

<<了解悄悄变化的自己>>

图书基本信息

书名：<<了解悄悄变化的自己>>

13位ISBN编号：9787122099853

10位ISBN编号：7122099857

出版时间：2011-1

出版单位：化学工业

作者：徐宁

页数：203

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>

## <<了解悄悄变化的自己>>

### 内容概要

本书以小博和浩鹏两个即将步入青春期的男孩为主角，通过他们与一位师范大学教育心理学硕士——年轻实习老师的交流揭示了青春期男孩身体、心理、情感上的变化和健康知识。包括：身体变化的小秘密、性成熟的小秘密、卫生保健的小秘密、男孩心理的小秘密、成为男子汉的小秘密、男孩子想了解的女孩子的秘密。

## <<了解悄悄变化的自己>>

### 作者简介

徐宁 一个传媒从业者，一个畅销书作者，一个15岁女儿的妈妈，一个教育实践者。

出生于教育世家，曾以成为一名教师为理想，始终以用文字记录人生为乐趣。

毕业于中国人民大学，偶入出版传媒领域，发现这是可以把理想和乐趣“绑定”的舞台。

因为热爱教育，辛苦工作之余进入北京师范大学教育系研究生班进修；因为热爱写作，潜心10余年笔耕不辍，为多个平面、网络媒体撰写孕婴、健康、教育等方面文章，著有《了解悄悄变化的自己—给青春期女孩》&《了解悄悄变化的自己—给青春期男孩》、《孕产全书》、《育儿全书》、《不可不知的82个宝宝入园问题》、《父母常犯的99个错误》等著作，编译了《成功儿童技能教养法-芬兰式教育》等著作，为国内教育领域带来了新的理念和方法。

以作者的独特视角，以教育实践者的冷静思考，以母亲的亲历感悟，与天下所有的父母分享养育、教育经验。

曾任《妈咪宝贝》、《母子健康》、《今日父母》杂志的市场总监、编辑部主任；现任某文化公司的运营总监、主编。

## <<了解悄悄变化的自己>>

### 书籍目录

引子 身体变化的小秘密 男孩子何时才能进入青春期？

男孩子在青春期会出现哪些变化？

身体发育有一定顺序吗？

身体素质增强都表现在哪些方面？

男孩子的身高什么时候才能追上女孩子？

人是怎么长高的？

父母个子高，孩子就高吗？

哪些环境因素会影响身高？

在青春期，男孩子能长高多少？

青春期如何不长成“豆芽菜”？

青春期长个子也有早晚？

我能预测自己长到多高吗？

青春期，睾丸会长到多大？

青春期，阴茎会长到多大？

阴毛什么样？

青春期，身体为什么长毛毛？

体毛少就不是男子汉吗？

成年人的阴部为什么会黑一些？

喉结不明显就不是“男人”吗？

“变声期”嗓音为什么会发生明显变化？

青春期脸上为什么会长痘痘？

男孩子为什么更容易长痘痘？

什么样的人更爱长痘痘？

青春期时，男孩子的乳房也会增大吗？

男孩子出现乳房发育该怎么办？

为什么有人早早进入青春期？

什么是性晚熟？

性成熟的小秘密 卫生保健的小秘密 男孩心理的小秘密 成为男子汉的小秘密 男孩子想了解的女孩子的秘密

## <<了解悄悄变化的自己>>

### 章节摘录

插图：因为课业的负担，起早贪黑成了很多学生生活的常态，于是为了多睡一会儿而牺牲早餐的人也不在少数。

但这是很不可取的。

青春期正是身体发育最旺盛的时期，对于热量和各种营养物质的需要量甚至超过成人。

一日三餐是最符合人体消化吸收规律、满足人体需要的进餐安排，缺一不可。

早餐恰恰是安睡一夜之后为身体补充营养的关键一餐，所以不吃早餐对于健康来说绝对是有百害无一利的。

而学校中比较重要的课程大多安排在上午。

在繁重的脑力活动中，人体需要不断消耗热量和营养素，如果不吃早餐必定会造成能量供给不足、血糖降低，会使大脑的兴奋性降低，出现易疲劳、有饥饿感、注意力不集中、学习效率下降等现象，影响到学习状态和效果。

如果再赶上有体育课，还可能因为剧烈运动出现头晕、恶心、低血糖的现象。

不过，早晨起来往往食欲比较差，应该尽量选择热量高、蛋白质含量高、体积小的食品做早餐，且做到干稀搭配、主副食搭配，为一天新的开始提供充足的营养补充，才能精力充沛、心情愉快地投入一天的学习。

## <<了解悄悄变化的自己>>

### 编辑推荐

《了解悄悄变化的自己:给青春期男孩(升级版)》是适合10~18岁青春期男孩的秘密读本。第一版图书热销三年,解答了无数青春期孩子的困惑,升级版注重孩子全方位的培养,塑造最了不起的男孩。

<<了解悄悄变化的自己>>

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>