

8

生活向导

刘谦 著

SHENGHUO XIANGDAO



走向生活丛书

识 出 版 社

8

走向生活丛书

生活向导

刘谦著

G41
018
8

13

知识出版社

走向生活丛书

梅 益 主编

内 容 提 要

常言说,事事留心皆学问。在日常生活中,你知道什么样的服装最美?你会不会做几道家常菜?你会礼貌待客吗?你会布置房间吗……

本书为你介绍各方面的生活知识:服装、烹饪、礼仪、娱乐、保健、旅游、居室布置……它是生活美的指南,衣食住行的向导。它能使你成为生活中的“百事通”,将使你的生活变得更美好。

熱心
愛讀
生活
書

九〇年六月

王佐



好好学习，长本领。

建设祖国，保卫祖国。

为走向生活丛书题



王首道

一九九〇年
六月五日

让我们为中学生创造 一个良好的成长环境

任东昌

在人生的长河中，中学阶段仅有三至六年。这几年，有人说是“比上不足，比下有余”的年龄段，近些年来，大家叫他们少男少女。

有人用豆蔻年华来形容它，说它青春焕发，像火一样热烈，像霞一样美丽，像雪一样单纯。

他们摘去红领巾，即将迈入或已经迈入了共青团的大门。他们的双脚正跨在人生的一个关键台阶上。这一步，可能顺利，也可能失败。

怎样才能帮助他们一步步向前，让他们度过这人生最美好、最难忘的岁月？除去他们本身的因素外，我们还要为他们创造一个良好的物质的和精神的环境。

中学生不仅身体在变，而且心理也在变。这是中学生的一个特点。

由于在变，就产生了许多异常现象。就是人们常常讲的，说他们是雷，是电，是风，是雾，是虹等等。有时，仿佛是个谜。

其实，说穿了，这是—一个人在逐步形成世界观过

程中，出现的带有其年龄特点的观察、思考、探索的表现。

中学生阶段，既不是谜，也不是梦，而是活生生的人生特有的既漫长又短暂的时期。在这个时期，他们渐渐脱离过去对父母的依赖，自主意识加强了。他们接受各式各样的来自社会、来自学校、来自周围的人们的观点、信息，开始了比较独立的分析、辨别。他们会看到社会上的光明的和阴暗的两种事物，他们对周围的一些不能解释的现象产生疑惑，他们也常常用自己的意识框架去衡量周围的一切，因而可能产生忧虑与苦恼。

这一切都是一个人走向生活之前、世界观逐渐形成时必然产生的现象，因而不必大惊小怪，但需要引导，不可掉以轻心。

之所以强调不可掉以轻心，是因为中学生在这变化过程中，思想与性格就像刚刚长出的苞蕾，还没有抵御丑恶事物的能力，还禁不住寒冷与风暴的侵袭。这也就是人们常常讲的所谓危险的年龄，或关键年龄。

幼芽，扶植得好，就会茁壮成长；否则就会夭折或受到摧残。

成年人要重视对中学生的引导和教育。成年人也都是从中学生阶段走过来的，但似乎又都对那一段生活忘却了，或随着年龄的增长，就容易对那一段生活有一种在岁月影响下的扭曲的看法。因此也需要学习，不能条件反射式的加以处理。对中学生，指

责、埋怨，甚至打骂，都是不公平的。

对中学生的引导与教育必须置于他们生活的全过程之中，学校、家庭、社会各尽其力，尽量为他们的成长创造一个良好的环境。知识出版社为中学生编辑出版的这套《走向生活》丛书就是这种引导与教育的具体行动。这套丛书力求在人生、事业、学习、友谊、法纪诸方面，为中学生提供一把钥匙，让他们用这把钥匙去开启生活的大门。

这是关系到一代人的大事，关系到我们的事业后继有人的大事。愿全社会都来做些这样的好事。

祝愿蓬勃向上的中学生健康地成长！

1990年4月

写在前面的话

具有自主意识和创造精神的当代中学生，必然唾弃那种衣来伸手、饭来张口的生活。

自己动手，丰衣足食。日趋成熟的中学生，理所当然地应该自己安排自己的生活，责无旁贷地做生活的主人。

然而，谈何容易。生活就像一本百科全书，处处皆是学问；衣食住行有解不完的“应用题”，事事都要有才干。

这就需要我们去体验、去学习、去实践。

本书就是以生活知识为经线，以衣食住行为纬线编织而成，内容包括服装、烹饪、礼仪、娱乐、保健、旅游、居室七个方面。它将给你讲点服装美学，使你懂得怎样穿着打扮；它将教你烹饪常识和技巧，使你也能学做几样家常菜；它将使你懂得各种礼仪，让你变得彬彬有礼……

