第一图书网, tushu007.com

<<会玩的孩子更聪明>>

图书基本信息

书名：<<会玩的孩子更聪明>>

13位ISBN编号：9787030236135

10位ISBN编号：7030236130

出版时间：2009-4

出版时间：科学出版社

作者：秦宪刚，李玉强，刘强　编著

页数：181

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

前言

什么是“青春期”?这是一个不能简单回答的问题。
有人把它看作是“急风暴雨期”；也有人把它视作是反抗或逆反期的确立，学者们称之为“心理离乳期”；但也有不少人把它讴歌为人生最灿烂美丽的一段日子，因为它是文学作品中永恒的题材。
实际上，“青春期”是一个专业用语，它指从身心发育开始到能够承担成人责任为止的一段时期。
青少年既不是小孩子也不是成熟的人，少男少女的性冲动也许比他们的父母更强烈，身材也比父母更高大，但他们却不被允许做许多事，例如，寻找工作，抽烟酗酒，不到“法定年龄”不能结婚等。
这些信息清楚地表明：成年人认为青少年容易冲动，所以为了他们的成长需要对这些“孩子”严加管教，这就使得青少年和他们的父母或师长经常发生冲突。
中学生处在青春岁月的前期，其标志是以第二性特征显现(如女孩出现第一次月经，也就是初潮；男孩出现第一次射精等)，即以生殖潜能开始出现的“发身期”作为发展的阶段。
许多少男少女在青春前期就表现出对性的渴望，而并不是等到青春后期才出现，但一些与性相关的行为本质上不是性行为。
例如，青春前期的中学生一般会有一些关系密切的“最好”朋友，他们相互信赖，一起分享双方之间的秘密。
这些朋友通常与他(她)是同性别的，而且他们也倾向于在异性群体里形成更大的“朋友圈”，这不能简单地看作“早恋”。
随着青春前期的少男少女迅速地成长，他们也越来越关注自己的身体变化，逐渐形成自我的价值意识。
同龄人的压力迫使他们穿着打扮相同的服饰，说着他们认为“合适”的流行语，形成他们对时尚、明星或爱情的一致看法，他们认为即使不被成人社会认可也不是一种什么大不了的惩罚。
这就是为什么他们的情绪变化有时为父母和师长不理解的缘故。
当然，处在青春期的中学生，也会有好多的苦恼，会出现各种各样的心理危机，例如，学业的压力、交友的问题、情绪的起伏，特别是随体内性激素分泌的升高而增强的性驱动力以及由于性主题泛滥的社会媒体刺激，出现的精神不安定、困难和障碍等，当这些问题转化为心理不健康症状时，统称为“青春期危机症候群”。
“危机”一词(crisis)源自希腊语，原来的意思是“分离、区别、判断、决定”等，后来的含义为“重要的变化产生的转折点，面临选择或决断的歧路或境界点”。
就如一个还未成熟的、青涩的苹果一样，青春期的中学生身心发展阶段，是一个发展阶段终了，迈向一个新的发展阶段的中间过渡期。
此时原有的心理体制无效化了，而新的心理适应机制尚未构建，在这个过渡期中，是青少年精神不安定、心理情绪最容易出现危机的时期。
简单地概括一下：“青春期危机”的本质在于中学生对“成熟的渴求”或“苏醒”，与现实生活中的“停滞”或“障碍”两者之间的矛盾和摩擦所产生的心理不适应问题。
青春期的危机有时是“急风暴雨”式的，不安定的，危险的；但另一方面却具有新的飞跃，新的发展的可能性，犹如处于暂时的“休止”、“茧蛹”期，羽化和新生的阶段就快到来了。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

“ 赢在青春起跑线丛书 ” 用生动丰富的实例、幽默风趣的漫画为你解读青春的心事。
娱乐是生活的一部分，对中学生来说也是如此。
适度娱乐的孩子才能最愉快也最聪明，这种愉快和聪明转移得当，会伴随孩子走上令人羡慕的 “ 天才 ” 之路。
本书适合中学生朋友及其家长、老师阅读和参考。

作者简介

伍新春, 北京师范大学心理学院博士生导师 儿童阅读与学习研究中心主任 教育心理与心理健康研究所所长 中国心理学会教育心理专业委员会委员 CCTV青少频道“电视批判”特邀专家 父母必读育儿网“让阅读伴随成长”特邀嘉宾 著名儿童阅读推广人

