

<<十几岁男孩成长必读书>>

图书基本信息

书名：<<十几岁男孩成长必读书>>

13位ISBN编号：9787543679641

10位ISBN编号：7543679647

出版时间：2012-5

出版时间：青岛出版社

作者：黄凤祁 编

页数：248

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>

<<十几岁男孩成长必读书>>

前言

对于孩子而言，成长是个连续而非匀速的过程，存在若干关键时期，而十几岁的这个阶段是关键中的关键。

——十几岁是男孩学习出现转折的重要时期。

此时他们可能正面临着从小学升入初中，或刚进入初中的关键时期。

开始从被动学习向主动学习转变，学校教育的内容和方式发生的一些明显变化、自身心理和能力的发展都会让他们出现比较明显的学习分化现象。

——十几岁是男孩培养学习和情感能力的关键期。

十几岁，和以前相比，增长的并不仅仅是年龄——这个阶段他们正处在向青少年期过渡的儿童期的后期阶段，大脑发育正好处在内部结构和功能迅速发展和完善的关键期，学习能力和情感能力快速发展，是培养学习能力和情感能力的重要时期。

——十几岁是男孩养成良好习惯、改变不良习惯的关键时期。

如果不在这个阶段养成良好的习惯和改变不良习惯，有一天，当他们真的长大成人之后，除非进行特殊的训练，否则他们的习惯——生活的习惯、学习的习惯等等，都将很难改变。

——十几岁是男孩从他律到自律意识的过渡时期。

从以前什么事情都要父母催逼，到现在他们的意志发展开始从他律向自律过渡，他们开始具有自觉克服困难的意志——当然，如果这个阶段学习不够的话，很可能让未来的他们处于不利的境地。

——十几岁是男孩社会实践能力的形成阶段。

随着交往范围的扩展以及认识能力的发展，他们开始对很多事情形成一些自己的想法，但他们的辨别是非的能力还极其有限，社会交往经验缺乏，经常会遇到很多自己难以明白的问题，这会导致他们常常处于不安和忧虑的境地。

——十几岁是男孩身体逐渐走向成熟，性意识开始萌动的阶段。

和以前相比，他们的身体显然发生了很大的变化，声音变粗了，脸上也可能长满了恼人的青春痘等等。

而伴随这身体的成熟，“性”意识也像春草一样萌动起来。

忽然之间原本让敬而远之的姑娘们也變得那么可爱，甚至有时候头脑里还会想入非非等等。

这些都需要解决好，但问题的关键在于，这个阶段，就像前面说到的，因为一些客观的原因，或者是他们的父母可能非常忙，上班或生意，当然还有一种主体意识，就是他们不知道如何培养和教育孩子，才能让孩子安然度过这个关键时期。

看看现在的孩子，如果他们已经具备了诸如解决上面问题的能力，可能就不会出现困惑的事情了。比如，有时候他们处理不好朋友的关系，有时候遇到情感困惑时无法解决，有时候发生危险时不知所措……这本书，我们正是站在十几岁男孩的角度，将这个年龄段他们可能(或者说已经)在生活、学习中遇到的困难、困惑等比较棘手的问题都罗列了出来，如身体变化、情感困惑、身体健康、安全常识、学习情况、实践能力等等，从分析他们遇到这类问题时可能产生的心理特征的角度入手，将问题和方法都融入到了内容里。

希望男孩们能喜欢上这本书，更重要的是，希望能通过这本书找到让他们疑惑、苦闷、恐惧、抓狂的问题的答案。

衷心祝愿每一个男孩在十几岁天天向上，快乐成长。

编者

<<十几岁男孩成长必读书>>

内容概要

《十几岁男孩成长必读书》是男孩学习出现转折的重要时期。

他们可能正面临着从小学升入初中，或者已进入初中升高中的关键时期，开始从被动学习向主动学习转变，学校教育模式发生的一些明显变化，以及自身生理、心理和能力的变化，都会让他们的学习出现变化。

十几岁是男孩培养情感能力的关键时期。

十几岁的男孩与以前相比，增长的并不仅仅是年龄--这个阶段他们正处在向青年过渡的阶段，大脑发育正好处在内部结构和功能迅速发展和完善的关键期，对世界的感知和把握能力快速发展，成为培养情感能力的重要时期。

