

《了解悄悄变化的自己》

图书基本信息

书名：《了解悄悄变化的自己》

13位ISBN编号：9787122099853

10位ISBN编号：7122099857

出版时间：2011-1

出版社：化学工业

作者：徐宁

页数：203

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

《了解悄悄变化的自己》

内容概要

《了解悄悄变化的自己:给青春期男孩(升级版)》以小博和浩鹏两个即将步入青春期的男孩为主角，通过他们与一位师范大学教育心理学硕士——年轻实习老师的交流揭示了青春期男孩身体、心理、情感上的变化和健康知识。

《了解悄悄变化的自己》

作者简介

徐宁 一个传媒从业人，一个畅销书作者，一个15岁女儿的妈妈，一个教育实践者。出生于教育世家，曾以成为一名教师为理想，始终以用文字记录人生为乐趣。毕业于中国人民大学，偶入出版传媒领域，发现这是可以把理想和乐趣“绑定”的舞台。因为热爱教育，辛苦工作之余进入北京师范大学教育系研究生班进修；因为热爱写作，潜心10余年笔耕不辍，为多个平面、网络媒体撰写孕婴、健康、教育等方面文章，著有《了解悄悄变化的自己—给青春期女孩》&《了解悄悄变化的自己—给青春期男孩》、《孕产全书》、《育儿全书》、《不可不知的82个宝宝入园问题》、《父母常犯的99个错误》等著作，编译了《成功儿童技能教养法-芬兰式教育》等著作，为国内教育领域带来了新的理念和方法。以作者的独特视角，以教育实践者的冷静思考，以母亲的亲历感悟，与天下所有的父母分享养育、教育经验。曾任《妈咪宝贝》、《母子健康》、《今日父母》杂志的市场总监、编辑部主任；现任某文化公司的运营总监、主编。

《了解悄悄变化的自己》

书籍目录

引子 身体变化的小秘密 男孩子何时才能进入青春期？男孩子在青春期会出现哪些变化？身体发育有一定顺序吗？身体素质增强都表现在哪些方面？男孩子的身高什么时候才能追上女孩子？人是怎么长高的？父母个子高，孩子就高吗？哪些环境因素会影响身高？在青春期，男孩子能长高多少？青春期如何不长成“豆芽菜”？青春期长个子也有早晚？我能预测自己长到多高吗？青春期，睾丸会长到多大？青春期，阴茎会长到多大？阴毛什么样？青春期，身体为什么长毛毛？体毛少就不是男子汉吗？成年人的阴部为什么会黑一些？喉结不明显就不是“男人”吗？“变声期”嗓音为什么会发生明显变化？青春期脸上为什么会长痘痘？男孩子为什么更容易长痘痘？什么样的人更爱长痘痘？青春期时，男孩子的乳房也会增大吗？男孩子出现乳房发育该怎么办？为什么有人早早进入青春期？什么是性晚熟？性成熟的小秘密卫生保健的小秘密男孩心理的小秘密成为男子汉的小秘密男孩子想了解的女孩子的秘密

《了解悄悄变化的自己》

章节摘录

插图：因为课业的负担，起早贪黑成了很多学生生活的常态，于是为了多睡一会儿而牺牲早餐的人也不在少数。但这是很不可取的。青春期正是身体发育最旺盛的时期，对于热量和各种营养物质的需要量甚至超过成人。一日三餐是最符合人体消化吸收规律、满足人体需要的进餐安排，缺一不可。早餐恰恰是安睡一夜之后为身体补充营养的关键一餐，所以不吃早餐对于健康来说绝对是有百害无一利的。而学校中比较重要的课程大多安排在上午。在繁重的脑力活动中，人体需要不断消耗热量和营养素，如果不吃早餐必定会造成能量供给不足、血糖降低，会使大脑的兴奋性降低，出现易疲劳、有饥饿感、注意力不集中、学习效率下降等现象，影响到学习状态和效果。如果再赶上有体育课，还可能因为剧烈运动出现头晕、恶心、低血糖的现象。不过，早晨起来往往食欲比较差，应该尽量选择热量高、蛋白质含量高、体积小的食品做早餐，且做到干稀搭配、主副食搭配，为一天新的开始提供充足的营养补充，才能精力充沛、心情愉快地投入一天的学习。

