

徐 杨 主编  
不 宜 丛书

# 少男少女不宜

晓霜 绿地 编

中国经济出版社

徐杨主编

不宜丛书

# 少男少女不宜……

晓霜 绿地 编

中国经济出版社

(京)新登字079号

责任编辑：伍 歌

封面设计：习耀章

少男少女不宜……

晓霜 绿地 编

\*

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街3号)

(邮政编码：100037)

各地新华书店经销

马池口印刷厂印刷

\*

787×1092毫米 1/32 5.5印张 120千字

1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

印数 0001—10600册

ISBN 7-5017-1287-5/Z·256

定价：2.95元

## 前 言

挽不住的悠悠岁月，太匆匆，唤不回的是逝去的好时光，唱不回的是那曲婉跳荡的歌。

回首间，依稀是曾有的少年情怀，几多感慨，几多伤怀。

面对萌动的草芽，秋叶飘零的小路，总是对自己说：如果可以再走一次……

你知道，我知道，纵是千迴百转，永不会忘的，便是那阳光般的少年时代……

# 目 录

## 性 格 篇

1. 女孩子不宜因貌丑而自卑…………… ( 3 )
2. 少年人不宜夸夸其谈…………… ( 4 )
3. 中学生不宜太世故…………… ( 5 )
4. 少男少女不宜太孤僻…………… ( 6 )
5. 少男少女不宜以自我为中心…………… ( 8 )
6. 少年人做事眼光不可太短浅…………… ( 9 )
7. 不宜沉缅于过去的苦难之中…………… ( 11 )
8. 不宜凡事都闷在心底不肯与人交谈…………… ( 12 )
9. 不宜被别人的谣言压倒、伤害…………… ( 13 )
10. 不宜过分崇拜明星、追求时尚…………… ( 15 )
11. 青少年不宜沉溺于打扑克…………… ( 16 )
12. 少年人不宜和别人攀比…………… ( 17 )
13. 少男少女过生日的时候，不宜太隆重…………… ( 18 )

## 学 习 篇

14. 中学生学外语不宜忽视口语和背诵两个环节…………… ( 23 )
15. 历史不宜死记硬背…………… ( 24 )
16. 不宜机械记忆知识…………… ( 26 )
17. 复习功课时，不宜加重对自己的压力…………… ( 27 )
18. 读书不宜一直用同一速度…………… ( 28 )
19. 读书精粗不宜一概而论…………… ( 29 )
20. 读书做笔记不宜太繁…………… ( 30 )

21. 学习不宜打疲劳战……………( 31 )
22. 学习不宜偏科……………( 33 )
23. 文科学生不宜把学习重点只放在史地的学习背  
    诵上……………( 34 )
24. 少男少女读书学习不宜毫无头绪……………( 35 )
25. 少男少女读书不宜只局限于课本……………( 36 )
26. 学习中, 不宜只重知识的获得而不重能力的  
    提高……………( 37 )
27. 学习中有问题不宜不问……………( 38 )
28. 不宜埋没自己的特长……………( 39 )
29. 不宜为进不了重点班而伤心……………( 40 )
30. 成绩好的同学不宜太“保守”……………( 41 )
31. 成绩好的同学不宜瞧不起其他同学……………( 43 )
32. 不宜做失去自我的“好学生”……………( 44 )
33. 不宜苦读书……………( 45 )
34. 高三的学生报考志愿时, 不宜太“傲气”……………( 46 )
35. 想考美院、体校的同学也不宜忽视文化课的  
    学习……………( 47 )
36. 不宜让考学成为自己的重负……………( 48 )
37. 高考过后的假期, 不宜闲呆在家……………( 49 )
38. 不宜轻视校园里的“社会工作”……………( 51 )
39. 不宜因怕影响学习而拒绝参加社会工作……………( 52 )

### 人际交往篇

40. 不宜因朋友的家庭而看不起、甚至伤害朋友的  
    感情……………( 57 )
41. 与人交往时, 不宜只注意别人的不足之处……………( 58 )

