

《我的第一套成长秘籍》

图书基本信息

书名：《我的第一套成长秘籍》

13位ISBN编号：9787545601244

10位ISBN编号：7545601246

出版时间：2010-10

出版社：贵州教育

作者：[英] 格里·贝莉

页数：720

译者：杨雨虹

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

《我的第一套成长秘籍》

内容概要

《我的第一套成长秘籍(让成长不再烦恼)(套装共6册)》主要内容：翻开它，发现“青春”真的不同...
...某一天早晨醒来，我发现自己的世界发生了不可思议的变化：我的身体起了变化、朋友们也一夜之间不再如往日般亲近、大人们看我的眼光也不同了。在我还毫无准备的时候，自己仿佛被一种无可名状的力量推到了大人的世界与小孩的世界中间，我手足无措.....
我陷入了这种尴尬的境地，而且还无法对任何人开口言说，谁能理解这种夹在两个世界中间的感觉呢！当我陷入困境、遇到危险、压力重重、对这个世界感到茫然的时候，有代沟的父母、师长们离我越来越远，我们成了在两条平行线上行走的人，交集永远是那么遥远。
我更需要对自己的了解和引导，没有比这个更好的办法了！既然如此，就让我们来阅读吧。

《我的第一套成长秘籍》

书籍目录

《一起来做运动吧》 谁要做运动？ 准备活动！ 身心总动员！ 一起舞吧 运动中的团队精神 一个人锻炼 准备，站好啦，开始！ 呼吸 为胜利而战 你的运动装备 体力 感受心跳 奇妙的肌肉 关于双脚 我们的骨头 残障人士的运动 校园运动 面对压力 运动派对 《青春期“烦恼”攻略》 《吃什么呢就是什么》 《正在变化的身体》 《想法和感受》 《看上去很棒》

《我的第一套成长秘籍》

编辑推荐

写给青春期的少男少女，写给身边有10—18岁孩子的家长和老师们。成长中的身体、情绪冲动、运动、性发育、如何看待自己、如何看待异性，怎样应对街头诱惑和家庭纷争……当青春期的你陷入困境、遇到危险、压力重重的时候，你需要知道自己该向谁寻求帮助，而不是独自一人默默面对。当家有儿女的你在越来越叛逆的孩子面前手足无措，不知该如何应对青春期悸动的孩子的时候，这套书会给你一些常识性的建议，让你了解孩子的状况，在一些难以启齿的问题上给你指引，并对他或她做出智慧、恰当其时而且准确的引导。

