

# 青年手册

中国青年出版社

# 青 年 手 册

天津青年报 主编

中国展望出版社

一九八五年·北京

书名: 青年手册  
作者: 天津青年报主编

※

中国展望出版社

(北京西城区太平桥大街4号)

天津光明印刷厂印刷

北京新华书店发行

---

开本 787 × 1092毫米1/32 9.6875印张  
208.8千字 1985年12月 北京第1版  
1985年12月 第1次印刷 1—53000册

---

统一书号: 17271·026 定价: 2.30元

# 青春寄语

人们常常喜欢用“成熟”来称赞有头脑、有能力、有修养、有作为的青年；青年人也希望自己能成为一个成熟的人。那么，究竟怎样才算成熟呢？一些心理学家、社会学家认为：

1. 能以现实的眼光看待社会。生活在大千世界里，各种事情都可能发生，要能够分清主流，但同时承认一些支流和不足的客观存在。

2. 遇事沉着冷静。对人对事理智而不感情用事，并且善于听从合理建议。在需要时，他能够作出决定并乐于承担他的决定所可能带来的一切后果。而一个不成熟的人遇事常常优柔寡断，很难下决心，总希望别人来指点他应该怎样行动。出了差错时，推卸责任，怨天尤人；取得成绩时，则沾沾自喜，爱听表扬和奉承。

3. 任何一个正常健康的人偶而生气乃是人之常情，但是成熟的人能够把握分寸，不至于失去理智，他会为了长远的事业和利益，而对眼前的鸡毛蒜皮或小小的不愉快不加计较。

4. 一个成熟的人在做好本职工作的同时，还善于休息和娱乐。由于能在休息时心地坦然，尽情放松和游乐。所以，他在工作时能够专心致志，精力充沛。而不成熟的人常常感到在被迫做某些事，很少能从自己的工作和业余中享受到人

生的快乐。

5. 成熟的人往往能够看清别人的优点与缺点，並能与他们很好地相处。

6. 一个成熟的人在恋爱中能够清醒地认识自己和对  
方，不追求罗曼蒂克式的爱情，比较现实地分析对待所爱  
的人。

7. 成熟的人能够利用一切时间和机会，增长知识，充  
实自己，並对各种事物都有兴趣。

编 者

1985·10



# 目 录

## 一、打开你的心扉

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 青春期的心理健康标准·····     | ( 1 )  |
| 不要小看情绪情感的作用·····    | ( 4 )  |
| 青年应选择满足需要的正当方式····· | ( 6 )  |
| 正确抉择主导需要·····       | ( 7 )  |
| 我的地位? 青年的自我意识·····  | ( 9 )  |
| 人生观确立的心理因素·····     | ( 11 ) |
| 广泛结朋交友、青年的憧憬心理····· | ( 13 ) |
| 思春期自我陶醉心境的分析·····   | ( 14 ) |
| 时刻注意自我的反抗心理·····    | ( 15 ) |
| 疾病与逃脱责任·····        | ( 17 ) |
| 青年心理的防卫机制·····      | ( 18 ) |
| 男女两性的心理差异·····      | ( 20 ) |
| 了解你的性格·····         | ( 23 ) |
| 健康性格的结构·····        | ( 25 ) |
| 现代型的开放性格·····       | ( 29 ) |
| 跨越心理障碍·····         | ( 30 ) |
| 消除不良情绪的方法·····      | ( 31 ) |
| 怎样排除焦虑情绪·····       | ( 34 ) |
| 手会泄露秘密·····         | ( 35 ) |
| 自我评定的抑郁症量表·····     | ( 36 ) |

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 体力、情绪、智力三周期及测定..... | ( 38 ) |
|---------------------|--------|

## 二、对你道声珍重

|                     |        |
|---------------------|--------|
| 与人相处的学问.....        | ( 40 ) |
| 寻求“黄金分割线” .....     | ( 42 ) |
| 交际场.....            | ( 46 ) |
| 浅谈“人际沟通” .....      | ( 48 ) |
| 你想成为一个受欢迎的人吗? ..... | ( 49 ) |
| 青年交往中的心理现象.....     | ( 51 ) |
| 青年与人交往的良好性格特征.....  | ( 53 ) |
| 社交场合应有的态度.....      | ( 56 ) |
| 在喜庆场合怎样讲话.....      | ( 57 ) |
| 和异性跳舞时产生的苦恼.....    | ( 60 ) |
| 不要提敏感问题.....        | ( 62 ) |
| 说“谢谢”的六个规则.....     | ( 63 ) |