42. 与朋友交往时，不宜太算计，并且戒备心太重……( 59 )
43. 当别人误解自己时，不宜大吵大闹……( 60 )
44. 与朋友相处时，不宜对人家颐指气使……( 61 )
45. 交朋友不可言而无信……( 62 )
46. 与人交往不可义气太重……( 64 )
47. 男孩子与朋友交往时，不宜脾气太坏……( 65 )
48. 不宜对朋友的隐私追问下去并且屡次提起……( 67 )
49. 女孩子与人交往时，不宜背后“说三道四”……( 68 )
50. 不宜泄露朋友的秘密……( 69 )
51. 朋友弄丢了你的东西，不宜太追究……( 70 )
52. 不宜与同学开过分的玩笑……( 72 )
53. 与朋友交往时，距离不宜太近……( 73 )
54. 少男少女与陌生人交往不宜太腼腆……( 74 )
55. 与人交往上，不宜为随群而随群，失去自我独立个性……( 76 )
56. 不宜让交友占去太多时间……( 77 )
57. 少年人不宜在社会上广交朋友……( 78 )
58. 不宜在集体活动中怯场……( 80 )
59. 住集体宿舍时，不宜过多地纠缠在人际关联中……( 81 )
60. 不宜为宿舍卫生斤斤计较……( 82 )
61. 到朋友家里作客时，不宜失礼……( 83 )
62. 少男少女在公共场合不宜失礼……( 85 )
63. 看文艺演出的时候，不宜起哄、鼓倒掌……( 86 )
64. 在图书馆看书数不宜……( 87 )
65. 少男少女不宜过早谈及感情……( 89 )
66. 不宜为“失恋”而伤神……( 90 )

67. 不宜伤害别人对自己的感情……………( 92 )

### 与父母、老师篇

68. 父母患了病，不宜置之不理……………( 97 )

69. 少男少女应做力所能及的事，而不宜让父母事事包揽……………( 98 )

70. 不宜冷落父母中的一方……………( 99 )

71. 不宜嘲笑、看不起自己的父母……………( 100 )

72. 父母吵嘴时，不宜“火上浇油”……………( 101 )

73. 少年人不宜拒绝父母等长辈提出的良好建议……………( 103 )

74. 不宜对祖母、外婆的唠叨表示反感……………( 104 )

75. 少男少女不宜与家长当面顶撞……………( 106 )

76. 不宜有过强的逆反心理……………( 107 )

77. 不宜使祖、父辈太娇惯自己……………( 108 )

78. 不宜在家长、学校间设置障碍……………( 109 )

79. 父母在外地工作，自己不宜对自己太放松……………( 110 )

80. 父母出差不在家的时候，不宜放纵自己……………( 112 )

81. 少年人不宜完全听从于父母对自己的“设计”……………( 113 )

82. 不宜对老师敬而远之……………( 114 )

83. 快乐的时候不宜冷落老师……………( 115 )

### 卫生保健篇

84. 不宜过早化妆……………( 119 )

85. 少男少女不宜烫头……………( 120 )

86. 少女不宜为脸部的粉刺悲观烦恼……………( 120 )

87. 口吃患者不宜不敢说话……………( 122 )

88. 酒糟鼻患者不宜精神紧张以及吃刺激性饮食……………( 122 )

89. 腋臭患者不宜为此苦恼……………( 123 )

