

<<青春期75张小纸条>>

图书基本信息

书名：<<青春期75张小纸条>>

13位ISBN编号：9787510702723

10位ISBN编号：7510702720

出版时间：2010-12

出版时间：中国长安出版社

作者：孙朦

页数：313

字数：220000

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>

## <<青春期75张小纸条>>

### 前言

对于少男少女，青春期是一个浪漫又神秘的时期。

它是人生重要的过渡时期，心灵、情感、梦想由此开始萌发。

处于青春期的少男少女正在经历人生中最强烈的变化。

某一天的突发奇想，我是谁？

我是怎么出生的？

为什么要出生呢？

不论是谁，青春期难免会对自己的身体以及出生感到疑惑，甚至还会因自己身体惊慌失措，更想保留一些只属于自己的秘密。

这些都是走向成熟的必然过程。

进入青春期的孩子们，总会隐隐约约感受到身体上和心理上的某些变化。

这些变化让他们感到兴奋，因为自己长大了；也让他们感到好奇、羞怯，还有一些迷茫，甚至恐惧，因为有很多事情是他们想知道的、需要知道的，却又羞于去问父母、问老师，把一个个问题化成一个个问号，藏在心里，最多是和要好的同学、朋友悄悄地交换交换“情报”。

如果你的青春期是孤独之旅，这本书会帮你告别忧郁、自责、无奈，甚至恐惧；如果你需要帮助，对父母又难以启齿，把这本书放在父母床头，让他们知道该怎么爱你；如果你的同学需要帮助，把这本书放到他/她的书桌里，他/她会从内心感激你，用敬佩的目光寻找你。

你的孩子正处于青春期吗？

你一直尽心尽力让孩子茁壮成长并拥有快乐而成功的人生吗？

你觉得要做到这一点很难吗？

如果是。

本书就是专为你而写的。

这是一本关乎爱、成长、生命意义的书。

本书依据青春期少年成长的规律，针对许许多多困惑青少年身心健康成长的学业问题、逆反问题、性问题、男女交往问题以及早恋问题等，深入地剖析产生的原因，循循善诱，提出了一系列实用有效的帮助广大青少年解除困惑的方法。

本书融知识性、实用性于一体，是每一位青春期少年及其父母们的必读书。

引导孩子顺利度过青春期，使他们长大后能享受丰富的、幸福的、负责任的成年人生活，是父母面临的最艰巨的挑战。

本书将帮助父母应对这一挑战而准备了一系列你所将要遇到的问题，从而使你和你的孩子共同度过这一新奇、难忘的时期。

## <<青春期75张小纸条>>

### 内容概要

本书依据青春期少年成长的规律，针对许许多多困惑青少年身心健康成长的学业问题、逆反问题、性问题、男女交往问题以及早恋问题等，深入地剖析产生的原因，循循善诱，提出了一系列实用有效的帮助广大青少年解除困惑的方法。

## <<青春期75张小纸条>>

### 书籍目录

Why ?

青春期.....

第一张小纸条 从年龄看你是否进入了青春期

第二张小纸条 青春期的发育特点

第三张小纸条 女孩要变成女人了

第四张小纸条 男孩要变成男子汉了

第五张小纸条 控制身体发育的脑垂体

第六张小纸条 探索女性身体的秘密

第七张小纸条 探索男性身体的秘密

第八张小纸条 青春期身高和体重的变化

第九张小纸条 青春期的性意识的发展

第十张小纸条 青春期的心理特征与调试

第十一张小纸条 别忽视青春期的营养搭配

第十二张小纸条 青春期也需要补钙

第十三张小纸条 异性相吸是自然现象

第十四张小纸条 正确走出早恋的情感误区

第十五张小纸条 告别单相思

第十六张小纸条 正常交往是“青春的权利”

