

<<心灵成长直通车>>

图书基本信息

书名：<<心灵成长直通车>>

13位ISBN编号：9787802459199

10位ISBN编号：7802459192

出版时间：2012-3

出版时间：陶红亮 军事医学科学出版社 (2012-03出版)

作者：陶红亮 编

页数：307

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>

<<心灵成长直通车>>

前言

你希望自己将来成为什么样的人？

你对自己的未来、人生目标有过思考和计划吗？

许多少年对自己的未来充满疑惑，要知道，你对未来、职业、金钱、人际关系等现实问题认识得越早、越深刻，就越有可能成功地掌控自己的人生。

理财是少年独立生活的基础，安全是少年健康成长的保证，朋友是人生不可或缺的一部分。

本书从理财、健康安全、交友礼仪等方面，带领少年踏上自我发现之旅，帮助少年成为自己人生的管家。

让你了解自己真正想要的和需要的东西，从而快速克服各种障碍并取得成功、得到幸福。

情况越来越糟糕。

然而对于心灵成长，本书针对三个重点方向让青少年认知与学习，包括正确认知青春期的成长发育问题、提高自身素质问题和拥有“绿色网络”意识问题，这三个方向都是非常容易污染纯净心灵、导致青春期孩子走入歧途的认知点，所以本书针对这三点，做出了详细介绍。

本书语言简练易懂，行文流畅，同时具备各知识点鲜明的特点，在行文过程中，书中还罗列了大量实例，生动地再现了青少年在成长过程中常见的各种问题，然后告之解决的办法，让青少年有“得此书如得一知己”的感觉。

首先，青少年要认知自己的身体。

以一个平常心来看待自己身体的重大变化，。

这样就不会对自己的成长感到陌生。

青春期又是一个敏感细腻的时期，为了更好地适应这些变化，首先要先对自己的身体进行了解。

男孩在进入青春期后，在男性激素刺激下，说话声音会发生变化，出现喉结，长出胡须等；女孩子在进入青春期时乳房会逐渐隆起，月经到来和越来越有型的身材，逐渐出落成为亭亭玉立的少女。

但是这些变化对于青少年男孩女孩来说，却感到十分羞愧，这是没有必要的。

其次，提升自身素质有利于心灵健康成长。

懂得分享，坚决不做自私的人、能够时刻关照到其他人的人、懂得珍惜身边一切事物的人、拥有良好的行为习惯的人，一定能够很好的生活在这个竞争激烈社会中，并且可以将自己的聪明才智发挥得淋漓尽致。

当自己与他人的利益出现矛盾时，自私自利的人会表现出漠视他人利益，只以自己利益未出发点来考虑问题，做出伤害他人的事情，这样虽然表面上是损人利己，实则是损人不利己。

因为自己只会是换来了暂时的满足，丢掉的却是他人的友好相待。

人如镜子，你若侵犯镜中之人，那镜中之人也必犯你。

再次，“绿色网络”意识，帮助你更好的游走在当代社会。

现在科技发展，社会进步，网络、信息时代的到来，使得网络成为了当代青少年的生活与学习必不可少的一部分，但是相继而来的就是各种网络病垢。

很多青少年不能自己地走进了网络构建的深渊，也就是人们常说的“网瘾”。

在“网瘾”的青少年中，初中生的比例占到20%之多，严重影响了当代青少年心灵的健康成长。

与此同时，心灵成长还关乎于高尚的情怀，只有你能够用心的爱戴、关心他人，你才能拥有容易满足的性格，从而出现高于他人的幸福感。

通常情况下，从青少年们记事起，基本都是在发展外在环境的自己，很少关注内在本性的自我，这也是现在青少年犯罪持续走高的原因之一。

只有当外在环境的自我受到压制或打击时，才会促使青少年及其家长们或多或少的开始关注青少年内在本性的自我。

但是每当到了这个时候，想要纠正也是为时晚矣。

<<心灵成长直通车>>

内容概要

《我健康我成长：心灵成长直通车》从少年成长中可能遇到的问题出发，内容涵盖了与少年健康成长密切相关的三个方面：身体的秘密、提升素质、善用网络。

语言简洁流畅，道理明了清晰，容易激起少年的阅读兴趣。

了解身体的秘密，可以帮助少年解决成长的烦恼，从而更加快乐健康地成长；提高自身素质，远离不良习惯，既可美化心灵，也可使少年结交更多朋友；合理利用网络，避开网络陷阱，让网络成为朋友，可以让少年畅享信息时代的便利。