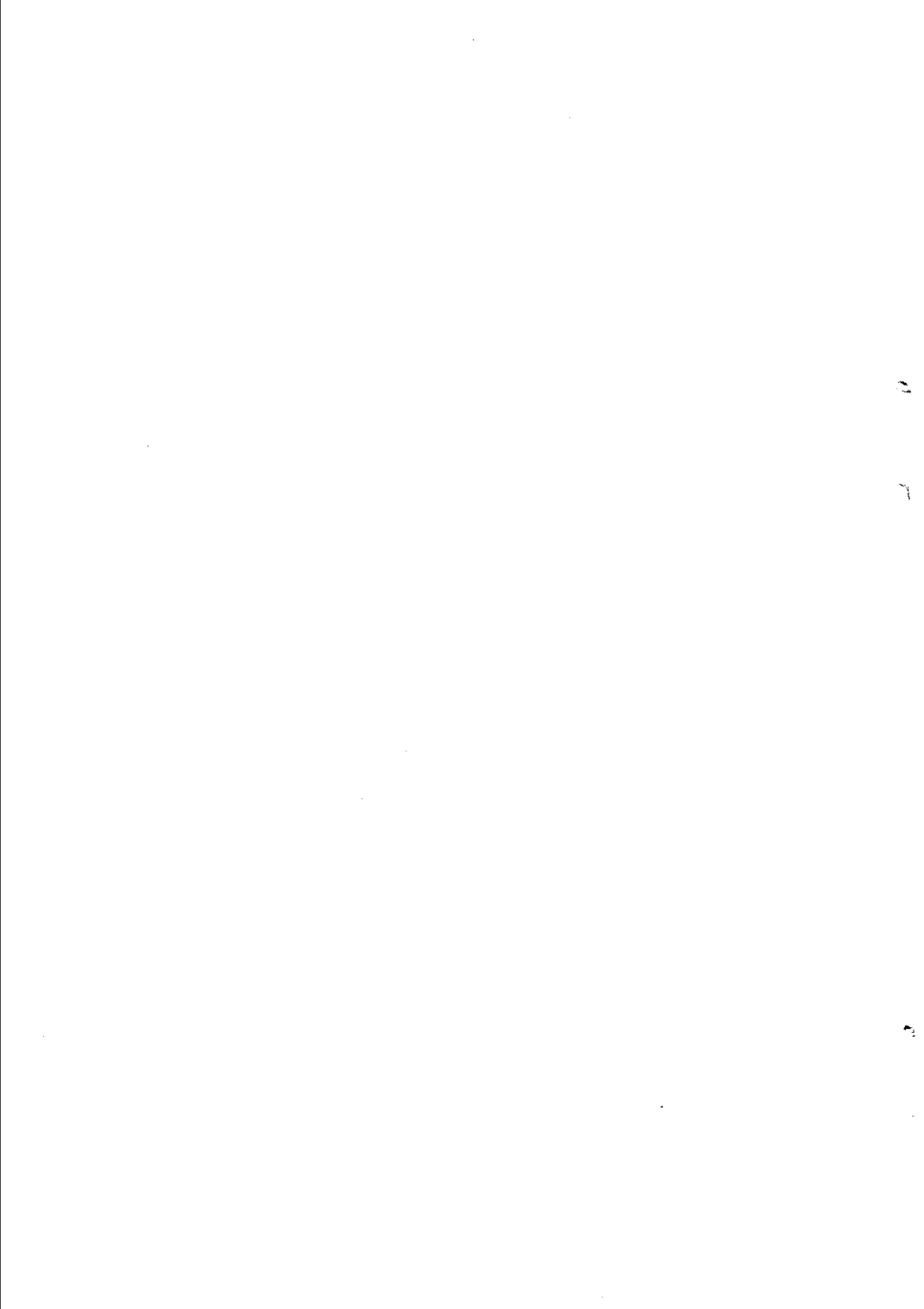


90. 头油多、脱发、掉发者不宜吃鱼、虾等刺激性食物…………… ( 124 )
91. 女孩子不宜随便坐在地上…………… ( 125 )
92. 少女不宜穿过小的鞋子…………… ( 126 )
93. 少女不宜睡眠不足…………… ( 127 )
94. 少女月经期间不宜游泳…………… ( 128 )
95. 少女月经期不宜多做劈叉倒立运动…………… ( 128 )
96. 少女月经期间不宜不参加运动…………… ( 129 )
97. 女孩子“倒经”时不宜惊慌…………… ( 130 )
98. 少女不宜带过紧或过松的乳罩…………… ( 131 )
99. 男孩子乳房发现硬块不宜慌张…………… ( 132 )
100. 不宜经常吃零食…………… ( 133 )
101. 青少年不宜吸烟…………… ( 133 )
102. 不宜经常用舌舔唇部…………… ( 134 )
103. 不宜只在早晨刷牙…………… ( 135 )
104. 不宜与沙眼患者共用毛巾等物…………… ( 136 )
105. 少男少女不宜常低头…………… ( 137 )
106. 少男少女坐立时不宜东倒西歪…………… ( 138 )
107. 青少年走路不宜搭肩挽颈…………… ( 139 )
108. 青少年唱歌数不宜…………… ( 140 )
109. 少男少女不宜常带耳塞…………… ( 141 )
110. 不宜长时间收看电视…………… ( 142 )
111. 洗澡三不宜…………… ( 143 )
112. 配戴近视镜不宜事项…………… ( 143 )
113. 青少年日常生活中不宜轻视眼保健…………… ( 144 )

