

《说不出的羞涩》

图书基本信息

书名：《说不出的羞涩》

13位ISBN编号：9787301208731

10位ISBN编号：7301208731

出版时间：2012-8

出版社：北京大学出版社

作者：吴娟瑜

页数：184

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

《说不出的羞涩》

前言

那天，我到你们的学校演讲，当我望见你露出了好奇的双眼，对我所说的话语时而惊喜，时而不解，又时而兴奋。最终，我明白，我多少对你是一个有影响力的人。不！应该说，我是一个想对你有影响力的人。我，对你而言，可能是一个很好玩的大人，爱用故事来诠释人生，喜欢搞笑来引起你的注意，更重要的，我好像是一个意志力坚定的精神巨人，正努力撼动你的生命，渴望把你从一知半解的人生，从停滞不前的日子，往前拉动，再往前拉动……你，对我而言，是一个被父母呵护长大的孩子，你的父母一心一意想把最好的物质条件提供给你；你的父母四处请教名师，鼓励你学习，想要把你栽培成为一个有用的人才；然而，你也有自己的想法，有自己的意见，在成长的过程里，你逐渐脱离父母的羽翼，你想展翅高飞，你想寻找自己的天空……所以在和父母互动时，你有时出现让父母不知所措的顶嘴、关紧房门、长时间泡网、四处溜达、考试失利，甚至严重到和家人争吵后离家出走。其实，你是一个很寂寞的孩子。你感受不到大人的了解，你找不到回心转意的下台阶，你也不明白——你的人生究竟怎么啦？你多么渴望爸爸妈妈，或学校师长，在一天的互动里，至少有人愿意静下心来，用和颜悦色的方式聆你说个10分钟的话。是的110分钟就好了。你一点也不贪心。在这个10分钟里，你可以勇敢地说出最近心理的压力，不论是和家人的误会，和同学的摩擦，或是对未来的迷惑，你都可以在不必担心被骂、不必恐惧有人变脸的情况下，一字一句地慢慢表达而出。在这10分钟的倾诉过程里，若能够得到关怀的眼神、温和的微笑、及时的响应、接纳般的点头，哇！若还有轻轻的握手，再加上一个绝对有力的拥抱……人生该有多好啊！可惜的是，大人通常很忙碌，他们忙于生计，忙于在社会打拼，忙于照顾你的生活起居，以致疏忽了你内心世界的感觉，疏忽去给你一天只要10分钟的心灵滋润。在你要不到的情况下，后来，你也不再奢求大人的理解和接纳，你也开始卷入自己的同侪关系，你有你的朋友圈，你有你的穿着打扮，你有你的生理需求，你有你的感情世界……你的学业不再是你生活里的唯一。你的家人也不再是你眼中的唯一。你的世界变大了，变得多彩多姿了，也变复杂了。然而，你依然寂寞。回到家，却发现屋子里空荡荡的，四处call朋友，找不到任何一个人，当忍不住号啕大哭时，找不到人来安慰，夜深了，自己却在床上辗转反侧睡不着……一切的一切，其实说明了你需要家人，你需要师长，你需要朋友，你更需要这辈子最重要的人。没错，那个人就是你自己。

《说不出的羞涩》

内容概要

《说不出的羞涩:告别青春期的76种困惑》内容简介：青春期是人的一生中身心变化最明显的时期，是心理发展的重大转折期，渐渐从家庭中游离、独立意识增强、也让青春期的孩子的情绪出现大的波动。《说不出的羞涩:告别青春期的76种困惑》作者吴娟瑜老师总结多年的教育经验，总结了青春期常见的76个问题，并以知心朋友的语气提出了解决方案。每一个方案都语气轻松又行之有效，走进了孩子们的内心，协助他们走出困惑，拥有更加积极健康的人生。

《说不出的羞涩》

作者简介

吴娟瑜，美国印第安纳波利斯大学应用社会学硕士，亲子教育专家、国际演说家、作家。20年来，致力于“家人共同成长”，将社会学、心理学、管理学融会贯通，在亲子教育、两性相处、沟通管理、情绪管理等领域独树一帜，享有“成长之母”的美誉。每年至少300场的演说邀约，曾受邀至美国、加拿大、新西兰、澳大利亚、日本、马来西亚、新加坡等地，以华文或英文演说。出版著作达20余部。