这一切，不正是中学生朋友们所急需的么？

随着社会生活的不断发展变化，生活知识也不会一成不变。本书只是中学生朋友们走向生活的一位“向导”，它的使命是把你们引进生活的大门。在现实生活中，自然还会有数不清的“为什么”，需要你们

自己到生活这本无字书上去找答案。

为了使自己成为生活中多才多艺的强者，中学生朋友们勇敢地投身于生活的海洋吧。只要是自己能干的事情，就不应该依赖父母兄长和其他人，而应该拍着自己的胸脯说：“看我的！”你将从生活中获得无穷的乐趣。

在本书编写过程中，参考了《生活美指南》、《业余生活向导》、《旅游知识集锦》等有关书籍，并从中引用了不少资料，仅在此说明并向作者表示诚挚的谢意。

由于编写者并非生活百事通，加上时间比较仓促，缺点和错误在所难免。恳请读者批评指正。

刘 谦

1990年2月

目 录

1	愿你的服装更美	101
3	服装美的标准	101
7	服装的流行	103
7	服装的组合	106
9	服装的色彩	107
12	服装的选择	107
14	服装的洗涤	111
20	乐在厨房学烹饪	112
22	烹调常识	112
31	营养学知识	110
34	家常菜谱	111
40	礼貌使你彬彬有礼	112
42	公共礼仪	112
53	家庭礼仪	112
61	让我们的生活丰富多彩	112
64	音乐	112
76	舞蹈	112
84	摄影	112
90	你想变得健美吗?	112
93	青春期健美	112

104	卫生保健	
110	家庭药箱	
113	请与美神同行	
116	旅游的准备	
122	旅游中的吃、喝、住	
124	旅游中的乘车	
126	旅游的有关知识	1
138	创造一个美的空间	2
140	室内装饰	3
147	如何布置自己的房间	4
	绿色背景	2
	白色背景	3
	彩色背景	4
	我喜爱的环境	92
	环境美化	93
	环境美化	10
	环境美化	11
	环境美化	12
	环境美化	13
	环境美化	14
	环境美化	15
	环境美化	16
	环境美化	17
	环境美化	18
	环境美化	19
	环境美化	20
	环境美化	21
	环境美化	22
	环境美化	23
	环境美化	24
	环境美化	25
	环境美化	26
	环境美化	27
	环境美化	28
	环境美化	29
	环境美化	30

愿你的服装更美

千变万化的色彩、图案和造型，组成了绚丽多姿的服装款式，吸引着无数爱美的人们！

谁都想穿得漂亮一点，尤其是妙龄少女！合适的衣着，协调的色彩，能增添少女的美感和风度，这是大家公认的。但是，怎样才合适？怎样才协调？这里有门学问，叫“服装美学”

我们先讲个故事吧，故事里就有美学。

在托尔斯泰的名著《安娜·卡列尼娜》里，有个18岁的公爵小姐叫吉提·薛杰巴兹卡雅。她第一次参加盛大舞会的时候，听说美貌出众的安娜将出席这次舞会。年轻好胜的吉提为了和人人称道的安娜比美，为了压倒她，便极力模仿贵妇人的打扮，从衣料的质地、色泽到服装的款式，甚至对衣服的花边都作了精心的设计和安排。她估计安娜也会如此精心打扮的。可是，安娜却未作任何修饰地出现在舞会上，一件平时喜欢穿的黑色天鹅绒的长袍，把安娜白皙的皮肤衬托得格外洁白而优美，使人为之倾倒。