少年的心灵需要更多的滋润。

《我健康我成长：心灵成长直通车》可以启迪少年的心灵，开发少年的潜能。

愿《我健康我成长：心灵成长直通车》能带给少年朋友们一次快乐的阅读之旅。

<<心灵成长直通车>>

书籍目录

第一章 身体成长是心灵成长的根本青少年应关注身体的健康成长了解五官及其作用皮肤，在人体构造中起重大作用认知各种感觉锻炼身体对每个人都很重要你的消化系统正常吗保护好脏器，不要受内伤第二章 男孩女孩进入青春期的特点青春期并不可怕脸上的变化男孩的变化特征男孩的第二特征烦人的青春痘女孩的变化特征了解月经的重要性青春期女孩易烦躁阴毛的出现与阴部的卫生保健第三章 不要让身体困扰影响纯净的心灵正视自己的性器官发育情况男孩遗精不需大惊小怪让人脸红的勃起情况痛经是怎么回事反应女孩健康状况的“白带”乳房疼痛代表着什么第四章 懂得分享，促使你更快乐的生活做个胸怀宽广的人摒弃“独性格”体会分享带来的快乐懂得合作才能达到共赢合作时遇到矛盾怎么办比赛是维系友谊的方法之一聪明人善于听取他人意见你能看得到他人的优点吗第五章 自私，让你的心胸越来越趣窄坚决不当自私的人每个人都有一份“社会责任”打败狭隘的心理品格不因富贵与贫贱而动摇不能长“第三只手”知足者常乐什么叫自私为什么会形成百私的心理不要“画地为牢”舍得爱，收获爱让自私离你远一些第六章 关照他人感受也是爱自己的表现培养乐于助人的好品德永葆感恩之心敢作敢当有原则为他人着想的宽大胸怀多结交一些良友交友需要付出信任对他人给予不是难事你能信守承诺吗培养良好的行为举止别人的成果同样值得尊重善良懦弱积极参与社会公益活动中来第七章 珍惜与付出能获得心灵上的满足如何培养孩子的拼搏精神逐渐养成独立自主的精神你为成功做好准备了吗关爱需要帮助的人“背后之言”不需挂心分辨是非是处事之本别把善意当成夺取利益的手段不断完善自己第八章 良好的生活习惯与身心健康有直接关系经常旷课认识什么是习惯良好的习惯要从小培养改掉存在的不良习惯学校是培养良好习惯的重要地方良好的习惯也是我国的传统美德拥有健康的起居常见的不良习惯有害健康做事情不能拖泥带水虚荣让人浮躁礼多人不怪第九章 充足的知识底蕴让你的内心更强打改掉学习中的坏习惯好习惯帮你取得好成绩多读书，读好书有方法的学习效率高拥有必要的道德知识底蕴团结守信让你拥有更多朋友你可以合理利用时间吗积极参与各种劳动中去做事情讲求脚踏实地第十章 网络危害，让心灵蒙上一层灰影坚决抵制网络犯罪，青少年网络犯罪的特点“妖魔化”网络不可取网游有度生活中的交往比网络真实了解网瘾带来的四大危害去网吧不挑“黑色的”网络的存在有利有弊学会正确使用电脑第十一章 “绿色上网”筑就“绿色心灵”在网络世界中寻求健康离“网络陷阱”远一些文明上网树新风网瘾应该怎样避免上网时要做到自我限制青少年应知道网络存在的利与弊网络家庭教育的影响要成为一个游戏软件开发

<<心灵成长直通车>>

章节摘录

版权页：现代的青少年身体状况，普遍存在三个特别显著的特征，第一：体重超标，第二：眼睛近视率特别高，第三：身体素质的各项参数特别差。

按常理说，现在社会进步，人们的生活水平日臻提高，青少年的身体状况应该随着人民生活水平的提高而改善，但事实上正好相反，这些问题越来越明显。

所以青少年一定要引起高度关注，让自己有介健康的身体。

很多青少年在成长过程中，都有营养不均衡、饮食习惯错位、营养过剩、很少运动和有着诸多不良生活习惯等问题。

而且，青少年的身体健康状况能够直接影响到青少年心理健康的发展，如抗挫折能力差、性格孤僻、胆小怯懦、贪图安逸享受、害怕竞争、团队意识差等，所以关注自己的身体健康，并不只是家长的工作，青少年自己更应具备这一意识。