《了解悄悄变化的自己》

编辑推荐

《了解悄悄变化的自己:给青春期男孩(升级版)》是适合10~18岁青春期男孩的秘密读本。第一版图书热销三年,解答了无数青春期孩子的困惑,升级版注重孩子全方位的培养,塑造最了不起的男孩。

《了解悄悄变化的自己》

精彩短评

- 1、非常实用是好书
- 2、孩子说很全
- 3、简单翻翻觉得很好，朋友推荐的。
- 4、此书内容分5大块：1、身体变化的小秘密；2、性成熟的小秘密；3、卫生保健的小秘密；4、男孩心理的小秘密；5、男孩子想了解的女孩子秘密。内容挺丰富，但字体太小。
- 5、为了给儿子普及青春期的知识，在当当网买了三本同类的书，拿到手后比较了一下，还是这本最满意：从书的设计（包括书内外的设计）到书的内容都不错，特别是书采用学生提问，老师回答的方式，很实用，而且适合中国的中学生，不像有的书是直接翻译国外的，并不适合我们的国情。
- 6、送人了，貌似说还不错，又便宜，下次再来
- 7、能够解决孩子和家长的困惑。很不错的一本书
- 8、给孩子自己看，尊重自己，尊重科学，尊重成长。
- 9、了解悄悄变化的自己--给青春期男孩(升级版)(10-18岁青春期男孩的秘密读本，细致介绍了青春期男孩身体、心理、情感上的变化和健康知识) 给孩子买的非常不错。。关注中。
- 10、豁然开朗，茅塞顿开，既长知识，又防走偏，很好。
- 11、商品不错，孩子很喜欢，价格也合理
- 12、给孩子看，孩子看了大部分，有些用。总之要给孩子买些相关的书，让孩子明白自己的生长过程。避免犯错。我想给予孩子的内容，这本书多数都有了。
- 13、儿子自己看
- 14、儿子很喜欢，还带到学校去了
- 15、青春期的男孩子，有太多个为什么。再多的解释，不如一本清楚的书。遗憾的是没有插图。如果能以简单的漫画线条勾勒，将更直观地展现相关知识。
- 16、适合儿子正在这个时候看，不用自己解释更多
- 17、给儿子买的，应该不错的
- 18、内容很生动，把家长一些不好说的话通过插图非常生动的表现出来
- 19、以前不知怎么跟他们讲，现在好了，很详细的一本书。
- 20、(_).....一般般
- 21、不错，正是我想要的，送给我儿子，他正好适用！
- 22、孩子比较喜欢看，通过本书可以解决成长过程中的困惑
- 23、小学毕业了，想着给孩子一点性教育，但是书到了后觉得还得过两年才给孩子看，11岁，还没开始发育啊。不过挺好的书，小小的一本，买四免一买的，也划算。速度很快，是成都仓库发出的。好评。
- 24、买给孩子自己了解青春期的变化
- 25、这本书还不错，孩子正在看
- 26、许多难以启齿，或者我们自己都不懂的地方，这本书都解决了，我家孩子还不到十岁，但就是想让他早一点了解，到时就不至于出现问题。孩子最喜欢的是《爸爸说给青春期儿子的秘密话》。拿到是他粗略一翻字多图少，说不好看。没想到过两天可能是看了内容，跟我说好好看，他非常喜欢。连语文书都不想读，就喜欢读这个了。。。感谢作者！
- 27、小男孩蛮喜欢的，一共买了两本都爱不释手的。
- 28、给侄子的礼物。在中国，面十五岁的男孩子，很多长辈不好意思说的话，在这里都有写。很不错，先期交流吧。
- 29、收到书，怎么这么小本啊。又小又薄，售价还那么高，如果是事先在书店见过实物，我是不会买的。不推荐
- 30、这是给儿子买的书，但愿他能喜欢！
- 31、这本书对小孩帮助很大，很好。
- 32、给孩子买的，是孩子成长中需要的书籍。
- 33、买了送给儿子的书，还没开始看，很小巧的一本书，但愿里面的内容能给青春期的孩子带去帮助！