## 体育锻炼篇

- 114. 青少年体育运动四不宜…………… ( 149 )
- 115. 体育锻炼时不宜只用鼻子呼吸…………… ( 150 )
- 116. 不宜在空气污浊的地方锻炼…………… ( 151 )
- 117. 饭后不宜立即做剧烈运动…………… ( 152 )
- 118. 激烈运动后不宜大量饮水…………… ( 153 )
- 119. 体育锻炼后不宜用开水泡饭吃…………… ( 154 )
- 120. 剧烈运动或强劳动后不宜立即游泳…………… ( 155 )
- 121. 夏季游泳数不宜…………… ( 156 )
- 122. 冬季几种天气下不宜于锻炼…………… ( 157 )
- 123. 心脏有杂音不宜盲目锻炼…………… ( 158 )
- 124. 踢球时阴囊受外伤不宜轻视…………… ( 158 )
- 125. 课间十分钟不宜做剧烈运动或继续读书学习… ( 159 )
- 126. 少女不宜不参加体育锻炼…………… ( 160 )
- 127. 中学生不宜常跳迪斯科舞…………… ( 161 )
- 128. 初学滑旱冰时不宜冒险…………… ( 162 )
- 129. 青少年劳动数不宜…………… ( 163 )
- 后记…………… ( 165 )

# 性 格 篇



## 1. 女孩子不宜因貌丑而自卑

常常听到有的女孩子说：“要是我长得再漂亮一点儿，就好了。”

随着年龄的增长，女孩子对自己的容貌、打扮、言谈举止都越来越注意了，我就是如此，每天早晨上学前，不管多忙，时间多急促，都要照镜子，把自己的头发梳了又梳，祈望能使自己显得好看一些。可整整一个高中时代，我都是觉得自己那么丑，自己的体形身材又是那么难看。曾经有一段时间我很自卑，天天对自己说：“要是我长得漂亮一些就好了，眼睛再大点儿，皮肤再白点……那样就会有很多人喜欢我了！”虽然那个时候我的学习很好，可我就是为这个自卑痛苦，甚至不相信会有人喜欢我，直到有一天，班里的一个男孩子对我说：“你知道吗？其实有很多人想找你作朋友，与你作知心朋友。”

也许就是从那一天起，我才知道长得丑的我并不会因此失去一切，后来我又听到这样一句话：“丑女孩儿也是一首诗”，我更加坚信了这一点。

的确，貌美的女孩子很容易给人好印象，但要知道，这往往只是第一印象，再说，人总不能与人相交一直是“浅尝辄止”呀，总得深入下去，同性、异性之间都是如此。有一个男孩子就说过，与一个女孩子交往深了，吸引他的决不是那个女孩子的容貌，而是她的性格、思想等更深一层的東西。

我觉得年轻的女孩儿没有什么美丑之分，因为洋溢着青春本身就是一种美丽！

人的气质是内心修养的一种自然流露，漂亮并不等于气

质好，并不能遮盖一切；貌不惊人也并不是一种悲哀，关键在于你怎样使这种平庸放出光彩，怎样使这种平庸变成一种青春的活力。你要善良，你也要深刻；你要聪慧，你也要真诚；你要自然，你也要分寸；你要清新，你也要笑容。

漂亮只是一层表面的东西，而气质风度上的魅力却是永恒的。

## 2. 少年人不宜夸夸其谈

任何夸夸其谈的人到哪儿都不是受欢迎的，如果一个稚气未脱的少年人染上这个毛病，凡事一开口便大话连篇，口若悬河，失于浮滑，那就更让人不舒服了。

有人会反驳：现在不是要讲“有口才”吗？少年人能说岂不正合时宜吗？

其实，细细一想，就会发现这中间的差别。有口才，是一种社交的能力，是一种内涵的外在表现，而“夸夸其谈”呢，则是不知深浅地讲大话，而不干实事的一种浮夸作风。

我们不讲求“少年老成”，也是要求少年人做事要脚踏实地的，而决不提倡夸夸其谈的作风。

随着年龄的增长，少男少女逐渐成熟，逐渐形成了自己的世界观、人生观，人们也开始注意到你们的存在，随之而来的，便是你们与外界各色人等交往谈话的增多，而如何给人以好的印象，则是你应该注意的重要问题。试想，不管对方愿意不愿意听，你就大开尊口，说个不停，谁会对你有好印象呢？

一般夸夸其谈的人在外表上都给人一种趾高气扬、不可一世的样子，所以人们不愿意与这种人交往。有的人以为靠

这种夸夸其谈可以压倒对方，让对方惊叹于自己的知识和口才，让对方佩服自己，其实这就是想错了，大凡夸夸其谈者，在其大谈的时候，其空虚和浮浅也同时写在你的脸上，明白人一看便知这是个何等人物，谁还会让你给压倒呢？即使是第一次让你的气势给震慑，多次的交往怎么还看不明白呢？

