

<<青少年人生规划与指导>>

图书基本信息

书名：<<青少年人生规划与指导>>

13位ISBN编号：9787040334999

10位ISBN编号：7040334992

出版时间：2012-08-01

出版时间：裘指挥 高等教育出版社 (2012-08出版)

作者：裘指挥 编

页数：304

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>

<<青少年人生规划与指导>>

内容概要

人生如大海航行，人生规划则是人生的基本航线。

有了航线，我们才不会偏离目标，更不会迷失方向。

青少年学会规划自己的人生具有重要的意义。

全书的内容主要包括：充分认识和了解自我，树立正确的人生观，培养良好的身心素质，学会规划学习，建立和谐的人际关系，合理规划时间，学会理财和进行职业规划。

《青少年人生规划与指导》可作为高等院校学生的教材和教师相关教学研究的参考书，也可作为青少年人生规划的通识读本。

<<青少年人生规划与指导>>

书籍目录

绪论 第一章了解自我 第一节自我的概述 第二节自我发展的历程 第三节人生规划与自我了解 思考题
第二章人生观的树立 第一节人生观概述 第二节公正意识的培养 第三节权利意识的培养 第四节诚信意识的培养 第五节生命意识的培养 思考题 第三章身心素养规划 第一节身体素质规划 第二节心理素养规划 第三节良好自信心的养成 思考题 第四章学习规划 第一节学习的概述 第二节青少年的学习规划 思考题 第五章人际交往规划 第一节人际交往概述 第二节青少年的同伴交往 第三节青少年的师生交往 思考题 第六章时间规划 第一节时间概述 第二节科学管理时间 第三节青少年如何有效地利用时间 思考题 第七章理财规划 第一节理财规划概述 第二节理财理念 第三节理财策略 思考题 第八章职业规划 第一节职业规划概述 第二节自我了解与职业定位 第三节职业规划的原则和步骤 第四节谋职策略 思考题 附录：人生格言100句 参考文献 后记

<<青少年人生规划与指导>>

章节摘录

版权页：（四）青春期的健康教育 青春期是一个人从开始发育到发育成熟，成长为成年人的过程，男孩子的青春期大约从12岁至19岁，女孩子则从10岁至17岁。

经过青春期的成长发育，个人在认知、心理和行为上都已经达到成年人的标准，青春期是人一生中的黄金时期，也是一个“多事的季节”，各种暂时性心理障碍或不良行为是比较多见的。

青春期一个重要标志就是性发育，青少年开始出现第二性征，生理现象发生变化，这也是青少年在青春期容易出现不良行为的一个重要原因。

青春期的健康教育以学生为主要对象，开展以性教育和防止各种不良行为为重点内容的教育活动。

首先，性教育就是用科学的态度向学生讲解性生理知识，解释青春期出现的生理现象，以解决学生对青春期生理现象的神秘感和存在的好奇心与困惑心理，使学生了解青春期的卫生保健知识。

要有针对性地向学生讲解性心理知识，以消除学生不必要的心理压力，学会科学地对待身体的生理反应，学会正确地与异性的人际交往。

结合实际传播符合伦理道德的性道德观念，使学生建立起正确的性道德观念，不早恋，能够抵制来自个别异性的不良诱惑。

其次，防止青春期的不良行为，在青春期青少年容易出现的不良行为包括性紧张行为（如遗精、手淫），情绪问题（如焦虑、抑郁、自杀倾向），性变态行为（如异装癖、恋物癖、暴露癖），性犯罪行为（如猥亵、卖淫），社会品行问题（如暴力、吸烟、酗酒、药物滥用）等。

五、正视死亡，珍视生命 著名作家史铁生对死做了这样深刻的感悟：“死是一件不必急于求成的事，死是一个必然会降临的节日。

”又说“死是一件无论怎样耽搁也不会错过的事。

”死的问题解决了，接下来便是如何生。

对死有着庄子般洒脱的史铁生，是在用一种无比的珍视因而愈发顽强的态度对待生命，搏击命运，而这又怎能不令人钦佩和振奋？

这是在苦难中迸发的天籁之音，是给人以永恒力量的人生真谛。

若想此生无悔，请君珍视生命。

珍视生命，并非贪生怕死、出卖灵魂、变节自污，而是对圣洁的生命的态度。

多少仁人志士被捕后拒写悔过书，却写下了慷慨激昂的人生战歌。

若珍视生命，请敬畏生命。

生命是宇宙的精华，是宝贵的存在，更是一场短暂的旅行。

每一个生命都是上苍的使者，都有存在的价值。

所以要胸怀博爱，心存敬畏，切勿随意践踏。

对人如此，于物亦然。

弘一法师在圆寂前，叮嘱弟子把他的遗体装龛时，在龛的四个脚下各垫上一个碗，碗中装水，以免虫子爬上遗体后在火化时被烧死。

其对生命的深彻怜悯与敬畏之心令人动容。

若珍视生命，请感恩生命。

懂得感恩是做人的基本，是人类最美好、最伟大的情怀之一，也是走向成功的原生动力。

一个人，无论身处哪种境地，都要活得清醒、积极，都要活得有志气、有骨气。

人可以清贫，可以贫物质、贫享受，但不能贫精神、贫真善美的情感。

若珍视生命，请把握人生。

对于那些难以预料的挫折，无法避免的苦难，我们与其抱怨命运的不公、他人的势利、现实的残酷，不如学会承受。

要想改变命运，请先接受命运。

你奋起的时候，时光在流逝；你沉沦的时候，时光也在流逝；你锲而不舍、勇往直前的时候，时光不会因此停留；你一败涂地、怨天尤人的时候，时光照样飞速向前。

那么你是要沉沦还是要奋起？

<<青少年人生规划与指导>>

是要一蹶不振还是要重整旗鼓？

能在人生的大舞台上潇洒无束地起舞固然优美，但带着“枷锁镣铐”仍能舞出自己的风采，却非常人能及。

有光明指引时能无畏前行的人，固然是值得钦佩；但能在黑暗失望中探索到光明希望的人，才是真正的勇士。

<<青少年人生规划与指导>>

编辑推荐

《青少年人生规划与指导》可作为高等院校学生的教材和教师相关教学研究的参考书，也可作为青少年人生规划的通识读本。

<<青少年人生规划与指导>>

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>