

金 凡 蘇 琳
麥群忠 曲 溪
山東人民出版社

QingNian
ShengHuo
BaoDian



青年 生活 寶典



前 言

法国哲学家蒙田说过：“人类伟大而光荣的杰作就是知道如何恰如其分地生活。所有其他东西，君临天下，腰缠万贯，大兴土木等等，至多也只是微不足道的附属品与支撑物而已。”是的，知道如何科学而又艺术地生活的人是幸福的。

我们的国家已进入一个历史的大变革、大发展时期，现代生活向我们每一个青年展示出前所未有的令人振奋、令人遐想、令人心灵激荡的美好前景。同时，现实生活又向我们每一个人发出了严峻的挑战。面对改革开放的新形势，面对复杂多变、色彩斑斓的生活新潮，以及种种人生道路上的曲曲折折、坎坎坷坷，许多青年朋友感到目眩眼花，困惑疑虑，深感人生之舟的难以把握。的确，生活总是那么光怪陆离，变幻莫测，令人难以应付。正如俄国作家车尔尼雪夫斯基所说：“历史的道路不是涅瓦大街上的人行道，它完全是在田野中前进的，有时穿过尘埃，有时穿过泥泞，有时横渡沼泽，有时行经丛林……”对于我们每一个人来说，生活既是一种经历，更是一门艺术。如何使自己搭乘的生活之舟能安顺而巧妙地渡过一个个人生的急流险滩，驶向成功的彼岸；如何在人生的历程中选择和确立符合自己实际情况的奋斗目标并取得成功；如何使新的现代生活方式更符合民族心理与东西方文化交融的要求；如何按美的规律塑造自己，把握爱的信息，真诚而坦荡地向意中人倾诉爱的心曲……所有诸如此类的问题，都是当代青年读者十分关切和感兴趣的。本书着力从人生与成功、处世与修养、治学与成才、思维与创造、阅读与欣赏、

社交与礼仪、婚恋与家庭、健身与美容、饮食与健康九个方面，展示现代人的生活信念、追求以及生活艺术。本书内容力求新颖实用，语言富有哲理；形式活泼，力戒冗长和单纯说教，寓教于娓娓的知识介绍及精辟阐述之中。使人每读一文必有所思，必有所获。

要编好这样一本寓知识性、哲理性、思想性于一体的，内容丰富的青年读物，需要具有广博的知识和掌握充分的资料。在编写过程中，我们感到力不从心。为了编好此书，笔者曾参阅了上百种书刊资料，博采众长，取其精华。因此，可以说本书是广大作者共同创作的成果，是集体智慧的结晶。在此，谨向诸作者表示衷心的感谢。此书出版，得到山东人民出版社领导及有关编辑同志的大力支持和热情帮助，在此一并致谢。

编 者

1991.9

目 录

人生与成功

信念的力量	3
人生,就是永恒的追求	4
人生,要耐得寂寞	6
扬起理想的风帆	8
人生之路的 7 个路标	9
确定人生目标 5 原则	11
人生立志 7 要素	13
信仰:人生的精神支柱	16
驾驭自己的命运	17
人生成功的 8 大要素	19
人生应变的 10 大技巧	21
人生怎样才能获得快乐	23
人生的价值在于奉献	25
超级成功者的诀窍	27
达到目标的 10 个步骤	29
人生成功的 10 个条件	31

把握住人生的“关节点”	32
希望的 3 大构成要素	34
人生机遇的把握与寻觅	36
培养竞争的心理	38
果断：人生成功的基石	39
要学会等待	40
失败，不是终点	42
坚忍：人生成功的保证	44
友谊，为人生添彩	46
良好习惯可“主宰人生”	48
面对挫折的选择	50
人生的乐趣：尝试风险	52
人生成功的法则：全身心投入	53
潇洒是一种人生欢愉	55
人生成功的 10 大秘诀	57
成功者的 12 项共同特征	59
选择：人生不息的旋律	60
现代人应具备的 10 大心理特征	62

处世与修养

做你自己的主人	67
自尊的辩证法	68
从自卑中站起来	70
学会宽恕	72
慎独：人生的一大准则	73
痛苦：人生的财富	75
制怒方法 4 种	76
迎接嫉妒	78

关键是战胜自我	79
克服怯懦的法则	81
消气的 6 条妙方	83
预防失望情绪的发生	84
驱除烦恼的纠缠	86
跨越虚荣的陷阱	87
不要丢失你的热情	89
把懊悔作为起点	91
让生活充满情趣	93
要善于忘却与放弃	94
自爱是一切美德的源泉	96
健康性格的结构	98
摆脱惰性的羁绊	99
重要的是把握现在	101
培养自主的大脑	102
锻炼意志力的要领	104
请注入幽默的气质	106
从容地面对指责	107
要善于驾驭自己的情绪	109
直来直去不可取	110
静处与修养	112
愿你成为一个真正的男子汉	114
度过心理“断乳期”	115
从“自我闭锁”中走出来	117
当焦虑袭来的时候	118
优化性格 5 原则	120
微笑的力量	122
催人奋进的座右铭	124

