第一图书网, tushu007.com

<<给男生的86条生活指南>>

图书基本信息

书名：<<给男生的86条生活指南>>

13位ISBN编号：9787530945759

10位ISBN编号：7530945750

出版时间：2007-01-01

出版时间：天津教育出版社

作者：迈特·怀曼

页数：118

译者：张扬

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

<<给男生的86条生活指南>>

前言

在下面的内容中你将看到……每个孩子都知道知识就是力量。
如果你 想做出正确的决定，你手头就要时时刻刻有确切和可靠的信息。
即使如此，资料在手边与生活中具体做起来又是两回事，这就是这本书要解决的问 题：也许你很了解毒品。
你能说出它们的名字、作用甚至危害，但是如果 你有个朋友在聚会上因此晕倒，而其他人都不知道他到底怎么了，你会怎 么做?也许你一直觉得自己对城市人的行为习惯足够了解，直到有一天，有 个家伙凭空指责你含情脉脉地看了她女朋友一眼，还准备跟你打一架。
对避孕套了解吗?你可能知道它是唯一能够同时防止怀孕和性病传染的 有效方式，但你能在熄灯的环境下把它戴上吗? 接下来是一些仅只关乎你自己日常生活的小问题，可能就是身上那点 一直挥之不去的瘙痒，你也许现在根本不那么关心它们是什么，只关心怎 么才能把它们治好。
让XY86带你超越那些表面现象和数据吧！
从第一页读到最后一页，你会 收获86条实用的策略、忠告、小窍门或者说高招儿，它们可以使像你一样 的男孩们都生活在健康、博学和欢笑中。
无论是在大街上、在商店中，还 是在其他地方遇到的问题，这里都将给你一次彩排，你自己的人生彩排。
这本书的内容：健康状况：关于你身体健康状态的完全考察。
给你提供一个机会来了 解你身体的各个部分是否功能正常。
常常的，你会很轻易把各种焦虑和不 安都抛到脑后，但是，它们并不会这么简单地离去。
无论是什么，到最后 都必然会使你的焦虑感剧增，或是使一个原本很简单的小问题超出你的掌 控。
在这里，我们将仔细探究那些我们平时聊天时避而不谈的内容。
你会 发现，其实很多问题根本都不需要医生，你自己就可以解决的——这样你 就能掌握最有效地利用医院的策略。
尴尬：经历过这样的窘境吧，你害羞得恨不得马上地面能裂开一道口 子，使自己完全钻进去。
XY86给你提供了最实用的保住面子的小技巧，使 你临危不乱。
心灵空间：我们中的大多数人都梦想着能使自己的外表看起来很不错。
如果想改善外表，最先想到的或许是洗个澡，或者是穿一件干净的衣服 ；如果想保持身体的健康，你可能就会想到定期坚持锻炼。
但你把心理健 康放在什么位置了?你心理的感觉也同样重要，如果你情绪低落或心烦意乱，会把你所有的事都搞杂的。
其实，要想保持良好的心情是很容易的，在 这里，你能学到精心挑选过的保持良好心态的小诀窍，使那些伤心事从身 边平静地滑过。
外表：你的外表可能并不像你的个性那样有那么大的吸引力，但是如 果在心里你对自己的外表很满意，那么你的信心必然会受到极大的鼓舞。
你可能对能够美容的肥皂、水、牙膏、洗发水或者某种剃须刀很熟悉了，但依旧对镜子前的自己感到焦虑。
在这里，你可以找到一定会合用的梳理 方法、忠告和小窍门。
即使情况糟糕到不可收拾，也会有专家的各种拯救 措施提供给你。
吸引力：追求一个人失败后会激发起我们基因中的愚蠢基因，在心碎 的同时，你可能从真实的自己变成一个喋喋不休的傻瓜。
其实，你并不非 只能如此。
最好的赢回那个人的心的方法是首先好好了解她们。
你所需要 的是，能给她留下好印象的策略，以及成功地去掌控你所取得的约会机会。
性：信息时代了，你能从很多非“ 官方 ”的途径了解到性是怎么一回 事。
有的人也许会因此心怀惶恐，生怕大人们知道；而有的人则洋洋得意 ——家长、老师没告诉我的事，我不是照样知道了吗！

