

<<说不出的羞涩>>

图书基本信息

书名：<<说不出的羞涩>>

13位ISBN编号：9787301208731

10位ISBN编号：7301208731

出版时间：2012-8

出版时间：北京大学出版社

作者：吴娟瑜

页数：184

字数：120000

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>

## <<说不出的羞涩>>

### 前言

那天，我到你们的学校演讲，当我望见你露出了好奇的双眼，对我所说的话语时而惊喜，时而不解，又时而兴奋。

最终，我明白，我多少对你是一个有影响力的人。

不！

应该说，我是一个想对你有影响力的人。

我，对你而言，可能是一个很好玩的大人，爱用故事来诠释人生，喜欢搞笑来引起你的注意，更重要的，我好像是一个意志力坚定的精神巨人，正努力撼动你的生命，渴望把你从一知半解的人生，从停滞不前的日子，往前拉动，再往前拉动……你，对我而言，是一个被父母呵护长大的孩子，你的父母一心一意想把最好的物质条件提供给你；你的父母四处请教名师，鼓励你学习，想要把你栽培成为一个有用的人才；然而，你也有自己的想法，有自己的意见，在成长的过程里，你逐渐脱离父母的羽翼，你想展翅高飞，你想寻找自己的天空……所以在和父母互动时，你有时出现让父母不知所措的顶嘴、关紧房门、长时间泡网、四处溜达、考试失利，甚至严重到和家人争吵后离家出走。

其实，你是一个很寂寞的孩子。

你感受不到大人的了解，你找不到回心转意的下台阶，你也不明白——你的人生究竟怎么啦？你多么渴望爸爸妈妈，或学校师长，在一天的互动里，至少有人愿意静下心来，用和颜悦色的方式听你说个10分钟的话。

是的110分钟就好了。

你一点也不贪心。

在这个10分钟里，你可以勇敢地说出最近心理的压力，不论是和家人的误会，和同学的摩擦，或是对未来的迷惑，你都可以在不必担心被骂、不必恐惧有人变脸的情况下，一字一句地慢慢表达而出。

在这10分钟的倾诉过程里，若能够得到关怀的眼神、温和的微笑、及时的响应、接纳般的点头，哇！

若还有轻轻的握手，再加上一个绝对有力的拥抱……人生该有多好啊！

可惜的是，大人通常很忙碌，他们忙于生计，忙于在社会打拼，忙于照顾你的生活起居，以致疏忽了你内心世界的感觉，疏忽去给你一天只要10分钟的心灵滋润。

在你不到的情况下，后来，你也不再奢求大人的理解和接纳，你也开始卷入自己的同侪关系，你有你的朋友圈，你有你的穿着打扮，你有你的生理需求，你有你的感情世界……你的学业不再是你生活里的唯一。

你的家人也不再是你眼中的唯一。

你的世界变大了，变得多彩多姿了，也变复杂了。

然而，你依然寂寞。

回到家，却发现屋子里空荡荡的，四处call朋友，找不到任何一个人，当忍不住号啕大哭时，找不到人来安慰，夜深了，自己却在床上辗转反侧睡不着……一切的一切，其实说明了你需要家人，你需要师长，你需要朋友，你更需要这辈子最重要的一个人。

没错，那个人就是你自己。

## <<说不出的羞涩>>

### 内容概要

青春期是人的一生中身心变化最明显的时期，是心理发展的重大转折期，渐渐从家庭中游离、独立意识增强、不愿受到父母过多的干预、不愿跟家人和同学分享秘密等表现也让家长不知所措，也让青春期的孩子的情绪出现很大波动。

吴娟瑜老师结合多年的教育经验，总结了青春期常见的76个问题，并以知心朋友的语气提出了解决方案。每一个方案都语气轻松又行之有效，走进了孩子们的内心，协助他们走出困惑，拥有更加积极健康的人生。