## 三、送你一朵玫瑰花

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 具有高尚道德的爱情.....    | ( 64 ) |
| 人的气质类型与恋爱方式.....  | ( 66 ) |
| 恋爱情感的表现形式.....    | ( 67 ) |
| 爱情的心理结构.....      | ( 68 ) |
| 失恋后的美德.....       | ( 72 ) |
| 怎样知道自己是否爱得成功..... | ( 74 ) |
| 论真假爱情.....        | ( 77 ) |
| 恋人最讨厌的缺点.....     | ( 80 ) |

|                  |        |
|------------------|--------|
| 对爱情的观察和回味·····   | ( 81 ) |
| 测验爱情的方法·····     | ( 83 ) |
| 引起异性追求的奥秘·····   | ( 85 ) |
| 男性的内心世界·····     | ( 87 ) |
| 姑娘是否喜欢你·····     | ( 89 ) |
| 女性心中的男性美·····    | ( 92 ) |
| 写情书须知·····       | ( 94 ) |
| 教你拜见未来的岳父岳母····· | ( 95 ) |
| 个性成熟到可结婚的量表····· | ( 97 ) |
| 确定你的家庭“向标”·····  | ( 99 ) |
| 未来的家庭·····       | (101)  |
| 怎样度过新婚第一天·····   | (103)  |
| 夫妻五诚·····        | (104)  |

## 四、攀登金字塔

|                  |       |
|------------------|-------|
| 学习与血型·····       | (105) |
| 有比较才有鉴别·····     | (107) |
| 触类旁通的方法——分类····· | (108) |
| 切忌死记硬背而应理解·····  | (109) |
| 发挥想象在思维中的作用····· | (111) |
| 鲁迅读书法·····       | (113) |
| 明确目的对记忆的影响·····  | (115) |
| 理解对记忆的影响·····    | (116) |
| 活动对记忆的影响·····    | (118) |
| 记忆不是一成不变的·····   | (119) |
| 复习的最佳方式·····     | (121) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 松弛增进记忆·····           | (125) |
| 快速阅读法简介·····          | (126) |
| 学会改变时间的质量·····        | (135) |
| 总是拖拉怎么办·····          | (138) |
| 使你成功的七要素·····         | (141) |
| 美国青年风云人物事业成功八大因素····· | (143) |
| 美国专家英克尔斯谈——人的现代化····· | (145) |

## 五、在世上留下你的痕迹

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 成功在于创造性活动·····                | (146) |
| 从模仿走向独创·····                  | (148) |
| 创造力强的人的七个特点·····              | (150) |
| 创造思维的五个阶段·····                | (152) |
| 谦逊与创造·····                    | (154) |
| 妨碍创造的三个敌人·····                | (156) |
| 创造型人才的知识结构<br>(牛顿和第谷的悲剧)····· | (157) |
| 想象力与科学创造·····                 | (159) |
| 心境与科学创造·····                  | (161) |
| 激情与科学创造·····                  | (162) |
| 仿生与观察·····                    | (164) |
| 联想创造法·····                    | (165) |
| 比较创造法·····                    | (168) |
| 创造的效率·····                    | (170) |
| 检核表法·····                     | (172) |
| 希望点列举发明法·····                 | (174) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 群体交流活动——一种启迪思想的好方法…… | (176) |
| 记忆力与科学创造……           | (177) |
| 灵感的由来……              | (179) |
| 科技人才的最佳创造年龄……        | (183) |
| 创造性高低的几种鉴别方法……       | (186) |

## 六、请注意这块指路牌

|                                           |       |
|-------------------------------------------|-------|
| 宇宙有多大？……                                  | (189) |
| 地球上有多少人种……                                | (190) |
| 宇航员在“天宫”的生活起居……                           | (191) |
| 二亿年后一年仅有300天……                            | (192) |
| 秒——伟大的基数……                                | (193) |
| 改造全球的宏伟规划……                               | (195) |
| 从全球出发提出新的发展战略设想……                         | (197) |
| 未来五十年……                                   | (198) |
| 系统理论与马克思主义哲学关系……                          | (199) |
| 当代科学技术革命对社会科学的影响……                        | (201) |
| 道德和科学文化背离的原固……                            | (202) |
| 请注意这块指路牌——现代科学                            |       |
| 技术趋向整体化……                                 | (203) |
| 现代科学的总突破口——生物学……                          | (206) |
| 国外对“人工智能”的研究……                            | (208) |
| “反求工程”与成才……                               | (210) |
| 医学的发展将给人类带来哪些希望——国外<br>科学家对今后五十年医学发展的预测…… | (211) |

|               |       |
|---------------|-------|
| 新兴的“音疗” ..... | (212) |
|---------------|-------|

