

# 《青少年不可不面对的100种成长烦》

## 图书基本信息

书名：《青少年不可不面对的100种成长烦恼》

13位ISBN编号：9787539633121

10位ISBN编号：7539633123

出版时间：1970-1

出版社：安徽文艺出版社

页数：273

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《青少年不可不面对的100种成长烦》

## 内容概要

《青少年不可不面对的100种成长烦恼》主要内容简介：长大以后，美丽的童话脱去了斑斓的外衣，面对真切的现实，青少年朋友，你们如何解答自己心中不能释怀的疑惑，其实你们走过的路，每一步都浸透着成长的汗水。成长的困惑微不足道，因为你们的目标，是成为一个更好的人。

# 《青少年不可不面对的100种成长烦》

## 作者简介

崔跃松,青少年教育专家。大江南北留下浅浅的足迹,破锣似的嗓音常与家长和青少年交流,而产生心灵共鸣。感悟“前行的路走得慢,不一定是道路泥泞,也可能不是荆棘丛生,鲜花满园往往也会让人流连忘返。”

# 《青少年不可不面对的100种成长烦》

## 书籍目录

写在前面学习并快乐着为谁而学 / 003遇到不感兴趣的学科怎么办 / 005怎样提高学习效率 / 007如何找到合适的学习方法 / 009怎样做到合理分配时间 / 012学习退步了怎么办 / 014怎样集中注意力 / 015总是害怕别人超过我 / 022如何缓解学习压力 / 025想学，但是学不进去 / 030记忆力差怎么办 / 034兴趣是记忆的先决条件 / 036暑假怎么过 / 038怎样面对“开学焦虑” / 040偏科怎么办 / 042分科：选文还是选理 / 044女生理科真的不如男生吗 / 047怎样看待考试排名 / 049中等生很苦恼，怎么办 / 051怎么克服考前焦虑 / 053别拿前途与老师赌气 / 057高考冲刺阶段怎样复习 / 061高考落榜生怎样缓解压力 / 065复读生怎样增强自信 / 067大学生怎样看待考试分数 / 071怎样确定是否要学第二专业 / 074沟通，要打开封闭的窗脸红的毛病怎么克服 / 079性格内向易害羞，怎么办 / 081“社交恐惧症”怎么解决 / 084不合群怎么办 / 086拒绝自闭症 / 088如何做到不怯场 / 090心理过敏怎么办 / 094怎样和别人相处 / 096班干部怎样与同学相处 / 101“死党”情谊如何维护 / 103怎样劝慰朋友 / 105和室友相处不好怎么办 / 107怎样与异性交往 / 110成长，不可逆转的仪式嫉妒心如何消除 / 115自信和自负有何不同 / 118怎样摆脱烦恼 / 121不满是向上的车轮 / 123长相有那么重要吗 / 125自卑可以是动力 / 127做事拖沓怎么改正 / 129爱钻牛角尖怎么办 / 132怎样培养毅力 / 134脾气暴躁怎么办 / 136太爱出风头怎么办 / 138过分固执怎么办 / 140怎样战胜孤独寂寞 / 143怎样提高自制力 / 145别为自己找借口 / 147追偶像还是学偶像 / 149逃避不能解决问题 / 152不要害怕暴露缺点 / 155怎样梳理混乱的思维 / 157怎样治疗你的“虚荣病” / 158太在意别人的看法怎么办 / 160当理想遭遇现实怎样看待失败与挫折 / 165高考失利何去何从 / 168对专业不感兴趣怎么办 / 170过分追求完美应不应该 / 173为什么总觉得人生虚无 / 176做事优柔寡断怎么办 / 180怎样调节心理失衡 / 183怎样提高自身承受能力 / 186喜欢胡思乱想怎么办 / 188觉得不公平怎么办 / 190自理能力差怎么办 / 192怎样看名校生干“低等活” / 195大学生应该怎样兼职 / 197怎样面对人生的取舍 / 199青春是一种心灵的状况怎样与父母沟通 / 203父母不接受我的观点怎么办 / 206和父母关系紧张怎么办 / 208父母吵架我怎么办 / 211父母期望太高怎么办 / 213“再婚家庭”让我苦恼怎么办 / 215“青春期”到底是什么 / 218“青春期综合征”是怎么一回事 / 222如何提高免疫力 / 226学会情绪调节 / 228变声期如何保护好嗓子 / 230男孩子说话“娘娘腔”怎么办 / 232总是失眠怎么办 / 234怎样对付“电脑综合征” / 238有“强迫症”倾向怎么办 / 242怎样预防近视 / 245常吃方便面对身体有害 / 247个子比别人矮怎么办 / 249为友谊干杯，让爱情止步 / 252收到情书以后 / 254怎样对待早恋 / 256“爱上”老师怎么办 / 259恋爱和学业可以兼顾吗 / 261怎样走出被拒绝的爱 / 264怎样看待“象牙塔爱情” / 266如何成为一个有魅力的人 / 271后记 / 273

