

青少年成长必备

青少年 生存自救宝典

SHENG CUN ZI JI U B A O D I A N

◎ 小 川 / 编 著

国言实出版社

生存自救宝典

SHENGUN[®] ZDUTDIJIAN

N SHEN
ZIJIE
OD

380
 AN
 GCUNZIJ
 BAODIAN SHENG
 AN SHENGCUNZIJUHE
 GCUNZIJUBAODIAN SAU
 BAODIAN SHENGCUN
 AN SHENGCUNZIJU
 CUNZIJUBAODIAN S
 DIAN SHENGCUNZIJ
 SHENGCUNZIJUAC
 CUNZIJUBAODIAN-SHE
 BAODIAN SHENGCUN
 AN SHENGCUNZIJU
 GCUNZIJUBAODIAN SHE
 BAODIAN SHENGCUNZIJ
 AN SHENGCUNZIJUBA
 GCUNZIJUBAODIAN SHE
 BAODIAN SHENGCUNZIJ
 AN SHENGCUNZIJUBAODI
 GCUNZIJUBAODIAN SHEN
 BAODIAN SHENGCUNZIJUB
 AN SHENGCUNZIJUBAODIA
 GCUNZIJUBAODIAN SHENG

[illegible]

中国言实出版社

SHEN

图书在版编目(CIP)数据

青少年生存自救宝典/小川编著.

- 北京:中国言实出版社,2001.4

ISBN 7-80128-296-5

I. 青…

II. 小…

III. 生活 - 知识 - 青少年读物

IV. Z228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 13918 号

中国言实出版社出版发行

(北京市西城区府右街 2 号 邮政编码 100017)

电话:64924761 64924716

网址:<http://www.zgyschs.com>

新华书店经销

北京市华光印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 14 印张 350 千字

2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—5000

定价:18.50 元

(如印装质量不合格 请与出版社联系调换)

喂，青少年！

在21世纪紧随着时光的巨轮滚滚而至之时，你是不是想过，你将怎样迎候它的降临？！

能够在这千年伊始相逢于地球的某个角落，你该为生逢其时感到幸运！你是青少年，你的灿烂一生才刚刚拉开大幕——一如我们这全新的时代，全新的生活！

呵！为你的每一天而欢呼吧——用你无比的激情和蓬勃的活力！

然而，在你尽情享受人生的无穷乐趣的同时，你有没有静下心来想一想，你该怎样活着？你喜欢的生活是怎样的？你当然想要过得好，过得不虚此生，问题是，你将以怎样的方式来争取你想要的生活？！

是的，我得承认，今天的社会同以往任何时代都已大为不同，这不仅仅是物质上和外部环境的不同，而在于我们思想观念上的本质区别。

我们人类（整个人类）已经统治了地球，但这远不能保证每一个人都可以生活得随心所欲；实际上，如同消逝已久的蛮荒年代一样，今天的人们，仍将为了生存而努力！

生存！是的，我们讨论的是生存问题。尽管严肃了些，但却绝对无可回避！

或许你会莫名其妙，我们不是都活得好好儿的吗？活着就好，管它什么“生存”！——我敢肯定，这不是你的真心话！活在这样一个稍不留心便会被时代的脚步抛在后头的社

喂，
青少年

会，你敢说你一切都好吗？

何况，你只是个青少年！

说到这儿我想闭嘴了。我是这么看的，作为青少年，你比我更清楚生存对于当代人的现实意义和严酷性。生存，已不仅仅为了活着！每个人都有每个人的人生理想，活一遭，谁都希望去找寻生命的更多价值——所有的问题都集中于一点：首先，你得学会生存！

请再容我啰嗦一句：如果你真的已开始感受到生存给你带来的压力，如果你面对纷繁复杂的生活找不到迷宫出口，不要紧，现在你要做的就是翻开本书，从书中无数个同龄人的遭遇中，找到自己最关心的问题以及问题的答案！

我最后的建议是：相信自己，你当然可以成为一个最成功的生存高手！

小 川

2001年3月

目 录

嗨，青少年！	(1)
--------------	-------

第一章 独立从今天开始

打拼自己的天空	(3)
---------------	-------

1. 充满幻想，不如现在就做	(2)
2. 一切都不如人，可能吗	(5)
3. 穿什么，自己拿主意	(9)
4. 你可以全都靠自己	(12)
5. 做你自己，才是最重要的	(16)
6. 让保驾者从此走开	(20)
7. 家庭困境，当然难不倒你	(24)
8. 别让胆怯控制你	(28)
9. 难缠的陌生人，如何应付	(32)
10. 跟眼泪说“再见”	(36)
11. 挫折，有什么担心的	(40)
12. 记住第一天打工的滋味	(44)

13. 改变就是挑战 (48)
14. 你不该总是孤独一人 (52)

第二章 同爸爸妈妈讲和

搞定爸妈真的不难 (57)