书籍目录

第一章 个性的难题

1. 一直想上网玩游戏
2. 课堂上，我不敢举手
3. 考试时，不紧张有诀窍吗
4. 为什么我一上课就打瞌睡
5. 我是急性子，动不动就急躁
6. 同学们说我反应慢
7. 为什么大家总爱欺负我
8. 我想改掉爱说闲话的毛病
9. 为什么我总不能按照计划去做
10. 什么事都想争第一
11. 我想改掉丢三落四的毛病
12. 我讨厌别人说我小气
13. 人家有的东西我也要有
14. 我想做个守约的人
15. 我不知道将来该干什么
16. 考试失败就没出息吗
17. 有时候我什么都不想做
18. 我容易把心情写在脸上
19. 有烦恼不知找谁说
20. 我想改掉睡懒觉的习惯
21. 很多同学穿耳洞、刺青，我也想去

第二章 遮不住的变化

22. 我想长得更高
23. 担心人家闻到我的汗臭味
24. 不敢在漆黑的房间睡觉
25. 讨厌母亲让我穿胸罩
26. 锻炼腹肌会长不高吗
27. 我是“死”胖子
28. 月经来了，让我超尴尬
29. 白带是什么
30. 胸部为什么会发痛、发痒
31. 长阴毛了，很尴尬
32. 被碰触，心里很不舒服
33. 长得丑，想去整形，可以吗
34. 在意长痘痘

第三章 我的社交谁做主

35. 我想大胆发表自己的意见
36. 我不敢拒绝别人
37. 我害怕别人跟我打招呼
38. 我想引起别人注意，应该怎么做
39. 我在网络上认识恋爱的对象
40. 在路上常有人跟我搭讪
41. 同学请抽烟，我很挣扎
42. 因为我的原因，比赛输了
43. 被别人诬陷偷钱
44. 同学被欺负，我要出面吗

《说不出的羞涩》

45. 老师喜欢我吗
46. 我好像爱上了好友的男朋友
47. 我喜欢的人有两个
48. 被不喜欢的男生邀请
49. 被横刀夺爱，我想复仇
- 第四章 青涩的萌动
50. 我最近开始注意女孩子了
51. 在喜欢的女生面前，我说不出话来
52. 没有收到喜欢的人的回信
53. 我不想做，他就生气了
54. 手淫有害身体吗
55. 我对喜欢的女同学有性幻想，怎么办
56. 我好像怀孕了
57. 我喜欢学校里的男老师
58. 我是同性恋吗
59. 突然有一股性冲动，怎么办
60. 如何拒绝婚前性行为
61. 想分手，却好难开口
62. 有同学在约会时被强暴
- 第五章 爸爸妈妈——我想快乐成长
63. 不想上补习班，可是父母不同意
64. 我一打电话，妈妈就唠叨
65. 可以不吃青菜吗
66. 我们长大了要照顾爸爸妈妈吗
67. 母子关系能轻易断绝吗
68. 如果爸妈离婚，我要跟谁住
69. 我不喜欢新妈妈
70. 我是单亲家庭，在学校很丢脸
71. 妹妹常跟我吵架
72. 爸妈为什么都不相信我说的话
73. 有时候我想自杀
74. 跟爸妈出门很丢脸
75. 妈妈不许我和他（她）玩
76. 爸妈常为没钱吵架，我怕同学知道我们家很穷

