

<<成长的烦恼600问>>

图书基本信息

书名：<<成长的烦恼600问>>

13位ISBN编号：9787549922970

10位ISBN编号：7549922977

出版时间：2012-10

出版时间：江苏教育出版社

作者：孙学良 编著

页数：179

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>

<<成长的烦恼600问>>

内容概要

也许家长觉得，供孩子吃喝、上学就够了，殊不知青春期孩子小小的内心里还承受着各种各样的困惑与压力，来自身体的、老师的、同学的、家长的、社会的方方面面的问题，他们学习过如何应对吗，又向谁诉说呢？

和青少年朋友聊一聊，就会发现他们的内心存在着很多很多正当的、却难以纾解的困惑。如果不妥善善处理这些问题，它们很可能发酵、变质，最终导致严重的后果。

《成长的烦恼600问(男生版)》收录了当下青春期男孩内心存在的一系列问题，并有针对性地给出了应对方法。

《成长的烦恼600问(男生版)》希望能够让青春期朋友把心打开，感受美好的生活！
本书由滕刚主编。

<<成长的烦恼600问>>

书籍目录

第一部分：我

- 一、我脑中开始冒出很多想法，我都不知道对不对？
- 二、我的身体在成熟，我要成为一个男人了！
- 三、男孩子也需要搞生理卫生吗？

第二部分：我和爸爸妈妈

- 一、对父母的爱，要怎么说出口
- 二、父母的爱，为什么让我觉得很不爽？

第三部分：我和老师同学

- 一、学习成绩上不去，是因为我天生比别人笨吗？
- 二、老师为什么总是针对我？
- 三、有人就有江湖，和同学相处并不简单？

第四部分：我的社会交往

- 一、什么样的兄弟才是好兄弟？
- 二、和女孩在一块，我为什么总是手足无措？
- 三、校外的哥儿们很义气，为什么父母不让我和他们交往？

<<成长的烦恼600问>>

章节摘录

版权页： 11.为什么我难过的时候也哭不出来？

答：流泪是很多因素共同作用的结果，其中，泪腺是否发达是能否流泪的前提。

也许你天生泪腺就不发达呢？

宣泄情绪的方式有很多种，如果哭不出来，那就笑、喊、玩一场痛快的游戏或唱一曲忧伤的歌甚至自言自语。

这么多的方法，总有一种适合你。

12.我们真的是“为赋新词强说愁”吗？

答：只要你的忧愁不被你自己放大就不是“强说愁”。

你们的忧愁都来自面对急速成长的不适。

13.我为什么那么爱面子？

答：青春期本来就是你的自我急速膨胀的时期，是你的自尊心将你变成了一个小刺猬。

14.好面子的我该怎么办？

一答：放下要命的自尊心，虚心听取别人的意见；不要在小事上纠缠面子问题，忍不了一时，将会做出自己都无法预料的事情来。

15.我总是懒得说话怎么办？

答：要分析自己为什么会懒得说话。

如果是觉得别人无法理解你的想法，而不愿意表达，那你可以先试着向别人敞开一点儿心扉，因为只有你敞开了自己的窗户，外边的阳光才会照进来啊！

当然，你也可以先学着倾听别人，或者和关系好的同学讲讲自己感兴趣的话题。

16.我为什么总是脾气那么暴躁？

我真的不想这样。

答：青春期的你时常会因为一些自己也说不明白的原因而和周围的人发生冲突，这其实是有生理原因的。

在青春期激素的刺激下，你的冲动与好奇正在寻求释放，所以才会经常爆发。

这是青春期的男生女生都会出现的情况，但我们也该学会如何控制心中的这座“小火山”。

想想你的；中动一旦爆发会对身边的人造成什么样的伤害，想想自己是不是哪里做得不好，这些都会帮助你在冲动之前悬崖勒马的。

17.我总爱发火怎么办？

答：第一，保持理性。

当意识到自己情绪即将爆发时，要用意志控制自己，保持理性，可进行自我暗示：“别发火，否则会伤身体，也会伤害别人。

”也可暂时离开现场，待心中的气平下来后再处理。

第二，勇于承认自己爱发脾气，还可以向家人和朋友求助，使自己逐步克服这个毛病。

第三，反应得体。

当你受到不公正待遇时，应心平气和地讲道理，冷静地让对方明白他的错误之处。

第四，换位思考。

凡事将心比心，就事论事，站在对方的角度来看问题，那么你就会觉得没有理由迁怒于别人，气自然就消了。

第五，宽容大度。

对人不斤斤计较，爱发脾气的毛病也会随着不愉快情绪消失而离你远去的。

第六，多参加体育锻炼，适当的体育运动对于心理和情绪的调节都是十分有利的。

有时间多听听节奏缓慢，旋律轻柔，音调优雅，优美轻松的音乐，对安定情绪，改变暴躁的脾气也是有帮助的。

18.我怎么越来越有攻击性了？

答：这是因为你体内的睾酮在起作用。

<<成长的烦恼600问>>

青春期睾酮水平会迅速地上升，比幼童时期高出8倍，这样急速的飙升会给你带来一些副作用。睾酮在使你变得更加强健的同时，也会让你更加具有攻击性。这就要求你一定要学会控制自己的情绪。

<<成长的烦恼600问>>

编辑推荐

《成长的烦恼600问(男生版)》写到，为什么我难过的时候也哭不出来？

我脾气为什么总是那么暴躁？

我真的不想这样。

遗精是因为我脑子里有不好的念头吗？

我每天清洗下身会不会遭到其他男生的嘲笑呢？

为了贫困的家庭，我想出去打工行吗？

我爸爸总是爱当着别人的面批评我，让我很没有面子，我该怎么办呢？

成绩差就是IQ低吗？

……《成长的烦恼600问(男生版)》收录了当下青春期男孩内心存在的一系列问题，并有针对性地给出了应对方法，希望能够让青春期朋友把心打开，感受美好的生活！

<<成长的烦恼600问>>

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>