

<<青春期悄悄话>>

图书基本信息

书名：<<青春期悄悄话>>

13位ISBN编号：9787541026942

10位ISBN编号：7541026948

出版时间：2006-1

出版时间：四川美术

作者：李镇西

页数：240

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>

## <<青春期悄悄话>>

### 内容概要

摆脱危险的“网恋”游戏；遗精是健康成长的标志；记住你父母的生日；以自立来摆脱溺爱；不漂亮同样可以美丽动人；努力去做自己害怕的事情；你是自己性格的主人……这些都是本书所要告诉你的。

本书由著名班主任李镇西老师十余年来倾情打造，针对中学生成长过程中容易出现的心理问题，从青春期一般心理特征、男女交往、人际关系处理、智力开发与学习心理、心理障碍的克服等十一方面，深入浅出地对心理学知识进行讲解。

该书无疑会对处于青春期的少男少女们以及“望子成龙”的父母们有所启发。

本书作者根据中学生成长过程中容易出现的心理问题，从青春期一般心理特征、男女交往、人际关系处理、智力开发与学习心理、心理障碍的克服等十一方面，深入浅出地对心理学知识进行讲解。该书对所有志向成熟并渴望成才的中学生来说，无疑是一本有价值的人生读物；对于大多数“望子成龙”的家长，本书可能也会提供一些参考借鉴，可以帮助父母们用“悄悄话”作为纽带，将家长与子女的关系升华为亲子加朋友的关系，为子女的健康成长营造一个和谐的家庭“软环境”。

## &lt;&lt;青春期悄悄话&gt;&gt;

## 书籍目录

- 用心灵进行青春的对话再版序言一、苏醒的青春——中学生一般心理
- 1.十四五岁是危险的年龄吗？
  - 2.青春期的学生一定会产生爱情吗？
  - 3.如何消除莫名其妙的焦虑？
  - 4.我上课发言为何胆怯了？
  - 5.我为什么总是犯“冷热病”？
  - 6.我为什么老是与师长们“对着干”？
  - 7.我为什么总爱与人“抬杠”？
  - 8.我崇拜明星好不好？
- 二、难言的隐衷——消除性困惑
- 9.我们的身体会发生什么变化？
  - 10.我是不是变坏了？
  - 11.遗精会伤害身体吗？
  - 12.我为什么迟迟不来月经？
  - 13.手淫是下流行为吗？
  - 14.我为什么会做这种下流的梦？
  - 15.如何抵御性侵犯？
  - 16.如何战胜性冲动？
  - 17.现在还需不需要讲“贞节”？
  - 18.怎样才能消除青春痘？
- 三、朦胧的情感——性意识和“早恋”
- 19.怎样看待“爱情的萌芽”？
  - 20.“单相思”是不是一种“爱情”？
  - 21.友谊与爱情有什么区别？
  - 22.已经与异性同学建立爱情怎么办？
  - 23.我“网恋”了怎么办？
  - 24.不影响学习的爱情可以保持吗？
  - 25.男女同学交往引起别人误解怎么办？
  - 26.可以交一个毫无爱情色彩的异性朋友吗？
  - 27.“求爱”被人拒绝怎么办？
  - 28.何时是谈情说爱的最佳年龄？
- 四、家庭的烦恼——与父母的关系
- 29.怎样向父母表达爱？
  - 30.爸爸妈妈爱唠叨怎么办？
  - 31.父母溺爱我怎么办？
  - 32.父母不让我当班干部怎么办？
  - 33.父母冤枉了自己怎么办？
  - 34.父母长期不和怎么办？
  - 35.怎样才能使父母不偷看我的日记？
  - 36.父母言行不正怎么办？
- 五、人缘的技巧——人际关系种种
- 37.我可以用“出走”来教训父母吗？
  - 38.人际关系中有哪些认识障碍？
  - 39.怎样才能不因说话直率而得罪人？
  - 40.怎样与闹僵了的同学生重归于好？
  - 41.当班干部怎样才不得罪同学？
  - 42.当我处境尴尬时怎么办？
  - 43.被同学背后议论怎么办？
  - 44.怎样摆脱被嫉妒的烦恼？
  - 45.应该怎样与老师相处？