# 《青少年不可不面对的100种成长烦》

## 章节摘录

一个学期就攻下了英语关。1936年他以优异成绩从清华大学毕业，考取了留法公费生，去法国巴黎大学镭学研究所攻读核物理学，在核裂变方面有重大的发现。1948年钱三强回国时，他的老师小居里夫妇（居里夫人的女儿和女婿）在他的鉴定书上写道：“我们可以毫不夸大地说，近10年来，在我们指导的这一代科学人员中，钱三强是最优秀者！”从上面举的例子中不难看出，科学家们勤奋学习和刻苦钻研的劲头，来自振兴中华、富国强民的正确动机。有了这种动机，学习的劲头就会经久不衰。可见，当学习上升到一个更高的境界——自觉的阶段时，学习就会获得源源不断的动力，学习提不起劲头的现象就不容易出现了。当然，我们也可以从自身现实的角度来考虑为谁学习的问题。如果我们暂时不谈远大的理想，那么在生活中，我们的学习是为谁而学？如果能够回答清楚这个问题，或许每个孩子对于学习就会有完全不同的感受。我们不是在为别人学习，不是为父母，也不是为老师。当然，在学习上，父母和老师显得比你还要着急，这会让你误以为你的学习会给他们带来什么好处。事实上，他们只不过是在为你的未来着想，而你却不知道为自己的将来考虑。要知道，自己走过的每一步路，都是在为将来打基础、做准备。父母、老师是出于爱和责任才督促你学习的，学习的受益者只会是你自己。只有弄清楚了“为谁而学”的问题，你才能真正明白学习的含义，才能找到学习的动机。

# 《青少年不可不面对的100种成长烦》

## 后记

还有什么要说的吗？这是一个普通的女儿和她的平凡的父亲共同唱起的美妙的歌曲。如果说父亲几十年的风风雨雨一路走来，有歌有乐有甜，也有酸有苦有泪。与年轻的朋友有距离、有间隙、有代沟，那年轻的女儿，该是有朝气、有生机、有欢欣，是青少年的姐妹、大家知己的同辈和一同前行的挚友。父亲没有成功的经验，应该有很多失败的教训；女儿轻轻地走来，一路轻盈一路欢歌，有不解，有埋怨，有逆反，有较劲，也有密切的合作和真诚的微笑。青少年朋友，不要期望看了这本书，就不会再有烦恼。前进的道路就会永远一帆风顺。但我们相信，打开这本书，她会给你带来快乐，带来温馨，带来骄傲和自豪。如果在今后的人生中，你少走一段弯路，多成就一番事业。将是我们最大的欢乐和收获！考虑到让更多的青少年学有所获，本书在撰写过程中参阅了部分优秀书刊。作者未能一一注明。深表感谢并敬请谅解。

# 《青少年不可不面对的100种成长烦》

## 编辑推荐

《青少年不可不面对的100种成长烦恼》由安徽文艺出版社出版。

# 《青少年不可不面对的100种成长烦》

## 精彩短评

1、这本书还不错，挺好看的。的确是我们不可不知的100种烦恼。



# 《青少年不可不面对的100种成长烦》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)