成就大业者的 10 种心理品质	126
-----------------	-----

治学与成才

信息时代的治学原则	131
学海泛舟的 10 大秘诀	133
把培养智能放在首位	135
时代呼唤通才	137
积累资料 10 原则	138
科学用脑 4 法	140
知识的内蓄与外储	142
应重视基本功的训练	144
学会做读书卡片	146
强化记忆力的心理因素	147
增进记忆 10 法	149
在实践中提高学习记忆能力	151
提高记忆力的 15 个要素	152
有目标有选择地读书	154
学习能力自我培养 10 法	156
笔记对成才的价值	158
学会藏书	160
学习中的“高原现象”	162
选择自学课题的方法	163
战胜遗忘	165
掌握最佳时间的规律	167
学会编制时间预算表	169
珍惜最佳年龄区	171
运筹时间的 7 个原则	173
赢得读书时间的 7 种方法	175

培养想象力	177
培养观察力	179
集中注意力	180
让知识更快地向能力转化	182
学习战略与成才	184
专注如一:成才的奠基石	186
能力:时代的宠儿	187
兴趣是最好的老师	190
自学成才的 6 种模式	191
捕获机遇的技巧	193

思维与创造

现代思维方式的特征	199
当代科学思维的新方向	201
当代变革型思维的 3 大特征	203
学习中的 6 种思维方法	205
走向成功的 6 种思维品质	207
思维失误的 10 大表现	209
现代思维训练的途径	211
科学思维 6 要素	213
提高粗估思维能力	216
创造性思维的大敌	218
灵感思维的 5 个特征	219
提高思维效率的途径	221
掌握系统思维的要领	223
决策思维的 6 个步骤	226
克服思维定势	228
学会发散性思维	230

大胆运用非常规思维	232
科学创造的 4 个阶段	234
发明人才的心理素质	235
创造力 10 戒	237
创造性决策的要素	239
创造者必备的基本要素	241
创造发明 5 部曲	243
创造力受阻的原因	245
机遇只偏爱有准备的头脑	247
捕捉发明创新的灵感	248
组合发明法	251
类比发明法	253
移植发明法	255
逆向构思发明法	256
希望点列举发明法	258
联想发明法	260

阅读与欣赏

阅读要有一个战略	265
提高阅读技能	267
选择阅读方法	269
精读与博览	271
阅读要循序渐进	273
培养阅读兴趣 7 法	275
读书的时间艺术	277
读书的“纵”与“横”	279
阅读的 4 种类型	281
学会使用工具书	283

创造型读书法	286
滚雪球读书法	288
苏东坡读书法	290
焦循读书法	292
鲁迅读书法	294
循环读书法	295
筛选读书法	297
预测读书法	299
积累读书法	301
比较读书法	303
“SQ3R”读书法	305
小说阅读	307
诗歌阅读	309
散文阅读	311
剧本阅读	314
唐诗阅读	316
宋词阅读	318
中国画欣赏	320
电影欣赏	322
书法作品欣赏	324
摄影艺术欣赏	326
盆景艺术欣赏	328
交响乐欣赏	331
舞蹈欣赏	333
邮票欣赏	335
工艺美术品欣赏	337
雕塑作品欣赏	339
油画欣赏	341

人体艺术欣赏	344
建筑艺术欣赏	346
中国古典戏剧欣赏	348

社交与礼仪

现代社交 10 要素	353
塑造良好的社交形象	355
交友 8 原则	356
交友 10 大忌	358
提高主动性社交能力	360
如何与 10 种不同性格的人交谈	362
克服交往中的自卑感	364
赢得友谊的 8 点忠告	365
交结异性朋友	367
学会赞扬	368
让别人保住面子	370
不要怀恨结怨	372
人际交往中的谎言	373
使人相信你	375
学会倾听	377
学会正确争吵	378
劝说 10 妙法	380
10 种令人讨厌的谈话方式	382
和陌生人攀谈	384
取得上司信任的 10 个原则	386
批评,但要使他高兴	388
拒绝他人请托的艺术	389
给人以好的“第一印象”	391

幽默：交往的调味剂	392
请多使用“委婉语”	394
安慰人的方式	396
道歉的艺术	397
脸红：社交恐慌症的表现	399
交谈技巧 10 种	401
交往中的 3 大情感“暗礁”	403
掌握一点论辩之道	405
即兴演讲的魅力	407
真诚最可贵	408
寻求最佳批评方式	410
开玩笑的学问	412
送花的艺术	413
舞会上的礼节	414
递送名片的学问	416
握手的艺术	418
赴宴的礼节	419
文明礼貌地接待客人	421