《我的第一套成长秘籍》

精彩短评

- 1、买给侄女的，很适合青春期的孩子看
- 2、书不错，质量好，对孩子的成长帮助挺大。
- 3、很不错!很适合青春期孩子自己读!
- 4、给孩子看的书。强烈推荐要买国外版的这类书。原本买过国内的这类青春期的书。很说教，无味，对有些事物的描写，不能从孩子的角度出发。国外介绍青春期的书，比较能从人本，以孩子为对象，谆谆善诱，健康。相当好。推荐
- 5、简单的看了一下，挺好的，讲到青春期遇到的各种问题。里面的插图也挺有意思的。一些不好给孩子讲的问题，书中也讲到的。孩子自己的成长书，哈哈
- 6、实用性高，比较科学和生动，解决青春期的烦恼。特别是女孩子的。买了一套送给外甥女。
- 7、这套成长秘籍很好，很适合高年级孩子看能学到不少知识
- 8、给侄子侄女买的一套书，算是青春期启蒙吧。后来打电话才知道，两个小朋友换着看，三天把六本小书看完了，还说，这套书实在太适合我们看了!!!
- 9、送给朋友孩子的，孩子正处于12岁青春期，很喜欢!
- 10、很好，适合家里有青春期小孩的家庭。
- 11、成长期孩子可以简单系统的了解很多青春期孩子困惑不解的事情，简单直白的讲述很好了解和学习。好书，好评!
- 12、成长中关于身体与心理上的变化，一些难以启齿的问题上给予指引，确实不错!
- 13、轻松幽默，家有青春期孩子的可以放一本在家里
- 14、很适合青春期的孩子阅读 宝宝很喜欢 极力推荐
- 15、帮助家长为孩子解开青春期知识
- 16、这套书挺好，讲解太清楚，孩子还小，关于青春期的那本我放了起来，等儿子上初中再拿出来看。
- 17、老师推荐的书，孩子的成长不再烦恼!
- 18、解决青春期烦恼必备，有利于孩子的健康成长。
- 19、很适合青春期的孩子阅读
- 20、这6册中有一册是《正在变化的身体》，感觉内容讲的太直白了，也可能是因为是外国人的作品，很开放的人写出来的东西也太开放了，都不敢让孩子看了，只能先存起来，以后感觉合适的时候再让孩子看。
- 21、《正在变化的身体》这本书太直白了，有点前卫，其他的不错。
- 22、对刚升初中的孩子来书很值得看的一套书，省了家长心，解决孩子青春期烦恼的好多问题，有趣的插图也让家长不再尴尬和孩子谈性教育的问题。
- 23、!!全6册，风靡欧洲青少年成长宝典，解决青春期烦恼必备!!!!
- 24、适合初中以上的孩子阅读。不错的青春期教育书，可以避免父母直接说教的尴尬。
- 25、很好，很生动讲了性方面的知识，解决了家长不知道怎么说的知识。
- 26、难得一见的好书!!孩子很喜欢，只可惜包装太差劲了，从送货人员手上接到货时，包装不知道被谁撕烂了两个大窟窿!!!手直接伸进去就能轻易拿到几本书，还好，清点过后一本都没有丢失，买了好几百的书吗，请把包装搞得结实一些!!
- 27、孩子的成长秘籍，让孩子在书中解决青春期的烦恼
- 28、正好适合我家孩子这个成长阶段读的书，要不然她一直不停的问我这个问我那个的，我还真没法回答，这套书适合孩子看也适合大人看。挺好的。
- 29、对于青春期的孩子确实很有意义。
- 30、较大收获，建议父母孩子多读
- 31、这套书很适合青春期儿童看。
- 32、妹妹觉得很不错，蛮实用的一套书，适合处于青春期的孩子看
- 33、粗略翻了下，内容挺全面的，图文并茂，并非说教，让孩子自己悄悄地关门翻阅吧，妈妈再也不用担心骚年的青春期生理上的疑虑了!省事儿，又免了尴尬。感觉适合五年级至初中的小朋友。
- 34、非常好的书，很适合正在变化的初中生阅读和家长阅读，可以很好地指导孩子解决面临的思想上

《我的第一套成长秘籍》

和身体上的变化引起的疑惑等问题，很全面。

35、设计内容全面，可以孩子自己阅读，也可作为家长了解孩子成长的书籍

36、这部书买值了，里面讲的比网上的还全，让人读了恍然大悟，坦白说，这本书是我见过最有用的成长书，你们看了就知道了，的的确确的好呀，又讲怎么搭配衣服，让人觉的自己搭配的衣服很漂亮啦，又讲怎么吃东西，越来越健康，又讲一些为人处事的道路，真是受益匪浅呀

37、简单翻了一下。女儿今年11岁了，书中的一些内容的确看起来有些超前，但转念一想，我们再用模糊的方法教育孩子了。既然是传播的正确的科学知识，而我们有时又说不清楚，还不如让孩子从最正确的角度去了解这些知识。

38、真的不错 比较全面的介绍了一下身体特性 避免了我们与孩子交流时的一下尴尬

39、开始发育的小朋友总是问些很尴尬的问题，有时不知道如何开口解释，这套书就帮了自己很大的忙，让小朋友了解到知识外还不会基于好奇再去深入探讨，好评！！

40、青春期的女孩和父母慢慢和父母多了一些隔阂，经常会听到他们之间相互的抱怨，所以找了这本成长秘籍送给他们，希望他们都从中获益，彼此多些了解，让孩子的青春期过得更快乐些。

41、物流很快，估计买早了，孩子不一定爱看，有选择的看一些吧。留着吧。

42、一定要看的书，对孩子成长很有帮助

43、青春期的烦恼，值得一看。

44、孩子11岁了，正好是进入到青少年时期，这套书可以让孩子系统全面的了解成长的过程，不错

45、适合青春期的孩子做简单的科普用

46、对孩子的身心健康有帮助的一套书，很好。

47、从国外引进 对国内的一些敏感话题做出了合理的描述 引导孩子正确认识

48、因为标题，我看了简介，因为对简介的信任，我选择了这套书。收到书，我也随之看了一边，内容丰富，对于10岁左右的孩子应该很时候的，而对于13，14岁的孩子看，似乎简单了点

