

《完美男孩青春期成长手册》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年05月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：简装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787563938339

编辑推荐

董亚兰编著《完美男孩青春期成长手册》是一部介绍男孩青春期身体、心理发展变化，思想性格、道德培养的青少年通俗读物。全书分十一章，分别以男孩的生理变化、心理变化、健全人格、培养独立生活、交际等各种能力方面，介绍了青春期男孩的一些主要特征，并提出了顺利度过青春期，使男孩健康成长的方法。是一部适合青少年男孩及其家长阅读的好书稿。

内容简介

《完美男孩青春期成长手册》由董亚兰编著。青春，在人生之路中代表着美丽、活力和希望，也蕴含着迷茫、忐忑和挫折。青春期是男孩心理趋向成熟的关键时期，更是他们一生中最重要的转折点。《完美男孩青春期成长手册》从生理常识、情感心理、人际交往、道德品质、人生理想、生命教育等方面向男孩详细介绍了青春期的秘密，以帮助男孩真正了解青春期，轻松应对生活中出现的各种问题，健康、快乐地度过这一重要的人生阶段。

目录

???	???????????????
	?????"???"?"?????"
	???????????????
	??"??"???
	?????????
	?????????
	?????????????
	???????????????????
???	???????????????????
	???????????????

????????????????

?????"???"

"????"?????

?????????????

?????????????

?????????????

??? ??????????????????

?????????????

?????????????????????

?????????????"?"

?????????????????

??? ??????????????????????

????"?"?????

?????????????"?"

?????????????

?????????????????

?????????????

?????????????????????

?????????????"?????"

??? ??????????????????????

?????????????????

?????????????????

?????????????????

?????????????????????????

???????????

?????????????

?????????????"?"

?????????????????????????

??? ????????????

???????????

?????????????????

?????????????????

???????????

?????????????????????

?????????????????????

???????????

??? ??????????????????????

?????????????"?????"

????"?"?????????????

???????????

?????????????????

?????????????????????????

?????
??? ??????????????
?????
?????????????????
?????????????????
??????
?????????????????
?????????????????
?????????????????
??? ??????????????
?????????????????
????????????
????????????
?????????????????
?????????????????
?????????????????
??? ??????????
??????
??????????
?????????????
???????????????? "???"
?????????????
??????????
??????????
?????????????
????? ??????????????
?????????????????
?????????
?????????????????
?????????????????
?????????????????
?????????????????
?????????????????

前言

青春，在人生之中代表着美丽、活力和希望，也蕴涵着迷茫、忐忑和挫折。青春期是男孩心理趋向成熟的关键时期，更是他们一生中最重要的转折点。如果男孩能顺利度过这段时期，他们就会步入成人的世界，真正担负起自己的责任，为了心中的理想而继续奋

斗。反之，如果男孩在青春期遇到障碍而没能及时克服，就会影响到他们的健康成长，甚至影响到他们的命运。

那么，男孩在青春期中会遇到哪些“拦路虎”呢？对自身生理变化的不解、对异性的复杂情感、对友谊的追寻与碰壁、与父母关系的紧张叛逆、对学习的爱恨交加……这些因素随便哪一个都能给男孩的心理带来不小的影响。但是在青春期期间，它们往往是交织地出现在男孩的生活中的，往往让男孩儿措手不及。对男孩来说，他们没有在社会中独立生活过，社会阅历、对事情的接受与应对能力等都十分不足，这些都成为他们克服上述“拦路虎”时的不利之处。不能忽视的是，男孩的性格虽然大多是大方、豪爽和豁达的，但他们也有着心理敏感、心思细腻、十分在意外界对其的评价、希望能得到同龄人的认可、希望能与父母和师长平等交往等心理特点。这些因素导致男孩在遇到难题时，虽然也希望能有一位“人生导师”助自己一臂之力，但不会直接向父母或师长开口求助，因此，图书就成了男孩解决心理困惑的一个行之有效的方式。青春，在人生之中代表着美丽、活力和希望，也蕴含着迷茫、忐忑和挫折。青春期是男孩心理趋向成熟的关键时期，更是他们一生中最重要的转折点。如果男孩能顺利度过这段时期，他们就会步入成人的世界，真正担负起自己的责任，为了心中的理想而继续奋斗。反之，如果男孩在青春期遇到障碍而没能及时克服，就会影响到他们的健康成长，甚至影响到他们的命运。

