

### 图书基本信息

书名：<<10-18岁青春期，和男孩说说爸妈的心里话>>

13位ISBN编号：9787505425750

10位ISBN编号：7505425757

出版时间：2011-1

出版时间：朝华

作者：云晓 编

页数：247

字数：200000

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>

## 内容概要

爸妈的肺腑之言，长者的人生智慧，引领你人生的航向！

不知道的事情，这里有分析；不明确的道理，这里有指南，不了解的秘密，这里有答案……给青春期的你，最为实用、有效、科学的帮助！

## 作者简介

云晓，从事教育工作多年，长期专注于家庭成功教育和青少年心理健康的研究，其作品发表于各类教育刊物。

现任云晓家庭教育咨询工作室总负责人、韩国蓝天双语幼儿园客座专家等职。

云晓老师的作品自出版以来，长期位居各大书城、网络书城排行榜首位，在教育界产生了巨大

## 书籍目录

第一章 男子汉，请听听父母的心里话 1 你长大了，恭喜你 了解自己的身体发育 一定要坚持的两个原则 2 你的叛逆，我们懂 明确学坏的几大倾向 防止自己学坏的两点建议 3 这一点不用怀疑——爸爸妈妈永远爱你 有什么难题，请一定跟父母说 父母也需要你的爱 4 代沟总会发生，这需要相互理解 对父母的不满，请换种方式告诉我们 不求你理解父母，只希望你有自己的判断 5 做妈妈的心情 你可以不听妈妈的唠叨，但一定不要顶撞她 你可以不服妈妈的管教，但一定要理解她 6 做爸爸的愿望 告诉你，爸爸也是一个普通的男人 寻找爸爸的优点，体谅爸爸的不完美 即便爸爸说错了，也不要当面和爸爸对着干 给爸爸一些爱的感动 7 你的青春期，也是爸妈的更年期 父母的脾气大也是情非得已 可以坚持正确的想法，但是要讲究方式和方法 8 孩子，请和爸爸妈妈做朋友吧 像朋友一样开诚布公，随时交流 真正把父母当朋友一样对待

第二章 明确一个问题：你在为谁读书 1 你在为谁读书 为10年后，你不要落后于同龄人 为10年后，你能做自己喜欢的事情 为现在和将来，活得更更有尊严和价值 2 学习真的很累、很苦吗 如果你感觉学习很苦很累，那只能说明你方法不对头 想想学习当中那些有趣的事情，有价值的事情 和那些志同道合的同学一同奋斗吧 3 厌学来临了，机会来临了 只问进步，不问成绩 越是不擅长的科目，越是不能留疑问 和父母沟通一下，给自己一些帮助 4 遇到不爱学的科目怎么办 你为什么不爱学 把学习当成是一种挑战 5 你可以贪玩，但一定要有明确的时间规划 学习的时间，就踏实学 玩耍的时间，就痛快玩 严格遵守自己的时间规划 6 永远不要对自己灰心失望 永远坚信自己是有前途的 从学习方法入手，找找问题根源 认真努力的态度，比100分更重要 7 责任不在父母，更不在老师 父母给了你生命，其余的事情你自己看着办 老师只是导师，不能代替你来学 做自己成绩的掌舵人 8 学习与未来的关系是怎样的 学习带来知识，知识带给你自信 学习带来能力，能力带来更好的未来 学习带来成熟，成熟带给你智慧 9 越是聪明，越得努力学习 耍小聪明是愚笨的表现 聪明的人，更需不断学习 聪明+努力认真的态度=优秀

第三章 孩子，请坐下来和父母认真沟通一次 1 暗恋不可避免，但要学会自控 她是我最好的选择吗，我的未来在哪里 恋爱可以不影响学习成绩吗 我和她恋爱，是害她还是爱她 2 结交有益的朋友，摒弃有害的朋友 一定要分清楚什么是有益的朋友，有害的朋友 对值得交往的朋友，一定要做到主动接触 对不值得交往的朋友，躲得越远越好 3 和别人比什么 吃穿要和最差的比 优秀的品质、良好的成绩，要和最优秀的比 4 关于将来是否有出息 让亲人朋友提起你的时候，不要唉声叹气 让自己不对自己的过去感到懊恼 5 和父母说实话 谎言有善恶之分，但无大小之别 千万不要让说谎成为一种习惯 6 脾气大，但要学会控制 在开口前，先把舌头在嘴里转十个圈 想要发脾气的时候，就去运动吧 7 自私，很伤人 时刻想想他人的需要 对爱你的人，也要回馈一些爱 8 靠别人不如靠自己 生活上——自己的事情自己做 学习上——自动自发 9 生活其实挺“有劲”的 为什么你会感觉没劲 感觉没劲的时候，去干些体力活吧 感觉没劲的时候，做点儿挑战自我的事儿 10 一定要听父母的劝 父母的建议，一定要入耳、入心 如果感觉父母错了，去请教自己的师长吧