1. 不准买名牌, 不准发烧, 不准恋爱 (58)
2. 父母看你不顺眼, 不会吧 (62)
3. 爸爸妈妈总是开战, 如何忍受 (66)
4. 第 21 条家规, 你记住了吗 (70)
5. 爸爸想笼络我, 妈妈也这样 (75)
6. 如何面对新妈妈 (79)
7. 亲情, 不是你的唯一 (84)
8. 零用钱, 该去哪儿弄 (88)
9. 父母逼你学这学那, 真烦人 (93)
10. 第一次带异性朋友回家 (97)
11. 家庭冤案, 向谁申诉 (101)
12. 与父母沟通自有绝招 (106)

第三章 新世纪校园兵法

做个校园红人 (110)

1. 何必事事和同学比高低 (111)

2. 你可以改变老师对你的偏见	(115)	
3. 嗨, 你何不把老师当朋友	(119)	
4. 赢得老师的支持不太难	(124)	
5. 何必过于在乎同学的想法	(128)	
6. 把老师当自己人看待	(132)	
7. 做老师跟前的“红人”	(136)	目
8. 情谊是银, 信任是金	(140)	
9. 同学交往, 不必苛求公平	(144)	录
10. 远离集体, 就是远离快乐	(149)	
11. 散布谣言, 你会更加孤立	(152)	

第四章 摆平学业并不难

只要你想你就可以	(158)
----------------	-------

1. 兴趣, 是最好的老师	(159)
2. 记忆力也能改善吗	(163)
3. 每天进步一点点, 你一定行	(168)
4. 给自己一点奖赏, 学习更轻松	(173)
5. 换个角度看读书	(177)
6. 厌倦的时候, 何不暂时走开	(181)
7. 学几招课间轻松术	(185)
8. 关卡闯不完, 当然会头痛	(189)
9. 试前焦虑, 它会毁了你	(193)

10. 怯场, 临场发挥的大敌 (197)
11. 读书, 也有“生物钟”吗 (201)
12. 学习好, 同样够酷哦 (205)

第五章 躁动的青春

——少男篇 (209)

1. 你为什么还没长胡子 (210)
2. 嗓音粗, 有什么好担心的 (213)
3. 男孩也会长乳房吗 (217)
4. 个子矮小, 何必自卑 (221)
5. 阴毛稀少是有病吗 (225)
6. 包皮过长是否有损健康 (229)
7. 阴茎小, 就不是男子汉吗 (233)
8. 梦遗, 为什么缠上你 (237)
9. “战痘”的青春好辛苦 (241)
10. “蹿个”了, 为什么无精打采 (246)

第六章 身体的秘密

——女生篇 (250)

1. 青春期, 什么时候才会来 (251)
2. 让你欢喜让你忧的“初潮” (255)

3. 麻烦的月经, 该怎么对付它	(259)
4. 月经让生活失去颜色	(263)
5. 乳房小, 是不是发育迟缓	(266)
6. 乳房肿块就是乳腺癌吗	(270)
7. 乳房大, 未必是巨乳症	(274)
8. 你的乳房为什么不对称	(278)
9. 汗毛过多, 就是男性化吗	(282)
10. 唉, 我也有了“小豆豆”	(286)
11. 女生会出现性早熟吗	(290)
12. 不出现阴毛, 也算进入青春期吗	(294)
13. 外阴瘙痒, 为什么常发生	(297)

第七章 走进新新人类的行列

打造全新自我

(303)

1. 美丽源于健康	(304)
2. 给身体充电——活力在于运动	(308)
3. 运动能对付肥胖吗	(312)
4. 盲目减肥, 女性美的大敌	(316)
5. 玲珑曲线、阳刚之美哪里来	(320)
6. 包装一个不一样的你	(324)
7. 化妆会损害健康吗	(328)
8. 保养肌肤, 自有一套	(332)

9. 天然食品，吃出细腻肌肤 (337)
10. 常上网吗，你得注意保健哦 (341)
11. 胸罩，女性美的另一种表达 (344)
12. 乳房护理，女生必修课 (349)
13. 长得不像模特儿，没关系 (353)

第八章 把握自己的心理

挖掘无穷潜力 (358)

1. 青春期，一颗奔腾的心 (359)
2. 你至少得有个好朋友 (362)
3. 记住信任及忠诚 (366)
4. 女生，怎样和男生建立友谊 (370)
5. 你不必在朋友面前抬不起头来 (374)
6. 思春期的女孩，为何特别脆弱 (378)
7. 欲望是什么东西 (382)
8. 我是变态狂吗 (385)
9. 冲动，事情会变得一团糟 (390)
10. 你可能发生哪些心理障碍 (394)

第九章 打开初恋之门

爱是永恒星辰	(398)
1. 初恋由谁来决定	(399)
2. 一见钟情对与错	(402)
3. 光晕心理，可能会害苦了你	(406)
4. 摆脱单相思的烦恼	(410)
5. 吃醋，甜的酸的还是苦的	(414)
6. 疑神疑鬼，爱的腐蚀剂	(417)
7. 三角之恋，是进还是退	(421)
8. 爱情，怎样说“不”	(425)
9. 治疗你那颗破碎的心	(428)
10. 把恋情当回事	(432)