## 七、读万卷书行万里路

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 怎样欣赏名著 .....      | (213) |
| 标题的艺术 .....       | (220) |
| 书号的编法 .....       | (222) |
| 哲人语丝 .....        | (223) |
| 语丝集锦 .....        | (224) |
| 语丝 .....          | (225) |
| 语花朵朵 .....        | (227) |
| 给播种者的种子 .....     | (228) |
| 魏玛城的歌德故居 .....    | (230) |
| 莫扎特的故乡 .....      | (233) |
| “自由女神”像 .....     | (235) |
| “熊猫俱乐部” .....     | (237) |
| 台湾八景 .....        | (239) |
| 感恩节 .....         | (241) |
| 圣诞树 .....         | (242) |
| 赛猪运动会 .....       | (243) |
| 我国新开发的主要旅游点 ..... | (245) |
| 我国开辟的水上旅游线 .....  | (246) |

## 八、生活吧，因为生活美

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 愿君着意姿态美 .....   | (247) |
| 女子胸部的健美按摩 ..... | (251) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 女青年怎样站、行、坐? .....   | (254) |
| 健美“十标准” .....       | (256) |
| 保护好你的嗓子 .....       | (257) |
| 一分钟健身法 .....        | (259) |
| 影坛巨星索菲娅谈女子的打扮 ..... | (260) |
| 科学减肥法 .....         | (261) |
| 怎样选择护肤用品 .....      | (263) |
| 怎样防止皮肤衰老 .....      | (265) |
| 美容化妆 .....          | (267) |
| 圆型脸的化妆法 .....       | (269) |
| 服装的配色艺术 (一) .....   | (270) |
| 服装的配色艺术 (二) .....   | (272) |
| 矮个儿怎样选择衣服 .....     | (274) |
| 衣领美化脸型 .....        | (275) |
| 佩戴项链与耳环的讲究 .....    | (276) |
| 小面积住宅的室内设计 .....    | (277) |
| 墙上的装饰艺术 .....       | (278) |
| 家庭挂画的艺术 .....       | (279) |
| 春节插花四例 .....        | (281) |
| 如何鉴别牛皮与合成革皮鞋 .....  | (282) |
| 醋可以美容养颜 .....       | (282) |
| 少白头并非不治之症 .....     | (282) |
| 滑冰创伤的防治 .....       | (283) |
| 挑选电冰箱要看、试、摸、听 ..... | (283) |
| 首饰含金量的计算 .....      | (284) |
| 科学使用保管盒式原声磁带 .....  | (285) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 洗衣服要得法.....        | (286) |
| 感光太阳镜的奥秘.....      | (287) |
| 点蚊香有最佳时效.....      | (297) |
| 怎样辨别茶叶的优劣.....     | (288) |
| 领带的结法.....         | (288) |
| 衣帽大小速测法.....       | (289) |
| 吃西餐时您会使用餐具吗? ..... | (290) |
| 冷餐会与鸡尾酒会.....      | (290) |
| 护发九大要点.....        | (292) |
| 怎样自己鉴别便血.....      | (294) |
| 谈交际舞.....          | (295) |

# 一、打开你的心扉

## 青春期的心理健康标准

看一个青年的心理是否健康，以什么为标准呢？可以归纳为以下几项。

### 1. 与别人相似

社会化

人与人之间都彼此相似，虽然并非绝对相同，其间也存在着差异，但这些差异是有一定限度的。生理上是这样，心理上亦如此。譬如说，当听到“月亮”这个词时，有的人联想到“太阳”，有的人联想到“星星”，有的人联想到“黑夜”，这都是正常的反应。如果有个人从“月亮”而联想到“死亡”，就显然与众不同，使旁人难以理解。这种情况出现多了，就应注意他的心理状态是否正常。推而广之，如果一个人的想法、言语、举止、嗜好、服饰等，与别人相差太大，则他的心理可能不够健康。