49、女儿上四年级了，我觉得青春期教育可以慢慢教了，先买了书她自己体会，等到她愿意和我分享的时候，我再细细的讲。

50、孩子就要步入青春期，送他一套成长宝典。

51、孩子进入青春期了，变得沉默不爱说话，也不和大人交流，不知道该怎么走进他，还是让他从书里找答案！

52、书很好，送的也很快，送给12岁的妹妹，帮她在书中找到解决青春期疑惑的内容，挺实用的~

53、儿子马上要步入青春期，买来先囤着，慢慢看。我自己先翻了下，感觉还是挺实用的。

54、我觉得很适合青春期的小朋友看

55、给青春期孩子看的，她说很好

56、很适合青春期的孩子看看！

57、女儿拿到这本书觉得还行，说是分了类的，有讲营养搭配的、身体和心理发育、运动健康等。我很幸运，她挺喜欢这套书的。其实，当时买这套书的目的，就是要女儿自己去了解目前自己所处的阶段是什么样的？因为，目前在我国这种教育方式下，还有很多知识是无法在书本中接触到的。

58、这套书全面的介绍了青春期孩子的成长变化，如果孩子小家长可以先读一下，绝对有帮助。

59、儿子青春期对身体变化特别敏感，所以特别买了这一套丛书！希望对他有帮助！

60、希望这本书能让小孩在成长过程中少些烦恼，多些快乐。遇到烦恼时也能正确地对待和处理。

61、送给刚进青春期的外甥的，据姐姐说，书还不错。

62、帮同事买的，同事说很好。青春期孩子和家长必备

63、孩子特别喜欢，推荐我的第一套成长秘籍

64、本来是要买给13岁的侄子的，但看后觉得有几本有一点幼稚了，个人觉得适合10岁左右的孩子看，书本身不错的，可能是写国外的孩子看的，身体那本讲的比较直接

65、非常适合中国孩子看的书，建议家长一起看

66、书收到后我先看了一下 内容非常好，写的也非常真实，从不同的角度告诉了在成长过程中的各种事情，是一套很好的书籍，建议大家购买

67、书质量不错，快递给力，孩子现在不太爱看没有主人公的，还在引导中，大一点会喜欢的。

68、帮妹妹买的，现在00后们的思想太先进，面对的诱惑也太多，这套书恰好能给她点建议，帮助她早日养成独立思考的习惯，书籍不错，会继续关注的

《我的第一套成长秘籍》

69、在翻看《我的第一套成长秘籍》时，我由衷的感叹，为什么在我青春期的时候没有遇到它呢？因为对九十年代初处于青春期的我来说，重要的不是这套书里教给少男少女的知识，而是一种绝不遮遮掩掩、故弄玄虚的认真态度，是一种把青少年放在眼里的态度——这恰恰是处于叛逆期少男少女们最为看重的，也是中国的教育最为缺失的一块。当然即使是现在看，这套书中所讲述的一些内容也够让人脸红心跳的，不过还好，当处于好奇心超强的年龄时，与其遮遮掩掩倒不如把最直接的科学道理转述给他们。当很多年后我已经从当初那个刻意追求叛逆的小姑娘长大也成为一位母亲时，我开始关注，开始以另外一个角度审视这段人生中大脑拧麻花的时段——我应该怎么跟我即将叛逆的孩子相处呢？我怎么告诉她身体的变化和思想的变化呢——虽然类似涉及到性的知识的确难以启齿，可避而不谈更是件风险极大的事。

很多教育专家都提倡家长和孩子的平等，然而这绝不仅仅停留在口头。我认为，在孩子叛逆期时，对一切变化感到迷茫进而探索的阶段时，恰恰是实现平等的最佳时机，他们需要有一个经验丰富、可靠的大朋友告诉他们到底是怎么回事，在这个时候，如果父母温柔的递上《我的第一套成长秘籍》，我想不用多说，孩子会理解很多，也会乐于和大人探讨他们的迷茫和疑问。当一切都公开化和透明化的时候，很多问题就会变得简单，当然结果也会更加明了——其实有些疑难，本不是问题，是我们模糊的态度造就了问题的频现。