当然，青少年的健康状况与生存环境、生活习惯等产生的交互作用和相互影响，从而影响青少年的心理健康水平。

但是如果身体健康状况得不到良好的改善，那么“弱势群体”的头衔就会找上门来。

但几乎没有人愿意接受这个头衔，要想远离这个难听的头衔，有什么方法？

改善不良的饮食习惯现在，造成很多青少年身体素质差的一个重要原因就是轻视早餐的作用，有的人不喜欢吃早餐，有的人则在路边随便买一些凑合着吃，根本达不到营养早餐的标准，甚至就连身体所需的必要热量都达不到。

其次就是午餐和晚餐的不卫生和缺乏营养，有的青少年由于家庭距离学校较远，中午尽能在学校附近的餐点或是露天摊点吃饭，那里一般都很拥挤，且热闹非凡，学生们想吃什么就吃什么，并不考虑营养和卫生的问题，可想而知，通过这样的饮食很难吸收到较高的营养价值。

如果长时间都不重视这个问题，养成了不良的饮食习惯与生活方式，必定会给自己的身体健康带来非常严重酌危害，从而导致一些疾病。

如：在成年后易患糖尿病、心脑血管病等慢性病。

所以，为了自己的身体健康，一定要调整不良的饮食习惯，早餐要注重营养，午餐和晚餐拒绝在街边餐点就餐，平时还要少吃、尽量不吃零食，逐渐将身体素质提高上来。

随着现在人们的生活水平不断提高，在之前很少有人问津的高蛋白、高热量食品现在大量地流入到我们日常的饮食中来。

这些食品以超高的人气吸引着庞大的青少年群体，从而也产生了非常多体重超标的青少年。

事实上，不一定多吃高热量的食物就是对身体好，还要注意营养均衡，青少年们一定要心里有度，学会调整自己的饮食结构，使自己的饮食达到“健康饮食”的要求。

许多青少年都没有定时作息的生活习惯，在丰富的。

物质生活下，人们可以娱乐消遣的东西越来越多，这也使得人们不断地占用自己休息的时间用来消遣，使作息变得混乱。

这对正处于快速成长发育时期的青少年来说，着实不利。

青少年们想要拥有健康的身体必须要养成定时作息的良好习惯，特别是晚上不能睡得太晚。

因为缺乏睡眠将会导致一系列的负面问题，如第二天精神萎靡不振，昏昏沉沉，听课效率差，严重了还能引发疾病。

并且，只有正常的作息，才能够保证第二天早上按时起床，然后能够按时吃早餐等。

经过研究发现，一般早上没有时间吃早餐的人，倘若长时间都这样的话，会让身体在缺乏营养与热量的情况下还继续工作，这对身体极为不利。

有很多慢性的顽固疾病就是这样慢慢积累而来的，所以青少年要以此为戒，为了自己，也为了家庭而保持良好的作息习惯。

陈啸是沈阳一个初中二年级的男孩，有一次上体育课，老师对他们进行女子800米、男子1000米跑的测试，陈啸和老师们怎么也没有想到，就是这么一次简单的小测验，居然差点夺走陈啸的生命。

当老师吹响哨声之后，同学们都急迫的跑了出去，陈啸刚跑大约200米的时候，突发了心脏痛而倒在跑

<<心灵成长直通车>>

道上，老师发现后赶紧跑了过去并及时拨打了急救电话。

所幸陈啸因为抢救及时而脱离的危险。

但是类似这种事件却是越来越多，如有学生在考试时突发心脏病，玩耍时突发心脏病等。

学生们体质越来越差，这和平时不参加体育锻炼有直接关系，虽然现在的青少年个个吃得好、穿得华丽，但确实有些“外强中干”的趋势，弱得经不起任何风吹雨打，何来强健的体魄！

所以青少年朋友们一定要积极参与到各项运动中来，让自己的身体保持一个健康的状态。

定期参加健康体检不管是谁，为了自己的健康都需要每年定期的参加健康体检，这样，隐藏在身体中的很多亚健康状态就会通过各种体检参数暴露出来，使得受检查者能够及时调整自己的生活习惯，防患于未然，从而拥有健康。

<<心灵成长直通车>>

编辑推荐

《我健康我成长:心灵成长直通车》你希望自己将来成为什么样的人？

你对自己的未来、人生目标有过思考和计划吗？

许多少年对自己的未来充满疑惑，要知道，你对未来、职业、金钱、人际关系等现实问题认识得越早、越深刻，就越有可能成功地掌控自己的人生。

《我健康我成长:心灵成长直通车》可以启迪少年的心灵，开发少年的潜能。

愿本书能带给少年朋友们一次快乐的阅读之旅。

<<心灵成长直通车>>

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>