

<<完美男孩青春期手册>>

图书基本信息

书名：<<完美男孩青春期手册>>

13位ISBN编号：9787506481892

10位ISBN编号：7506481898

出版时间：2012-3

出版时间：中国纺织

作者：爱舒|绘画:初空

页数：200

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>

<<完美男孩青春期手册>>

前言

亲爱的男孩儿： 你好！

很高兴你能翻开这本书，你的选择没有错，这本书里记载着关于你青春期的一切。

即将步入青春期和刚刚进入青春期的你，身体和心理都处于成长的过程，有人说你长大了，有人说你叛逆，相信你的心中一定存在着许多疑惑和烦恼。

当你有了不好意思去问爸爸妈妈的问题时，有了不愿意和任何人分享的秘密时，Q博士来到了你的身边。

曾经有许多男孩儿发E-mail来向我讲述他们在青春期发生的事情，向我询问他们身体上的变化，和我分享他们的小秘密，在帮助了上千名这样的男孩儿之后，我决定为那些迷茫在青春期的男孩儿写这样一本书，以便帮助更多的男孩儿顺利走过青春期。

——Q博士

<<完美男孩青春期手册>>

内容概要

《完美男孩青春期手册》以一个个即将步入青春期或正在经历青春期的男孩为主角，通过他们与Q博士的交流，用真诚、坦率但不失尊重的语言，揭示了青春期男孩身体、心理、情感上的变化和所需要知道的健康知识及心理知识，让青春期的男孩从容面对自己生理和心理的变化，学会自我情绪管理，积极快乐地感受生活！

<<完美男孩青春期手册>>

作者简介

姜秋月，爱舒工作室负责人，潜心研读辽师教育学和心理学课程，认真研究各国对青少年发育初期的心理教育，成功策划与创作了多部优秀青少图书。

爱舒工作室的服务宗旨是“用专注的心，做专业的书”。

童鞋汇是爱舒工作室的青少年成长励志类系列图书之一。

初空，新锐插画师，毕业于江西理工大学艺术设计系，童鞋汇特约插画师，画出让人心灵感到温暖的作品是初空一直的追求。

曾为《小学科技》《妈妈我爱你》《爸爸我爱你》等书籍进行插画设计绘制，受到广大读者朋友的喜爱。

<<完美男孩青春期手册>>

书籍目录

生理篇

青春期，身体的成长期

第一章 身体的奇怪变化

第二章 男孩的私密问题

第三章 展现健康完美的自我

心灵篇

青春期，心灵的过渡期

第一章 坏情绪长大了

第二章 调整自己的心态——和心理问题说“ Good bye ”

第三章 家人和朋友

第四章 交往其实很简单

<<完美男孩青春期手册>>

章节摘录

版权页：插图：男孩进入青春期以后，除了身高、体重的急骤增加外，最明显的是生殖系统的成熟与第二性征的出现。

由于这一时期生长发育非常迅速，男孩们对热量、蛋白质等物质的需要量也是一生中最高的，因此，日常饮食应多样化、全面化，能提供充足、均衡的营养，才能保证青春期男孩身体健康、迅速地成长起来。

那么，青春期男孩应该如何充足、全面、均衡地摄取身体所需要的营养呢？

下面，Q博士就来简单介绍一下：第一，多吃谷类，供给充足的能量。

谷物是身体热能的主要来源，它能为人体提供充足的能量。

一般来说，对于处于青春期的男孩们，每日进餐主食不应少于500克，否则时间久了必然会给身体发育带来不良后果。

谷类食物一般包括稻米、面粉、小米、玉米及甘薯等。

第二，蛋白质的摄入。

青春发育期的男孩因身体成长迅速，身体内各组织、器官、肌肉都随之发育，所以体内需要大量优质蛋白质促进生长发育。

而你所吃食物中的鸡、鱼、猪、牛、蛋类、乳制品、豆制品等都是蛋白质最好的来源。

每天摄入足够的蛋白质，既能补充营养，又对身体的发育带来很多益处。

注意在吃的时候要搭配着吃，不要只吃一种。

这样各类食物的蛋白质互相补充，才能营养均衡。

第三，补充维生素。

维生素不仅可以预防许多疾病，还可以提高机体免疫力。

好的皮肤和健康的身体更是离不开维生素，男孩们每天所需要的维生素大部分存在于蔬菜和水果中，所以，只要多吃些蔬菜和水果就可以了，含有B族维生素的有芹菜、豆类等，含有维生素C的有新鲜红枣、山楂、西红柿以及绿叶蔬菜等。

第四，不可缺少的矿物质。

对于青春期的男孩来说，矿物质可是生理活动不可缺少的营养素。

<<完美男孩青春期手册>>

媒体关注与评论

在孩子的教育中，不仅是让孩子吃饱穿暖，如果剥夺孩子获取与生理和心理有关的恰当知识，造成了孩子性无知、性心理发育迟滞及人际交往上的退缩，那也是一种变相的虐待。

青春期的常识性知识是每个孩子应知的，否则误区会影响孩子一生的幸福。

为了孩子一生的幸福，善待我们的孩子，让孩子了解更多的青春期常识吧，本书是您送给孩子的最好礼物。

——青少年教育办公室特聘心理专家何彩霞很适合青春期的孩子看，有些东西父母不好意思和孩子讲。

对于一个十几岁的孩子，让他自己看，了解他想知道的东西，也不需太多的言语，孩子也体会到了父母对自己的关怀。

——青春期男孩的爸爸杨波面对自己身体和心理的变化，既有惊喜，也有不安，感谢这本书解答了我心中的困惑，让我自信地面对自己，勇敢地做自己。

我向今天所有的男孩推荐这本书。

——14岁的大男孩杨东旭

<<完美男孩青春期手册>>

编辑推荐

《完美男孩青春期手册》编辑推荐：在这里，Q博士向你全面展示了青春期男孩的身体、心理和社会交往所发生的变化，教会男孩们如何应对青春期可能遭遇的种种问题和困惑，给你们成功跨越青春期这一重要人生阶段的知识 and 勇气。

<<完美男孩青春期手册>>

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>