

<<青春期悄悄话>>

图书基本信息

书名：<<青春期悄悄话>>

13位ISBN编号：9787541026942

10位ISBN编号：7541026948

出版时间：2006-1

出版时间：四川美术

作者：李镇西

页数：240

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>

## <<青春期悄悄话>>

### 内容概要

摆脱危险的“网恋”游戏；遗精是健康成长的标志；记住你父母的生日；以自立来摆脱溺爱；不漂亮同样可以美丽动人；努力去做自己害怕的事情；你是自己性格的主人……这些都是本书所要告诉你的。

本书由著名班主任李镇西老师十余年来倾情打造，针对中学生成长过程中容易出现心理问题，从青春期一般心理特征、男女交往、人际关系处理、智力开发与学习心理、心理障碍的克服等十一方面，深入浅出地对心理学知识进行讲解。

该书无疑会对处于青春期的少男少女们以及“望子成龙”的父母们有所启发。

本书作者根据中学生成长过程中容易出现心理问题，从青春期一般心理特征、男女交往、人际关系处理、智力开发与学习心理、心理障碍的克服等十一方面，深入浅出地对心理学知识进行讲解。该书对所有志向成熟并渴望成才的中学生来说，无疑是一本有价值的人生读物；对于大多数“望子成龙”的家长，本书可能也会提供一些参考借鉴，可以帮助父母们用“悄悄话”作为纽带，将家长与子女的关系升华为亲子加朋友的关系，为子女的健康成长营造一个和谐的家庭“软环境”。

## &lt;&lt;青春期悄悄话&gt;&gt;

## 书籍目录

- 用心灵进行青春的对话再版序言一、苏醒的青春——中学生一般心理
- 1.十四五岁是危险的年龄吗？
  - 2.青春期的学生一定会产生爱情吗？
  - 3.如何消除莫名其妙的焦虑？
  - 4.我上课发言为何胆怯了？
  - 5.我为什么总是犯“冷热病”？
  - 6.我为什么老是与师长们“对着干”？
  - 7.我为什么总爱与人“抬杠”？
  - 8.我崇拜明星好不好？
- 二、难言的隐衷——消除性困惑
- 9.我们的身体会发生什么变化？
  - 10.我是不是变坏了？
  - 11.遗精会伤害身体吗？
  - 12.我为什么迟迟不来月经？
  - 13.手淫是下流行为吗？
  - 14.我为什么会做这种下流的梦？
  - 15.如何抵御性侵犯？
  - 16.如何战胜性冲动？
  - 17.现在还需不需要讲“贞节”？
  - 18.怎样才能消除青春痘？
- 三、朦胧的情感——性意识和“早恋”
- 19.怎样看待“爱情的萌芽”？
  - 20.“单相思”是不是一种“爱情”？
  - 21.友谊与爱情有什么区别？
  - 22.已经与异性同学建立爱情怎么办？
  - 23.我“网恋”了怎么办？
  - 24.不影响学习的爱情可以保持吗？
  - 25.男女同学交往引起别人误解怎么办？
  - 26.可以交一个毫无爱情色彩的异性朋友吗？
  - 27.“求爱”被人拒绝怎么办？
  - 28.何时是谈情说爱的最佳年龄？
- 四、家庭的烦恼——与父母的关系
- 29.怎样向父母表达爱？
  - 30.爸爸妈妈爱唠叨怎么办？
  - 31.父母溺爱我怎么办？
  - 32.父母不让我当班干部怎么办？
  - 33.父母冤枉了自己怎么办？
  - 34.父母长期不和怎么办？
  - 35.怎样才能使父母不偷看我的日记？
  - 36.父母言行不正怎么办？
- 五、人缘的技巧——人际关系种种
- 37.我可以用“出走”来教训父母吗？
  - 38.人际关系中有哪些认识障碍？
  - 39.怎样才能不因说话直率而得罪人？
  - 40.怎样与闹僵了的同学重归于好？
  - 41.当班干部怎样才不得罪同学？
  - 42.当我处境尴尬时怎么办？
  - 43.被同学背后议论怎么办？
  - 44.怎样摆脱被嫉妒的烦恼？
  - 45.应该怎样与老师相处？