## <<说不出的羞涩>>

### 作者简介

吴娟瑜，美国印第安纳波利斯大学应用社会学硕士，亲子教育专家、国际演说家、作家。20年来，致力于“家人共同成长”，将社会学、心理学、管理学融会贯通，在亲子教育、两性相处、沟通管理、情绪管理等领域独树一帜，享有“成长之母”的美誉。每年至少300场的演说邀约，曾受邀至美国、加拿大、新西兰、澳大利亚、日本、马来西亚、新加坡等地，以华文或英文演说。出版著作达20余部。

## <<说不出的羞涩>>

### 书籍目录

#### 第一章 个性的难题

- 1.一直想上网玩游戏
- 2.课堂上，我不敢举手
- 3.考试时，不紧张有诀窍吗
- 4.为什么我一上课就打瞌睡
- 5.我是急性子，动不动就急躁
- 6.同学们说我反应慢
- 7.为什么大家总爱欺负我
- 8.我想改掉爱说闲话的毛病
- 9.为什么我总不能按照计划去做
- 10.什么事都想争第一
- 11.我想改掉丢三落四的毛病
- 12.我讨厌别人说我小气
- 13.人家有的东西我也要有
- 14.我想做个守约的人
- 15.我不知道将来该干什么
- 16.考试失败就没出息吗
- 17.有时候我什么都不想做
- 18.我容易把心情写在脸上
- 19.有烦恼不知找谁说
- 20.我想改掉睡懒觉的习惯
- 21.很多同学穿耳洞、刺青，我也想去

#### 第二章 遮不住的变化

- 22.我想长得更高
- 23.担心人家闻到我的汗臭味
- 24.不敢在漆黑的房间睡觉
- 25.讨厌母亲让我穿胸罩
- 26.锻炼腹肌会长不高吗
- 27.我是"死"胖子
- 28.月经来了，让我超尴尬
- 29.白带是什么
- 30.胸部为什么会发痛、发痒
- 31.长阴毛了，很尴尬
- 32.被碰触，心里很不舒服
- 33.长得丑，想去整形，可以吗
- 34.在意长痘痘

#### 第三章 我的社交谁做主

- 35.我想大胆发表自己的意见
- 36.我不敢拒绝别人
- 37.我害怕别人跟我打招呼
- 38.我想引起别人注意，应该怎么做
- 39.我在网络上认识恋爱的对象
- 40.在路上常有人跟我搭讪
- 41.同学请抽烟，我很挣扎
- 42.因为我的原因，比赛输了

## <<说不出的羞涩>>

- 43.被别人诬陷偷钱
- 44.同学被欺负，我要出面吗
- 45.老师喜欢我吗
- 46.我好像爱上了好友的男朋友
- 47.我喜欢的人有两个
- 48.被不喜欢的男生邀请
- 49.被横刀夺爱，我想复仇

### 第四章 青涩的萌动

- 50.我最近开始注意女孩子了
- 51.在喜欢的女生面前，我说不出话来
- 52.没有收到喜欢的人的回信
- 53.我不想做，他就生气了
- 54.手淫有害身体吗
- 55.我对喜欢的女同学有性幻想，怎么办
- 56.我好像怀孕了
- 57.我喜欢学校里的男老师
- 58.我是同性恋吗
- 59.突然有一股性冲动，怎么办
- 60.如何拒绝婚前性行为
- 61.想分手，却好难开口
- 62.有同学在约会时被强暴

### 第五章 爸爸妈妈--我想快乐成长

- 63.不想上补习班，可是父母不同意
- 64.我一打电话，妈妈就唠叨
- 65.可以不吃青菜吗
- 66.我们长大了要照顾爸爸妈妈吗
- 67.母子关系能轻易断绝吗
- 68.如果爸妈离婚，我要跟谁住
- 69.我不喜欢新妈妈
- 70.我是单亲家庭，在学校很丢脸
- 71.妹妹常跟我吵架
- 72.爸妈为什么都不相信我说的话
- 73.有时候我想自杀
- 74.跟爸妈出门很丢脸
- 75.妈妈不许我和他（她）玩
- 76.爸妈常为没钱吵架，我怕同学知道我们家很穷