<<会玩的孩子更聪明>>

书籍目录

序言：青春的生命之歌（徐光兴）一 今天你玩了吗？
1.娱乐的心理误区 2.生活其实很精彩——娱乐是生活的一部分 3.越过那道墙——突破娱乐的心理障碍 4.该玩时就要玩——让我们放飞心灵 5.何不潇洒“玩”一回二 读书可以怡情，读书可以傅彩 1.书呆子不呆——书中的乐趣 2.读书、音乐两不误——音乐是个好伴侣 3.当回作家过把瘾——写作不在年高三 魅力无穷的音乐 1.要问哪得好心情，唯有音乐来聆听 2.莫要眉毛胡子一把抓——听音乐也有门道 3.巧妇难为无米之炊——如何装备自己 4.环保音乐世纪行——如何营造听音乐的环境 5.无形的杀手——音乐好听但不能贪听四 出去散散心 1.凡事预则立，不预则废——做好出游的准备 2.清水出芙蓉，天然去雕饰——回归自然 3.人类智慧夺天工——体味人文历史 4.精打细算是良品——做好开支预算 5.遇到突发事故怎么办? 6.骗你没商量——旅游中要注意防欺骗 7.在我心中你最美——做个文明游客五 生命在于运动 1.一千个运动的理由 2.“花样”运动任你选 3.运动前后有学问——如何做好准备和缓和活动 4.过犹不及——运动员猝死的警示 5.科学运动伴你行 6.运动、休息、饮食一个都不能少六 追星是与非 1.我的眼里只有你——青春期的需要 2.明星为我照亮前方 3.原来你也不是全能的——全面认识明星 4.青出于蓝而胜于蓝——努力超过明星 5.追星万人行——切莫追星丧志 6.最出色的明星就在你身边——榜样学习的作用 7.爱你不如爱自己——自己才是最现实的明星七 到网上冲浪去 1.足不出户游世界——如何利用网上资源 2.聊到天明也不厌倦 3.“网”里看花——如何处理与网友关系 4.网恋是与非 5.网络综合征害你没商量 6.该出手时就出手——如何处理不健康的网页和邮件 7.网络文明——从我做起八 大话电子游戏 1.并非游戏人间——青春期的需要 2.第三只眼——电子游戏的好处 3.游戏是把双刃剑——揭开游戏的面纱 4.换种玩法——如何科学地玩游戏九 娱乐无极限吗？
1.娱乐也有极限——娱乐无度害你没商量 2.告别幼稚——选择健康的娱乐方式 3.未来的主人翁——明天会更好

章节摘录

（6）要注意带一些自卫工具和消毒用的药和物品，在森林中万一碰上夜间活动的猛兽可以用带的自卫工具吓唬它们，并及时用带的报警工具与当地的保安部门取得联系，如果叫蚊虫或毒蛇咬了赶紧用预先备好的药物敷上，并用绷带等将咬伤部位的上侧扎住，这样就可以缓解毒素向身体其他部位的蔓延，同时要尽快找到附近的医院或诊所进行进一步的治疗。

（7）要注意带上足够的食物和水，不能在森林里随便采食自然的东西.森林中往往会有许多五颜六色的野果子、蘑菇等，虽然看上去很漂亮，但往往含有有毒物质或不能生食；森林中的水，即使是清澈的河水也不能随便喝，因为这些水里往往会含有一些有毒的矿物质。

（8）要注意不能随便捕杀动物、采摘植物或制作标本，尤其是在自然保护区内更是这样，因为那里的动植物大都是国家重点保护对象，有的濒临灭绝。

更不能随便在森林中生火，这样容易引发森林火灾。

高山旅游的注意事项。

我国拥有丰富的名山大川资源，其中既有闻名中外的“五岳”，险峻秀美的玉龙雪山，还有珠穆朗玛这样的世界高峰。

一般说来像“五岳”这样的名山旅游资源开发得比较好，旅游时一般不会遇到什么危险，但像玉龙雪山、珠穆朗玛峰等世界著名高山往往是常年冰雪覆盖，气候条件恶劣，到这些地方去旅游、登山危险陆很大，与其说是到这些地方去旅游，不如说是去探险，比如单是珠穆朗玛峰到现在已经吞噬了140多条企图征服它的生命。

当然这不是说我们就不要去高山上旅游了，但适当地注意一下有关事项，提前了解一些有关登陆高山的必备知识还是很有益处的。

从冰雪上滑坠、遇到雪崩和高山反应被看作是登山活动的三大死敌。

要避免滑坠、避开雪崩最好的方法就是在登山时请一个熟悉整座山的天气变化、地形等情况的同行者，在登山之前一定要了解天气预报，避开风雪天气。

媒体关注与评论

”赢在青春起跑线丛书”帮助青少年深入了解青春的意义，建立乐观进取的人生观，学会包容、接纳和欣赏自我和他人。
它启发生命的智慧，体现全人教育的理念，引导青少年不仅成为成熟的个体，更成为具有和谐群性、健康向上的社会人。
——徐光兴（教育部中小学心理健康教育指导委员会：专家委员华东师范大学心理与认知科学学院教授）　　我觉得我很多方面都很好，我还会弹钢琴，平时和同学相处也非常好，我们也经常一起玩。
我不是只会学习的人，会玩的人才会学。
——张璐（2008年陕西省高考文科状元）　　我们不招只会学不会玩的学生。
在澳门大学，学生有大把的自主学习时间，有各种社团活动、学术研讨会参加，只会应试死读书的学生。
一旦进校会有很长时间很困惑：每天不知该干什么。
——汪淇（澳门大学国内事务部主任）

编辑推荐

生活其实很精彩，让我们放飞心灵，但娱乐也有极限，记得选择健康的娱乐方式哦…… 资深学习心理教育专家倾情打造，成长不再烦恼，家长不必困扰。

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