### 2. 与年岁相符

我们说“与别人相似”，有个附带条件，是与自己年龄相仿的人比较。人的行为是随着身心的发育而变化的。各种年龄的人，在想法、兴趣、行为上都有不同。儿童有儿童的兴趣，老人有老人的爱好。青少年喜欢争逐的事物，在老年人看来也许会觉得毫无意思。在青春期的年龄，应该是精力充沛，活跃好动，有“初生之犊不畏虎”的勇气。而那些被人

们誉为“少年老成”的学生，从心理卫生的角度来看，实际上是不大健康的。

### 3. 善于与人相处

我们每个人都生活在社会中，都是社会的一个成员。一个人不可能脱离社会而单独存在。在青春期，社交范围扩大，因而，善于与人相处，也是心理健康的一个重要环节。要想学会与人友好相处，就要经常与人交往。在交往中，互相取长补短，培养互助合作精神，丰富群体生活经验，锻炼适应他人的能力。在青春期，还应鼓励男女同学之间的正常交往。

### 4. 乐观进取

情绪愉快表示心理健康，正象脉搏正常表示身体健康一样。乐观的人，对任何事物都积极进取，无论遇到什么困难都不畏惧，即使遇到不幸的事情，也能很快地重新适应，而不会长期沉陷于忧愁苦闷之中。相反，多愁善感、情绪经常忧郁的人，心理上是不健康的。而且，情绪愈低，心理不健康的程度也愈重。

### 5. 适度的反应

每个人对事物的反应，速度与程度都不相同。有的人反应敏捷，有的人反应缓慢。但是，这些差别不能太大。反应敏捷，并不是反应过度；反应缓慢，也不是反应迟钝，更不是没有反应。如果有人的反应偏于极端，他的心理就不健康。例如一个女同学突然听到雷声，吓了一跳，这是正常的反应；但若她大惊失色，哭喊起来，就属于反应过度，说明

她的情绪不稳定。学生因考试失败而一时不悦，是正常的现象；但若他为此而几天不吃饭，甚至有轻生的意念，就可能是心理不健康的。当然，对考试失败无动于衷的学生，心理也未必健康。

## **6. 面对现实**

心理健康的人，都能面对现实，都能认识环境、把握环境、创造环境。遇到困难，他们总是勇于承认现实，找出问题所在，设法解决。相反，心理不健康的人，由于不能适应环境，往往采取逃避现实的方法。他们在遇到困难时，或者装作不见，象鸵鸟把头埋在沙里躲避敌人那样，或者做白日梦，从想象的世界中寻求满足。当然，这些“方法”都是不切实际的，只能达到自我欺骗的效果，久而久之，还会发展成病态。

## **7 思维合乎逻辑**

一个心理健康的人，无论做什么事都按部就班，有条不紊，专心致志，有克服困难的决心和毅力；而不是三心二意，有头无尾。他们的思维合乎逻辑，说话条理分明；而不是东拉西扯，随说随忘。



## 不要小看情绪情感的作用

青年需要有丰富的情绪生活。他们追求富于刺激性的事件，向往火热的生活，希望周围环境生气勃勃，喜欢激动人心的场面，等等。另一方面，青年人又容易情绪不稳：今天热情奔放，明天愁肠欲断，喜怒哀乐，溢于言表，常常有莫名其妙的情绪冲动与波澜。至于产生什么样的情绪情感，一般是由需要是否得到满足而决定的。

可不要小看了情绪情感的作用。它对自制能力尚差的青年人的影响，要比中老年人所想象的大得多。青年人对外界刺激极为敏感。几句粗暴的指责，挫伤了自尊心，便垂头丧气，感到一切都灰蒙蒙的，反应也迟钝了，人也易疲劳了。几句鼓励，自信心得到满足，便兴高采烈，仿佛一切都在向着他笑，脑子也“快”了，精力也“足”了，劲头也“大”了。对合情合理的批评，对善意的批评，青年一般会心悦诚服，但对有损于自尊需要的生硬指责，他就产生激烈的对立情绪。这种情绪对于现状来说，在多数场合是一种破坏性力量。我们必须慎之又慎。防止情绪上的“顶牛”和“较劲”。

此外，要特别重视培养青年的高级情感，如道德感、美感和理智感等。青年处于长身体、长知识、形成世界观的重要时期，对这些高级情感的需求，犹如饥儿嗷嗷待哺，甚至饥不择食。我们稍不注意，他们就容易把错误的东西当作美餐吞下去，形成诸如“为朋友两肋插刀”的道德感等。因而