

<<青春密码>>

图书基本信息

书名：<<青春密码>>

13位ISBN编号：9787504465580

10位ISBN编号：7504465585

出版时间：2009-8

出版时间：温联恩 中国商业出版社 (2009-08出版)

作者：温联恩

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>

<<青春密码>>

前言

青春期的少男少女们，从内到外散发着清纯自然与健美活力，远远地望过去，就像是一幅幅舒展的美丽画卷。

上面没有一丝一毫历史的沧桑感，更不惧怕人们向他们投去各种各样的目光，总是保持着独有的自信和灵性。

从课堂上老师的讲解中，他们明白了做事情要迎难而上；从安徒生的童话故事里，他们明白了世间有善有恶；从父母循循善诱的教导中，他们明白了待人一定要善良真诚……可是，还有一些东西是他们所不明白的，那就是青春期到来时，生理及心理发生的变化及所产生的困惑。

孩子的羞涩让他们难以开口，教育的落后也让老师和家长们有些不知所措，那么，这些难题到底由谁来解答呢？

青春期是人生中一个重要的过渡阶段，在这段时间里，人的身体、智力、性格和行为习惯等开始走向成熟。

除此之外，少男少女的心理也会发生巨大而奇妙的变化，如对自己身体的变化开始害怕、对异性充满好感、与人相处时感到自卑等等。

《青春密码——揭开成长路上不能说的秘密》一书全面而又详细地介绍了青春期男女在成长的过程中，遇到的各种迷茫、困惑、痛苦与彷徨，并为他们指出了许多解决方法，是一本可遇而不可求的好书。

<<青春密码>>

内容概要

《青春密码:揭开成长路上不能说的秘密》讲述了：青春期的复杂多变，让处于青春期的你们，每个人心中都装有或多或少的秘密，而又无法向他人寻找开启秘密的那把钥匙，只有写在带有密码的日记本里，一点一点地合成一本青春的纪念册，这里充满了生理上的变化、花季般的青春恋、神秘的异性、体相的烦恼、懵懂的牛犊恋……每个人都向往青春，但当真正的青春来临，并不是每个人都能够应付自如。

