第一图书网, tushu007.com

<<青春期少男少女学习坊>>

图书基本信息

书名：<<青春期少男少女学习坊>>

13位ISBN编号：9787510700569

10位ISBN编号：7510700566

出版时间：2009-12

出版时间：中国长安出版社

作者：华阳

页数：246

字数：233000

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

内容概要

孩子，让我依旧可以像从前那样，牵起你的小手，听你快乐地说个没完；让我依旧可以像从前那样，将你轻轻拥入怀中，揩干你因受委屈而流下的伤心泪水……　作为父母，应该转变教育观念和自身所扮演的角色，改变居高临下、命令式的教育方式，从单纯关心孩子的生活起居转变到指导孩子的发展和成长，努力成为孩子的良师益友。

书籍目录

第1章 揭开“ 青春期 ”的神秘面纱 1.定义“ 青春期 ” 2.青春期的心理特征 3.青春期心理实质 4.青春期心理健康的标志 5.青春期的孩子，情绪易于波动且多样化 6.孩子的自我意识加强，企图摆脱父母的管束 7.关于“ 青春期综合征 ” 8.与“ 青春期综合征 ”抵抗到底 9.对孩子进行青春期健康教育第2章 逾越“ 代沟"，让家长更懂孩子 1.是什么让孩子叛逆“ 到底 ”？
2.是什么让孩子紧闭心扉？
3.从了解孩子入手，做称职的父母 4.以理解为前提，走进孩子的内心世界 5.把孩子看成一个独立的个体，尊重孩子 6.懂得倾听孩子的心声 7.尊重孩子的偶像崇拜 8.别让孩子成了“ 书呆子 ” 9.不要让反复的唠叨和数落停留在孩子的耳边 10.远离心灵毒品——网络游戏 11.告诉孩子，“ 网恋之花 ”不宜开 12.当心孩子患上“ 青春期抑郁症 ” 13.家庭和睦，促使孩子健康成长 14.家长爱打麻将，孩子深受其害 15.孩子的隐私，父母要格外尊重 16.别让孩子染上抽烟的恶习 17.孩子，为什么厌学、逃课的总是你？
18.孩子打架斗殴，怎么办？
19.切莫爱慕虚荣、盲目攀比 20.当电视深深吸引住了孩子，家长怎么办？
21.别让家长会成了孩子的“ 挨骂会 ” 22.惩罚和奖励的“ 艺术 ”第3章 站在人生的“ 十字路口 ”，坚定方向 1.关于理想，是迷惘？
是坚定？
2.坐下来，跟孩子畅谈理想 3.和孩子一起筹划缤纷的未来 4.孩子的路，父母不能代替他们去走 5.鼓励孩子，遇到了挫折要不气不馁 6.过度的压力会适得其反 7.面对学习压力，从容应战 8.和孩子一起认识成绩下滑的原因 9.以良好的心态面对考试失利 10.遗忘成绩，教孩子做好考后总结 11.创建“ 学习型家庭 ”，让孩子爱上学习 12.告诉孩子练好“ 基本功 ”是关键 13.正确对待孩子看课外书这件事 14.对孩子实施“ 偏科拯救计划 ” 15.家长该给孩子请家教吗？
16.如何帮助孩子请到合适的家教？
17.暑假，是否参加课后补习班？
18.带孩子参观大学校园 19.家长要端正对高考的态度 20.高考，家长无需比孩子更紧张 21.和孩子一同应对“ 高考恐惧症 ”第4章 强健的体魄，别让孩子输在起跑线上 1.提高身体免疫力，健康成长 2.有助于增强机体免疫力的食物 3.免疫力强化食谱推荐 4.纠正青春期厌食症 5.营养早餐不可少 6.拒绝洋式快餐的无尽诱惑 7.碳酸饮料，危害不浅 8.不可过多食用方便面 9.让孩子科学、合理吃零食 10.孩子长高所需要的营养素 11.食疗方助孩子长高 12.能够提高孩子记忆力的食物 13.健脑补品不可轻易相信 14.优质睡眠是必不可少的“ 营养 ” 15.怎样让孩子拥有一个优质的睡眠 16.10种食物，让孩子尽快入睡 17.有助于安睡的食疗方 18.避免进入午休误区 19.注意考试期间的食物营养及饮食安全 20.青春期女孩经期的饮食注意事项 21.青少年变声期的营养需求第5章 读懂孩子的性心理变化，做个合格的“ 性家教 ” 1.青春期男女的性发育特征 2.青春期典型的心理特点——性意识的出现 3.情窦初开的年纪里，那一丝丝的羞涩 4.性意识发展的成熟阶段——“ 钟情 ” 5.青少年性心理与性生理发展的矛盾 6.青春期早期的性教育，谁应当唱“ 主角 ”？
7.对孩子进行性教育是头等大事 8.性教育，从几岁开始？
9.“ 性早熟 ”的帽子别乱扣 10.警惕“ 单恋 ”带来的不良后果 11.如何正确看待“ 性家教 ”这一职业？
12.教女孩学会自我保护 13.和孩子在一起，克服青春期情感的躁动 14.让孩子与异性建立正常的同学情谊 15.遇到问题，及时沟通第6章 青春期孩子不可不知的事儿 1.喉结不显，不必担心自己不是“ 男子汉 ” 2.胡须宜刮不宜拔 3.遗精是一种正常的生理现象 4.如何纠正频繁遗精？
5.正确看待自慰现象 6.防止错误的“ 手淫 ”方式和过早的性行为 7.一个优等生的烦恼——滑精 8.初潮——女孩成长过程中的重要“ 里程碑 ” 9.健康使用卫生巾 10.月经正常的5个标准 11.经期情绪不稳定的原因 12.经期嗜睡，怎么办？
13.关于痛经 14.高考前不宜服用避孕药来推迟月经 15.正确佩戴文胸 16.保持乳房的卫生 17.乳房发育不良是问题 18.两侧乳房不对称是怎么回事？