《说不出的羞涩》

章节摘录

版权页： 11.我想改掉丢三落四的毛病 Q：出门忘了带便当、忘了拿手机，这是小事；出门忘了带钱包、钥匙，这是大事；没有关煤气被妈妈发现，跟死党约了去玩，大家都集合了，我却已经忘记这件事，这就更惨了。我是脑袋有问题吗？为什么做事这么没有条理？出门之后，又要回家拿忘记带的东西，又不是老人痴呆症，我是天生蠢妞吗？这种乱七八糟的日子，实在烦死了。有没有什么好方法，可以一次解决我这种丢三落四的毛病？到什么时候，我才能平平静静、安安心心过日子呢？ A：丢三落四的感觉的确不好受，有时不免会让人怀疑起自己，究竟哪里出了状况？话说回来，你的脑袋当然没有问题，是你的人生有“黑洞”。这个“黑洞”让你有了借口怪罪自己忘东忘西，丢三落四。你知道吗？天底下跟你一样常丢三落四的人多得不得了，包括我。你知道当我痛定思痛，彻底悔改，是在什么时候吗？就是苦等在家门口，等待家人搭出租车赶回来搭救的时候。这时可能还会惨遭修理，被家人骂：“你是猪呀？出门为什么不带钥匙？”还有就是答应要打一个重要的电话，一打开电视、猛K美食时，就把它忘得一干二净。后来，我用了“苦肉计”，拿圆珠笔在左手掌上写人名、电话号码或东西名称，例如：手机送修、电话账单。手掌上有字，在拿东西的时候，在洗手的时候，保证看得见，也就能及时做到，不再忘东忘西。当然，你也要记住，不能把考题答案写在手上，那可就问题严重了。另外，我还有个口诀和你分享：写下来，念一遍，想一想，跑来跑去忘不了。这一招很管用，比如老师交代明天要交营养午餐费700元，我先在记事本上写上“带午餐费700元”，嘴巴跟着念两遍“带午餐费700元，带午餐费700元”，然后在头脑中形成一个画面，例如想象回到家跟妈妈开口，然后妈妈拿700元给我的情形……很有趣，你回到家，一看到妈妈，很自然就想起“带午餐费700元”。你绝不蠢，因为你决定开始做改变人生的试验了。

《说不出的羞涩》

媒体关注与评论

早就听说台湾地区有一位被称为“成长之母”的演讲家叫吴娟瑜，她深受孩子们的喜爱。读了她的这本书，我终于明白，她被青春期的少男少女信任和喜爱的原因，是她拥有一颗可爱的“同理心”。——卢勤（中国少年儿童新闻出版总社首席教育专家、知心姐姐）

我的儿子有了网瘾，可是我工作忙碌出差多，我爱人在家也管不了他。幸好我和我爱人听到吴老师的演讲，也买了吴老师的书回来看。现在，在我和爱人的帮助下，儿子已经彻底戒掉网瘾了，谢谢吴老师！——唐爸爸（杭州。儿子有网瘾）

女儿的早恋一直困扰着我，讲多了，她不理我，不说话。幸好吴老师耐旨导我要和女儿建立日常生活的规则，让她也懂得尊重家人的感受和需要。如今女儿懂事多了，也学会了甄选朋友，这让我宽心了不少。——朱妈妈（上海。女儿早恋）

说来惭愧，我曾经因为没耐心而动手打过儿子。从那时起，儿子就和我疏远了，我却不知道如何修补这段关系，幸好有朋友介绍看了吴老师的书。我已经有了方向来调整和儿子的关系了。——陈爸爸（广州。与儿子关系紧张）

《说不出的羞涩》

编辑推荐

《说不出的羞涩:告别青春期的76种困惑》编辑推荐：张开耳朵，聆听你青春的诉说，敞开心扉。陪伴你一起走过……《说不出的羞涩:告别青春期的76种困惑》让孩子的青春烦恼慢慢融化，帮父母走进孩子的内心世界！

《说不出的羞涩》

精彩短评

- 1、正适合青春期的女儿看，好评！
- 2、你们当年有木有暗恋过某一个老师啊？是帅锅？御姐？肌肉男？小清新？.....书里讲的暗恋老师的故事，太尼玛搞了，结局太尼玛悲伤了，“裸着上身，只穿四角裤的男子，他正用力刷着一个又黑又脏的锅”，尼玛，幻想碎了一地啊
- 3、儿子喜欢玩游戏，占用了太多学习时间。虽然他也想克制自己，但是一直都没有成功。给他买了这本书之后，他玩游戏越来越克制了，成绩也稳中有升。谢谢吴老师！
- 4、初略的看了下，是送给亲戚家青春期的男孩的，希望对他有所帮助。
- 5、无论是封面还是内容，看起来都好温馨~呵呵，拿到之后一口气就读完啦~吴娟瑜老师还是一如既往的可爱~鼎力支持哈~
- 6、书本有点小.不过总体还是不错的.

《说不出的羞涩》

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