每个人都曾经有过青春期，但是回头想想，不见得每个人都安全地度过了青春期。

正处于青春期的青少年们，不要再让你们的生命出现遗憾，勇敢地自我把握吧！

<<青春密码>>

作者简介

温联恩，汉族，1968年出生，中共党员。

1990年参加工作，1995年任学校团委书记，1998年任政教主任，2002年任副校长，2005年任校长。

工作期间，多年被评为优秀团干部，先进教育工作者，优秀校长，2004年被评为西安市德育工作先进个人，2007年被区委区政府评为先进校长。

<<青春密码>>

书籍目录

第一章 了解悄悄变化的自己——身体的秘密1.身体外形剧变，青春期的明显特征2.生理变化，需要做好心理上的准备3.不要担忧，青春期胸部隆起的女孩4.月经来潮是青春期女孩的“烦恼”5.保护嗓子，青春期是“变声期”6.青春期的你，不要为阴毛的出现惊慌7.“青春痘”是青春期正常生理特征8.胡子的出现，是一种成熟的标志第二章 别有滋味的青涩苹果——奇妙青春恋1.青春恋，青春期蠢蠢欲动的情感2.小心！青春恋爱易患抑郁症3.性好奇，让你们过早涉入情感的漩涡4.青春期如何控制自己的感情5.青春期的“单相思”不是错6.他为什么要和我分手7.收到异性的情书8.青春恋需要理智，而不是冲动第三章 一朵难以结果的鲜花——懵懂牛犊恋1.解开青春期“牛犊恋”之谜2.善待美丽而“浪漫”的“师生恋”3.揭秘青春期男孩的“恋母情结”4.青春期女孩的“恋父”第四章 请掀起青春的盖头来——交友的秘密1.男生可以交朋友吗2.到底该不该有异性朋友3.交友别患恐惧病4.嫉妒朋友是交往的心理障碍5.掀起青春“早恋”的盖头6.交友交的不是一种“义气”7.羞怯是交友的一道“鸿沟”8.懂得宽容，是交友的秘诀9.不要吝啬你的爱心——助人为乐第五章 走进青春“伊甸园”——探索性秘密1.性冲动，是青春期生理上的驱使2.青春期手淫，少男少女永远的秘密3.青春期性心理健康的标准4.正视青春期“性梦”5.遗精是青春期男性的生理现象6.我是不是同性恋7.偷吃禁果之后第六章 少男少女相互问的秘密——个体的烦恼1.青春期男孩的身体秘密2.青春期女孩的身体秘密3.月经是怎么回事4.正确认识自己的性别5.身体胖了点，可生命是美丽的6.整容不是青春期的生活内容7.身高的问题，青春期的烦恼8.接受了自己，别人才可接受你第七章 让阳光洒满青春心灵——心理的秘密1.自卑，是你们成长路上的障碍2.自负，可怕青春“代言词”3.虚伪，青春路上迷失的自我4.叛逆的青春期是晦涩的5.冲动就是一种惩罚6.青春期的骄傲要不得7.战胜脆弱，失败了从头再来8.认知自我，知道为什么而学习9.用积极正面的方式与人相处——学会尊重

