

# 《青春期悄悄话》

## 图书基本信息

书名：《青春期悄悄话》

13位ISBN编号：9787541026942

10位ISBN编号：7541026948

出版时间：2006-1

出版社：四川美术

作者：李镇西

页数：240

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)

# 《青春期悄悄话》

## 内容概要

摆脱危险的“网恋”游戏；遗精是健康成长的标志；记住你父母的生日；以自立来摆脱溺爱；不漂亮同样可以美丽动人；努力去做自己害怕的事情；你是自己性格的主人……这些都是本书所要告诉你的。本书由著名班主任李镇西老师十余年来倾情打造，针对中学生成长过程中容易出现心理问题，从青春期一般心理特征、男女交往、人际关系处理、智力开发与学习心理、心理障碍的克服等十一方面，深入浅出地对心理学知识进行讲解。该书无疑会对处于青春期的少男少女们以及“望子成龙”的父母们有所启发。

本书作者根据中学生成长过程中容易出现心理问题，从青春期一般心理特征、男女交往、人际关系处理、智力开发与学习心理、心理障碍的克服等十一方面，深入浅出地对心理学知识进行讲解。该书对所有志向成熟并渴望成才的中学生来说，无疑是一本有价值的人生读物；对于大多数“望子成龙”的家长，本书可能也会提供一些参考借鉴，可以帮助父母们用“悄悄话”作为纽带，将家长与子女的关系升华为亲子加朋友的关系，为子女的健康成长营造一个和谐的家庭“软环境”。

## 书籍目录

用心灵进行青春的对话再版序言一、苏醒的青春——中学生一般心理1.十四五岁是危险的年龄吗？2.青春期的学生一定会产生爱情吗？3.如何消除莫名其妙的焦虑？4.我上课发言为何胆怯了？5.我为什么总是犯“冷热病”？6.我为什么老是与师长们“对着干”？7.我为什么总爱与人“抬杠”？8.我崇拜明星好不好？二、难言的隐衷——消除性困惑9.我们的身体会发生什么变化？10.我是不是变坏了？11.遗精会伤害身体吗？12.我为什么迟迟不来月经？13.手淫是下流行为吗？14.我为什么会做这种下流的梦？15.如何抵御性侵犯？16.如何战胜性冲动？17.现在还需不需要讲“贞节”？18.怎样才能消除青春痘？三、朦胧的情感——性意识和“早恋”19.怎样看待“爱情的萌芽”？20.“单相思”是不是一种“爱情”？21.友谊与爱情有什么区别？22.已经与异性同学建立爱情怎么办？23.我“网恋”了怎么办？24.不影响学习的爱情可以保持吗？25.男女同学交往引起别人误解怎么办？26.可以交一个毫无爱情色彩的异性朋友吗？27.“求爱”被人拒绝怎么办？28.何时是谈情说爱的最佳年龄？四、家庭的烦恼——与父母的关系29.怎样向父母表达爱？30.爸爸妈妈爱唠叨怎么办？31.父母溺爱我怎么办？32.父母不让我当班干部怎么办？33.父母冤枉了自己怎么办？34.父母长期不和怎么办？35.怎样才能使父母不偷看我的日记？36.父母言行不正怎么办？五、人缘的技巧——人际关系种种37.我可以用“出走”来教训父母吗？38.人际关系中有哪些认识障碍？39.怎样才能不因说话直率而得罪人？40.怎样与闹僵了的同学重归于好？41.当班干部怎样才不得罪同学？42.当我处境尴尬时怎么办？43.被同学背后议论怎么办？44.怎样摆脱被嫉妒的烦恼？45.应该怎样与老师相处？46.怎样和性格孤僻的同学相处？47.坏朋友纠缠自己怎么办？六、男性的魅力——写给男同学48.我怎样才算是男子汉？49.什么是真正的英雄主义？50.我个儿太矮怎么办？51.喜欢探险好不好？52.男同学应该怎样与女生相处？53.怎样回绝女同学的求爱？54.我为何从小就爱与女孩子玩？55.我该不该出卖朋友？56.中学生为什么不能吸烟？七、少女的风采——写给女同学57.不漂亮的姑娘如何做到美？58.女中学生该如何穿戴打扮？59.身为女性是否倒霉？60.怎样克服害羞心理？61.爱上了老师怎么办？62.为何上了高中我的成绩不如男生了？63.女同学应该怎样与男生相处？64.怎样抵挡男同学的骚扰？八、聪明的诀窍——改进学习的方法65.影响学习的有害心理有哪些？66.哪里去找“点金术”？67.怎样才能集中精力学习？68.怎样克服学习的厌倦情绪？69.怎样摆脱考试受挫的心理阴影？70.怎样用脑才是科学的？71.怎样培养创造性思维？72.什么是“开发右半脑”？73.怎样才能提高记忆力？74.怎样避免考试“怯场”？九、沉重的心灵——冲破心理障碍75.我怎样改变自己的孤僻性格？76.如何战胜自卑心理？77.我该不该上网？78.我总爱后悔怎么办？79.怎样改掉我的坏脾气？80.怎样克服嫉妒心理？81.我为何害怕与女同学交往？82.我为何会有这些稀奇古怪的念头？83.长期失眠怎么办？十、闪光的性格——健全人格的培养84.中学生心理健康的标准是什么？85.一个人的性格是怎样形成的？86.什么样的性格是最好的？87.人的性格可以改变吗？88.怎样培养自己的自信心？89.我怎样才能有坚强的意志？90.怎样把握自我表露的艺术？91.怎样正确地看待真诚？92.怎样才有幽默感？十一、多彩的社会——走向辉煌的人生93.怎样把握自己的社会角色？94.如何正确评价自己？95.做老实人会处处吃亏吗？96.老师讲的与我看到的为啥不一样？97.我为什么害怕长大？98.怎样才能不被困境淹没？99.能够用自杀来寻求“解脱”吗？100.怎样才能保持自己的童心？101.什么样的自我是最美的？附录一：爱，你准备好了吗？附录二：“我会为你一生祝福的！”参考资料