## &lt;&lt;说不出的羞涩&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 11.我想改掉丢三落四的毛病 Q：出门忘了带便当、忘了拿手机，这是小事；出门忘了带钱包、钥匙，这是大事；没有关煤气被妈妈发现，跟死党约了去玩，大家都集合了，我却已经忘记这件事，这就更惨了。

我是脑袋有问题吗？

为什么做事这么没有条理？

出门之后，又要回家拿忘记带的东西，又不是老人痴呆症，我是天生蠢妞吗？

这种乱七八糟的日子，实在烦死了。

有没有什么好方法，可以一次解决我这种丢三落四的毛病？

到什么时候，我才能平平静静、安安心心过日子呢？

A：丢三落四的感觉的确不好受，有时不免会让人怀疑起自己，究竟哪里出了状况？

话说回来，你的脑袋当然没有问题，是你的人生有“黑洞”。

这个“黑洞”让你有了借口怪罪自己忘东忘西，丢三落四。

你知道吗？

天底下跟你一样常丢三落四的人多得不得了，包括我。

你知道当我痛定思痛，彻底悔改，是在什么时候吗？

就是苦等在家门口，等待家人搭出租车赶回来搭救的时候。

这时可能还会惨遭修理，被家人骂：“你是猪呀？”

出门为什么不带钥匙？

”还有就是答应要打一个重要的电话，一打开电视、猛K美食时，就把它忘得一干二净。

后来，我用了“苦肉计”，拿圆珠笔在左手掌上写人名、电话号码或东西名称，例如：手机送修、电话账单。

手掌上有字，在拿东西的时候，在洗手的时候，保证看得见，也就能及时做到，不再忘东忘西。

当然，你也要记住，不能把考题答案写在手上，那就问题严重了。

另外，我还有个口诀和你分享：写下来，念一遍，想一想，跑来跑去忘不了。

这一招很管用，比如老师交代明天要交营养午餐费700元，我先在记事本上写上“带午餐费700元”，嘴巴跟着念两遍“带午餐费700元，带午餐费700元”，然后在头脑中形成一个画面，例如想象回到家跟妈妈开口，然后妈妈拿700元给我的情形……很有趣，你回到家，一看到妈妈，很自然就想起“带午餐费700元”。

你绝不蠢，因为你决定开始做改变人生的试验了。

<<说不出的羞涩>>

媒体关注与评论

早就听说台湾地区有一位被称为“成长之母”的演讲家叫吴娟瑜，她深受孩子们的喜爱。读了她的这本书，我终于明白，她被青春期的少男少女信任和喜爱的原因，是她拥有一颗可爱的“同理心”。

——卢勤（中国少年儿童新闻出版总社首席教育专家、知心姐姐）  
我的儿子有了网瘾，可是我工作忙碌出差多，我爱人在家也管不了他。

幸好我和我爱人听到吴老师的演讲，也买了吴老师的书回来看。

现在，在我和爱人的帮助下，儿子已经彻底戒掉网瘾了，谢谢吴老师！

——唐爸爸（杭州）

儿子有网瘾）女儿的早恋一直困扰着我，讲多了，她不理我，不说话。

幸好吴老师耐旨导我要和女儿建立日常生活的规则，让她也懂得尊重家人的感受和需要。

如今女儿懂事多了，也学会了甄选朋友，这让我宽心了不少。

——朱妈妈（上海）

女儿早恋）说来惭愧，我曾经因为没耐心而动手打过儿子。

从那时起，儿子就和我疏远了，我却不知道如何修补这段关系，幸好有朋友介绍看了吴老师的书。

我已经有方向来调整和儿子的关系了。

——陈爸爸（广州）

与儿子关系紧张）



## <<说不出的羞涩>>

### 编辑推荐

《说不出的羞涩:告别青春期的76种困惑》编辑推荐：张开耳朵，聆听你青春的诉说，敞开心扉。陪伴你一起走过……《说不出的羞涩:告别青春期的76种困惑》让孩子的青春烦恼慢慢融化，帮父母走进孩子的内心世界！

<<说不出的羞涩>>

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>