

<<心理更健康>>

图书基本信息

书名：<<心理更健康>>

13位ISBN编号：9787802459137

10位ISBN编号：7802459133

出版时间：2012-3

出版时间：军事医学科学出版社

作者：刘青 编

页数：151

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;心理更健康&gt;&gt;

## 前言

随着社会的发展，青少年学生的健康开始受到广泛关注。

他们是祖国的花朵，标志着祖国的未来。

健康的体魄和积极的心态需要从青少年抓起。

肥胖是影响青少年学生身心发育和智力发育的关键，甚至还会影响其性发育。

目前，青少年慢性疾病的发病率也显著上升，动脉硬化、脂肪性肝硬化、2型糖尿病、高血压等疾病呈现低龄化趋势。

一些如乳腺癌、结肠癌等和成年肥胖有关的疾病在青少年时期就埋下了隐患。

至今，如果还有些家长认为孩子吃得越多越好，越胖越好，那就非常危险了。

事实上，平均50%的肥胖儿童到成年时依然肥胖，特别是10~13岁的胖儿，到了30岁时将有80%以上的人发展成为大胖子，将来可能会出现不同程度的性发育延迟、矮小等问题。

眼睛是心灵的窗户。

越来越多的家长在关注孩子学习成绩的同时，忽略了视力问题。

学龄儿童或青少年长期用眼不当或照明不足等因素，容易引发假性近视。

假性近视不是真性近视，如果及时妥善地给予治疗是能够恢复视力的。

但如果不起足够重视，假性近视就会变成真性近视。

小小年纪鼻梁上就架起了小眼镜，既影响美观，又给生活带来极大的不便。

青少年处于生长发育阶段，心理还比较脆弱，随着社会对心理问题认识程度的提高，其心理问题也越来越受到广泛的关注。

心理问题虽然属于心理范畴，但所有的心理活动都是建立在大脑的生理活动之上。

因此，心理疾病有明显的神经生理基础。

从青少年着手，以预防为主可有效防止心理疾病的发生。

青少年学生的牙齿问题不仅关系到美观，还关系到很多方面。

青少年时期要定期检查口腔，如果牙列不齐、不注意口腔卫生，极易产生牙龈炎等口腔疾病。

这一时期是牙列不齐进行矫正的关键时期，而早期诊断、治疗、定期检查口腔十分重要。

最后，身高和脊柱的问题也是家长关注的问题。

身高问题又和骨骼发育有着密切的关系。

诸如睡眠、遗传、营养、运动等多方面的因素都会影响到孩子的身高。

父母应抓住孩子的成长发育关键期，指导孩子合理活动，促进骨骼发育。

我们针对青少年学生成长过程中最容易出现的问题，精心策划了本套丛书，主要包括肥胖问题、视力问题、心理问题、牙齿问题、安全问题、身体骨骼发育问题等。

本套丛书通过日记的形式，以孩子的口吻，直接展现出青少年的健康问题。

在每个日记的后面，我们又添加了“贴心的话”和“专家提醒”两个栏目，“贴心的话”给青少年以心理安慰和关怀；“专家提醒”则从专业的角度分析此问题的解决方案和有效措施。