70、暑假来临，孩子准备上初中，利用假期了解中学与小学相比发生的各种变化，做好心理准备。

71、对于青春期的孩子是不可多得的好书

72、买送朋友的孩子，正值初一，青春期开始。

73、6本书分别从不同的方面写了青春期孩子的特征、会有怎样的烦恼，应当如何应对，运动、吃东西，有时家长也教孩子，但也许只是想到哪说哪，孩子看了的话，应是有不小的收获的

74、我的第一套成长秘籍非常适合青少年阅读，孩子成长不再迷茫！

75、用书帮助家长指导孩子成长。

76、家里有两个小姑娘元旦前后过生日，于是当上搜罗了这套书买了两套来作为生日礼物。几乎是看到了标题就想收的一套书呢~~~

25号下的单，28号就到货了，呵，速度正常。上午拿到的书，本着对小姑娘负责的心态，自己先翻了翻，先看的是《正在变化的身体》，看着看着，自己都有点脸红了，书上关于性器官和性行为的描述过于直白，当下心里怀疑着能不能送给十三、四岁的小姑娘看呢，会不会反倒引起她们更大的好奇心而产生不好的影响呢。

纠结着，继续看着~~~

翻的第二本是《青春期的“烦恼”攻略》，看着这一本，我心中稍显释怀，因为这一本，明白无误的告诉读者“性！危险！”、“未成年人的性行为是非法的。”以及要有“安全的性行为。”

对于我们当时那个谈性色变的年代，我之前的反应是正常的，但转而一想，现在的年代，孩子们能通过各种途径接触到更多的信息，好的或不好的。与其随他（她）自己去了解，不如给他们一套这样的书籍正确的引导他们健康成长。

当然，这套书对于青春期的孩子解决的不仅仅是关于性的问题，同时还讲了一些情绪烦恼的应对、饮食健康的关注、还有运动对身心的提炼，等等。这确实是一套让成长不再烦恼的红宝书，相信这套书真的可以给青少年一个全面准确的引导！希望更多的朋友能知道这套书~~也希望更多的青春期的孩子能拥有这套书（心中还盘算着再买一套送给三姐家的侄儿~~~）

这样好的一套书我买的时候居然还没有人评论，所以看了一半后就迫不及待的上来评，呵呵~~

等小姑娘们看了以后有了新感触再来评~~

77、这是一套帮孩子了解青春烦恼的书。

78、对孩子青春期有帮助

79、这套书从各个不同的角度很全面的教给孩子们成长过程中必须要懂得的生活知识，其中有些东西可能很多家长们都会忽略的甚至自身对这方面的常识都有些缺乏。这套书图文并茂的方式建议孩子们应该怎样做，对于家长来讲也可以看作是一本生活的教科书，值得推荐。

80、孩子已经开始读这套书了，面对好多家长难以启齿的问题，孩子可以从书中获得答案，不错！

81、我家孩子11岁，可能阅读有一点困难，通过家长帮助应该能过了解书里的内容。

82、很好，很适合女孩读，多多了解他们的身体

83、送给青春期的儿子很合适

《我的第一套成长秘籍》

- 84、本人先看过了，适合青春期的青少年读。对孩子正确认识青春期有帮助。
- 85、书很好，从不同方面解决成长的烦恼，帮家长很大的忙，个人认为书的阅读需要家长的引导和指导。
- 86、这本书是买给青春期儿子的，但是内容相对简单，更适合六七岁左右的孩子看。质量倒还是可以。
- 87、书的质量很好，我大概看了下买了这本书就是想要让孩子了解自己的身体是怎样的变化，有些东西家长是说不清的，就让书来告诉她吧！我个人觉得有必要让孩子看看。
- 88、在孩子生活成长中遇到疑惑家长又不知该如何解释才合理，这“秘籍”就是时候产生作用了，孩子有时会若有所思地翻看这套书，应该是学到了很多吧。
- 89、很好的一套书，对这个年龄段所要面对的问了一个全面的介绍，图文并茂，让孩子很容易读懂。是家长的“好帮手”。
- 90、解决青春期孩子的烦恼，也帮助家长教给孩子青春期知识！
- 91、女儿长大了，有些话不知道从何说起，主要是性教育。这套书给了我很好的“借口”。
- 92、送给孩子最好的成长礼物，让孩子自己了解身体的秘密，青春期不惊慌，妈妈省心。里面的印刷很精美，语言也很生动。
- 93、还行，让孩子多了解一些身体上的变化和现象！
- 94、打算送给已经进入青春期的外甥女，希望能对她有所裨益。
- 95、儿子正值青春期，好多事不便与他说，就买这套书，让他自己去看吧，估计会对正在成长的孩子有些帮助
- 96、这套书对我的成长帮助很大，让我知道了许多知识。
- 97、儿子12岁了，很多东西半懂不懂的，父母讲来不一定全面、准确。但愿这套书可以给他些帮助。
- 98、指导青春期孩子
- 99、送给侄子和外甥女的暑假礼物，书很全面，解决青春期的一些疑问和烦恼。
- 100、解决青春期烦恼必备，帮家长说不懂如何说的话
- 101、孩子成长必备的书，非常好，还没看，由于暑假买了太多书，留着慢慢看。