对，性真的没有什么 神秘的！
但是——你可千万别被这些“ 非正规 ”渠道的知识误了事，这里要 告诉你的是：性是神圣的，性是美好的，性又是极其普通的。
对待性不要 心急，当你的心智自然成熟，你会水到渠成地迎来它到来的那一天。
对待 性也不要惊慌。
有太多的男孩急于尝试“ 禁果 ”，却并不具备尝试它所应 具备的成熟和知识，太多的原因使得他们最终在压力下完成那事，又在压 力下度过了一段忐忑不安的日子。
其实，归根结底性行为是一种关于选择 的学问——它包括了体会什么时候是最合适的时机，如何使它变得安全，以及怎么能从中得到快感。
健身：别总是懒懒地躺在沙发上，这样会使你的整条腿都变得松松软 软的，研究表明，每周三次持续20分钟以上的锻炼活动，能有效地使你迅 速变得身材匀称。
XY86：回归最基本的运动，提供直接有效的锻炼方法，使它能成为你 的健身习惯。
这不需要昂贵的器械，更不会有像要求飞行员一样的苛刻条 件——只需要你一点时间和空间。
无论你做了什么样的运动，它都会促进 你的健康，增强你的自信，甚至增强你内在的吸引力！
你还要知道，不同人 的运动适应能力是不同的，在你把自己带入一个训练周期前，和你的体育 老师做一个咨询吧——确信你不会运动过量。
生活智慧：每每谈到犯罪问 题，年轻小伙子似乎总脱不了干系，除了凶手之外，不是作为英雄就是作为牺牲品。
简单想来，你只有躲得远远的，才能使自己保持安全。
但现实 往往不是这样。
凭借更多的常识和渴望生存的本能，会大大降低你成为下 一个牺牲品的可能性。
XY86帮你实现一个有意义的人生，免受心灵困扰。
万一你觉得自己违反了法律，这里将为你提供你所需要的指导。
当然，在 不同的国家结果也许会有很大出入，所以搞清楚你所处国家的法律情况是 很重要的。
最后，我们每个人都有自己应该享有的权利，无论你在哪里，都有必要好好了解这些权利。
激动与悲伤：我们都喜欢不时地放松自己。
在郊外散步能释放我们的 紧张，逃避现实的烦躁，给我们一种重新回到自然的超脱感觉。
对有的人 来说，心情很坏的时候喝酒或服药是最先划过脑际的缓解办法，但实际上，一切能活跃你情绪的事都可以使你自然地快乐起来。
无论你选择了什么 方式，最好知道这种方式背后隐藏的危险——不仅仅是对健康的影响，还 有法律是否允许、是否会上瘾等问题。
那样的话，你就可以做出合理的决 定而不是简单地追求快感和完美。
自己动手：别以为是难度不小的手工劳动，又要工作台又要工具箱的 那种，我们要谈的是简便快捷的解决社交问题的办法。
比如，对付一个白 眼，处理一个诡计多端的来访者，如何在社交活动中令全场倾倒，或是使 用个小伎俩给同伴们留下深刻印象，等等。
在这里，你会发现很多使你魅 力惊人的办法。
这就是全部的内容。
如何读这本书，完全取决于你自己，XY86可以按 序号的顺序读，也可以按照任何你喜欢的顺序来读。

内容概要

在《给男生的86条生活指南》的内容中你将看到……每个孩子都知道知识就是力量。
如果你 想做出正确的决定，你手头就要时时刻刻有确切和可靠的信息。
即使如此，资料在手边与生活中具体做起来又是两回事，这就是这本书要解决的问 题！
本书内容包括：健康状况、心灵空间、外表、吸引力、性、健身等，所有男生关心的问题，这里都有。

