

<<青少年自我保护完全手册>>

图书基本信息

书名：<<青少年自我保护完全手册>>

13位ISBN编号：9787802211001

10位ISBN编号：780221100X

出版时间：2006-6

出版时间：中国时代经济出版社（原中国审计出版社）

作者：滕红琴

页数：236

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>

<<青少年自我保护完全手册>>

内容概要

本书以典型、短小的案例为引线，摒弃了市面上同类书籍的冗长、繁杂的理论说教，让青少年朋友一读便懂；可操作性强，以防范为主，紧密联系实际，告诉青少年朋友先做什么、后做什么，什么应该做并应注意什么等为出发点，引导青少年去关注解决问题的方法。

这些不仅适合青少年，对家长而言，也同样重要。

因为生活中的风险处处存在，比如，一根鱼刺、一个陌生人、一盘黄色光碟、一场突如其来的火灾、一次意外的交通事故等等都可能给青少年的身体和心理带来不可估量的危害。

但我们不可能因为不安全因素的存在而不去上学、不去交朋友，重要的是当你遇到的、该怎么办呢？

明者防患于未萌，智者图患于将来。

本书的编辑出版正是希望能够帮助社会、学校、老师、家长更好地解决这些问题，真正唤醒青少年的安全意识，加强他们的安全教育和健康教育，让青少年朋友拥有一个快乐而健康的青少年时代！

<<青少年自我保护完全手册>>

书籍目录

第一章 自我保护之心理素质篇 保持良好的心理状态 克服叛逆心理 说谎是不健康的心理活动 摆脱嫉妨的苦恼 勇敢战胜自卑 消除多疑,真诚待人 拒绝攀比 克服爱占小便宜的心理第二章 自我保护之日常生活篇 不要轻易相信陌生人的电话 别把钥匙挂在脖子上 陌生人叫门怎么办 警惕热心电话 发现家里有贼别贸然出手 保守家中隐私 被困电梯别惊慌 突然停电不要自己去修理 电器着火绝不能用水浇灭 不要忘掉厨房煤气 家中失火该如何逃生 取暖要保持通风 厨房做菜应注意安全 正确使用电炒锅 用微波炉小心被烫 家里溢水该怎么办 遇到烫伤要立刻降温 点蚊香蜡烛应注意防火 燃放烟花爆竹应注意安全 自觉遵守交通规则 骑自行车时一定要集中精力 弄清家庭的详细地址第三章 自我保护之饮食保健篇 不要让病从口入 防治食物中毒 喝水要适可而止 扁豆一定要熟透再吃.....第四章 自我保护之身体安全篇第五章 自我保护之社会实践篇第六章 自我保护之校园防范篇第七章 自我保护之信息网络篇第八章 自我保护之野外活动篇第九章 自我保护之自然灾害篇

<<青少年自我保护完全手册>>

章节摘录

书摘皓皓是个聪明的孩子，他平常表现还可以，就是有些叛逆。

为了让他好好学习，尽量少玩游戏，妈妈可没少唠叨过。

可皓皓觉得妈妈大惊小怪，管得太严。

每天下午放学后，皓皓就趁爸爸妈妈下班回家之前偷偷地玩两个小时游戏。

结果由于长期玩电脑游戏机，皓皓的视力快速下降，造成高度近视，最后被迫戴上了眼镜。

叛逆心理是青少年成长发育过程中的一个必然现象，也是青春期的心理特征。

青少年随着自己知识面不断拓宽，认知能力、自我生活能力不断提高，自我意识也不断增强，要求自立自主、独立处理问题的心情也就更加迫切。

要求独立本身并不是坏事，但要有一个度，超过了限度，就是任性了。

这样不仅不利于身心健康，也不利于人与人之间的交往。

严重的叛逆心理，还会养成霸道的不良习气，看谁都不顺眼，最终使自己孤立，甚至会导致暴力侵害事件的发生。

所以，一定要克服叛逆心理。

加强学习，提高修养，学会宽容别人，自觉消除抵制他人意见的不良情绪。

学会换位思考，站在对方的立场考虑问题。

这样就容易理解对方，接纳对方的不同意见。

学会关心别人。

应该多观察生活、体验生活，知道爸爸妈妈生活、工作不容易，自觉地产生爱心，逐步消除对抗心理。

若常常得到家长、老师的关心，只知接受爱，没有奉献爱，就容易产生叛逆心理。

P4-5

<<青少年自我保护完全手册>>

编辑推荐

青少年是天真无邪的，又是单纯无知的。

身处现代社会中各种潜在的危险像影子一样离他们并不很远。

帮助他们认识生活中各种安全问题，做好防范、远离危险，是青少年成长道路上不可缺少的一课。

本是从实际入手，选取青少年日常生活中的诸多与安全有关的事例，分门别类进行分析和总结，每个案例后附有安全建议，介绍一些切实可行的预防办法和应对措施，是广大青少年真正实用的“安全宝典”。

本书文字通俗易懂，有拼音标注，还配有精彩插图，适合儿童的阅读习惯与阅读能力。

<<青少年自我保护完全手册>>

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>