第四章 关于品质与习惯——给你一些受用一生的提醒 1 一定要勤奋，不要懒惰 懒惰会让人失去一切 一定要勤奋，与懒惰说分手 2 一定要做个正直的人 损害他人利益的事不要去做 有违自己良心的事不要去做 父母以及身边好友反对的事，隋不要去做 3 坚持就是胜利，做个坚忍不拔的勇者 凡事再坚持一下 从小事做起 永远记住黎明前总是有点黑暗 4 永远把微笑洋溢在你的脸上 每天都要笑一笑 凡事换个角度 不要为掉在地上的冰淇淋哭泣 5 别让自卑成为成长的绊脚石 发现自己的长处 做出自信的行为 说出自信的语言 6 千万不要太小气 对待别人的错误，一定要宽容 要学会与人分享 7 做个有勇有谋的智者 遇事不莽撞，多思考3分钟 遇到不知道的事情，向过来人请教 8 做个眼光长远的男子汉 不要过分关注眼前的利益得失 面对抉择，多问：5年后，会有怎样的结果 9 成为一个受人欢迎的男子汉 爱干净，仪表整洁 话不要太多，多倾听 腰板直，眼睛直视对方 10 待人接物不卑不亢 不卑微——绝不对任何人低声下气 不傲慢无礼——尊重身边的每一个人

第五章 关于未来，你需要思考一些问题了 1 这是你自己的人生 千万不要有依靠父母的想法 千万不要有好运自动来临的奢望 千万不要有“人的命天注定”的思想 2 关于理想和未来 理想是什么 寻找自己的理想 设想自己的未来吧 3 我将从事何种职业 利用暑假，尝试去打工吧 看看别人都在干什么 4 激情很重要，但更重要的是脚踏实地 保持适度激情 从细节入手，做个细致的人 从小事入手，做一个踏踏实实的人 5 保持积极进取之心

每次，都和你前面的四五名比一比 家里条件越好，越要努力进取 6 未来，你必须扛起的那些责任 对自己负责 对家庭负责 对社会负责 7 未来社会，需要你具备怎样的能力 沟通合作能力 抗挫折能力 领导能力 创新能力 8 开阔你的眼界 世界是平的，眼光要长远 思想不要停留在未成年人的世界，你需要成长 9 掌好自己的人生之舵 凡事多动脑 凡事多商量，多请教 及时总结，及时提高

第六章 男子汉，小心你身边的那些危险 1 抽烟一点也不酷 抽烟并不是成人的标志，大多数成人是不抽烟的 远离香烟，你依然会很酷 2 网络游戏可以玩，但不可以沉迷其中 将网络游戏当作一种偶尔的“放松运动” 让自己的业余生活丰富起来 3 毒品有害，千万碰不得 千万不要心存侥幸 慎重交友 4 少年莫贪杯中物 如果朋友非让你饮酒，请坚持自己的原则 用喝茶、喝咖啡代替喝酒 5 聪明的孩子不动手 头脑不冷静的时候，千万不要动武 想要打架前，想想后果会怎样 6 防范那些各种各样的骗术 占便宜的事不干 对陌生人多留个心眼 7 他人需要帮助时，请冷静 救人——斟酌自己的能力 想想，还有没有更好的办法 8 各种情况下的紧急应对 火灾逃生的九大诀窍 发生地震时如何自救 其他危险情况下的注意事项

## 章节摘录

1你长大了，恭喜你你的变化“以前你是一个不修边幅的孩子，现在却每天拿着小镜子、小木梳，不时地整理一下自己的发型；以前，你洗澡的时候总是喜欢让父母给你拿衣服，现在，你开始害怕父母注意到你的变化；以前，你总是喜欢赖着父母，让父母给你意见，现在你开始有了自己的观点和看法，讨厌父母再对自己指手画脚……”进入青春期后，你是否发现自己身上的那些变化了呢？

