

<<青春烦恼100问>>

图书基本信息

书名：<<青春烦恼100问>>

13位ISBN编号：9787807060826

10位ISBN编号：7807060824

出版时间：2005-8

出版时间：上海远东出版社

作者：丁光木

页数：299

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>

<<青春烦恼100问>>

内容概要

本书采用问答的形式解读中学阶段的学生容易遇到的生理和心理问题。相信本书定会给大家以启迪，定会成为大家的良师益友。

<<青春烦恼100问>>

书籍目录

序言女生篇（男生禁睦）情感星空我胸前的两座“珠穆朗玛”峰，好难堪。
 人家称我为“肥肥”，我很自卑我很丑，我真的很温柔吗？
 暗暗爱上一个小混混，我心力交瘁。
 面对老师的性骚扰，我束手无策。
 看了他的敏感部位，我坐立不安。
 漂亮的我，为什么却得不到快乐？
 爱上男老师，我付出了沉重的代价。
 那个帅哥男生的约会，我很想去，可以吗？
 即将初中毕业时喜欢上了一个人，怎么办？
 伤了一个男孩的心，我无法安宁。
 一直在网恋，我还是个纯洁女孩吗？
 爱上一个不该爱的男孩，却忘不了他。
 我很想和他“那个”，可又不改，怎么办？
 拒绝了一个男生的求爱，他却报复。
 我喜欢的他却不爱我了，我又不想离开他，怎么办？
 初中阶级女同学学习成绩好，高中阶段就不行了吗？
 自己定的学习计划，为何总不能按时完成？
 作业抄袭、考试作弊到底算有没有本事？
 我成绩不好，如何改变我的学习状况？
 上课“听懂”了，为何作业还出错？
 怎样面对学习上的困难？
 在学习上应该“争”吗？
 我如何让自己勤奋起来？
 青春私语中学生如何处理好同异性同学的关系？
 我不想不明不白地被人家编故事。
 同学交往要不要保守秘密？
 社交中的人云亦云，好吗？
 没有理解我，怎么办？
 曾经被他欺负，他现在还想欺负我，怎么办？
 我懂得“强暴”这个词，妈妈目瞪口呆。
 爸爸有了外遇，我不知如何面对。
 让我如何随父母的爱？
 我的日记本该不该上锁？
 爸爸妈妈凭什么玷污我的清白？
 我如何对患病中的妈妈尽孝心？
 我该不该离家出走？
 我如何和我后妈的小孩相处？
 爸爸一家人对我不好，我是否原谅我的爸爸？
 我如何消除老师对我的歧视？
 我如何消除我的老师交往时引起的误解？
 心理励志男生篇（谢绝女生翻阅）情感星空学海指南青春私语心理励志后记

<<青春烦恼100问>>

章节摘录

我胸前的两座“珠穆朗玛”峰，好难堪。

从小学到初中，我的身材在班上的女生中是十分出色的，个子高、身体苗条，两条腿又细又直。可是没有想到，上了初三以后，自己的身体就像是中了魔法，胳膊和腿粗了好几圈，臀部也大了不少，更可怕的是胸口就像是吹气球一样地迅速鼓了起来。

我不知从什么时候得了一个奇怪的外号--“珠穆朗玛”，原来男生们说女生发育的前胸就像是一座座小山，而我的那两座“山”是最高的，所以当之无愧地将我命名为“珠穆朗玛”。

“珠穆朗玛”的传播速度十分快，连本班的女生也聚在一起窃笑，时常还有外班的男生来“参观”和“考察”。

当我得知了“珠穆朗玛”的含义之后，气得大哭了一场。

从那一天起要不是老师、家长们的劝说，我真的不想到学校去上学了。

你今天能把埋藏在自己内心的苦恼讲出来，就是一个很好的开始，因为倾诉本身就是释放淤积在自己体内的各种不良的感受。

女孩都十分关心乳房的发育，有的为发育太早太大而烦恼，有的为发育太晚太小而焦虑。

一般来说，女孩进入青春期后，乳房发育，表现出女性的丰满和曲线美。

女孩的乳房从什么时候开始发育，有很大的个体差异。

有的女孩才八九岁乳房就开始发育了，而有的女孩要到16岁或更晚才开始发育。

多数女孩大约在9~14岁乳房开始发育。

对于女孩来说，不仅乳房发育开始的年龄因人而异，乳房发育的速度也有所不同。

有些女孩乳房发育得晚些，但发育得较快；而有些女孩乳房发育得较早，但发育得较缓慢。

少女乳房发育得大或小并不以人们的意愿为转移，它是由种族、遗传等多种先天因素所决定的，同时也受营养条件、气候等影响。

据调查，欧美的少女乳房发育较大。

我国北方少女与南方少女相比，乳房发育也有明显的差异，如南方少女的乳房发育不如北方少女的乳房大。

不论乳房发育得大或小，作为女性，在青春期时的乳房却是一定会发生变化的，只是有丰满与不丰满的差异而已，但是不管是早是晚、是快是慢都是正常的。

然而，在实际生活中我们常常发现：乳房发育较早的女孩常常为此而难为情，因而设法刻意掩饰自己的胸部；有的为了掩盖较早发育的乳房，走路时低头含胸，或穿紧身衣束胸，结果限制了乳房和胸廓的正常发育。

束胸的做法会压迫乳房使乳头凹陷，乳腺发育不良，会造成将来泌乳和哺乳的困难，也容易引起乳部疾病，这些做法是不利于身心健康的。

乳房大对身体并无任何不良影响，但如果处理不好其心理影响却不可忽视，关键是你要正确认识，采取科学的态度和方法来对待自己：第一，对自己树立信心，特别是要多看自己身上的优点和长处，多看一事情好的方面和好的趋势，如大的乳房是女性青春发育良好的证明，是健康美的象征。

你没有听说一些外国的女明星为了让自己的乳房看起来大一些，去花好多的钱做隆胸手术吗？

第二，学习悦纳和接受自己身体改变的同时，也要增加一些运动和锻炼，少女乳房过大，需要进行充分全面的体育锻炼，以减少全身的脂肪。

还要多做胸肌群的力量练习，以消耗胸部多余的脂肪。

这样可以使自己身体变得更健美。

第三，在班级集体中，要积极参加班上的活动，积极发挥自己的作用。

第四，和同学相处，要心态平和，对男同学既不要过分亲密，也不要过分疏远，尤其对那些侮辱你的男同学，要一笑了之，不跟他们计较，到时他们自找没趣，自然不会再说了。

乳房大并不能反映一个人的思想品德和意识，任凭别人去议论去说，只要自己十分坦然，十分自信，这种心理负担自然会消失得无影无踪，何况真正的乳房过大是极为少见的呢！

你完全没有必要为自己的乳房比别人的“大一点”而感到惭愧，你应该为自己女性的独美而感到自豪

<<青春烦恼100问>>

才是！

<<青春烦恼100问>>

编辑推荐

青少年朋友，在成长过程中，你是不是经常面临着许多的烦恼，感到迷惘、感到困惑，甚至手足无措。

请不要害怕，因为我们每个人成长中都要经历，但我们也需要正确解决。

本书作者就怀着为中学生缓解心理压力、开阔思路、排忧解难的热切愿望，更怀着对广大中学生的一种真挚的爱，一种强烈的责任心，将其十余年来从事心理健康教育工作的经验，学生中的一些常见的问题收集整理而成一本讲解中学生常见的心理困惑的指导书，供大家阅读、对照。

愿它成为你的良师益友！

<<青春烦恼100问>>

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>