作者简介

迈特·怀曼，是BIiss和AOL读者来信专栏知名的咨询专家，也是一个能在青少年和人际关系问题方面相当坦率直言的人。
他曾经为Radio One、健康教育专家组织（HEA）、Brook咨询公司等写过多部健康知识丛书，同时担任英国政府首席卫生官员的青少年问题顾问。
他还曾著有两部小说，以及三本青少年教育指导，三本书分别关于离婚、吸烟和酗酒问题。

<<给男生的86条生活指南>>

书籍目录

区分感冒和流感耳屎的辩解XY Q／A：弯曲的“ 鸡鸡 ”造成的心理阴影XY Q／A：“ 醒醒酒吧！ ”如果你不想失去你的女朋友！
了解犯罪责任如何处理发青的眼圈一辈子剃须生涯运动前如何热身如果你遇到抢劫远离口腔异味控制你的怒火XY Q／A：征服开裂的嘴唇在黑暗中戴避孕套远离香烟耍个小把戏：给两张唱片混音排便规律化尴尬I如果你有自残倾向指甲XY Q／A：勃起！
如果你正被欺负锻炼：选择什么项目?如何在街上保护自己的安全小技巧：滑板去医院看病尴尬II感觉更自信提升你的记忆力XY Q／A：我真的是同性恋吗?改掉任何习惯解决纠纷内裤里着火剃须求助XY Q／A：他爸爸吓坏我了！
手淫！
它有什么好处?自己熨衣服完美的健身法：俯卧撑XY Q／A：别再引诱我了！
救人一命解决屁股瘙痒留下好印象XY Q／A：我的朋友要自杀！
约会时的忌讳完美的运动：仰卧起坐我是不是喝得太多?打一个漂亮的结解决所有皮肤问题XY Q／A：我比不上她以前的男友女子的性高潮游泳时梳理好头发天黑后安全回家亲眼目睹：我去了性健康中心处理父母离异问题XY Q／A：我是否该为追她而健身?尴尬III变得高兴点增强头脑活力网络智慧如果发现你身上带有毒品关于大脚的传说六种减压方式对避孕套的关注你，性行为和法律治好性感染疾病如果你被警察拦住完美的腿部运动离开厕所时味道彻底清新女孩欣赏男孩的什么XY Q／A：我的头顶会变得全秃吗?为完美约会所做的准备保持坚挺如何对付讨厌的敲门者XY Q／A：在“ 那段时间 ”她会怀孕吗?精液如何与难以取悦的朋友交往她想让你了解的有关性的小细节尴尬IV简单却绝妙的阶梯锻炼如果你遭遇性虐待XY Q／A：我爱上了朋友的妈妈！
有效地复习如果你被指控犯罪停止斗殴女孩在意的小细节避孕套：全部系列她想让你知道的爱情小建议XY86——接下来?

