

<<我的第一套成长秘籍>>

图书基本信息

书名：<<我的第一套成长秘籍>>

13位ISBN编号：9787545601244

10位ISBN编号：7545601246

出版时间：2010-10

出版时间：贵州教育

作者：[英] 格里·贝莉

译者：杨雨虹

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>

## <<我的第一套成长秘籍>>

### 内容概要

《正在变化的身体》 在青春期，你的身体将经历前所未有的改变，你的身体形态和生理机能开始发育，一步步向成人的水平看齐，而你，必须知道自己的身体正发生什么样的变化，需要你怎样呵护和应对。

关于成长、性和青春期的一切，这本书都有非常科学、详尽的讲述。

《想法和感受》青春期的你常常会感觉到自己的情绪大起大落，混乱迷惑的情绪来袭，你很容易感到低落，内心孤独无助。

这本书教你洞悉进而管理自己的情绪，生活中可能遇到的各种压力该怎样去化解，怎么让每一天过得充实快乐，它都为你准备了答案。

了解自己，学会自我肯定和自我欣赏，懂得与父母沟通、谈判的技巧，学会交朋友、呵护友谊……它还告诉你，学会理财，尝试做一些社会工作，哪怕简单，对你的未来也会很有助力。

《青春期“烦恼”攻略》 当青春期的你陷入困境、遇到危险、压力重重的时候，你需要知道自己该向谁寻求帮助，而不是独自一人默默面对。

这本书会给你一些常识性的建议，帮你应对家庭、学校和社会上的一系列的困境。

它会在一些难以启齿的问题上给你指引——家庭纷争和家庭破裂、受人欺负、街上的危险、性、吸烟、酗酒以及违法犯罪，让你知道在事情发生时该何去何从。

《一起来做运动吧》 运动的好处多多，它让你身材好，让你身心愉快，它提升你的专注力，还能让你交到气味相投的朋友……那么何不开始运动呢？

运动的种类实在是名目繁多，选择什么样的运动，怎么运动才有效，保护自己在运动中不受伤害，避免运动过量，这些可都是有讲究的哦！

书里有很多有趣的东西，像呼吸减压、选择合适的鞋子、运动食谱等等。

当然啦，最重要的是，它要教给你一种健康的生活方式——有一个充满活力的身体，精神也会随之变得阳光起来。

《吃什么你就是什么》 俗话说病从口入，入口的每一样东西都会影响你的身体机能、外貌和感知，选对了食物，你会拥有健康的肤色、迷人的眼睛和良好的发质。

这本书着眼于饮食，讲述了各种食物对身体产生的影响。

书里不仅有关于食物过敏和节食方面的建议，还为素食者提供了健康饮食的指南。

此外，对于如何选择以及烹调食物的信息，如何保证零食和正餐健康而不失美味的建议，书中也多有涉及。

《看上去很棒》 虽说一个人内在的品质比外在的长相更重要，但我们仍然希望自己看起来更加美丽动人。

塑造自己的形象，让自己看上去更有自信，这本书有非常详尽的建议。

它甚至告诉你怎么护肤、护发、穿衣、打扮。

当然，其实真正塑造你形象的，是你看待自己的方式，热爱自己，友善待人，这会让你在别人心目中的形象充满魅力。

<<我的第一套成长秘籍>>

书籍目录

《正在变化的身体》 青春期 发育过程图 乳房——致女孩 身体部位——致女孩 月经 内  
部卫生 男孩的性征 男性的性欲 女性的性欲 性冲动 受孕 怀孕 分娩 避孕  
意外怀孕 性病 艾滋病病毒与艾滋病 生命的七个阶段 传言与真相 《想法和感受》《青  
春期“烦恼”攻略》《一起来做运动吧》《吃什么你就是什么》《看上去很棒》

## <<我的第一套成长秘籍>>

### 编辑推荐

写给青春期的少男少女，写给身边有10—18岁孩子的家长和老师们。

成长中的身体、情绪冲动、运动、性发育、如果看待自己、如何看待异性，怎样应对街头诱惑和家庭纷争……当青春期的你陷入困境、遇到危险、压力重重的时候，你需要知道自己该向谁寻求帮助，而不是独自一人默默面对。

当家有儿女的你在越来越叛逆的孩子面前手足无措，不知该如何应对青春期悸动的孩子的时候，这套书会给你一些常识性的建议，让你了解孩子的状况，在一些难以启齿的问题上给你指引，并对他或她做出智慧、恰当其时而且准确的引导。

<<我的第一套成长秘籍>>

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>