

<<女孩成长攻略1学校篇>>

图书基本信息

书名：<<女孩成长攻略1学校篇>>

13位ISBN编号：9787303142958

10位ISBN编号：7303142959

出版时间：2012-5

出版时间：北京师范大学出版社

作者：蒂娜·加格里亚蒂

页数：185

字数：148000

译者：田科武

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>

## <<女孩成长攻略1学校篇>>

### 前言

译者序：陪你一起成长亲爱的，当你捧起这本书的时候，我要恭喜你：你已经进入了一生中最美好的时光之一——中学时代。

作为父亲，我一直不希望自己的女儿小田田长大。

小田田五岁时，我在心里说，希望她永远五岁。

当她七岁时，我希望她永远七岁。

当小田田十岁时，我又对自己说，希望她永远停留在十岁。

我这样说，一方面是希望把小田田最快乐、最可爱的样子永远固化在我的人生岁月里，另一方面也隐晦地表达出我对她独自应对成长压力和挑战的担忧，我希望她永远处在父爱的羽翼之下。

可是，小田田还是一天天长大了。

年初，她度过了自己的11岁生日，再过一年多，她就要和你一样，跨进中学的门槛了。

家长为孩子担忧是人之常情，但是这不应该成为我们阻碍孩子成长的理由，事实上，我们也阻止不了他们的成长。

其实，中学时代是多么地令人激动啊！

你逐渐摆脱对父母的依赖，开始自主思考，自由表达自己的意见并独立做出选择；你可以学到许多新知识，参加许多新活动，从而打开认识世界的新窗口，获得更加强烈的成功体验；你可以结交许多新朋友，体验更加丰富和深刻的情感和友谊，享受成长进程中的乐趣和惊喜。

当然，这个阶段的你也会面临许多新的压力和挑战。

家长和教师对你的期望是不是太高了？

没完没了的课外活动是不是让你分身乏术？

团队合作中的分歧和冲突是不是让你难以应付？

你会不会在坚守自我与融入群体间纠结不已？

负面标签和同伴压力是不是让你有喘不上气来的感觉？

是的，这些压力和挑战可能都是客观存在的，但是，我同时要告诉你的是：第一，不只你一个人这样，几乎所有的中学生都可能遇到这些压力和挑战。

第二，现在的你比以前更加成熟理性，拥有更多应对压力和挑战的方法和技巧。

只要你愿意，一定可以战胜它们。

第三，你有没有想过，当战胜了这些压力和挑战后，你会出落得更加坚强、更加伟大？

这，不正是你所需要的吗？

现在，一套专为中学男生量身打造的成长自助书《男孩成长攻略》终于引进出版了。

在《男孩成长攻略》丛书中，你会读到近50个与你一样的男孩子的成长故事，可以从中了解当代中学生面临的主要压力和挑战，随后的专家点评和意见建议，深入浅出、切实可行，为你提供了如何应对这些压力和挑战的方法和技巧。

我很高兴参与了这套丛书的译介工作。

如果丛书能够帮助你成功应对压力、陪你顺利度过难忘的中学时光，我将感到无比的荣幸和自豪！

田科武（北京青年报常务副总编辑、系列丛书译者）

## <<女孩成长攻略1学校篇>>

### 内容概要

中学女生成长自助书如果你家中有个正在上中学的女儿，你可以为她购买一套《女孩成长攻略》。

当今中学生面临的压力和挑战有时超过我们的想象，也超过她们的承受压力。但是只要我们愿意，总能找到应对的办法。

《女孩成长攻略》是美国ABDO出版社为当今中学女生量身打造的成长自助书，旨在教会她们应对成长烦恼的方法和技巧。

丛书中的每一册都讲述了9个左右中学女生的成长故事，以帮助她们认识成长过程中的主要困惑。随后的专家点评和意见建议则教给她们成功应对的方法和技巧。

中学生需要能与他们平等对话的成长读本超喜欢《女孩成长攻略》！

书中讲述的女孩子的成长故事，真实反映了当代中学生的成长困惑，权威专家给出的应对策略，针对性强，切实可行。

中学生需要这种能与他们平等对话的成长读本，而不是板起面孔的陈腐教条。

## <<女孩成长攻略1学校篇>>

### 作者简介

田科武，笔名田柯，土家族，1969年生于湖北长阳，先后就读于中国青年政治学院、北京大学法学院，并获法学学士学位、法律硕士学位。

作家、青少年研究专家、知名传媒人、译者。

著有小说、散文、学术论文等各类作品一百余万字。

现任《北京青年报》常务副总编辑。

近年来致力于译介国外青少年教育经典作品，先后翻译出版了《自尊男孩手册：培养快乐自信男孩的100个建议》、《自尊女孩手册：培养快乐自信女孩的100个建议》、《嗨！青春期：9-16岁男孩女孩专属读本》等。

## <<女孩成长攻略1学校篇>>

### 书籍目录

认识维姬博士

开篇的话

第一章：面对考试不紧张

第二章 明星学生也烦恼

第三章 故意挂科的孩子

第四章 条理差会影响学业吗

第五章 害羞不可怕

第六章 做个成功的新来者

第七章 奋起反击恃强凌弱者

第八章 摆脱负面标签

第九章 重要的是你如何界定自己

第十章 学习障碍并不丢人

总结与回顾

爱和智慧传递

英文原文

## <<女孩成长攻略1学校篇>>

### 章节摘录

版权页：插图：第一章 面对考试不紧张 没有学生喜欢考试。但是，考试当天的压力，会让有些女孩子几乎无法承受。有些学习刻苦想取得好成绩的女孩子，对自己的考试成绩期望过高。有些女孩子对自己的能力缺乏信心，面对考试的压力感到不知所措。即使已经做了充分的准备，但她们一走进教室，还是会感到非常紧张，有时候脑子甚至会变得一片空白。她们越紧张，就越难以集中注意力，或回忆起学习过的内容。两种情况之下，女孩子都可能产生口干、肚子疼、出汗、头晕目眩、心跳加速、恶心呕吐等症状。她们可能会感到困惑、恐惧和孤独。她们可能觉得自己什么地方出了毛病，或者认为只有自己才面临着这方面的问题。这种难堪，可能诱使她们编造理由，为自己没有考好寻找借口。梅是一个很用功的女孩子，但她仍然无法承受考试的压力。让我们听听梅的故事，看看她是如何应对考试焦虑的。梅和拉切尔是最好的朋友。两个女孩子都喜欢上学，而且成绩都不错。她们在同一个班上历史课，马上面临着一次大考。面对考试，梅有些紧张。梅擅长解决问题、解释历史事件，却总是记不住人名和日期。而拉切尔的记忆力似乎要好一些。梅和拉切尔决定，考试到来前，两人一起学习。考试前四天，她们每天放学后都到拉切尔家里复习。她们轮流考对方。第四天的时候，她们已经掌握了所有的内容。但是，考试前一天晚上，梅对拉切尔说，她还想在睡觉前把所有的笔记再浏览一遍。拉切尔觉得自己已经准备得很充分，所以，当晚余下的时间里，她没有继续学习。

## <<女孩成长攻略1学校篇>>

### 编辑推荐

《女孩成长攻略1学校篇:校园生活那些事(中英文双语版)》为中学女生成长自助书,讲述的女孩子的成长故事,真实反映了当代中学生的成长困惑,权威专家给出的应对策略,针对性强,切实可行。中学生需要这种能与他们平等对话的成长读本,而不是板起面孔的陈腐教条。

<<女孩成长攻略1学校篇>>

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>