十几岁是男孩养成良好习惯的关键时期。

如果不在这个阶段养成良好的习惯，当他们真正长大成人之后，除非进行特殊的训练，否则他们的习惯--生活习惯、学习习惯等，将很难改变或矫正。

<<十几岁男孩成长必读书>>

书籍目录

第一章 身体的小秘密 1.我比别的男孩矮怎么办 2.最初的身体变化,你注意到了吗 3.喉结不明显也是男子汉 4.胡子什么时候才能长起来 5.男孩的乳房也会经历发育期 6.从哪里冒出来的青春痘 7.我怎么梦遗了第二章 心里的小秘密 1.我怎么突然变“坏”了 2.喜欢和爱不是一回事 3.过早性接触对男孩女孩都不好 4.甜蜜而忧愁的单相思 5.自慰要适度 6.从此恋上网络上的“她” 7.学习一些预防性病的知识第三章 谨记生活小常识 1.该不该减肥 2.青春需要运动 3.正确排解青春期躁动 4.不挑食不偏食 5.远离垃圾食品 6.不要轻易沾染吸烟的恶习 7.喝酒对青少年来说有弊无利 8.远离毒品以及涉毒人群第四章 时刻牢记安全常识 1.牢记交通安全常识 2.切忌不要“玩火自焚” 3.学一些预防中暑的窍门 4.乱吃东西要不得,小心食物中毒 5.学些落水时的自救知识 6.校园安全不容忽视第五章 掌握学习诀窍 1.向课堂的45分钟要效益 2.改正上课经常打瞌睡的习惯 3.分数不是最终的学习目的 4.拒绝网瘾,科学利用网络 5.有竞争对手才能更努力 6.虚心接受批评进步才能快 7.时间安排越合理离成功越近第六章 学知识更要长智慧 1.在玩耍中增长智慧 2.有机会去体验各地的风土人情 3.不做只会读书的“书呆子” 4.在生活中学习 5.在实践中总结失败教训 6.敢于质疑书本知识第七章 养成良好习惯 1.养成勤运动的习惯很重要 2.养成不乱花钱的习惯 3.小事也要认真做 4.及时行动,不拖延 5.养成早睡早起的好习惯 6.养成经常制订学习习惯第八章 每天进步一点点 1.不要让自私毁了你 2.多一点自信,少一点自卑 3.拒绝嫉妒,多请教 4.有意识地纠正不良行为 5.主动承认错误比什么都重要 6.任何时候都要保持乐观第九章 学会与人交往酌技巧 2.和父母建立和谐的家庭关系 3.主动与人打招呼 4.男孩子幽默一些更吸引人 5.不为小事斤斤计较 6.拒绝他人有技巧 7.多结交好朋友第十章 克制自己 1.当压力席卷而来时 2.控制情绪,不轻易发脾气 3.理性面对家庭暴力 4.巧妙排解生活中的烦恼 5.换种思维看待让你冲动的事 6.“哥们义气”要不得 7.遇到突发事件要镇定第十一章 掌握文明礼仪的常识 1.男孩也要重仪表 2.就餐的基本礼仪了解一些没坏处 3.家中来客要表现出应有的主人风范 4.倾听他人说话讲究多 5.对父母尊重不顶嘴 6.拜访他人要注意掌握细节礼仪第十二章 树立远大理想 1.及早规划自己的人生 2.好想法要坚持,跌倒以后爬起来 3.对自己要高标准、严要求 4.流汗和吃苦是成功的基础 5.做事尽心尽力,多做一点有好处

<<十几岁男孩成长必读书>>

章节摘录

版权页： 1.我比别的男孩矮怎么办？

当别的男孩在篮球架前“挥洒自如”时，或许你在嫉妒或懊恼：为什么他长得那么高大，而自己还像个10岁的孩子那么矮小呢？

这种心态一直困扰着你，甚至觉得自己在别人面前抬不起头。

其实，也许你并不比他们矮，只是你的步调比较迟缓一点。

就算你真的没他们高，但你学习好，人品好，有同情心，那么身高又算得了什么呢？

青春萌动暑假过去了，同学们全都长高了，像一个个巨人似的。

可我，却还是那么一丁点——不满160厘米。

就是因为矮，无论是站队还是座位，我总是位列“前茅”。

看着身后比自己高出一个头的同学，心里挺不是滋味，常想自己有朝一日可以排在最后。

妈妈很偏心，把我生得那么矮，却给了弟弟一个高高的个子。

记得有一次，妈妈的一个朋友对我说：“哟，龙龙快比哥哥高了。”

“我听了很生气，硬邦邦地回答她：“我是哥哥。”

“啊，是吗？

哈……”那朋友的惊讶和尴尬使我难以自容。

妈妈常对我说：“这孩子怎么这么矮。”

“听了这话，我心里要多难受有多难受。”