## &lt;&lt;青春期悄悄话&gt;&gt;

- 46.怎样和性格孤僻的同学相处？  
 47.坏朋友纠缠自己怎么办？
- 六、男性的魅力——写给男同学
- 48.我怎样才算是男子汉？  
 49.什么是真正的英雄主义？  
 50.我个儿太矮怎么办？  
 51.喜欢探险好不好？  
 52.男同学应该怎样与女生相处？  
 53.怎样回绝女同学的求爱？  
 54.我为何从小就爱与女孩子玩？  
 55.我该不该出卖朋友？  
 56.中学生为什么不能吸烟？
- 七、少女的风采——写给女同学
- 57.不漂亮的姑娘如何做到美？  
 58.女中学生该如何穿戴打扮？  
 59.身为女性是否倒霉？  
 60.怎样克服害羞心理？  
 61.爱上了老师怎么办？  
 62.为何上了高中我的成绩不如男生了？  
 63.女同学应该怎样与男生相处？  
 64.怎样抵挡男同学的骚扰？
- 八、聪明的诀窍——改进学习的方法
- 65.影响学习的有害心理有哪些？  
 66.哪里去找“点金术”？  
 67.怎样才能集中精力学习？  
 68.怎样克服学习的厌倦情绪？  
 69.怎样摆脱考试受挫的心理阴影？  
 70.怎样用脑才是科学的？  
 71.怎样培养创造性思维？  
 72.什么是“开发右半脑”？  
 73.怎样才能提高记忆力？  
 74.怎样避免考试“怯场”？
- 九、沉重的心灵——冲破心理障碍
- 75.我怎样改变自己的孤僻性格？  
 76.如何战胜自卑心理？  
 77.我该不该上网？  
 78.我总爱后悔怎么办？  
 79.怎样改掉我的坏脾气？  
 80.怎样克服嫉妒心理？  
 81.我为何害怕与女同学交往？  
 82.我为何会有这些稀奇古怪的念头？  
 83.长期失眠怎么办？
- 十、闪光的性格——健全人格的培养
- 84.中学生心理健康的标准是什么？  
 85.一个人的性格是怎样形成的？  
 86.什么样的性格是最好的？  
 87.人的性格可以改变吗？  
 88.怎样培养自己的自信心？  
 89.我怎样才能有坚强的意志？  
 90.怎样把握自我表露的艺术？  
 91.怎样正确地看待真诚？  
 92.怎样才有幽默感？

<<青春期悄悄话>>

十一、多彩的社会——走向辉煌的人生93.怎样把握自己的社会角色？

94.如何正确评价自己？

95.做老实人会处处吃亏吗？

96.老师讲的与我看到的为啥不一样？

97.我为什么害怕长大？

98.怎样才能不被困境淹没？

99.能够用自杀来寻求“解脱”吗？

100.怎样才能保持自己的童心？

101.什么样的自我是最美的？

附录一：爱，你准备好了吗？

附录二：“我会为你一生祝福的！”

”参考资料

## &lt;&lt;青春期悄悄话&gt;&gt;

## 章节摘录

## 2.青春期的学生一定产生爱情吗？

来信：最近，班上转学来了一位体育尖子，老师安排他与我同桌。

他个子挺高，打得一手好篮球，我很快就和他熟悉了，和他坐在一起心里特别舒畅，话也特别多，记得以前小学快毕业时，班上男女分界线可严啦，异性同学之间互不往来，那时我打心底不愿与男生说话。

可是，现在我却非常希望与男同学接触，这是怎么回事呢？

是不是到了青春期，男女同学之间就一定 会产生爱情呢？

(初一女生 佩鸣)佩鸣同学：你对同桌男生的感情，就目前来说，还只能说是一种好感，远远谈不上是爱情。

这种好感的产生有一定的心理必然性，但并不等于说一定会发展成为爱情。

随着年龄的增长，同学们进入了青春期，由于性机能的迅速发展和趋向成熟，引起了心理上的微妙变化，中学生逐渐意识到两性差别和两性关系，并随之产生了一些特殊的心理体验，这种情况叫性意识。

青少年同学在对待异性的问题上，一般要经历三个阶段：首先是对异性的暂时疏远。

随着第二性征的出现，男女同学会产生一些不安和害羞心理彼此开始疏远起来，即使因集体活动的需要，男女同学必须相处在一起，互相之间也会很腼腆。

你说你小学快毕业时不愿与男同学说话，正是因为你处在对异性暂时疏远的阶段。

一般说来，这种疏远是正常的，不会持续多长时间。

然后是对异性产生好感。

大约到了初中一、二年级，由于生理发育的缘故，同学们产生了希望彼此接近的需要，异性之间有了互相吸引的心理。

当然，这种心理在男女同学方面的表现是有所不同的。

男同学对女同学的好感，往往以好强、逞能等行为表现自己是个男子汉。

如果能引起女生对自己的注意，甚至博得称赞，那他会非常高兴。

女同学对男同学的好感，则往往表现为以倾慕的心情注意男同学的一言一行，有时也表现为主动接近男同学，与他说笑谈论。

应该说，这些心理都是健康的、正常的。

最后是两性恋爱。

随着青春期发育的完成，生理和心理都渐渐进入成年阶段，男女之间便开始将爱慕的感情集中寄于某一个异性身上，从此正式拉开了爱情的帷幕。

佩鸣，从上面简要的分析，是不是可以得出这样两个结论：第一，你目前对异性的好感是自然的，你完全不必产生不安和自责，因为你恰好正处于“接近异性期”。

第二，这种“好感”还不是爱情。

也不应该发展为爱情，因为你目前还非常幼稚，还不真正理解什么是爱情，更不可能驾驭爱情这种深沉而复杂的感情。

真正建立爱情，应该是生理和心理都已成熟的时候，而你现在远远还不到这个时候。

你现在该怎么办呢？

你首先应该在与同桌接触时特别注意分寸，自然大方而不过分亲密，以免引起他的误会。

另外，在班上你还应扩大自己的交往面，与其他男同学也保持真诚纯洁的友谊，把对某一异性的好感，发展成为对所有异性同学的尊重。

P4-P6

<<青春期悄悄话>>

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>