<<青春密码>>

章节摘录

第一章 了解悄悄变化的自己——身体的秘密1.身体外形剧变，青春期的明显特征
青春期是指由儿童逐渐发育成为成年人的过渡时期。

具体指以生殖器官发育成熟、第二性征发育为标志的初次有繁殖能力的时期，在人类及高等灵长类以雌性第一次月经出现为标志：泛指青春期的年龄。

一般来说，女孩子的青春期比男孩子早，大约从10~12岁开始。

而男孩子则从12~14岁才开始。

不过，由于个体差异很大，所以，通常把10岁至20岁这段时间统称为青春期。

这些身体外形的剧变虽然很明显，却是少男少女们人生经历的最大秘密，一定要有方法地对待它们。

青春期的秘密例一：小光是一个14岁的男孩，他平时非常调皮好动。

但最近他的情绪却很低落，学习成绩也下降很快。

为此，小光的父母非常着急，他们急切地想知道小光到底为什么会这样的问题。

小光的老师也注意到了这个问题，经过和小光的父母进行沟通后，老师决定跟小光进行一次面对面的交谈。

小光很害羞地来到了老师的办公室，还没等老师开口，他就承认了自己的问题。

小光说，最近他发现自己的身体起了很大的变化，嘴角上的胡须开始“茁壮”地生长，说话的声音也变了。

更让他觉得奇怪的是，他的生殖器也开始变大，阴囊颜色变深了。

小光还非常小声地对老师说，他早上起床的时候，发现内裤上有分泌物。

老师也早就注意到了小光的异常表现，听到小光的述说后更加确定了自己的判断。

他给了小光一些关于青春期生长发育的资料，小光看过后，情绪很快就好转起来，成绩也很快就上去了。

例二：小林是个可爱活泼的女孩，她最近也遇到了和小光类似的青春期内发育的问题。

经过老师和父母的教育后，她也充分认识了青春期的身体变化情况，再也不为自己的胸部和月经来潮而苦恼了。

青春期是人生灿烂的开始少男少女由于身体突然的变化，常常会感到非常恐惧，这是非常正常的现象。

由于在孩子的早期教育中，家长和老师往往会忽略对孩子青春期知识的灌输，所以，他们对这种身体的自然现象知之甚少。

其实，青春期是人生灿烂的开始。

青春期的男孩女孩们只有经过身体上的变化才会出现明显的体性特征，才能为将来的精彩人生打下坚实的基础。

具体说来，男孩的青春期特征往往表现为：外生殖器变大，阴囊颜色变深。

精囊和前列腺增大并开始出现分泌物，开始出现遗精的情况。

喉节增大，声带增长变厚，声音渐渐变得浑厚。

出现胡须、阴毛、腋毛，有的出现胸部及全身体毛。

变得敢作敢为，特别表现出对女性的亲近兴趣。

女孩的青春期特征则表现为：阴唇和阴蒂发育生长。

乳房、子宫和阴道增大，月经来潮。

喉节仍保持青春前期的比例，嗓音停在高音区。

体毛较少，头发较多，出现阴毛及腋毛。

表示对男性的亲近兴趣。

乳晕区变黑，增加皮脂腺分泌。

上述这些都是青少年在青春期出现的正常特征，这些特征就是分别男性和女性的基本依据。

青少年面对此情况，要勇敢地面对这些身体上的变化，多了解一些关于青春期心理和生理变化方面的知识，多与同学和老师交流。

<<青春密码>>

只要正确看待青春期身体和心理上的变化，就不会对青少年造成不良的后果。

小光和小林的身体变化，其实是大部分青少年都会出现的身体变化。

当我们出现这样的变化后，我们应当为自己感到高兴，因为我们已经慢慢接近成人，马上就可以自己做自己喜欢做的事了。

在处于青春期初期的少男少女们，一定要做好迎接灿烂人生的准备。

但是，需要注意的是，青春期又是决定一个人体质、心理和智力发育的关键时期。

虽然这时身体抵抗力比童年时期增强了，但一些传染病、常见病如结核、肝炎、肾炎、心肌炎等疾病在青少年当中并不少见，而植物神经（管理各种器官的平滑肌、心肌以及腺体活动的神经）功能紊乱，散发性甲状腺肿，甲状腺亢进，神经官能症等明显比童年期增多。

所以青春期卫生是不容忽视的，要注意营养、休息，还要努力学习，锻炼身体，为一生的健康打下良好的基础。

著名的德国儿童心理学家夏洛特·彪勒就曾把青春期称之为“消极反抗期”。

以后这一名称一直被使用。

由于身心的逐渐发展和成熟，个人在这个时期往往对生活采取消极反抗的态度，否定以前发展起来的一些良好本质。

这种反抗倾向，会引起少年对父母、学校以及社会生活的其他要求、规范的抗拒态度和行为，从而会引起一些不利于他们的社会适应的心理卫生问题。

2.生理变化，需要做好心理上的准备青春期的生理变化具有多项心理上的意义，如青春期最大的矛盾之一，是既想确定自己是独一无二的个体，又希望自己完全和同伴相像，当他们比同伴发育得较早或较晚时，都会感到困惑。

另外，青春期的少男少女们还会出现诸如：好奇、反抗、自卑、懦弱等种种反应，所以，青少年在青春期的生理变化上，一定要做好心理上的准备。

身体的变化，心理的秘密课堂上，周亮一点儿也听不进老师在讲些什么。

他的思绪变得很乱，脑子里整天浑浑噩噩的。

他发现自己最近非常喜欢漂亮的女老师的课，有时候，在女老师上课时，他会想起跟女老师平常对话的情景，老师不止一次地批评过他了。

还有，在女生们聚集的地方，他也会时不时地看上几眼。

为此，他还被同班的同学嘲笑了很多次。

他还很喜欢跟同班的男同学进行比较，当他发现有几位男孩的胡须比他要多要密时，他难过得直想哭出来。

他再也没有小时候的自信和乐观了。

更让他觉得烦恼的是，最近的他不再是父母眼中的好孩子。

因为他总是对父母发火，嫌父母为他准备的东西不够充分、嫌父母总爱管他学习的事……青春期的教育工作，周亮的老师和家长已经为周亮做得非充分，但周亮却依旧没有摆脱这些苦恼。