那么，男孩在青春期中会遇到哪些“拦路虎”呢？对自身生理变化的不解、对异性的复杂情感、对友谊的追寻与碰壁、与父母关系的紧张叛逆、对学习的爱恨交加……这些因素随便哪一个都能给男孩的心理带来不小的影响。但是在青春期期间，它们往往是交织地出现在男孩的生活中的，往往让男孩儿措手不及。对男孩来说，他们没有在社会中独立生活过，社会阅历、对事情的接受与应对能力等都十分不足，这些都成为他们克服上述“拦路虎”时的不利之处。不能忽视的是，男孩的性格虽然大多是大方、豪爽和豁达的，但他们也有着心理敏感、心思细腻、十分在意外界对其的评价、希望能得到同龄人的认可、希望能与父母和师长平等交往等心理特点。这些因素导致男孩在遇到难题时，虽然也希望能有一位“人生导师”助自己一臂之力，但不会直接向父母或师长开口求助，因此，图书就成了男孩解决心理困惑的一个行之有效的方式。

有鉴于此，我们策划推出了本书，从生理常识、情感心理、人际交往、道德品质、人生理想、生命教育等十一个方面向男孩详细介绍了青春期的秘密，以帮助男孩真正了解青春期并轻松应对青春期出现的各种问题，健康、快乐地度过这一重要的人生阶段。

当然，除了看书，男孩更需要行动，以自强、自励的精神激励自己前进，才会让自己的青春更有意义。一个懂得自我激励的人，能在不断前进的过程中充分发挥自身的潜能，并最终实现自己的目标，而不会自我激励的人，就算天赋极高，也可能无法将其充分利用，甚至一生碌碌无为。有研究表明，没有进行过自我激励的孩子，仅能发挥其能力的20%左右，而经常自我激励的孩子，其发挥的潜能相当于激励前的3~4倍。

男孩要做到自我激励，就要用欣赏的眼光看自己，正确认识自己的优点与长处，以形成一种自我激励的内驱力。这样做的目的是促使男孩在今后的学习、生活中不断超越自己，督促自己进步，让自己获得心灵上的巨大满足，使自己获得更大的鼓舞和信心，从而激励自己更加努力去做好每一件事，充实而精彩地度过青春期。只有这样，当男孩回首往事时，才不会因自己虚度光阴而后悔。男孩，现在就请拿起本书，寻找你感兴趣的内容吧，如果能结合自己的体会，在生活中去实践、去思考，相信你会有不一样的收获！

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

你了解什么是爱情吗 王明是当地重点高中的高一学生，他不仅学习好，而且人长得也帅，很受同学们的欢迎。高一下半学期，他在学校的集体活动中结识了同一年级的女同学阿梅。刚开始，他们发现挺聊得来，慢慢在一起的时间就多了起来，甚至一起吃饭，晚自习放学王明还送阿梅回家。

只要有几天，没有见着对方，他们俩就心里空落落的。电话、短信越来越频繁。不久，王明发现自己很喜欢阿梅，而阿梅也很喜欢他。很快他们两人就陷入了热恋之中。初尝恋爱滋味的他们，只想着能和对方多相处一些时间，学习成绩双双下滑。当王明的父母知道了这件事情之后，很是生气，严厉地批评了王明，并禁止两人的往来，这引起了王明的反抗。

在和父母大吵之后，王明吼道：“我们这是真挚的爱情，我们都爱着对方，这有什么错？”“你还小，不懂什么是爱情，而且现在是学习应对高考的时候，不是谈恋爱的时候！”妈妈斥责道。

对母亲的话，王明十分不满：这不是小看人嘛？我们都很关心对方，爱着对方，为什么还说我不懂爱情？王明的遭遇在中学男孩中是比较典型的一种。情窦初开的他们和心仪的女孩互生好感，逐渐发展为恋人关系，然后生活就开始以“两人世界”为中心了。

