第一图书网, tushu007.com

<<你的世界安全吗>>

图书基本信息

书名：<<你的世界安全吗>>

13位ISBN编号：9787030236173

10位ISBN编号：7030236173

出版时间：2009-4

出版时间：科学出版社

作者：郑秋，刘希庆 编著

页数：177

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”(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

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。
保护自己，是人生的一门必修课。
本书不仅教给中学生朋友一些基本的知识、经验和求生技能，更让你拥有自我保护的意识；不仅保护身体健康成长，还要保护心理快乐成长；不仅学会从灾害中挽回生命，也让你懂得在日常生活中远离危险。
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

书籍目录

序言：青春的生命之歌(徐光兴)一 保护自己——人生的一门必修课 1.生命因你而精彩——自我保护的重要性　生命中什么最重要？
　大自然给予我们的启示　现实社会对我们的要求 2.成长，你准备好了吗？
——必要的自我保　护意识和技能　清醒的判断　敏锐的识别　理智的自制　强烈的自我保护意识　灵活的自卫方式　受害受骗后的自我救护和自我心理疏导 3.无师也自通—一如何学习保护自己　知识就是力量——武装自己的头脑　小兵也能成英雄——增长自己的阅历　让别人替你交学费——在别人的经验中学习　假如危险真的来临——创设情境练应变二 危险，就在你身边——日常生活中的安全话题 1.一个人在家，你害怕吗？
 2.现代居室中的安全规则 3.你知道如何安全用电吗？
 4.防火，不是儿戏 5.看不见的危险——防止煤气泄漏 6.学习的克星——谨防铅中毒 7.厨房学艺，安全第一 8.可爱的杀手——宠物带来的病 9.保护你的牙齿 10.保护你的耳朵 11.像爱护生命一样爱护眼睛 12.保护你的“ 最高司令部 ”——谨慎用药 13.小心“ 打 ”“ 听 ”——合理使用电话 14.关系生命的电话号码三 不怕一万，就怕万一——突发事件中的自我保护 1.老天爷的愤怒——如何避免雷击　雷电是怎么形成的？
　雷电可怕吗？
　户外突遇雷电时　雷电会进家吗？
　能够“ 穿墙过壁 ”的雷　如何及时抢救被雷击者 2.如果大地开始颤抖——如何在地震中逃生　地震之前有什么征兆？
　地震可以预防吗？
　地震发生时怎么办？
 3.野外生存有术　野外遇险如何求救　野外断水怎么办？
　野外断粮怎么办？
　野外迷路怎么办？
　野外如何辨认方向？
四 自己的心情自己爱——保护你的心理 1.尴尬情景中的自我保护　尴尬人人都有　幽默是尴尬的特效药　减少尴尬小窍门 2.恶意攻击中的自我保护　接纳别人的迁怒行为　如果恶意攻击是因为妒忌 3.挫折失败时的自我保护　成功需要坚忍不拔　岂能尽如人意，但求无愧我心　小小苦楚等于激励五 大人有大脸，小人有小脸——保护我们自己的权利 1.个人权利，你也拥有 2.掌握才能运用——了解儿童权利　生存权——每个儿童都有其固有的生命权和健康权　发展权——充分发展其全部体能和智能的权利　受保护权——自身发展不受危害影响的、被保护的权利　参与权——参与家庭、文化和社会生活的权利 3.用恰当的方式维护自己的权利　不能滥用自己的权利　维护自己的权利时方法要恰当　孩子给家长的15条建议六 玫瑰也带刺——女孩的自我保护 1.都是无知惹的祸——年仅13岁的妈妈　同龄人的故事　你了解自己的身体吗？
　切忌性游戏　你知道发生性关系有可能使你怀孕吗？
　人工流产——身上心上皆是痛　艾滋病——离我们并不远的世纪之痛 2.真爱需要等待——保护你的童贞 3.少女防身有术 4.谨防别人利用你的同情心 5.不能不面对的话题——性骚扰　你的身体，只属于你自己　以下行为都是对你的侵犯，你知道吗？
　似是而非——关于性骚扰的几个错误观念　你可以做到的事——如何应对性骚扰七 虚拟世界中的真实保护——网络安全 1.虚拟的世界真精彩——青少年网上交往特点　交往方式的间接性　交往角色的虚拟性　交往行为的直接性　交往关系的平等性 2.网络时代的难题——青少年的“ 网络陷阱 ”　网络后的假面——网上交往给青少年带来的人身侵犯　窃取个人隐私的网络强盗　21世纪的精神鸦片——网络垃圾　下网散，见光死——网恋　抵制网络流氓的人身攻击　一个头，两个大——上网成瘾症 3.你在网络上安全吗——网络危险行为小测验 4.21世纪网络安全手册　提高安全观念，增强防范意识　正确处理网上交往与现实交往的关系　强化交往道德意识，规范网上伦理行为　正确处理网上情感行为　加强心理健康知识的学习八 都是“ 保护 ”惹的祸——过度自我保护 1.外面的世界很无奈——过度

