

<<青春期的烦恼>>

图书基本信息

书名：<<青春期的烦恼>>

13位ISBN编号：9787562157717

10位ISBN编号：7562157715

出版时间：2012-6

出版时间：张仲明 西南师范大学出版社 (2012-06出版)

作者：张仲明

页数：180

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>

## <<青春期的烦恼>>

### 内容概要

当我们陷入青春期的漩涡时，往往会看不清此岸和彼岸。在漩涡中找寻正确的方向，拨开青春的迷雾，不让它挡住我们的视线，你需要正确的引导。张仲明主编的《青春期的烦恼（男生版）》将带领我们在烦恼中打捞自己，在青春中展现自己。《青春期的烦恼（男生版）》助你抛开烦恼，做快乐的男生。

## <<青春期的烦恼>>

### 书籍目录

学习板块——奋发图强 学习，让我怎么爱上你？

如何保持一颗平常心？

成绩不好，该怎么办？

考前失眠怎么办？

时间，该如何合理安排？

尖子生也有烦恼 如何才能得到老师的注意？

老师，我不想做一名差生 生理板块——破茧飞翔 我的嗓子出问题了吗？

生殖健康很重要 我是尿床了吗？

胡子可以拔掉吗？

烦人的青春痘 为什么我还不及女生高？

不想再做小胖墩 人际板块——自信交流 走出自我的“城堡” 保护费，我心中的痛 小恶霸，离我远些 好哥们=讲义气？

不要总是欺负我 走出孤独的阴影 心头的“疑”云 情感板块——浅吟低唱 管好自己的情绪 默默关注

一枝花 敞开心扉 该如何与异性交往 当一个“厚脸皮”男生 自卑，请走开 我不是“愤怒的小鸟”

自信绝不自大 自我板块——男儿当自强 请给我一点自由的空间 做青春期的主人 人生路何在 正确地认识自我 做一个自己喜欢的人 燃烧生命的香烟 喝掉健康的酒

## &lt;&lt;青春期的烦恼&gt;&gt;

## 章节摘录

学习，让我怎么爱上你？

**心灵故事** 小兵是初二年级的学生，在班上的学习成绩中等偏下。

在小学的时候，小兵的各科成绩都还不错，处于中等偏上的水平。

然而进入初中以后，小兵的学习成绩却开始有些下滑。

为此，小兵的妈妈非常着急。

认为是小兵学习不够努力，经常批评小兵做作业不专心，不好好复习……批评多了，小兵也对他妈妈有了不满的情绪。

而因为学习成绩的事，小兵不止一次地和他妈妈争吵。

小兵的妈妈向老师诉苦：“唉！

老师，你说，我们家小兵为什么学习成绩就是提不上去啊？

每次我叫他看书，他拿起书来，看着看着就开始打哈欠。

眼睛一眨一眨的，看那样子都要睡着了！

还有，他做个作业能做半天。

别人一个小时都做完了，他非要磨蹭到两个小时。

就连拿个橡皮也能拿个半天。

那次，我看要单元测试了，让他复习复习。

哎！

结果，你猜，他说什么？

他竟然说，‘有什么好复习的’。

我又问了半天，他才冒出一句，‘学习没什么意思，有什么好学的’。

老师，你说这可怎么是好？

”妈妈因为小兵的厌学烦恼得不得了，而小兵却好像一点也不着急。

他觉得学习一点意思都没有，也没有什么用。

而他自己好像也不是学习的料，不管怎么努力，成绩都没有提高。

这让小兵丧失了对学习的信心，有点自暴自弃了。

其实小兵内心深处也很着急，他不知道到底是怎么回事。

为什么每次上课的时候都觉得老师讲的内容就只是一个字符，自己怎么也理解不了其中的意思。

而看到那些作业题，小兵就觉得头大，感觉都不会做。

用一句话可以形容小兵的情况，“这些知识，它认识我，而我不认识他”。

逐渐地，小兵对学习丧失了信心。

他开始不想做作业，不想上课，不想去学校。

而父母却又不不停地批评小兵不认真学，这让小兵觉得异常烦恼。

**心理解码** 小兵的父母对于小兵有着极大的期望，然而，他们并没有去仔细探究小兵为什么会不想学习，或者说，学习起来没劲儿。

这并不是因为小兵不想学，他自己也是想学的，只是屡次的失败打击了小兵的信心，让他对学习没有了兴趣。

学习兴趣对于学习成绩的好坏有着至关重要的作用。

从心理学的角度来说，兴趣是一个人倾向于获得某种知识的心理特征，是可以推动人们求知的一种内在力量。

当学生对某一学科有兴趣时，他就会持续地专心致志地钻研它，从而提高学习效果。

兴趣可以诱发人的学习，可以提高学习效果。

兴趣并不只是天生的，它也是可以后天培养的。

人们能够从学习中产生新的兴趣和提高原有兴趣。

所以，学习兴趣既是学习的原因，又是学习的结果。

**心灵魔法** 既然学习兴趣是可以培养的，下面就来看一下如何培养学习兴趣。

## <<青春期的烦恼>>

1. 树立坚定的信心 学习兴趣并不是一朝一夕就可以培养起来的。

在培养兴趣的过程中，我们会面对失败，面对学习中的难关，甚至有可能一次次地跌倒。那么能不能爬起来才是培养学习兴趣的关键。

我们在培养兴趣的过程中，要善于发现自己的进步，从自己的失败中寻找闪光点。这些闪光点才能够促进我们更快地培养学习兴趣。

所以，在我们开始培养自己的学习兴趣的时候，要做的第一件事情，就是要树立坚定的信心。相信自己通过努力一定可以培养起自己的学习兴趣。

2. 了解自己已有的学习兴趣 相信每位同学都有自己的学习兴趣，千万不要说没有。

如果你说了没有，那么只能说明你没有去了解自己，或者你还没有发现你的兴趣。

我相信，每一位同学都是有自己的兴趣的。

或者是体育，或者是音乐，或者是数学，也可以是其他任何兴趣。

甚至你说你对吃的东西有兴趣，那说不定以后，你就会是名闻天下的美食家或者厨师。

从你自己已有的兴趣出发，树立自己最基础的信心：我是可以的，你看，我在×××方面就做得很好，其他方面也是可以的。

这样的信心有助于培养学习兴趣。

3. 坚定学习取决于自己的理念 不要把自己对学习没有兴趣的原因归结于老师讲课讲得不好。

我想，那并不是主要原因，因为学习应该是自己的事。

虽然，老师的讲课对学习有着比较重要的作用，但那并不是全部。

P2-4

## <<青春期的烦恼>>

### 编辑推荐

处在青春期的学生，可能有好多的苦恼，可能出现各种各样的心理危机，例如，学业压力、交友的问题、情绪的起伏等。

张仲明主编的《青春期的烦恼(男生版)》就是为了解决青春期的成长问题而写的。

青春是一种人生的成长与挑战，也是一首生命如花的赞歌。

男孩们通过阅读本书，能够认识自己的情感和身心变化，成为心智健康、快乐上进的阳光少年。

<<青春期的烦恼>>

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>