## 章节摘录

2.青春期的学生一定产生爱情吗？ 来信：最近，班上转学来了一位体育尖子，老师安排他与我同桌。他个子挺高，打得一手好篮球，我很快就和他熟悉了，和他坐在一起心里特别舒畅，话也特别多，记得以前小学快毕业时，班上男女分界线可严啦，异性同学之间互不往来，那时我打心底不愿与男生说话。可是，现在我却非常希望与男同学接触，这是怎么回事呢？是不是到了青春期，男女同学之间就一定 会产生爱情呢？(初一女生 佩鸣)佩鸣同学： 你对同桌男生的感情，就目前来说，还只能说是一种好感，远远谈不上 是爱情。这种好感的产生有一定的心理必然性，但并不等于说一定会发展 成为爱情。 随着年龄的增长，同学们进入了青春期，由于性机能的迅速发展和趋向 成熟，引起了心理上的微妙变化，中学生逐渐意识到两性差别和两性关系， 并随之产生了一些特殊的心理体验，这种情况叫性意识。青少年同学在对待 异性的问题上，一般要经历三个阶段： 首先是对异性的暂时疏远。随着第二性征的出现，男女同学会产生一些 不安和害羞心理彼此开始疏远起来，即使因集体活动的需要，男女同学必须 相处在一起，互相之间也会很腼腆。你说你小学快毕业时不愿与男同学说话 ，正是因为你处在对异性暂时疏远的阶段。一般说来，这种疏远是正常的， 不会持续多长时间。 然后是对异性产生好感。大约到了初中一、二年级，由于生理发育的缘故，同学们产生了希望彼此接近的需要，异性之间有了互相吸引的心理。当 然，这种心理在男女同学方面的表现是有所不同的。男同学对女同学的好感 ，往往以好强、逞能等行为表现自己是个男子汉。如果能引起女生对自己的 注意，甚至博得称赞，那他会非常高兴。女同学对男同学的好感，则往往表 现为以倾慕的心情注意男同学的一言一行，有时也表现为主动接近男同学， 与他说笑谈论。应该说，这些心理都是健康的、正常的。

最后是两性恋爱。随着青春期发育的完成，生理和心理都渐渐进入成年 阶段，男女之间便开始将爱慕的感情集中寄于某一个异性身上，从此正式拉 开了爱情的帷幕。 佩鸣，从上面简要的分析，是不是可以得出这样两个结论：第一，你目 前对异性的好感是自然的，你完全不必产生不安和自责，因为你恰好正处于 “接近异性期”。第二，这种“好感”还不是爱情。也不应该发展为爱情， 因为你目前还非常幼稚，还不真正理解什么是爱情，更不可能驾驭爱情这种 深沉而复杂的感情。真正建立爱情，应该是生理和心理都已成熟的时候，而 你现在远远还不到这个时候。 你现在该怎么办呢？你首先应该在与同桌接触时特别注意分寸，自然大 方而不过分亲密，以免引起他的误会。另外，在班上你还应扩大自己的交往 面，与其他男同学也保持真诚纯洁的友谊，把对某一异性的好感，发展成为 对所有异性同学的尊重。 P4-P6

# 《青春期悄悄话》

## 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)