为了增高，我不断地打听偏方，听说喝“生命一号”可以增高，我毫不犹豫让妈妈买回家喝了。

结果喝完什么效果都没有，一气之下我把剩下那些全扔了。

又听说打篮球可以增高，我也厚着脸皮穿梭在球场上。

满场都是巨人，我在他们中钻来钻去，还怕被他们踩扁。

坐在我背后的男同学在起立时与我比身高，然后用手在颈前比画，还不时地嘲笑我，我真的很难过。

于是，我拼命地学习，希望拿到好成绩就可以高人一等了，但是始终没什么信心。

终于，我在一本书上看到“拿破仑的故事”，看到这样一个小个子，竟可以取得那么大的成就。

这让我相信，个子矮并不见得就要低人一等。

你是否也在为自己的身高达不到你理想的高度而苦恼。

小学、初中阶段的你通常比女生矮，因此你常常担心自己会永远长不高！

或者你已经15岁了，可看起来却仍然像个小学生。

其实不仅仅是你，有很多男孩也常常为此苦恼不已。

他们因为不够高，常常内向、自闭甚至抑郁。

这些消极心理其实源于社会上存在的“男性应有的模样”，比如“高大、黝黑、英俊才是令人渴望的男人”。

其实，人的身体发育情况差异很大，而这多取决于遗传基因。

问问你的父母，了解一下他们青春期的发育情况，再结合他们的身高体形综合分析一下，你就可以对自己是否正常有个概括的了解。

如果你尚未开始发育，且父母都很高，那么你现在体格矮小往往是因为还没进入发育期。

进入青春期的正常年龄可能早到8岁，也可能晚至15岁，而通常结束于14~18岁之间。

有些十三四岁的男孩可能已有成人的外表，不过他们的同学看起来却还像个小孩子，这很正常。

进入青春期的时间因人而异，多与遗传有关。

你可以做个完整的健康检查，包括甲状腺测试、验血、验尿及X光检查骨质年龄等。

但即使是你的身高不够高，那又有什么关系呢？

许多个子不高的男性同样让人觉得可敬可爱。

历史上身高一般甚至矮小的人创造出丰功伟绩的人大有人在，身材矮小的拿破仑率领他的铁骑军横扫欧洲大陆，改变了欧洲历史的方向。

俄罗斯总统梅德韦杰夫只有1.57米，但他却领导了这个世界上版图最大的国家。

<<十几岁男孩成长必读书>>

你是不是认为吃增高药有用？

特别忠告一下，不要盲目相信增高药，如果有用的话，世界上就不会有矮人了。

一些人正是利用了你对期望增高的心理骗取钱财，虽然广告吹得煞有其事，但是大部分药品不但没有效果，反而会对身体产生副作用。

生活中的男人高矮胖瘦都有，即使你不高大也不英俊，仍然可以散发吸引力。

而你是否能够创造持久的吸引力，更多的要靠你的修养、品质和学识。

为成长快乐麦招影响身高的因素有多种，其中后天影响最大的是体育锻炼。

体育锻炼能刺激机体内的代谢过程，从而加速骨骼组织生长，尤其是动力性练习，如纵跳、悬垂、跳远、游泳等。

你应该谨记的是，这种锻炼应该长期坚持，三天打鱼两天晒网往往达不到效果。

同时“睡得好才能长得高”，青春期是决定你身高的关键时期，这时期身高主要受生长激素和性腺激素的作用。

正常情况下，生长激素的分泌有其昼夜节律性，即白天分泌较少，睡眠后分泌增多。

深度睡眠后，你的身体会出现“慢波相”，血液中生长激素的浓度迅速增高。

因此，保证充足的睡眠，对身体长高很有利。

杜绝烟酒，养成合理的饮食习惯长高的必需条件除了成长荷尔蒙的正常分泌外，转化吸收均衡的营养更不可缺。

针对性的营养调整，会让你身高长幅提升1.5~2倍。

对你而言，除了多运动，合理的饮食搭配也很重要。

多吃蛋白质，尤其是含有“氨基酸”的食物，如面粉、小麦胚芽、豆类、虾、螃蟹、贝类、海藻、牛肉、鸡肉、肝脏、猪腿肉、蛋、牛奶、乳酪及深色蔬菜等，而白米、糯米、甜点等食品则应尽量不吃。

可乐与果汁也少喝为妙，因为其中所含的糖分多，会阻碍钙质的吸收，吃多了会影响骨骼的发育。

此外，盐也是增高的大敌，必须养成少吃盐的习惯，至于抽烟、喝酒一定要杜绝。

每天一杯奶，“强壮中国人”身高生长取决于骨骼的生长，主要原料来自蛋白质和钙。

而牛奶含有大量的优质乳蛋白和大量能促进骨骼生长的钙，几乎百分之百能被身体吸收，经常饮用，有助你的身体成长。

日本人从小开始就坚持每天喝一杯牛奶，这就是他们身高迅速长高的最重要原因之一。

从现在开始，坚持每天最少喝一杯牛奶。

<<十几岁男孩成长必读书>>

编辑推荐

《十几岁男孩成长必读书》编辑推荐：在生活中，经常听到有的父母这样抱怨：“现在的孩子真不知道怎么了，衣食无忧，生活条件又好，可为什么一天到晚有那么多的烦恼？”

”《十几岁男孩成长必读书》将给你一个系统全面的答案。

消除十几岁男孩成长烦恼，让青春的心灵充满阳光。

<<十几岁男孩成长必读书>>

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>