与陌生人交往如此，与你熟识的人交往更是如此。大家都一样的人，自己心里都有一座天平，对夸夸其谈者，恐怕只有一份“敬而远之”之心吧。

真正有水准的人是决不用夸夸其谈来表现自己的，日常工作中，待人接物上，你的一举一动自会表现你的水准的。

### 3. 中学生不宜太世故

中学生正值青春年华，练身体、长知识，生活中充满了欢声笑语，涉世本来就不深，所以谈不上什么世故。这里说的是不要“学”得太世故，象女孩子斤斤计较，男孩子拉帮结派，对同学缺乏真诚等等。

当然，有些孩子因为家庭等方面的原因，过于早熟，且因为倍受人情冷暖，所以冷眼看一切，某些事情上采取一些“世故”的作法，也是有的。记得中学时我们班上就有一位同学，拉帮结派，和某几个人打得火热，然后联合起来对待其他“不顺眼”的同学。其实我们当时根本都未觉察出这一层，只是多少年后与少年同窗相聚时谈及此事，话到投机处才发现自己当年都是“傻兮兮”地被他们给耍了。记得有一次他把我叫出去，几个人围起我来，然后他和颜悦色地劝大家散开，并对我说：“你以后不要理××。”当时我不明白怎么回事，还觉得他挺好。今天和同学叙旧之时才知道，原来

他和××（另一同学）当时有“矛盾”。

其实同学之间有矛盾是必然的，既然你比他高，他又比你矮，你们就肯定会有象高矮不同一样的不同看法，或者有时会有他弄脏了你的凳子，你碰翻了他的书桌的事。这些事都根本不是有意识所为，更谈不上打击、报复、私仇之类，一声对不起，一个笑脸歉然就可以化解，根本不需要正经八百地用某种“手段”来解决。而某些整人、治人的做法又会在被看透之后倍加令人不齿。我们今天谈及少年时代的自己，都说他当时太世故、太恶心。

一个人的品德操守是从小养成的，青春年华，从一个方面讲是如梦如诗般的幻觉即逝，从另一个方面讲则又是十分严肃重要的时间。人生观、世界观说起来抽象，实际上它就蕴积在你日常的一举一动之中。要学会真诚待人、学会磊落光明，这种品德操守表现在诸多方面，要从日常的件件小事上去注意。

有的同学斤斤计较于旁人的一言一行，人家无意的一句话，就会惹起她“十二级大风暴”；有的同学效法社会上的某些人，花钱“买”朋友，请客上烟，以图自己方便。如此等等，这些都是不应该的。

请记住，你今天的同窗都是你今生永远记忆的朋友，你自己是个大写的人，你的青春年华只有一次……。这样你就会真诚地待每一个人，认真地珍惜你自己，并且创造出美好幸福的未来。

#### 4. 少男少女不宜太孤僻

少年人需要朋友，这是毋庸置疑的。如果一个人的少年



时代是在孤独中度过，那他肯定会不快乐，总是缺少点儿什么的，即使这个人长大后，这也会成为他很大的憾事。

太孤僻的人往往拒绝友谊，将自己的心扉封闭得很紧很紧，而不让别人走近。

形成这种孤僻的性格不是无缘无故的，往往是由于苦难的生活、意外事件的打击等外界因素再加上本人性格的内向。这样的人往往害怕友谊，害怕这种温暖，因为他往往觉得自己无法接受和应对这种感情。

孤僻的人往往被人称为“怪人”，别人在快快乐乐地做事，而他却躲在一边，不闻不问，这样是不好的。

少年人应该有自己的孤独，因为有这种孤独，方可有自己的独立和特殊，但不可孤僻，不合群。为什么这样说呢？

少年人之所以称为“少年人”，就是因为你们的朝气和活动。少年是跳跃的，是运动的，象一个个不稳定的分子，结合、分离、再结合，只有这样，才是向上的；而太孤僻，就失去了这种朝气；你拒绝了友谊，也便拒绝了你对这个少年世界的加入和参与。

也许，形成你这种性格确有许多外界因素，可是我们应该学会忘记，忘记所有的苦痛和伤感。要知道，一切苦痛和伤感都是暂时的，一切都是时间的问题，我们不能总是抱着这个重负，而封闭自己的心扉，自己一遍又一遍地咀嚼苦痛，最后竟至欣赏自己的孤僻了；再者，你因为太孤僻，而拒绝同学的友谊，拒绝同学对你的关心和帮助，也同样无助于你呀。

所以说，作为一个少年人，应该积极地加入到你的集体中去，同学永远是关怀你的，而你呢，也会因为这种加入而