第一章 独立从今天开始

打拼自己的天空

1. 充满幻想，不如现在就做

21世纪来啦！相信每个青少年的父母、朋友、老师、同学或其他形形色色的人都会向你发出这样的信息。当然还有报纸、电视、广播、宣传品都无一例外地提醒我们将迈入一个全然不同的、充满挑战和希望的世纪！但你或许对此满不在乎，因为你是青少年，你怕谁？！

可是，你真的没有怕过吗？当你清晨醒来，看到镜子里自己乱糟糟的头发时，你难道一点没为你现在还总是沉浸在不着边际的幻想中担心过？

幻想传真一

“点点”原名杨佳丽，今年15岁，高一年级女生，家庭状况一般。不用介绍，只要你看到她小巧玲珑的身材、滚圆而充满活力的脸蛋，你一定能猜到伙伴们为什么叫她“点点”。点点心目中的偶像是红透港台、大陆的北京女孩王菲——这同她的理想有关，她希望在将来做一名人见人爱的女歌星。

“她的嗓子真好！”点点的朋友们都这么认为。但美中不足的是，大家还从来没有领略过她在舞台上倾情演出的风采。原因很简单，她觉得还不是时候！

星期一早，文娱委员红红找到点点，“过几天的‘五



四’汇演，你代表我们班独唱，好吗？”

点点吓了一跳，脸上浮出了一片好看的羞色（也许是窘迫之色）：“你饶了我吧，我不行的……我从来没有当着那么多人唱歌，我真怕……”

红红叹口气，理解地拍拍点点的肩。不过，临走前她俯身严肃地问点点：“你准备什么时候才唱呢？”

幻想传真二

在朋友圈子里，杨朝伟是个有名的大玩家。溜旱冰、玩滑板、打电子游戏都是他的拿手好戏。前几天，在同另一街区一帮青年的对抗中，杨朝伟代表本街区出战，结果获得滑板比赛冠军，直让伙伴们开了眼又开了心。

不过，这带给杨朝伟的快乐却是短暂而飘忽的。他深知自己不可能以此为职业，他真正的梦想是有朝一日成为像鲁迅、海明威那样的大作家，他觉得只有这样生命才会有意义。

可问题在于，要记住那些成千上万的成语、词组实在不容易，更别说什么写作的技巧、文学基本功的练习。杨朝伟不止一次幻想过成为作家，走遍世界各国讲学，同其他大作家交流的动人场景。他好几次下决心离开那群只知道疯狂玩乐的同伴们，把心收回到教室里，可到现在他也没做到。难道是天意弄人？



独立导师评语

在这个问题上，青少年一定各有各的话说，各有各的理由。要是个十几岁或二十几岁的青年居然没有幻想，那他肯定是个未老先衰且保守又无聊的家伙！我敢肯定。

要是你够明智的话，那么你一定深知幻想和理想有什么不同——“幻想”是一剂兴奋药，可以让人想入非非、天马行空；而“理想”则古板得多，如果不是为了活得好一点，谁愿理会那该死的理想？

问题恰恰在于，只有理想才是可靠的，才是可能变成现实的。如果没有理想，生活将变得索然无味、毫无价值！

对于充满活力，代表着希望的青少年而言，适当的幻想当然没问题，它可以转化为助你实现理想的动力。但如果你一味沉迷于幻想之中，忽视现实的严肃性，那我敢肯定的是，你将在新世纪被“淘汰”出人类——仔细想想吧！

那么，面对总爱幻想而缺乏行动的自己，你应该采取什么样的对策呢？

(1) 确立理想。

你当然得为未来找一个明确的目标——假如你还没有理想的话。至于你喜欢将来做些什么，影视明星、一流作家或高级经理人，这不关我的事，得由你自己拿主意。

(2) 少一点幻想。

幻想多了，会让你变得飘飘然，或许你会认为自己无所



不能——但这是不可能存在的事实，千真万确。

(3) 立刻行动起来。

还等什么呢？如果你没忘记学过的那一句“明日复明日，明日何其多”，你就该从现在起就投入勤奋的行动中去。只有这样，你才会一步步接近理想的王国。

(4) 跨越起点。

你应该知道万事开头难的道理，但你却不能只看到“难”，而缺乏把事情继续下去的精神——点点和杨朝伟就是明证。你想没想过，当你越过起点以后，一切就会容易得多。OK！马上开始吧！

独立宣言

- ① 今日不搏何时搏！
- ② 一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。
- ③ 要独立，可不是儿戏哟！
- ④ 你是青少年，你怕什么！

2. 一切都不如人，可能吗

比起国外的同龄青年，我们青年一代的独立性要差得多——我当然不是特指某个人。有一点不容否认，尽管现代青