第十七张小纸条 性幻想是怎么回事

第十八张小纸条 什么样的人更爱长痘痘

第十九张小纸条 青春期容易发胖吗

第二十张小纸条 青春期神经衰弱的调理

了解悄悄变化的自己——给青春期男孩

第二十一张小纸条 雄性激素发挥的作用了

第二十二张小纸条 遗精——男性成熟的标志

第二十三张小纸条 阴茎勃起是自然现象

第二十四张小纸条 手淫有害健康吗

第二十五张小纸条 “性幻想”下流吗

第二十六张小纸条 包皮过长别忽视

第二十七张小纸条 “流白”不等于射精

第二十八张小纸条 学习认识 and 了解前列腺

第二十九张小纸条 男孩的乳房也会增大吗

第三十张小纸条 青春期吸烟、饮酒的危害

第三十一张小纸条 科学地使用避孕套

第三十二张小纸条 性病与艾滋病不是一回事

“丑小鸭”开始变“白天鹅”了——给青春期女孩

第三十三张小纸条 胸部的“小花苞”要开放了

第三十四张小纸条 选择适合自己的胸罩尺寸

第三十五张小纸条 别小瞧了小内裤引发的大问题

第三十六张小纸条 做好经期前的准备工作

第三十七张小纸条 女孩重视经期卫生别害羞

第三十八张小纸条 体毛过多别烦恼

第三十九张小纸条 别过多的穿紧身裤

第四十张小纸条 少女不宜穿高跟鞋

第四十一张小纸条 女孩减肥不利健康

## <<青春期75张小纸条>>

- 第四十二张小纸条 少女装扮有高招  
第四十三张小纸条 女孩的痛经及调理  
第四十四张小纸条 要正确对待青春期的常见病  
第四十五张小纸条 学会保护自己，远离性侵害  
心里开始有秘密了……  
第四十六张小纸条 爱上老师怎么办  
第四十七张小纸条 初吻，你要献给谁  
第四十八张小纸条 爱情游戏开始了  
第四十九张小纸条 少男少女不要惧怕社交  
第五十张小纸条 “青苹果”是苦涩的  
第五十一张小纸条 我是不是得了“青春期综合症”  
第五十二张小纸条 收到情书怎么处理  
第五十三张小纸条 如何面对失恋  
第五十四张小纸条 正确把握友情与恋情的尺度  
第五十五张小纸条 别给友谊留下空白  
悄然走进孩子的世界  
第五十六张小纸条 我学习是为了家长  
第五十七张小纸条 ‘害怕分低，我作弊了’  
第五十八张小纸条 “过分关爱”不可取  
第五十九张小纸条 考试焦虑症如何排解  
第六十张小纸条 我们之间有代沟  
第六十一张小纸条 赏识教育走进家庭  
第六十二张小纸条 当更年期遇到青春期  
第六十三张小纸条 你让我往东。  
我偏要和你对着干  
第六十四张小纸条 如何面对厌学的孩子  
第六十五张小纸条 给孩子一点儿自由的空间  
别让花样的青春留下眼泪  
第六十六张小纸条 让“性”远离青春期  
第六十七张小纸条 黄色诱惑——少年成长的杀手  
第六十八张小纸条 让毒品远离你的生活  
第六十九张小纸条 远离赌博。  
远离犯罪  
第七十张小纸条 云想衣裳，花想容  
第七十一张小纸条 别让追星成为前途的绊脚石  
第七十二张小纸条 如何摆脱自恋情结  
第七十三张小纸条 人生的路口——升学还是就业  
第七十四张小纸条 远大志向和今天的行为  
第七十五张小纸条 放松心态，轻松度过青春期

## &lt;&lt;青春期75张小纸条&gt;&gt;

## 章节摘录

第十五张小纸条 告别单相思案例：丽娜自从上了初中以后，不知从什么时候开始总想和异性接近，对异性的一言一行都十分的关注。

班上有些男女同学在谈恋爱对她有一种她自己也说不清楚的影响。

前不久，他们班与初三某班开展了一次篮球赛，她作为班里的活动委员直接参与了此次球赛的策划、组织工作。

在比赛中对方班级某男生长得英俊潇洒。

在比赛场上属于主力队员，那名男生在球场上的一举一动深深地吸引了她。

丽娜不知不觉地就暗自喜欢上了那名男生。

从此，她一发而不可收拾。

上课时无心听讲，而是老在想象他在球场上的举动和情形；下课时，她总是走到那名男生的教室周围，希望那名男生能够注意到她；课外活动时，她常常到球场上看那名男生是否在打球。