## &lt;&lt;青春期悄悄话&gt;&gt;

- 46.怎样和性格孤僻的同学相处？  
 47.坏朋友纠缠自己怎么办？  
 六、男性的魅力——写给男同学  
 48.我怎样才算是男子汉？  
 49.什么是真正的英雄主义？  
 50.我个儿太矮怎么办？  
 51.喜欢探险好不好？  
 52.男同学应该怎样与女生相处？  
 53.怎样回绝女同学的求爱？  
 54.我为何从小就爱与女孩子玩？  
 55.我该不该出卖朋友？  
 56.中学生为什么不能吸烟？  
 七、少女的风采——写给女同学  
 57.不漂亮的姑娘如何做到美？  
 58.女中学生该如何穿戴打扮？  
 59.身为女性是否倒霉？  
 60.怎样克服害羞心理？  
 61.爱上了老师怎么办？  
 62.为何上了高中我的成绩不如男生了？  
 63.女同学应该怎样与男生相处？  
 64.怎样抵挡男同学的骚扰？  
 八、聪明的诀窍——改进学习的方法  
 65.影响学习的有害心理有哪些？  
 66.哪里去找“点金术”？  
 67.怎样才能集中精力学习？  
 68.怎样克服学习的厌倦情绪？  
 69.怎样摆脱考试受挫的心理阴影？  
 70.怎样用脑才是科学的？  
 71.怎样培养创造性思维？  
 72.什么是“开发右半脑”？  
 73.怎样才能提高记忆力？  
 74.怎样避免考试“怯场”？  
 九、沉重的心灵——冲破心理障碍  
 75.我怎样改变自己的孤僻性格？  
 76.如何战胜自卑心理？  
 77.我该不该上网？  
 78.我总爱后悔怎么办？  
 79.怎样改掉我的坏脾气？  
 80.怎样克服嫉妒心理？  
 81.我为何害怕与女同学交往？  
 82.我为何会有这些稀奇古怪的念头？  
 83.长期失眠怎么办？  
 十、闪光的性格——健全人格的培养  
 84.中学生心理健康的标准是什么？  
 85.一个人的性格是怎样形成的？  
 86.什么样的性格是最好的？  
 87.人的性格可以改变吗？  
 88.怎样培养自己的自信心？  
 89.我怎样才能有坚强的意志？  
 90.怎样把握自我表露的艺术？  
 91.怎样正确地看待真诚？  
 92.怎样才有幽默感？

<<青春期悄悄话>>

十一、多彩的社会——走向辉煌的人生93.怎样把握自己的社会角色？

94.如何正确评价自己？

95.做老实人会处处吃亏吗？

96.老师讲的与我看到的为啥不一样？

97.我为什么害怕长大？

98.怎样才能不被困境淹没？

99.能够用自杀来寻求“解脱”吗？

100.怎样才能保持自己的童心？

101.什么样的自我是最美的？

附录一：爱，你准备好了吗？

附录二：“我会为你一生祝福的！”

”参考资料

## &lt;&lt;青春期悄悄话&gt;&gt;

## 章节摘录

## 2.青春期的学生一定产生爱情吗？

来信：最近，班上转学来了一位体育尖子，老师安排他与我同桌。

他个子挺高，打得一手好篮球，我很快就和他熟悉了，和他坐在一起心里特别舒畅，话也特别多，记得以前小学快毕业时，班上男女分界线可严啦，异性同学之间互不往来，那时我打心底不愿与男生说话。

可是，现在我却非常希望与男同学接触，这是怎么回事呢？

是不是到了青春期，男女同学之间就一定会产生爱情呢？

(初一女生 佩鸣)佩鸣同学：你对同桌男生的感情，就目前来说，还只能说是一种好感，远远谈不上是爱情。

这种好感的产生有一定的心理必然性，但并不等于说一定会发展成为爱情。

随着年龄的增长，同学们进入了青春期，由于性机能的迅速发展和趋向成熟，引起了心理上的微妙变化，中学生逐渐意识到两性差别和两性关系，并随之产生了一些特殊的心理体验，这种情况叫性意识。

青少年同学在对待异性的问题上，一般要经历三个阶段：首先是对异性的暂时疏远。

随着第二性征的出现，男女同学会产生一些不安和害羞心理彼此开始疏远起来，即使因集体活动的需要，男女同学必须相处在一起，互相之间也会很腼腆。

你说你小学快毕业时不愿与男同学说话，正是因为你处在对异性暂时疏远的阶段。

一般说来，这种疏远是正常的，不会持续多长时间。

然后是对异性产生好感。

大约到了初中一、二年级，由于生理发育的缘故，同学们产生了希望彼此接近的需要，异性之间有了互相吸引的心理。

当然，这种心理在男女同学方面的表现是有所不同的。

男同学对女同学的好感，往往以好强、逞能等行为表现自己是个男子汉。

如果能引起女生对自己的注意，甚至博得称赞，那他会非常高兴。

女同学对男同学的好感，则往往表现为以倾慕的心情注意男同学的一言一行，有时也表现为主动接近男同学，与他说笑谈论。

应该说，这些心理都是健康的、正常的。

最后是两性恋爱。

随着青春期发育的完成，生理和心理都渐渐进入成年阶段，男女之间便开始将爱慕的感情集中寄于某一个异性身上，从此正式拉开了爱情的帷幕。

佩鸣，从上面简要的分析，是不是可以得出这样两个结论：第一，你目前对异性的好感是自然的，你完全不必产生不安和自责，因为你恰好正处于“接近异性期”。

第二，这种“好感”还不是爱情。

也不应该发展为爱情，因为你目前还非常幼稚，还不真正理解什么是爱情，更不可能驾驭爱情这种深沉而复杂的感情。

真正建立爱情，应该是生理和心理都已成熟的时候，而你现在远远还不到这个时候。

你现在该怎么办呢？

你首先应该在与同桌接触时特别注意分寸，自然大方而不过分亲密，以免引起他的误会。

另外，在班上你还应扩大自己的交往面，与其他男同学也保持真诚纯洁的友谊，把对某一异性的好感，发展成为对所有异性同学的尊重。

P4-P6

<<青春期悄悄话>>

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>