在父母眼中，你的个子高了，身材魁梧了，手腕更有力了……不断滋生的青春痘和刚刚露头的小胡子，都在向周围的人昭示这样一个事实：我，已经长大了！

是的，我的孩子，你真的已经长大了！

作为父母，我们首先要恭喜你，当然也要恭喜我们自己。

恭喜你，是因为从此以后，你将迈入一个真正的成人世界，成为一个有力量、有能力、有更多生活智慧的、朝气蓬勃的年轻人。

而之所以要恭喜我们自己，则是因为从你诞生的那天起，从爸爸妈妈把你从产房中抱出的那一刻起，我们就有一个“期盼你快快长大”的强烈心愿，如今，多年的期盼成为现实，我们又怎能不欣喜万分呢！

说心里话，很多时候，看到个子高高的你就那么站立在我们的身边，我们总会由衷地从心里洋溢出一种幸福骄傲的感觉——我的儿子，长大了！

从呱呱坠地到牙牙学语，再到上小学、上中学，我们的儿子，终于长大了！

那种难以言喻的喜悦，当你成为了一名父亲，你自然就会深刻地感受到。

相信细心的你也早已经发现了自己身上的这种变化，尽管心理上的变化你很难察觉，但身体上那些“悄悄的变化”却是你想掩盖也掩盖不了的：比如你突出的喉结、比如你渐渐冒出的小胡须、比如你逐渐强壮发达的四肢、比如你忽然之间对异性的关注……当我们做父母的在为你的变化感到既惊喜又担心的时候，你是不是也在为自己的变化感到忐忑不安？

你是不是也在对自己种种奇怪的表现感到难为情？

你是不是也在为自己无端冒出来的愤怒情绪感到迷惑和不解？

如果是的话，我就要告诉你：我的孩子，你大可不必如此焦虑和不安，你所有的这一切变化都是成长过程中必然要经历的，你所有的这些表现都是正常的。

这些变化和表现只是意味着你长大了、成熟了，可以称之为一个“男子汉”了。

了解自己的身体发育从儿童期过渡到青年的青春期，是“人生的第二次诞生”，心理学家称这一时期为人生的“第二次危机”。

此时，无论在形态上，还是生理上，你都会经历较大的改变。

(1)身高、体重猛增。

步入青春期，男孩在外形上的一个明显变化就是身高、体重陡增。

在青春发育期之前，平均每年长高3-5厘米，但在青春发育期，每年则长高6~8厘米，多则10~11厘米，男孩子显得一下子拔高了很多。

青春期发育之前，儿童每年体重增加不超过5公斤，到了青春期，肌肉随骨骼的增长而发达起来，肌肉比重加大，体重平均每年增加5~6公斤，突出的可增加到8~10公斤。

腰宽胸阔，长手长腿，你好像一下子变得魁梧起来，壮实起来，带给父母很多惊喜和震撼。

(2)第二性征发育。

除身高、体重猛增外，这个时期，你的身体还会有这样一个主要的变化：那就是第二性征发育，如声音变粗，喉结突起，胡须和腋毛开始长出，生殖器官也逐渐向成熟的方面发展，长出阴毛，睾丸和阴茎增大，性腺发育成熟，并开始有遗精现象。

面对这些变化，你大可不必恐慌，这些都是健康男性进入青春期均会出现的现象。

经过了这一发育阶段，你就会逐渐长成粗犷、健壮的青年，真正成长为一个男子汉了。

一定要坚持的两个原则随着你的身体在青春期产生种种变化，你开始有了心事和苦恼：你会为了自己不对称的体型而忧虑，甚至形成孤僻的性格；你会为了避免遭到别人的议论而拒绝与人交往；你害怕自己的嗓音难听而不敢在公众场合说话；你也会为了自己偶尔的遗精和手淫问题感到罪恶和难为情…

...看着你被这些成长过程中必经的事情折磨得魂不守舍，作为父母，我们在为你担心的同时，只想告诉你：孩子，无论你对自己身体上的变化如何的好奇和疑惑，一定要坚持这样两个原则：(1)要坚信自己是“正常的”。