自我保护者心态分析　从父母的过度保护说起——过度自我保护的原因　过度保护造成的心理缺陷　你见过遇到危险时的鸵鸟吗——过度退缩者心态分析　不是刺猬也长刺——过度防卫者心态分析 2.外面的世界很精彩——走出过度自我保护的误区　让伤害成为过去　发现你的美丽　你也可以很精彩　明天，又是新的一天

章节摘录

插图：现实生活中，有很多青少年连什么该做什么不该做都不知道，连基本的辨别是非的能力都非常缺乏，他们又怎么能保护自己呢？
然而，这些基本的技能和意识又从何而来呢？
 知识就是力量_武装自己的头脑 知识越丰富的人，往往越知道什么是危险，能感觉到危险的逼近，明了事态发展的可能后果会怎样，也懂得更多的保护自己的手段，会采取最为适当的措施来脱离困境，从而更好地保护自己。
因此，要学会保护自己，首先就要掌握一些最基本的保护自己的知识。
当然了，在这里所说的知识，绝不仅仅指课堂上、书本上老师告诉你们的那些“什么是什么”的定义，或者“如果……那么……”的直线推理。
这里想要告诉你们的，更多的是教科书上没有写的东西，是别人在真实生活中的体会和经验，是对个人已有的教训的提炼和总结。
其中有的话，你可能从父母的口中听说过，他们也曾经不厌其烦地告诫过你许多次，但是他们往往只告诉你了“要怎么样”以及“不准怎么样”，而在这里希望你通过本书的启发以及自己的思考，真正弄清楚为什么“要这样”和“为什么不准那样”。
当然，你还可以参考一些其他的读物，不断地充实自己的头脑，这样“书到用时就不恨少了”呀！
在各种各样的知识中，法律知识对于自我保护的作用尤其重要。
近年来，未成年人犯罪率急剧上升，并趋向低龄化。
可惜的是，很多青少年都是在受到法律的制裁时，才追悔当初不该不学法、不守法，以致触犯了法律，受到了处罚。
青少年罪犯在铁窗高墙之下怀着忏悔之心开始真正学习法律，实在是悔之晚矣。
要知道制止犯罪，惩治只是“扬汤止沸”，教育才是“釜底抽薪”。
正如邓小平同志所说：“加强法制，重要的是要进行教育，根本问题是教育人。
法制教育要从娃娃开始，小学、中学都要进行这个教育。

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）这是本值得一读的书！
适合对孩子进行安全教育。
在家、出门要防备哪些危险？
怎样应对陌生人？
碰到紧急情况怎么办？
书中都给出了可操作的应对办法。
与其象母鸡一样牢牢地盯着自己的孩子，不如教孩子自我保护的方法，孩子会变得更懂事更坚强。
——天羽的妈妈（39岁，保险公司职员）5.12地震的时候，有些懂得自我保护技巧的人就幸存了，所以我觉得学习一些实用的自我保护技巧太重要了，毕竟生命很珍贵。
——舒眉（初一女生）

编辑推荐

《你的世界安全吗:自我保护是迈向成长的第一步(第2版)》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。

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