

《青少年快乐成长必读丛书》

图书基本信息

书名：《青少年快乐成长必读丛书》

13位ISBN编号：9787510015298

10位ISBN编号：7510015294

出版时间：2010-7

页数：199

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.tushu111.com

内容概要

《青少年日常生活中的101个误区》主要内容：青少年是祖国的未来，民族的希望。良好的日常生活习惯与正确的认识，对于青少年的身心发育和学业长进都有极为重要的作用。现在的青少年中独生子女居多，大多生活在父母的娇惯宠爱之中，很多事情都由父母代劳，独立意识薄弱，依赖性强，不能很好地进行自我心理调节，由此陷入了一些误区，引发了很多问题。

随着生活水平的提高，生活节奏的加快，生活方式的变化，很多青少年在日常饮食上陷入误区，如“大鱼大肉”、“胡吃海喝”、只挑喜欢的食物吃、把方便面当早餐、喝浓茶提神、大吃甜食等，如不及时纠正必定会影响青少年的生长发育与身体健康。

青少年正处于学业长进的重要时期，学习上任务重、压力大，由此形成了一些错误的认识和不良习惯，比如认为学习时间越长学得越多、一味追求高分而忽视能力培养、不重视学习方法、边吃饭边学习、迷信参考书、急于求成、忽视全面均衡发展，等等。如果不加以纠正，势必会影响学习效果。

青少年处于身体发育的关键时期，必须重视科学的卫生保健。由于卫生知识的缺乏，有些青少年会把内衣内裤放在一起洗，与他人“分享”生活用品等。由于受到各方面的一些负面影响，加上追求“个性”、标新立异等强烈的“个人意识”，有些青少年节食“减肥”，吃减肥药，穿紧身衣，把头发染成五颜六色，甚至沾染了抽烟、饮酒等不良的生活习气，自以为“时尚”，其实恰恰是陷入了误区。若不及时走出误区，会影响生长发育、身体健康，甚至引发疾病。

适量的运动有利于青少年的身心发育，然而有些青少年在运动方面存在误区，比如运动后立刻喝水，跑步后立即休息，认为运动流汗越多越好，等等。这样不仅不能达到运动健身的目的，还可能对身体造成伤害。

青少年具有独特的心理状况，形成阳光心理对青少年的成长具有重要意义。然而，由于父母的事事包办与过分宠溺，部分青少年存在过于争强好胜、妒忌心强、一切以自我为中心等不良心理。由于家庭和社会的影响，有的青少年存在自卑、吝啬、沉迷网络、早恋等心理误区。《青少年日常生活中的101个误区》立足于帮助青少年正确认识自我，完善自我，走出日常生活中的误区的宗旨。《青少年日常生活中的101个误区》从生活、学习、运动、卫生保健、心理等几个角度，进行了实事求是的分析，共列举了青少年生活中没有注意到的或明知故犯的101个误区，同时提出了具有针对性的建议。全书文笔轻松，条理清晰，知识性与趣味性兼具，对于青少年来说，具有很强的实用性。

《青少年快乐成长必读丛书》

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.tushu111.com