理想、学习等都暂且退居次要地位。这让他们的家长和老师焦急之余开始下手“棒打鸳鸯”了。其结果可想而知，男孩与父母的关系越来越僵，对老师更是不满，而两人的感情也因此生出波折，这些都让他们很苦恼、很困惑。

中学时代，尤其是高中时期的男孩，在生理上已经逐渐成熟，但是他们的心理和情感还远没有成熟，其三观（世界观、人生观、价值观）正在形成，社会阅历很少，对很多事物的看法还不成熟，甚至可以说，还处在“心理断奶期”。这就出现了这样一种情况：有了对异性亲近的生理和情感需求，但是并不了解自己真正需要的爱情是什么。如果男孩能够正确对待这种萌动的情感，那么它将成为其青春中美好回忆的一部分，如果处置不当，将成为苦涩的记忆，甚至会影响到其日后的人生之路。

你了解什么是爱情吗 王明是当地重点高中的高一学生，他不仅学习好，而且人长得也帅，很受同学们的欢迎。高一下半学期，他在学校的集体活动中结识了同一年级的女同学阿梅。刚开始，他们发现挺聊得来，慢慢在一起的时间就多了起来，甚至一起吃饭，晚自习放学王明还送阿梅回家。

只要有几天，没有见着对方，他们俩就心里空落落的。电话、短信越来越频繁。不久，王明发现自己很喜欢阿梅，而阿梅也很喜欢他。很快他们两人就陷入了热恋之中。初尝恋爱滋味的他们，只想着能和对方多相处一些时间，学习成绩双双下滑。当王明的父母知道了这件事情之后，很是生气，严厉地批评了王明，并禁止两人的往来，这引起了王明的反抗。

在和父母大吵之后，王明吼道：“我们这是真挚的爱情，我们都爱着对方，这有什么错？”“你还小，不懂什么是爱情，而且现在是学习应对高考的时候，不是谈恋爱的时候！”妈妈斥责道。

对母亲的话，王明十分不满：这不是小看人嘛？我们都很关心对方，爱着对方，为什么还说我不懂爱情？王明的遭遇在中学男孩中是比较典型的一种。情窦初开的他们和心仪的女孩互生好感，逐渐发展为恋人关系，然后生活就开始以“两人世界”为中心了。理想