吉提呢，却显得很俗气，叫人看了不舒服。

原来，服装美的标准，并不是高级的衣料，也不是时髦的款式，而是人的外在美与精神的内在美的

协调统一。

达·芬奇说：“你难道看不见美人之所以吸引行人驻足，只在于容貌的美，不在于穿戴的华丽么？我这席话是向你们中喜欢用金银珠宝装饰画中人物的人说的，你们不见美貌的青年穿戴过分反而折损了他们的美么？你不见山村妇女，穿着质朴无华的衣服反比盛装的妇女美得多么？”

可惜，有些姑娘并不懂得这个道理。

有的姑娘以时髦为美。社会上流行什么式样，就穿什么样的服装；有的以令人目眩的色彩为美，追求强烈的对比色；也有的姑娘以洋为美，袒胸露背，打扮得不中不西，令人作呕。

衣着打扮不是孤立的，要因人的身分而有所不同。过去有个叫盖叫天的名演员，演武松时总是穿一身旧行头（服装）。剧场老板见他的戏叫座，就提出给他做一套新行头。盖叫天却说：“武松要是穿上了新行头，就不是武松了。宁穿破，不穿错。”不适合自己身分的穿戴的确会使人感到滑稽可笑。试想想吧，一个当代女学生，打扮得像资本主义社会的夜总会女郎；一个天真烂漫的少女，穿着海外贵妇人式的衣着，不伦不类，哪还有什么美可言？

另外，衣着的选择是否适合自己的体型、肤色，能否表现出青春的美，还同一个人的审美能力有关。一个懂得美学的人，知道怎样选择和设计自己的服装，增加自己优美的风度。

有一家服装厂，曾经开过一个别开生面的服装

评比展览会，请厂里的姑娘穿着自己认为最漂亮的服装参加评比。那一天，姑娘们大都打扮得花枝招展，色彩缤纷。可是，在这次评比会上夺魁的，却是一个穿着只有黑白两种颜色衣服的少女。她的服装是自己设计的，线条简洁明快，色彩和谐统一，显得素雅大方，更表现出姑娘青春的美丽，因而赢得了大家的赞赏。

你想使自己的服装更美吗？那要懂点服装美学。

北京黄庄职业高中服装设计专业的薛莉，就下功夫钻研过服装美学并大胆进行实践，设计各种服装。例如，她设计的一件深蓝色配白色大翻领、胸前点缀着红色领结的连衣裙，在一次以“绽蕾”命名的中学生服装设计大奖赛中荣获了一等奖，因为它充分体现了中国学生健康、活泼、向上的精神风貌。

少男少女们，你们正处在生命的春天，愿你的服装更美！

服装美的标准

服装美应该是外在之美和内心之美的和谐统一。

具体的说，服装美包括体型、服装结构、原料和人的精神气质四个因素。

1. 体型 人体条件是着装的依据，任何款式的服装都是根据人的高矮胖瘦以及人体各部分曲线来

设计的。遗憾的是，并非每个人都有理想的体型曲线，因此，同样的服装，因人的体型不同，有人穿着漂亮，而另一个人穿起来却难看。

因此，一个会打扮自己的人，首先必须明智、客观地了解自己的体型，并利用衣着来强调自己的优美之处，尽量将不那么美的缺陷掩盖起来。

2. 服装结构 要想服装美，必须懂得服装的结构，并且根据自己的体型去选择。比方说，瘦体型的人选用横破断结构的蓬松服装，可显得丰满；胖体型的人选用竖破断结构的服装则显得苗条；瘦高体型的人可选用宽横条面料，而矮胖体型则应选用竖窄条、有立体结构的款式。由此可见，对服装结构的选择至关重要，是服装美的基本要求。

3. 原料 如果一件服装结构很美，但选用的衣料与结构不协调，也不能说是美的服装。比如，运动式结构的款式用纱或缎子衣料就不合适，而富有浪漫色彩的服装，用粗犷的花呢衣料也不相宜。衣料选择的角度大致有四种：

平易感——平纹织物、厚质绉、麦尔登呢。

庄重感——华达呢、哔叽、府绸、礼服呢。

装饰感——结子呢、乔其纱、花布、锦缎。

柔软感——金丝绒、羊绒、兔绒。

这些感觉是从触觉和视觉的经验中得出的。可以说，服装的款式及衣料的协调是一个人文化修养的体现。少男少女的服装，宜选用平易感和装饰感的衣料，才显得朴素、大方、美观。