1、初中时开始有神秘的生理卫生课，其实本不神秘，那为什么非得要说神秘呢？因为男生和女生是分开上的，同一时间，两个班的男生集中到一个班级由一位老师上课，女生们也都集中到一个班级由另外一个老师上课。所以男生永远不知道女生们在上什么样的课，女生们也不知道男生们在上什么样的课，彼此之间也不好意思打听，因为谁都知道学校的故弄玄虚是在躲避那些不好意思的事情——性的概念已经开始模模糊糊在青春少男少女的心中发芽了。谁心里都大概知道怎么回事，却又说不清楚，也不好意思说——家长的躲闪和学校的故弄玄虚已经表明了他们否定谈论性的态度。至少在我上中学的九十年代初，在这座中国最繁华最先进的都市里，还没有哪所学校公开教授男生和女生的不同，公开上生理卫生课，市面上也么有可以给青春少男少女看的有关于成长的书，于是我和绝大多数孩子们一样，稀里糊涂、似懂非懂的就长大了。当然，我永远也不会忘记青春期时的我一旦脑子抽筋就会用抽烟、喝酒一副小太妹的行为告诉年轻的女老师：别以为我好驾驭，说什么我都会听，乖乖女也会变成不良少女。或者用自杀来吓唬我妈，再要么就是大雨中离家出走，其实就在楼顶上窝着呢……总之，青春期确实是一个脑子进水的年龄，面对这个阶段，我明显感觉我身体发生了变化、情绪越发冲动，然而却没有人告诉我到底该怎么办——好在我的家庭环境很优秀，幸亏我的父母很有耐心，好在我碰到一个不以学习成绩论好坏的班主任，幸亏我遇到了一帮终身难忘的同学和朋友……在翻看《我的第一套成长秘籍》时，我由衷的感叹，为什么在我青春期的时候没有遇到它呢？因为对九十年代初处于青春期的我来说，重要的不是这套书里教给少男少女的知识，而是一种绝不遮遮掩掩、故弄玄虚的认真态度，是一种把青少年放在眼里的态度——这恰恰是处于叛逆期少男少女们最为看重的，也是中国的教育最为缺失的一块。当然即使是现在看，这套书中所讲述的一些内容也够让人脸红心跳的，不过还好，当处于好奇心超强的年龄时，与其遮遮掩掩倒不如把最直接的科学道理转述给他们。当很多年后我已经从当初那个刻意追求叛逆的小姑娘长大也成为一位母亲时，我开始关注，开始以另外一个角度审视这段人生中大脑拧麻花的时段——我应该怎么跟我即将叛逆的孩子相处呢？我怎么告诉她身体的变化和思想的变化呢——虽然类似涉及到性的知识的确难以启齿，可避而不谈更是件风险极大的事。很多教育专家都提倡家长和孩子的平等，然而这绝不仅仅停留在口头。我认为，在孩子叛逆期时，对一切变化感到迷茫进而探索的阶段时，恰恰是实现平等的最佳时机，他们需要有一个经验丰富、可靠的大朋友告诉他们到底是怎么回事，在这个时候，如果父母温柔的递上《我的第一套成长秘籍》，我想不用多说，孩子会理解很多，也会乐于和大人探讨他们的迷茫和疑问。当一切都公开化和透明化的时候，很多问题就会变得简单，当然结果也会更加明了——其实有些疑难，本不是问题，是我们模糊的态度造就了问题的频现。

《我的第一套成长秘籍》

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