、学习等都暂且退居次要地位。这让他们的家长和老师焦急之余开始下手“棒打鸳鸯”了。其结果可想而知，男孩与父母的关系越来越僵，对老师更是不满，而两人的感情也因此生出波折，这些都让他们很苦恼、很困惑。 中学时代，尤其是高中时期的男孩，在生理上已经逐渐成熟，但是他们的心理和情感还远没有成熟，其三观（世界观、人生观、价值观）正在形成，社会阅历很少，对很多事物的看法还不成熟，甚至可以说，还处在“心理断奶期”。这就出现了这样一种情况：有了对异性亲近的生理和情感需求，但是并不了解自己真正需要的爱情是什么。如果男孩能够正确对待这种萌动的情感，那么它将成为其青春中美好回忆的一部分，如果处置不当，将成为苦涩的记忆，甚至会影响到其日后的人生之路。 在上例中，王明的妈妈在愤怒之下说出的“你还小，不懂什么是爱情”，这话虽然有些刺耳，但还是有道理的。在这个信息发达的社会里，男孩能轻而易举地接触到与“爱情”相关的很多信息，而对他们影响最大的莫过于那些与爱情相关的文学与影视作品了。在这些作品中，作家描写了各种美好的爱情，并且往往夸大爱情的某些迷人之处，在歌颂纯美忠贞的浪漫爱情时，也影响着青少年们的爱情观，让他们以为爱情就是人生唯一的目的，为了爱情可以抛弃一切，等等。因此，当青春期的爱情萌动与这些“爱情文化”相遇时，它们对青少年的影响是十分巨大的。作为男孩，即将在日后担当起家里“支柱”的男子汉，是不是应该对爱情多一些了解，多一些理性认知呢？美国心理学家斯滕伯格教授在对“爱情”这个人类千年永恒的主题进行了长期研究后，于1988年提出了新的理论。他认为，在现实生活中，人类的爱情有着多变的特点。但无论如何变化，它都由动机、情绪和认知三部分构成。 爱情的动机，是指在爱情的各种表白和行为背后有着隐秘的原因，比如男孩喜欢哪一类的女孩，在其内心深处是有一定的“标准”的，皮肤白皙、爱笑的女孩，漂亮、温柔的女孩等就是“标准”。爱情的情绪，是指在爱情中除了爱和性需求外，往往还掺杂有其他的感情因素，使得爱情变得色彩斑斓，或者说是滋味复杂，有甜蜜也有苦恼。对爱情的认知，是指人对爱情的了解以及对自身情感的控制力。我们如果把动机看作电流，把情绪看作火花的话，认知就相当于控制器了，它能控制男孩对哪位女孩有好感，也能控制爱情的热度。 斯滕伯格教授还将爱情关系分为热情、亲密与承诺三种。他认为以动机为主的两性是热情的，以情绪为主的两性是亲密的，而以认知为主的两性是承诺的，三者兼有、融为一体的爱情才是最完美的爱情。因此，在男孩眼中奇妙的爱情其实是可以科学去解释的，也只有了解它，才会理性地看待它，才会正确处理与它相关的事情。这是从科学角度分析爱情。 世界著名心理学家佛洛姆也对爱情有过深入的研究。他认为，真正的爱情需要相爱的两人做到以下四点：奉献、责任、尊重和理解。奉献是指能为自己心爱的人无私地奉献出自己的一切；责任是指能对爱人信守承诺；尊重是指尊重爱人的人格和意愿，当双方有矛盾时，不强迫对方顺从自己；理解是指双方能坦诚沟通，体谅对方，理解并支持对方的行为和决定。 这四点看起来简单，其实都包含着深意，它们更是爱情的“测试标准”，只有真正相爱的人才能为对方做到这几点。处在青春期中男孩，和以前有了很大的不同。他们会更关注女孩，更会对符合内心爱情伴侣形象的女孩产生莫名的情愫：而且这种感情比较容易变化，甚至会因心理的不成熟而出现“喜欢这个女孩，也喜欢那个女孩”的情况。他们的感情虽然说是纯洁的，但更是为了获得完整情感和独立人格而进行的无意识的探索。可以说，这时的男孩对爱情往往所知不多，恋爱行为带有一定的盲目和试验性质。因此，作为一名肩负亲人期望、胸怀远大理想的男子汉，更应该慎重对待青涩的“爱情之果”。 P27-30

三种。他认为以动机为主的两性是热情的，以情绪为主的两性是亲密的，而以认知为主

的两性是承诺的，三者兼有、融为一体的爱情才是最完美的爱情。因此，在男孩眼中奇妙的爱情其实是可以科学去解释的，也只有了解它，才会理性地看待它，才会正确处理与它相关的事情。这是从科学角度分析爱情。世界著名心理学家佛洛姆也对爱情有过深入的研究。他认为，真正的爱情需要相爱的两人做到以下四点：奉献、责任、尊重和理解。奉献是指能为自己心爱的人无私地奉献出自己的一切；责任是指能对爱人信守承诺；尊重是指尊重爱人的人格和意愿，当双方有矛盾时，不强迫对方顺从自己；理解是指双方能坦诚沟通，体谅对方，理解并支持对方的行为和决定。这四点看起来简单，其实都包含着深意，它们更是爱情的“测试标准”，只有真正相爱的人才能为对方做到这几点。处在青春期中男孩，和以前有了很大的不同。他们会更关注女孩，更会对符合内心爱情伴侣形象的女孩产生莫名的情愫：而且这种感情比较容易变化，甚至会因心理的不成熟而出现“喜欢这个女孩，也喜欢那个女孩”的情况。他们的感情虽然说是纯洁的，但更是为了获得完整情感和独立人格而进行的无意识的探索。可以说，这时的男孩对爱情往往所知不多，恋爱行为带有一定的盲目和试验性质。因此，作为一名肩负亲人期望、胸怀远大理想的男子汉，更应该慎重对待青涩的“爱情之果”。 P27-30

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)