婚恋与家庭

成功婚恋的心理因素	427
爱，就是给予	429
珍惜人生的第一次爱	431
把握爱的信息	433
追求爱情需要的心理素质	435
热恋中的情感自控	436
友谊与爱情的区别	438
真挚爱情的 5 大要素	440

气质与爱情	443
纯洁最可爱	445
洞察男友的 5 个窗口	447
初恋的第一次约会	449
失恋者的 10 种心理类型	451
失恋后的心理调适	453
早恋的苦果	455
摆脱爱的痛苦	458
爱的变与不变	460
性考验不可取	463
婚前应了解的性知识	465
性反应的 4 个阶段	466
新婚同房注意 7 要点	468
性生活心理的调适	470
性交痛及其原因	472
了解恋偶的性能力	474
婚前性行为的苦果	476
夫妻间的“性错位”	478
女子特殊期的性生活调适	480
提高夫妻性生活质量的 5 原则	482
了解妻子的“性秘密”	484
夫妻之间的性对抗	486
性生活的美感因素	488
妻子对性生活不感兴趣的缘由	490
性欲减退的原因	492
幸福家庭的 7 点忠告	494
美满婚姻的保持	496
幸福婚姻生活的观念	498

夫妻恩爱 7“不要”	500
影响夫妻不和的心理因素	502
尊重：幸福婚姻的基石	505
影响夫妻和睦的性格类型	507
衷心赞美你的妻子	509
不要错怪妻子	510
婚后也要“谈情说爱”	512
谨防婚外恋的 3 个“暗礁”	514
察知外遇的 10 种方法	516
当丈夫有了外遇时	518
怎样对付异性骚扰	521
离婚女子的心理调适	523
举办家庭舞会	525
举办家庭音乐会	527
家庭闲暇时间的科学安排	529
理想父母的 10 大特征	531
家长的威信从何而来	533
责罚孩子应掌握的原则	535
不可缺少的家庭美育	538
培养孩子的创造意识	540
和孩子交谈的学问	542
优美典雅的插花艺术	544
创造家庭的文化气氛	546
字画为你居室增辉	547
不要忽视非智力因素的培养	549
家教 8 大忌	551
怎样对待孩子的提问	553

健身与美容

对人生健康的 7 点忠告	559
现代 6 种健康疗法	561
不可缺少的心理健康	563
请重视你的青春“投资”	565
到江河中游泳去	567
登楼爬高好处多	569
戒烟的心理学方法	571
步行健身法	572
迪斯科:理想的健身运动	574
简单易行的减肥健美操	575
“一步”、“三跳”健美法	578
乳房健美 5 要点	579
胸部形态与健美	581
健美身躯的奥秘	583
失眠的自我保健	585
优雅的坐姿和走姿	587
巧治牙痛 20 法	588
避免不健康的夜生活	590
别为“少白头”苦恼	591
当你感到疲劳时	593
春暖花开话保健	595
盛夏谨防吐泻病	596
性病的 3 大早期信号	598
青年人手淫的危害	600
切忌纵欲	602
口臭的消除	603

美容 10 佳品	605
现代美容 10 法	607
水果蔬菜美容法	609
雀斑、粉刺的发生与防治	611
青年男子护肤法	612
夏季女性的美容护肤	614
醋的妙用	615
沐浴与健美	617
流行色与现代生活	618
现代首饰的设计潮流	619
服装美感的 4 个构成要素	621
体胖女子打扮的诀窍	623
五彩缤纷的长统袜	624
配戴隐形眼镜的利与弊	626
潇洒自然的生活妆	627
不同脸型的美容化妆	629
女性面部化妆技法	631
眼部缺陷掩饰化妆法	634
手部的护养按摩	636
发型的选择与护理	637
佩带首饰的艺术	639
皮鞋、手袋等的装饰	641
香水、香粉的使用方法	642

饮食与健康

不要忽视早餐	647
喝牛奶的科学	648
家庭快餐主菜 5 款	650

家制小吃 5 种	652
家庭自制蛋糕 4 例	654
家庭自制冷饮 7 种	656
强身祛病的美味果汁	658
男性强身“五宝”	659
健身佳品——香菇	660
食药两用话木耳	662
10 种最佳营养食物	663
吃水果的禁忌	664
不可久吃方便面	666
夏令药粥 10 则	667
夏令药茶 10 种	668
夏日炎炎话啤酒	670
年轻人饮酒 7 害	671
安排家宴的艺术	673
家宴菜单的设计	674
节日家宴酒菜 4 款	676
家宴冷盆菜 6 款	678
烧汤的学问	680
正确使用味精	681
西餐常用烹调方法 10 种	682
西餐的吃法	684
鸡尾酒的调制	686
西餐沙司 6 味	688
西式土豆的做法	690
学会选购、服用人参	692
青春期少女的饮食营养	693
青春期贫血与饮食	696