有一天，这名男生从教室出来看见丽娜并对她报以微笑。

从那天起，丽娜便更加心神不宁，无心学习，幻想有一天他们能成为朋友，一起谈心。

同时，丽娜渐渐地不愿与同学们在一起，惟恐大家发现她心里的秘密，学习热情开始下降。

她一看书，脑子里就是那名男生的影子。

学习成绩眼看着往下滑，父母问她为什么，她不敢说，老师也找她谈话，但还是没能帮她解决问题。

她自己也知道初二非常关键，如果基础打不好，上初三就会很吃力，但是她又不能自拔。

她感到很压抑和苦闷，备受心理挫折的煎熬。

单相思又称影恋，是指一方对另一方一厢情愿的倾慕与爱恋。

单相思是“爱情错觉”的产物，单恋的一方依赖于幻想中不能自拔而形成的畸形爱情。

这种爱情不是真正意义上的爱情，真正的爱情是互相的，单相思是对方或者根本一无所知，或者无法投入的爱。

单相思在青少年中并不少见，如男孩或女孩长时间对某个异性产生好感有时就有可能发展成为单相思。

单相思的对象可以是同校、同班的同学。

自己熟悉的人，也可能是影视、体坛明星。

经分析，丽娜现正处于青年初期，正是走向独立生活的时期，是个人开始独立决定自己生活道路的时期，也是个体在生理、心理发展上接近成熟的时期。

青年初期的个体在性发育方面已经成熟，并进一步意识到两性关系，身体的发育已经接近成人的水平；抽象逻辑思维高度发展，并开始形成辩证逻辑思维。

；不仅关注外在客观世界，而且关注自己的主观世界，希望能了解和把握自己内在的心理活动，并能独立自觉地按一定标准评价自己的生活道路，初步形成了自己的世界观。

丽娜正沉溺于“单相思”的情感挫折当中，这反映出处于青春期青少年的主要心理特点之一——性意识开始广泛而深刻地影响他们的同伴关系，尤其是异性之间的关系。

如，他们开始对异性注意，愿意与异性交往等。

因为这种心态的变化是由生理和心理的急剧变化引起的，如果对他们的身心变化不予理解和正确引导，必然会给他们带来内心的挫折感。

丽娜产生对异性的向往心理是由于生理上的不断成熟所导致的，这属于正常现象。

青少年期间的少男少女正处于钟情、思春的朦胧状态，他们对异性的关注具有明显的好奇性、实验性、模仿性和盲目性。

歌德说过：“少年男子哪个不善钟情？

妙龄少女谁个不善怀春？

”。

但由此过早地涉足爱河，甚至产生“单相思”这种心态则存在一定问题。

因为爱情是以互爱为前提的，不了解对方就盲目喜欢是一种冲动的行为。

## &lt;&lt;青春期75张小纸条&gt;&gt;

此外，要想得到对方的喜欢，不是靠一方强烈的追求所能达到的，而应以自身的魅力、人品、气质、才华等来吸引对方，通过这些分析使丽娜认识到自己的“单相思”是一种脱离实际的危险想法，不能以此来折磨自己。

单相思的最大特点是长时间处于不能自拔的对对方的幻想中，比如：1.爱情错觉。

由于单恋者对爱慕的对象产生了主观错觉，对方一个不经意的眼神、表情、动作和话语都会让单恋者脸红心跳，留下深刻记忆而久久不能忘怀。

甚至会联想成对方的暗示和有情于己的特意做法。

2.极度关注。

单恋者一般都会对单恋对象的关注细致入微，比如对方的学习、生活、爱好、服饰、发型等，对对方的一举一动都非常留意。

3.产生幻想。

单恋者很容易长时间的出神、发呆，幻想与爱慕者待在一起，相互爱恋，甚至约会，会幻想几年，甚至很多年以后的事情。

长时间处于单相思的误区中，常常使男孩女孩精神不振，坐立不安，无法专心地投入到学习和生活中去，使原本亮丽的青春失去原有的色彩。

那么如何才能尽快走出单相思的误区，步入学习和生活的正轨呢？

走出困境的具体方法：（以丽娜为例）1.合理的宣泄。

丽娜意识到了自己的问题。

敢于向咨询员倾诉内心痛苦这就是一种合理的宣泄。

此外，还可以把自己的苦恼诉之于日记或向自己的好朋友倾诉。

总之，通过一些合理的宣泄手段可以达到调整机体平衡的目的。

2.可以采取自我安慰法。

对丽娜来说，她可以认定这名男生只有潇洒的外表，但学习不努力，学习成绩不好。

就算他的成绩不错。

也还可以找到一些与自己不能认同的内在品质，如自私、待人不真诚等。

总之。

要想方设法地找出缺点，以达到自我安慰的目的。

这也就是心理学上讲的“酸葡萄”心理。

此外还可以设想如果自己不和这名男生交往。

自己的精力就会完全集中到学习上，学习成绩就会提高。

3.采用转移的方法。

建议丽娜把注意力从“单相思”分散到自己感兴趣的活动和集体活动中，丽娜是班上的活动委员，是一个开朗活泼的女孩，因此她应多开展并参加这些活动，通过丰富-的生活来填补内心的空虚与无聊。

4.升华的方法。

这是遇到挫折时常用的也是最高层次的办法。

教育丽娜应该把一时的情绪失落所造成的心理不平衡，变为发奋读书，努力为班级工作的动力。

以此变失为得，使自己早日成熟起来，用高尚的理想和情操来主宰自己的学习和生活。

总之，情感受挫是中孩子遇到的问题，而较多的又是有早恋倾向和早恋的问题。

对待这些问题切不可采取简单地粗暴责备、训斥、惩罚等方式处理。

实践证明，对待这类问题用斥责粗暴禁止，简单化处理，不仅达不到预期的效果和目的，反而还会使事情走向反面。

苏霍姆林斯基就曾经说过，教育要善于掌握分寸，要有敏锐、体贴入微的态度，以便让爱情作为一种能使人高尚的珍贵情态，进入正在成长的年轻一代的精神生活中去。

这在对早恋问题的疏导和教育中是十分值得我们家长思考的。

## <<青春期75张小纸条>>

### 编辑推荐

青春期，对于少男少女是一个浪漫又神秘的时期。

它是人生重要的过渡时期，心灵、情感、梦想由此开始萌发。

处于青春期的少男少女正在经历人生中最强烈的变化。

偷偷给青春期孩子传来的小纸条，将带他们进入一个重新认识自己的全新世界。

本书融知识性、实用性于一体，是每一位青春期少年及其父母们的必读书。

引导孩子顺利度过青春期，使他们长大后能享受丰富的、幸福的、负责任的成年人生活，是父母面临的最艰巨的挑战。

本书将帮助父母应对这一挑战而准备了一系列你所将要遇到的问题，从而使你和你的孩子共同度过这一新奇、难忘的时期。



<<青春期75张小纸条>>

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>