章节摘录

如果你遇到抢劫 他们抢了你的移动电话?打电话报警！
哎，先等等……“ 我的一个同学在小巷里被一伙人给困住了。
接着就被告知如果不交 出所有的钱。
就会遭到皮肉之苦。
他们并没有伤害他，但却给他造成了后 果严重的震动和改变。
”——Jeremv“ 为什么是我? ”你也许是被碰巧当做靶子了，但也可能已经被盯上了好一段了。
被抢 劫后的反应可能是震惊或气愤，也可能是恐惧甚至是长时间的压抑。
“ 他们抢我手机时。
我正跟我女友在一起。
尽管后来每个人都跟我说，我当时没还手是对的。
但我确实觉得很丢脸。
”——Dave“ 接下来该怎么做? ”首先是向警察报告都发生了什么。
不要嫌报警的手续烦琐，如果有必 要的话，可以让一个亲近的朋友或家人陪你去派出所做笔录。
诉诸法律可 以使抢劫者被绳之以法，而使其他人免受同样的遭遇。
同时，如果你是一个内向的男孩，你感到这次遭劫的经历对你来说如 同一场噩梦挥之不去，总在你心里压了一块大石头的话，你该找个好友或 是家人，对他们说出你内心的所有感受。
遭劫不是你的错，遭劫也不是什 么天大的事情，你该知道，在现在的社会中，在大城市里，抢劫如同刮风 下雨一样平常，如同苍蝇蚊子的存在一样，是文明社会也杜绝不了的社会 问题。
忘掉过程的不快，你就收获了一份宝贵的社会经验。
远离口腔异味 嘴臭得就像厕所的味道?这里将教会你如何判断自己是否有口臭，以及 怎么样远离它。
很多人都对口腔异味（一般叫做口臭）过度敏感，费尽心思 改掉其实也许根本就不存在的问题。
最有效地确定你是否有口腔异味的方 法是，找一个你认为不会嘲笑你，也不会晕倒的人来帮忙。
如果他们顿时 变得脸色苍白或当场晕倒，那你就要考虑一下下面的常见原因了，对症下 药，你必定能重新找回玫瑰般清新的口气。
牙齿卫生 大多数情况下的口腔异味都来源于不良的口腔卫生情况。
可能是因为 牙龈疾病、牙蚀，甚至可能是由于牙齿缝中的碎肉。
严格把关你刷牙的方 式，记住连舌头也别放过，那里可能有细菌寄生。
准备一根一般的粗丝线（药店中也有专门的“ 牙线 ”卖）来清理牙齿之间的食物碎屑。
养成定期到正 规医院洗牙的好习惯。
有一点牙齿疾患都要尽快去看牙医，别一再推脱。
你的饮食 如果每天进食大量的垃圾食品如汉堡和碳酸饮料，必然会给你的口腔 味道带来影响（你的体重也必然会发生变化）。
应该重新考虑一下你的饮食 习惯了，有目的地增加摄入蔬菜和水果的数量。
同时，你要小心那些能让 你的嘴臭得像夏天的垃圾筒一样的食物或饮品，大家都知道，大蒜、葱、咖喱、咖啡、牛羊肉和卷心菜是常见的罪魁祸首。
但绝没有必要把这些食 物完全踢出食谱，因为它们中有些含有身体必需的营养，你只要记得及时 刷牙、保持口腔清洁，确保自己喝了足够的水使消化系统保持正常工作状 态就行了。
抽烟／喝酒 抽烟会弄干口腔中专管分泌唾液杀死细菌的细胞表皮。
结果就会使你 的口腔味道变得很令人反感，尤其是你刚刚抽了一根烟以后。
大量饮酒能 使你的口腔闻起来像坏啤酒一样，如果你在刚刚喝了一瓶啤酒后鼓起勇气 和一个你喜欢的人聊天，那就很不妙了。
更厉害的是，经过整晚的化学反 应，“ 早晨的臭味 ”是酒鬼和大烟鬼永远的阴影。
任何情况下，只要你能 减量或者改掉你的坏习惯，都会有利于减轻你口腔的异味，也会有益于你 身体的健康。
快速口气清新剂 漱口药是一种专门用来改善口气的口腔清洗液。

你在药店、超市中可 以发现很多品种，你一定要知道自己需要的是哪种。
含有氯化锌的产品（通 常是红色）通常用来去除臭味，而那些含有度米芬和西吡氯铵的产品（一般是黄色或绿色）能去除产生难闻臭味的细菌。
如果你心疼于花钱买口气清新 剂来清除口腔异味，那么经常用清水好好漱口，也能把你嘴里的残留物都 ；中走。
饭后咀嚼无糖的口香糖能促进分泌唾液（人体自身分泌的口腔清洗 剂）。
如果注意了以上问题之后，你的口臭仍没有好转，那么就去咨询一下 肠胃科的大夫或牙医吧。
对，我没有说错，是肠胃科的大夫，因为有些时 候口臭的根源在于肠胃的消化功能出了问题。
P9-13

编辑推荐

也许你很了解毒品，也许你一直觉得自己对城市人的行为习惯足够了解，也许你对避孕套也已足够了解……现在，让XY86带你超越那些表面现象和数据吧！
从《给男生的86条生活指南》第一页读到最后一页，你会收获86条实用的策略、忠告、小窍门或者说高招儿，它们可以使像你一样的男孩们都生活在健康、博学和欢笑中。
无论是在大街上、在商店中，还是在其他地方遇到的问题，这里都将给你一次彩排，你自己的人生彩排。

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