速的发展，对更复杂的抽象事物能够比较好地理解和接受，这时候，开设代数、几何、物理等一些新的课程，能够充分利用和开拓青少年的“脑资源”。

身体机能的增强还包括心血管系统功能的稳定和肺功能的增强；每分钟心跳速度也会慢一些，不再像儿童时期那样不稳定或心率过快了。

这些都是少男少女们逐步迈向生理成熟的表现。

随着体态变化和身体机能的增强，青少年的身体素质也会在这一阶段有快速的提高。

肌肉的发育完善会使人的力量增强，这一点小男子汉们的表现最为明显。

神经系统的完善会使人的反应变得敏捷，包括思维和动作的反应速度和灵敏性增强。

这个时期的青少年耐力也会明显增强，能持续进行需要体力的活动，不再像儿童时期那么容易疲乏。

以上几个方面是从身体的机能变化来谈青春期少男少女们的一些变化，青春期另一个非常重要也是表现最为明显的生理特点是性发育成熟。

本书第三篇将具体讲述。

2.青春期的心理：自我意识增强处在青春期的青少年，心理上将出现一次质的变化，心理活动的随意性日益增强；抽象思维能力逐渐提高；情绪容易激动，成人感、独立感和自我意识逐渐增强。

<<父母送给青春期儿女的礼物>>

编辑推荐

《父母送给青春期儿女的礼物》：答疑解惑，为青少年朋友解除心中的烦恼；启迪心灵，让花儿少年青春更加阳光灿烂。

<<父母送给青春期儿女的礼物>>

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>