第一图书网, tushu007.com

<<青春密语>>

图书基本信息

书名：<<青春密语>>

13位ISBN编号：9787030236166

10位ISBN编号：7030236165

出版时间：2009-4

出版时间：科学出版社

作者：卢佳

页数：167

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

青春的生命之歌什么是“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”(crisis)一词源自希腊语，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。
从这个意义上说，危机也是“转机”，是发展变化的转折点。
国外一位著名的教育家这样说过：“青春期的成熟危机，是成熟过程中必然相伴的产物，除非敢于面对，勇于正视以及去克服危机，否则一个人是难以自立的。
也就是说只有通过危机、克服危机，我们才会成熟……”科学出版社出版的“赢在青春起跑线丛书”是一套以少男少女的“成长心事”为主题的教育科普读物，它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。
整套丛书主要内容可分为以下四个方面：一是对少男少女由于生理、心理发展过程中出现的青春困惑进行指导，并做好自我保护，防止隐性伤害；二是传授和训练青少年的情绪智慧，提高中学生人际沟

通包括与异性交往的能力；三是“ 文武之道、一张一弛 ”，教会中学生处理好学业成绩与身心锻炼、娱乐之间的关系，做到德智体全面发展；四是增强青少年的自我责任感，提倡“ 千里之行，始于足下 ”的观念，中学生要树立远大的理想目标须从完善自我开始。
本丛书是四年前出版的“ 中学生健康成长丛书 ”的修订版，此次修订有两个重要特色：一是体现了时代发展的气息，回答了许多中学生在青春期身心发展过程中的“ 新 ”问题；二是更加注重心理辅导的方法，体现“ 生命教育 ”的理念。
丛书的各位执笔的作者，设身处地从青少年伙伴的角度出发，循循善诱，行文生动有趣，各册内容具有很高的艺术性和可读性；科学出版社的编辑同志付出了大量的心血，精心编排了本丛书，并配上许多生动、精美的插图，给青少年带来阅读科普读物的知识享受。
本丛书也可供关心青少年成长的父母、学校和家庭教育的工作者以及从事学校心理健康辅导的专业人士阅读和参考。
青春是一种人生的成长与挑战，也是一首生命如花的赞歌，愿青少年朋友们在阅读本书的同时，为自己开启一个崭新的精神世界。
徐光兴华东师范大学心理学教授、博士生导师教育部中小学心理健康教育指导委员会委员上海心理学会临床心理学与心理咨询专业委员会主任

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。
这是一本写给青春期女生的书，它详细介绍了青春期少女身体上和心理上发生的变化以及常见疾病，并从生理，心理的角度为少女朋友们提供了常见问题的解答，帮助你全面了解并安全度过青春期。
本书适合中学生朋友及其家长、老师阅读和参考。

第一图书网, tushu007.com

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

<<青春密语>>

书籍目录

序言：青春的生命之歌一 叩问生命本源 1.我的身体我知道一生命大厦的奥秘 2.我从哪里来？——生命的诞生 3.青春突变——人生的金色年华二 追踪青春身影 1.外表特征变化神速 2.悄悄变化的身体 3.性发育的“根据地” 4.神通广大的雌激素 5.每个月的大事 6.女性的标志——乳房 7.“长腿姐姐”与“短腿妹妹”三 释疑青春疑惑 1.青春敏感时期 2.处女膜 3.白带是怎么回事？
4.怎样应对性骚扰？
5.性幻想 6.什么是性病？
7.你是性早熟吗？
8.你是性晚熟吗？
9.性意识发展的三部曲 10.性心理异常的几种表现 11.性梦是一种罪恶吗？
12.女性也有手淫吗？
四 让青春更美丽 1.什么是真正的美？
2.难以抗拒你的容颜——皮肤 3.铁齿铜牙——牙齿的保健 4.我爱长发飘飘——头发的护理 5.你需要减肥吗？
6.节食有什么坏处？
7.为什么穿紧身裤和高跟鞋不好？
8.你为“痘痘”发愁吗？
9.少女束胸有什么坏处？
10.体味是怎么回事？
11.怎样对付讨厌的汗毛？
12.使用化妆品应该注意些什么？
13.健康歌——健美操锻炼五 让青春更健康 1.什么是经前期紧张症？
2.什么是神经性厌食症？
3.什么是神经衰弱？
4.痛经怎么办？
5.闭经怎么办？
6.怎样避免脊柱变形？
7.怎样做好经期保健？
8.如何预防肝炎？
9.且行且珍惜——艾滋病 70.征服——谈谈吸毒 11.天黑黑——少女怀孕六 透视青春心理 1.我是谁？——自我意识 2.你喜欢自己吗？
3.少女的心，秋天的云——多变的情绪 4.同桌的他——少女朦胧的感情 5.有一点动心——忘年恋 6.女孩笨吗？
7.羞答答的玫瑰抬起你的头——克服自卑心理 8.自尊还是虚荣？
9.青春风暴期——反抗心理 10.有话好好说——代沟

章节摘录

插图：心血管系统是由心脏和血管组成的。
它的职责就是让血液在体内不停地流动，把营养物和氧送到全身各处，同时把新陈代谢产生的废物和二氧化碳带走。
心脏是这个系统的核心，它每跳一次就要往外喷射一次血液。
一个成年人的心脏一天要跳约10万次，喷射约7500公斤的血液，而遍布全身的大小血管如果连起来最长可以达到4万公里。
这是一个多么强大的运输线呀！
呼吸系统是由肺和呼吸道构成的，是人体的气体交换站。
我们都知道人不能离开氧气生存，我们把空气吸进体内以后就到达了肺，在那里把体内的废气和外界新鲜的氧气进行交换，然后被血液送往全身各处。
消化系统是一个食品加工厂，由消化道和消化腺组成，具体地说，消化道包括口腔、咽喉、食管、胃和大小肠，消化腺包括肝、胰、唾液腺、大小肠腺.食物在嘴里的时候就被唾液腺分泌出的唾液初步消化了一下，然后在胃里被搅拌分解，接下来主要在小肠里被吸收，最后经过大肠继续吸收后被排出。
泌尿系统是由肾脏、输尿管、膀胱和尿道组成的，它就像人体的环卫部门一样，血液每次经过肾脏的时候都会被它过滤一遍，那些没用的、有害的东西就被留下来形成尿液排出体外。
神经系统是人体的指挥官，一切活动都要由它调配。
脑和脊髓是首脑，其他遍布全身的神经就是负责传递消息的小兵了，不仅要把首脑的命令传达给各种器官，还要把各个器官的状况随时报告给大脑。
同时，神经系统也是我们产生各种复杂的心理活动的基础。
感觉系统是人体的情报系统，不管是磕着碰着了，还是身体内部有什么异常的感觉，都会报告给大脑。
所以它的分布也及其广泛，首先是覆盖全身的皮肤，还有内脏、血管、关节等好多地方都有它的部署。
如果没有它，我们就没法感受这个世界了。

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）女儿很快小学毕业了，身体和心理在发生悄悄的变化，作为妈妈，有些话不知道怎么说，但却必须说，这本书帮了我的大忙。

——一位网络上的妈妈有关青春的悄悄话，看了之后，我不再感到害羞和害怕，并且懂得保护自己，让自己更加健康美丽了。

——小薇（初一女生）

编辑推荐

《青春密语(女孩版):那些关于身体的奇怪问题(第2版)》为您揭秘那些关于“女孩”身体的奇怪问题,全书包括叩问生命本源、追踪青春身影、释疑青春疑惑、让青春更美丽等六个部分。

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