让心理之花绽放周亮的表现代表了很大一部分少男少女的心理。

虽然他们已经接受了青春期的知识教育，但是他们却总会陷入痛苦之中不能自拔。

青春期的生理变化其实不是说能接受就能接受的。

少男少女们在进行青春期知识教育时，一定要做好心理的准备工作。

周亮的表现就是典型的心理不过关的表现。

其实，身体形态的发育对心理是有很大的影响的。

生理变化对心理活动的冲击大概有以下几个方面。

- (1) 少男少女们身体外形变化后，慢慢地会产生一种成就感，感觉自己已经成为了“大人”。
- (2) 对异性充满了好奇感，很有兴趣跟异性一起活动。
- (3) 由于心智的不成熟，总会感觉到自己与成人相比表现得很幼稚，而且对自己的幼稚感到气恼。
- (4) 对父母和老师的依赖程度会慢慢地降低，有了自己的想法后就会反抗父母和老师。
- (5) 常常会把自已封闭起来，做自己喜欢做的事。
- (6) 有时会显得非常自卑，但有时又会很高傲。

<<青春密码>>

(7) 有勇敢的一面，但又害怕面对一些东西。

(8) 常常会羡慕成年人，但更多的时候会想念童年的美好时光。

上述心理变化都是青春期容易发生的变化，只要做好了充分的心理准备，就能很好地度过青春期。

另外，在青春期的生理变化时，少男少女们还需面临早熟与晚熟的困扰。

研究显示：早熟的男孩较平衡、放松、自然、受同伴欢迎、少冲动、谨慎小心、守规则……晚熟的男孩则较自觉能力不足、被拒绝、被支配、依赖、富攻击、缺乏安全感……男孩比较喜欢早熟。

早熟者可能面临成人所加诸的更多责任，而且没有足够的时间为青春期突然的强烈变化做准备，晚熟的男孩也许感觉举动上较幼稚，在青春期的适应上或许变得更具弹性。

早熟晚熟的好坏在女孩身上较不明确，女生较不喜欢早熟，当他们成熟的速度比起同伴不算快也不算慢时，会觉得比较快乐。

通常，早熟的女生较少社交、少表现、较内向，比一般晚熟者有较差的身体映像和较低的自尊。

成人对早熟的女生要求较严格，过早的生理发育，可能引起别人关切她性方面有反感。

发育较丰腴的女孩经常会有不自在的感觉，但克服问题后，会使得这些早熟女孩在成年期有较佳的适应。

值得注意的是，在青春期的心理变化中，会有一些病态的东西出现。

一旦处理不好，就会影响以后的人生。

心理生物性紊乱 青春期心理生物性紊乱主要表现于主体对自己身体机能的异常关注及对某些正常疾患的过分夸大。

这种青春期心理生物性紊乱的严重性在于，它不仅仅是主体在心理上构想出来的疾病或症状，而且伴随着真切的生理上的感觉和反应，看起来就像真正患病一样，但却检查不出任何疾病，严重影响个体的学习及健康。

心理学家认为，产生这种症状的重要原因是，处于青春期的个体在生理上所发生的剧变，如身体内外的变化及性机能的出现，青春期的男女少年对于自己的身体感觉就像一个新生儿对于自己的身体一样，是一种完全的陌生感。

要克服这种陌生感，就必须去了解，使他们在猝不及防的同时，将注意力过多地集中到自己的身体上，但如果过分关注了，就将引起不正常的反应。

<<青春密码>>

编辑推荐

《青春密码:揭开成长路上不能说的秘密》是由中国商业出版社出版的。
揭开青春期成长路上不能说的秘密，打开隐藏在青春心灵深处的密码，是每个青少年所渴求的。不为别的，只为青春期像刚刚从海平面升起的太阳，朦胧而神秘，像春天的花那样充满活力，像夏天的风那样充满清凉，像秋天的月那样充满静美，像冬天的雪那样充满浪漫。
每个人都向往青春，但当真正的青春来临，并不是每个人都能够应付自如。
每个人都曾经有过青春期，但是回头想想，不见得每个人都安全地度过了青春期。
正处于青春期的青少年们，不要再让你们的生命出现遗憾，勇敢地自我把握吧！

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>