每个男孩在青春期都会经历这个蜕变，我们大人也是从这个阶段走过来的，我们也曾经像你一样迷茫过、为难过、困惑过.....当我们走过了那段青涩的岁月，回头想想，其实，我们所担心和焦虑的那些事情根本就不值得我们如此劳神费力。

的确，从呱呱坠地开始，人都是要在不断的蜕变中成长的。

所以，处于青春期的你，也不必为了这些成长过程中的必然而大费脑筋，甚至黯然神伤，你只要坚信，自己一切都是正常的，自己只是千千万万个青春期少年中的普通一员。

当你逐渐长大，逐渐成熟，自然而然也就会对这个阶段有一个清楚的了解。

(2)有不明白的地方，可以问父亲，但绝对不能浏览黄色网站。

随着青春期的第二性征开始发育，相应地性意识也开始觉醒。

对此，你自己可能也会有所察觉：忽然之间你对异性有了强烈的好奇，会对某个异性同学产生不同寻常的好感，好像只有和对方在一起，做事情才会开心，玩得才会痛快，心情才会舒畅；你会情不自禁地去关注异性身体，会莫名其妙地想和自己心仪的异性亲近.....这种感觉让你觉得既甜蜜又苦恼：我到底是怎么了？

青春萌动的年纪，你难免就会有許多难以启齿的困惑，这个时候怎么办？

我的孩子，在这方面，你必须遵循父母给你的这样一句金玉良言：如果你在这个阶段有什么不明确的地方，可以去问自己父亲，但绝对不能去看一些黄色书刊或网站。

报纸上曾经有一篇这样的报道：一个初中生男孩，因为对身体变化的好奇，浏览了一些黄色网站，结果，整日沉迷在性幻想当中不能自拔，不仅再无心向学，人也渐渐变得萎靡不振，严重影响了学习和生活。

仔细观察，你会发现，这样的例子可以说是数不胜数：可能有的男孩受到黄色书刊的影响犯下一些无可挽回的错误；可能有的男孩会受到一些黄色网站的影响变得神思恍惚、精神不济，影响到了正常的生活。

的确，青春期的男孩自制能力还非常得差，管不住自己的行为，管不住自己的思想也是常事，会犯这样那样的错误，也是无可避免。

教训总是太过惨痛，唯一可以避免的方式，就是不去接触这些可能会让你受到伤害的东西。

父亲是过来人，有足够的经验帮助你弄清楚你所困惑的问题，在这个时期，如果你真的对某些东西感到好奇，大可以去问自己的父亲，相信，在父子亲密无间的交流当中，你就能豁然开朗。

给你一些过来人的经验突出的喉结、下颌冒出的胡须、开始沙哑的嗓音、逐渐强壮的四肢.....构成了你兴奋却又懵懂的青春期。

面对这种种忽然之间的变化，你无须手足无措，也无须遮掩什么，这是每一个男孩成长过程中都会经历的一个阶段，你只是他们当中最最普通的一员而已。

当你对不明确的地方真的非常好奇、非常想一探究竟的时候，可以问问自己的父亲，但绝对不能浏览黄色网站。

编辑推荐

《10-18岁青春期,和男孩说说爸妈的心里话(珍藏版)》：爸妈的肺腑之言，长者的人生智慧，引领你人生的航向！

不知道的事情，这里有分析；不明确的道理，这里有指南，不了解的秘密，这里有答案……给青春期的你，最为实用、有效、科学的帮助。

：这是一本代表全天下父母的心意，写给男孩看的书！

让男孩一生的命运从此改变！

通过《10-18岁青春期,和男孩说说爸妈的心里话(珍藏版)》，你可以了解：父母的那些心里话——如何说、如何做，才能与父母像朋友一样相处愉快；你在为谁读书——为什么而读书，读书与未来的关系怎样，如何应对读书过程中的那些难题……；必须认真和父母沟通的那些话题——如何分辨朋友的有益或有害，如何控制自己的火爆脾气，如何靠自己去成功……；那些受用一生的品质与习惯——勤奋，正直，大度，有勇有谋……；关于未来，所要思考的问题——理想和未来，职业的选择……；你身边的那些危险——抽烟喝酒、网络游戏、各种各样的骗术。

爸妈的肺腑之言，长者的人生智慧，引领你人生的航向！

不知道的事情，这里有分析，不明确的道理，这里有指南；不了解的秘密，这里有答案…给青春期的你，最为实用、有效、科学的帮助。



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>