

<<生命 成长教育系列>>

图书基本信息

书名：<<生命 成长教育系列>>

13位ISBN编号：9787811415223

10位ISBN编号：7811415224

出版时间：2012-2

出版时间：安徽师范大学出版社

作者：王建国 编

页数：152

字数：120000

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>

<<生命 成长教育系列>>

内容概要

《生命·成长教育系列：遭遇青春期问题》有六个部分外加一个附录组成，分别是第一篇 我们身体的变化、第二篇 做个快乐的少年、第三篇 我不想与父母较劲、第四篇 男女有别吗、第五篇 成为受欢迎的人、第六篇 做好自我保护、附录 趣味小测试。

<<生命成长教育系列>>

书籍目录

第一篇 我们身体的变化

从广义上说，青春期是指个体从儿童期迈向成年期的一个过渡时期，或者也可以说是从发身到发育成熟的成长期。

这一时期既是个体身体、生理和性发育、发展的高峰期，也是迈向成年的预备期。

从狭义上说，青春期是指伴随个体性器官发育成熟、第二性征出现以及具备生殖能力而出现的一系列复杂的心理变化的身心突变期。

可以说，青春期是人生发展的第二个转折期，其年龄大致从10岁至18岁。

处在青春期的孩子，不论男孩或是女孩，在身体内外都发生着许多巨大而奇妙的变化，特别是性器官与性机能的迅速发育成熟，会给青少年的身心健康带来一系列的问题。

因此，了解和适应这一时期身体的变化，对于青春期的孩子来说，无疑是一件十分重要的事情。

第二篇 做个快乐的少年

自卑感是处于青春期发育阶段的孩子所面临的最苦恼的问题之一。

他们可能会痛苦地意识到没有人喜欢他、爱他，觉得自己样样不如别人，认为自己是一个失败者、一个不幸的人，甚至认为自己的人生本身就是个悲剧。

自卑感对于青少年青春期的成长影响非常大，师长必须给予干预，帮助他们克服自卑感，重树自信和自我价值感，确立正确的自我意识。

否则，不仅会产生不良的后果，阻碍他们的成长与发展，甚至会使他们风华正茂的生命过早地消逝。

第三篇 我不想与父母较劲

随着青春期生理的变化，青少年的心理同时也发生了相应的变化，其中逆反心理在孩子中表现得尤为明显。

强烈的逆反性、对抗性对孩子的心理发育、日常学习和生活都是有害的，如果任其发展，将有可能造成孩子的心理缺陷，严重的甚至会影响将来的生活、学习和工作。

因此，认清逆反心理的实质，帮助孩子克服逆反心理，对大人来讲是非常重要的。

第四篇 男女有别吗

进入青春期，少男少女们的心理和生理逐步走向成熟，因而在现实生活中，我们可以看到一颗颗怀着春情的心在徘徊、在冲动、在痛苦、在向往中产生出一个又一个问号，困扰在异性的神秘之中。

这是青春期给人带来的一种正常的心理和生理反应。

如何与异性合理相处，这是处于青春期的青少年必须解决好的问题。

第五篇 成为受欢迎的人

有调查表明，3%的中学生存在不同程度的人际关系问题，人际交往问题已经成为困扰青春期发育阶段的孩子比较常见的问题。

青春期是形成健全人格和培养人际交往能力的关键

时期，帮助孩子学会处理人际交往中的问题、掌握人际交往的技巧、拥有和谐的人际关系，一方面可以让他从与他人的交往中调整自己的言行，另一方面可以让他自己化解孤独感，增强自信心，为将来的成功打下坚实的基础。

第六篇 做好自我保护

附录 趣味小测试

<<生命成长教育系列>>

章节摘录

正常男子只要加强身体锻炼，饮食休息规律，不违背自身的生理活动规律，一次射精后，一般一两天内即可使精液补充到正常范围，“一滴精十滴血”的说法是缺乏科学依据的。

Frankie：我们男生真的不需要照顾吗，即使在“遗精”的时候，太不公平了！

妈妈：呵呵，看来你们小男生在小学时候受女生欺压多了，否则怎么这么关注是否公平呢？

虽然遗精是正常的生理现象，但遗精如果次数过多、过于频繁，对于发育期的青少年的身心健康还是有一定影响的。

所以，要注意控制遗精的频率。

虽然遗精是正常的生理现象，不是靠人的主观意识就可以控制的，但人的意识、情绪、卫生习惯等，对于遗精这种生理现象是有一定影响的。

避免一些心理因素、生活习惯的影响，还是可以减少遗精次数的。

首先，要对遗精有个正确的认识。

遗精是正常发育的标志，是正常的生理现象，不应因此而害羞、担心、紧张。

否则，一提起遗精就害怕、焦虑，反而会因为心理负担过重，造成负效应——你越怕，它越来。

其次，在你们现在这个年龄，学习任务非常重，而身体上的变化和在发育过程中遇到的问题有时会影响情绪，有的还会成为你们关注的焦点。

不妨有意培养自己多方面的兴趣，努力把注意力集中在学习上，多参加文体活动，养成良好的生活规律，少看有性刺激的书籍、电视节目，不听淫秽故事等，也会减少遗精的次数。

再有，就是养成良好的生活习惯，比如：睡觉前不要多饮水，避免膀胱充盈；睡觉时被子不要太厚、过暖；短裤不能过紧；每天清洗阴部，减少对生殖器的刺激等，也可以减少因外因刺激而引起的遗精。

……

<<生命 成长教育系列>>

编辑推荐

“何谓完整，这里的完整，不是完美。
人不会完美，也无须做到完美。
完整是表明一个人是丰满的、立体的、多个层面的。
人的完整需要一个完整的成长过程，而这个完整成长的过程即是儿童自我创造的过程。”

<<生命 成长教育系列>>

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>