19.女孩为什么也长胡须？

章节摘录

版权页：青春期是人生的重要转折时期，随着生理上的日趋成熟，青少年的心理发育也从幼稚逐步走向成熟，其中经历了许多变化、矛盾与困惑，其主要的心理特征如下：1.矛盾的心理特征。
①独立性和依赖性的矛盾。
青春期的孩子一改儿童时期的依赖和胆怯，凡事喜欢自作主张，愿意独立处理事情，希望别人把他（她）当成大人看待，成人感、自尊心和独立意识明显增强。
对一些事物是非曲直的判断，不愿意听从父母的意见，并有强烈的表现自己意见的愿望；对一些传统的、权威的结论持有异议，往往会提出过激的批评之词。
但由于其社会经验、生活经验的不足，经常碰壁，又不得不从父母那儿寻找方法、途径或帮助，再加上经济上不能独立，父母的权威作用又强迫他去依赖父母。
②成人感与幼稚感的矛盾。
青春期的孩子，其心理特点的突出表现是出现了“ 成人感 ”，即认为自己已经成熟了，已经是大人了，因而在一些行为活动、思维认识、社会交往等方面，往往会表现出成人的样子。
但是由于年龄不足，社会经验、生活经验及知识的局限性，使他们在思想和行为上往往盲目性较大，易做傻事、蠢事，带有明显的孩子气、幼稚性。
③自制性和冲动性的矛盾。
青春期的孩子在心理独立性、成人感出现的同时，自觉性和自制性也得到了加强，在与他人的交往中，他们主观上希望自己能随时自觉地遵守规则，力尽义务，但客观上又往往难以较好地控制自己的情感，有时会莽撞行事，使自己陷入既想自制，但又易冲动的矛盾之中。

编辑推荐

《青春期少男少女学习坊》由中国长安出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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