《了解悄悄变化的自己》

- 34、爱让成长不烦恼，已经读完，感觉很好，是我喜欢的一本书
- 35、为了让儿子对青春期有所了解，也为了孩子身心正常的发展，儿子看后效果不错，能正确对待青春期的变化。
- 36、非常好的一本书，儿子非常喜欢，受益颇多
- 37、买来送给表老弟的，期望对他有帮助。
- 38、书很好，快递也给力，还会再来。
- 39、很好，很适合孩子看！
- 40、很好啊。对青少年帮助很大！谢谢！
- 41、正慢慢消化！
- 42、书质量不错，单看外表就让人高兴，就是字小了点。
- 43、还没看，应该不错吧，孩子现在这个年龄需要懂得一些这方面的知识了
- 44、小男孩看不错，孩子也喜欢看，发货快，包装也严密，正版图书，服务很好，有合适的书再来买。
- 45、很好哇，帮朋友买的，觉得好给她家亲戚又买了一本
- 46、买给学生看的，放在班级图书角了，一个学期下来书旧了许多。
- 47、给儿子买的书，希望在对青春期的孩子有所帮助
- 48、内容很好，全面解说了青春期男孩的发育特征。孩子正在发育期，一些不好说的话书里都详细的介绍了，希望孩子看了有帮助
- 49、很有用哟，
- 50、很好，不错，发货快
- 51、不方便给孩子讲的，这本书可以让孩子自己去了解
- 52、对于刚进入青春期的孩子来说，不适合，有点像在说性教育，不是给孩子看的
- 53、应该对孩子的青春期有帮助
- 54、正在看,但效果如何还有待观察
- 55、4年级的儿子喜欢看书，这本书他看不懂，翻了一翻，放一边。以后等大一点再看，他才10岁。
- 56、给外侄买的，不错
- 57、孩子快到青春期了，提前让孩子了解一下，这本书对孩子家长都有帮助，非常好的一本书！
- 58、孩子看了这本书了解自己的秘密，不错！！
- 59、内容很好，适合青春期的男孩子看
- 60、呵呵，还挺好的书
- 61、学校老师讲青春期教育课实用
- 62、小伙子自己琢磨
- 63、送给儿子读，他有点不好意思刚开始，后来慢慢开始读了
- 64、放在床头，儿子自己在翻看，
- 65、朋友说等孩子大点再给他看。
- 66、能帮助孩子了解自己的身体变化
- 67、内容比较实用，适合孩子青春期教育
- 68、此书帮了父母大忙，很好！
- 69、本来给孩子买的，他没兴趣，只好我看
- 70、这类书太多了，挑了这本，感觉一般
- 71、了解悄悄变化的自己--给青春期男孩(升级版)(10-18岁青春期男孩的秘密读本，细致介绍了青春期男孩身体、心理、情感上的变化和健康知识)帮朋友下的单。一共买了二份。满意。。。。。。。。。。
- 72、希望他能够在书中解答他的疑惑
- 73、以问答形式解决青少年遇到的一些问题，较好，但内容不太全面
- 74、实用性很强，孩子可以自己看，把内心的困惑解决了，作为父母的也省心了
- 75、不错，很合适青春期的男孩子
- 76、虽然我是女孩但这本书满足了我的好奇心，详细地说了关于男孩的生理变化我了解了！
- 77、这本书是买给小学六年级的儿子看的。我自己先看了一遍，很不错。

《了解悄悄变化的自己》

- 78、给孩子买的，他可能看了，也不知道效果好不。反正家长操心啊。
- 79、可以推荐给成长中的男生看！
- 80、适合青春期的男孩子看
- 81、这书很好。非常适合青春期的孩子读。我已经买几本推荐给周围的朋友家孩子了。孩子自己也喜欢读。从10岁就开始看最好。随之身体的变化，孩子自己会悄悄那出来翻翻。真好！
- 82、值得推荐的一本好书，让孩子自己看看，对他的青春期度过有帮助
- 83、家有儿女，值得购买啊
- 84、这本书，挺适合青春期孩子看的，挺好的。儿子带到学校看了。
- 85、这是买给侄子的，他父母不在身边，正值身心变化的时期，希望可以帮到他。
- 86、对于不善于给孩子沟通的家长，帮助很大！
- 87、很适合青春期的男孩阅读。。。
- 88、青春期的孩子有很多疑问，有时候父母很难解释，这本书是个好帮手，儿子看了很开心
- 89、让孩子了解自己
- 90、儿子12岁了，许多发生的问题都没办法去和他沟通，自己对这方面的知识很欠缺的，有了这本书，真的是解了燃眉之急呀，真的很实用的，父母必备呀

《了解悄悄变化的自己》

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