本套丛书不仅适合家长阅读，更适合孩子们阅读，希望能对广大青少年有所帮助，使祖国的花朵健康茁壮地成长。

## <<心理更健康>>

### 内容概要

《健康日记：心理更健康》针对青少年学生成长过程中最容易出现的问题，主要包括肥胖问题、视力问题、心理问题、牙齿问题、安全问题、身体骨骼发育问题等。

《健康日记：心理更健康》通过日记的形式，以孩子的口吻，直接展现出青少年的健康问题。

<<心理更健康>>

作者简介

刘青，曾为《小公主》、《米老鼠》等杂志撰写专栏，回复孩子们的各种来信。

著有《青少年适应社会的健康心态》、《生活中的心理学》等图书。

创办布石头游戏早教亲子中心，该中心以健康育儿理念为准则，遵循孩子天性，和孩子一起在游戏中学习，寓教于乐。

## &lt;&lt;心理更健康&gt;&gt;

## 书籍目录

1. 不想上学 2. 集体的温暖 3. 让我们来帮助你 4. 我不能这样帮你 5. 骄傲的孔雀 6. 我们班的小老外 7. 我们班来了新同学 8. 转学后的第一天 9. 让人头疼的同桌 10. 打架 11. 春游 12. 我的烦恼 13. 误会 14. 同学的温暖 15. 想成为像你一样的人 16. 三八线的战争 17. 风波 18. 讨厌人的外号 19. 流言 20. 小马虎 21. 烦恼 22. 情书 23. 提意见 24. 我很佩服你 25. 我错了吗 26. 对待同学应该友善 27. 最好的奖励 28. 偏见 29. 吹牛大王 30. 恶作剧 31. 笨鸟先飞 32. 离家出走 33. 生日礼物 34. 朋友 35. 炫富 36. 教师节的祝福 37. 我误解了老师 38. 打架引发的风波 39. 道歉 40. 偏科的原因 41. 我们的新老师 42. 老师, 您错了 43. 和老师打招呼 44. 我给老师提意见 45. 我给老师帮忙 46. 我不再骄傲了 47. 我和老师做朋友 48. 老师的脾气可真大 49. 老师加油 50. 和老师快乐相处 51. 我给爷爷当保姆 52. 一件后悔的事 53. 唠叨的奶奶 54. 我们家的老小孩 55. 我和爷爷的忘年交 56. 要对爷爷有礼貌 57. 我和爷爷之间的小秘密 58. 劝架 59. 奶奶不要再溺爱我了 60. 姐姐我想你 61. 孔融让梨的故事 62. 妹妹使我改变了 63. 表哥来了 64. 哥哥总是欺负我 65. 有意义的一天 66. 胆小鬼 67. 难忘的一天 68. 我的烦恼 69. 做客 70. 和老外聊天 71. 来客人了 72. 让我们做个朋友吧 73. 我帮助了别人 74. 我被骗了 75. 妈妈病了 76. 我需要一些表扬 77. 有负担的爱 78. 代沟 79. 爸爸的爱 80. 无聊的妈妈 81. 手机 82. 给爸爸的生日礼物 83. 我和爸爸 84. 听妈妈的话 85. 爱喝酒的爸爸 86. 我不是小偷 87. 爸爸, 我努力了 88. 爸爸妈妈别吵了 89. 爸爸不要再打我了 90. 流浪的小猫 91. 小狗皮皮 92. 可爱的小鸡死了 93. 动物园游记 94. 令人感到害怕的故事 95. 大家要爱护环境 96. 养仙人球的乐趣 97. 我们为城市“洗脸” 98. 一个有意义的植树节

## &lt;&lt;心理更健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：我现在真是越来越不想上学了，因为我们班总有几个男生特别地爱捉弄我。我的后桌上课的时候总是揪我的小辫儿，还老是把一些碎纸片往我的头发上扔；我旁边还有个男生更讨厌，总是偷偷地拿走我的书本，然后在我的书本上乱写乱画，我真的都被气死了。

另外因为我长得有点胖，有个同学就管我叫小胖子。

无论是在教室里还是在去学校的路上，他一见到我，就可大声地喊了，弄得大家都往我这边瞅。我感觉特别的不好意思。

我和老师反映过几回，老师把他们狠狠地批评了。

我想这下可好了，没人会惹我了。

可是没好几天，他们还那样。

我有心再告诉老师，又怕老师以为我多事，最近为这件事特别烦恼，都不知道该怎么办了。

我现在特别不想上学，一进学校的大门，就会变得特别紧张。

上课的时候，我总是担心后桌欺负我，都不能好好听课。

下课的时候，我就害怕旁边的那个男孩抢我的书本。

在校园里，我特别怕碰到总叫我外号的那个同学。

我的神经现在每时每刻都处于高度紧张的状态，有的时候都觉得快要承受不住了。

为了逃避上学，我和老师撒了好几回谎，逃了好几回课，可我也不能总是逃课啊！

我该怎么办呢？

最近可真是倒霉，马上要期末考试了，却得了一场大病。

一想到同学们现在都在为期末考试紧张地备考着，而我却只能待在医院里养病，我心里头就特别地着急。

现在正是老师带领同学们复习的时候，也正是查缺补漏的关键时刻，可是我却听不到，只能没事的时候自己一个人复习。

虽然平时我学习挺用功的，而且有不会的问题能做到随堂解决，但是期末复习的时候，还是发现了很多没有弄懂弄会的问题。

正在我为学习的事一筹莫展的时候，我的同学们出现了。

我住院的第一个周末，班长带领几个班干部，还有几个平时和我关系好的同学来医院看我。

那天我正在病床上学习，有几道数学题新学期开学的时候，我们班来了个新同学。

他是个长相憨厚、衣着朴实的小男生。

老师让他向大家自我介绍一下，他一张嘴，就把大家给逗乐了，因为他说的是满嘴的方言。

原来他是进城务工人员的子女，他爸爸在城里的工程队干活，他妈妈当保姆。

对于这个从农村来的同学，大家还是很好奇的，都主动地问他这、问他那。

有的同学一脸天真地问他，“你们农村的猪真的长得像猪八戒吗？”

”这回该轮到笑话我们了，他乐得都直不起腰，“你们咋这么笨呢？”

连猪都没见过。

哈哈！

”刚开始他还是挺拘谨的，一副小心翼翼的样子。

没几天，他活泼开朗的本性就显露出来了。

下课的时候，谁也没他跑得欢。

上体育课的时候，他跑得比谁都快，跳得比谁都远。

他特别爱笑，无论见到谁，他都咧开嘴就乐，露出一口小白牙。

有的同学特别调皮，总是当着他的面学他说话，他竟然也不生气，还一本正经地给那个同学纠正发音，“你说的不对，俺们是这么说的……”他还特别的勤劳，每当学校大扫除的时候，他干得比谁都卖力、都认真。

干完自己的活，看到有些同学没干完，他还主动帮助其他同学。

别看他是农村来的孩子，脑袋可不笨呢！

<<心理更健康>>

上次月考，他竟然考进了班级的前十名，令大家刮目相看！  
现在大家都越来越喜欢他，都争着和他做朋友呢。





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>