

<<青春期成长攻略>>

图书基本信息

书名：<<青春期成长攻略>>

13位ISBN编号：9787801965950

10位ISBN编号：7801965957

出版时间：2008-1

出版时间：现代教育

作者：李建军

页数：206

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>

## &lt;&lt;青春期成长攻略&gt;&gt;

## 前言

和谐是当今社会发展的主题，代表了民众共同的价值取向。

和谐也是中华民族的人文主题，天时地利人和、和为贵、家和万事兴……都体现了中国几千年来老百姓的共同梦想。

安宁、稳定的和谐环境是人类社会进步的基础，也是人类活动和生活的必要条件。

离开和谐，社会无从发展，个人得不到幸福。

一个时期的繁荣，无不是和谐的产物；而每一个动乱的社会，无疑都是不和谐的结果。

和谐社会的本质是指以人为主体的社会和谐发展状态，它包括人与自然之间的和谐、人自身的和谐、人与人之间的和谐、社会结构之间的和谐四个方面的基本内涵。

社会的和谐就像小提琴四重奏一样，音阶尽管不同，但却表现出和谐、美好的旋律，而其本质在于人的全面发展。

和谐这个词向来都是对家庭而言的，家庭是社会的细胞，有了千千万万个美满幸福的家庭做支撑，才会有社会的整体和谐。

拥有一个和谐的家庭是每个人的向往，也是我们所应追求、并为之努力创造的。

家庭的和谐总能给人以宁静祥和的感觉、白头偕老的意境、幸福美满的结局。

一个家庭的生活涉及很多内容，但主要的无非以下几个方面：居家的安宁、婚育的美满、事业有成、孩子的健康成长、老人的幸福安康等，它们包含了人类衣食住行等几个最基本的要素。

而处于青春期的青少年们，总会有或大或小的躁动，就好象歌中唱到的那样：“小小少年，很少烦恼，无忧无虑乐陶陶。

但有一天风波起，忧虑烦恼都来了，一年一年时间飞跑，小小少年在长高，随着年岁由小变大，他的烦恼增加了。

”然而，青春又是个多么美好的字眼，是个多么令人神驰的季节，生命的第二次诞生随即开始，它使毛头小子成为肩宽臂阔的男子汉，使黄毛丫头变成婷婷玉立的少女，它的美丽又让多少青少年为之兴奋不已。

这种躁动与兴奋对于整个家庭和谐的影响也是不可小视的。

有的父母甚至说：“他们的心，好像在往相反的地方奔跑……”人的生命及其生物功能体现在身体和思想两个方面，身体包括了身体器官和各个组成部分，思想包括所接受的教育以及由思想所指导的在社会中表现出的行为：也就是说物质能量和信息能量二者的结合才能形成一个人完整的生命体。

宇宙万事万物，信息同源，程序相同，节奏相应。

天、地、人的各个部分均有相似的对应关系。

人处在青春期，正是身体和思想同时突飞猛进的时期，也是物质能量与信息能量需求最大的时期。

怎样去协调这生命的第二次飞跃，对于生命个体与家庭来说都显的尤为重要。

自然，解决问题要从问题的根本进行深入，想要为青春期破解密码就要解剖影响青春期的主要因素。

人类生活在自然界中，自然界存在着人类赖以生存的必要条件。

同时，自然界的变化又可以直接或间接地影响人体，而机体则相应地产生反应，属于生理范围内的，即是生理的适应性；超越了这个范围，即是病理性反应。

这就好比人在青春期时常会有身体与心理的紊乱感一样，同是宇宙间星体运作的结果。

在本书中，以人为研究主体，深入探讨青少年的生活中常遇到的重大挑战，包括身体健康、亲子关系、人际困扰、生涯定向等，为你破解青春期的密码。

## <<青春期成长攻略>>

### 内容概要

青春期成长密码；解读性别差异；透析早恋现象；青春需要运动；习惯决定命运；……青春是个多么美好的字眼，是个多么令人神驰的花季。

然而处于青春期的少男少女们，总会有或大或小的躁动。

《青春期成长攻略》深入探讨青少年所面临的种种挑战，破解青春期成长密码。

<<青春期成长攻略>>

作者简介

李建军，美国南加州大学人体工程学计划主任，联合国教科文组织顾问（1998-2002），复旦大学客座教授，马来西亚艺术学院客座教授。

## <<青春期成长攻略>>

### 书籍目录

第一章 青春期成长1. 青春期：生命的第二次飞跃2. 天人合一与青春期健康成长3. 平衡：青春期成长的关键4. 青春期成长密码第二章 青春期生理特点与卫生保健1. 青春期生理变化特征2. 解读性别3. 女孩的发育与卫生保健4. 男孩的发育与卫生保健第三章 青春期心理变化与卫生保健1. 剖析青春期心理2. 透视青春期心理问题3. 透析早恋4. 透析青少年犯罪5. 破解青春期逆反心理6. 情感教育：青春期成长的另类密码7. 成年礼：人生的第二个大礼第四章 青春期饮食保健策略1. 青春期与饮食保健2. 影响青春期发育的饮食因素3. 饮食与健美4. 特别时期的饮食保健第五章 青春期运动健美方略1. 青春需要运动2. 健美体型从青春期开始塑造3. 女孩健美方案4. 男孩健美方案5. 青春期运动与营养第六章 青春期潜能开发方略1. 解读潜能2. 青春期潜能开发3. 智力开发方略第七章 环境与青春期成长1. 环境对青春期成长的影响2. 青春期的家居环境3. 青春期的人际环境4. 青春期的社会环境5. 青春期的衣饰选择6. 与大自然沟通第八章 好习惯为成功奠基1. 习惯决定命运2. 人体节律与生活习惯3. 养成良好的睡眠习惯4. 培养良好的学习习惯5. 养成习惯要顺应人的本性

<<青春期成长攻略>>

编辑推荐

<<青春期成长攻略>>

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>