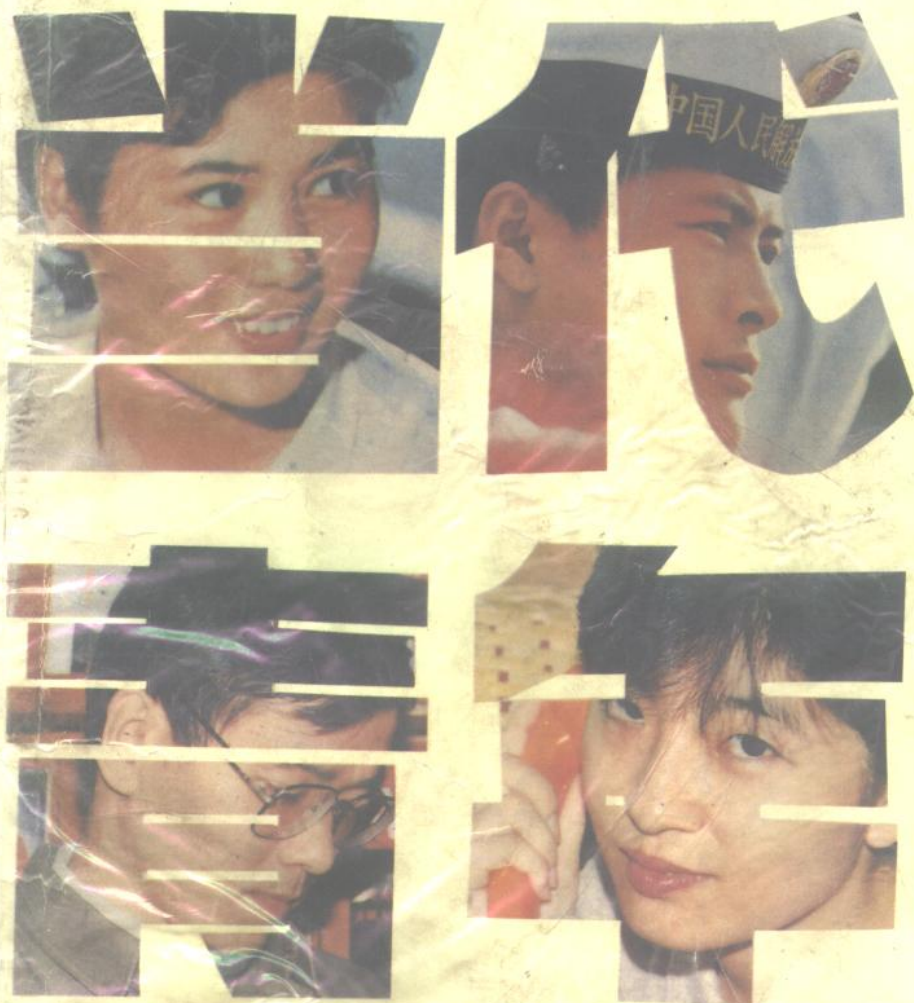


DANGDAIQINGNIAN SHIYONGSHOUCE



实用手册

主编单位 中国共产主义青年团上海市委员会
上海市青年联合会

上海科学技术
出版社

当代青年实用手册

主编单位 中国共产主义青年团上海市委员会
上海市青年联合会

主 编 黄跃金

副主编 吴汉民 洪建一 杨德林

编写人员 (按姓氏笔划为序)

邓华娟 苏 军 沈国芳 陈启伟
陈 辉 金 伟 洪建一 胡嘉洪
童百龄 杨德林 樊元萍 戴 肃

上海科学技术出版社

责任编辑 胡伟民

当代青年实用手册

主编单位 中国共产主义青年团上海市委员会
上海市青年联合会

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

总发行所上海发行所发行 上海群众印刷厂印刷

开本 850×1156 1/32 印张 16.75 字数 662×000

1990年9月第1版 1992年9月第1次印刷

印数 1-12,000

ISBN 7-5323-2031-6/D·7

定价: 7.25元

—— 内 容 提 要 ——

当代青年在想些什么？追求什么？喜爱什么？而时代又赋予当代青年什么职责？要求他们具备什么样的气质和学识才智？……《当代青年实用手册》就是为解决上述问题而出版的。

该手册根据当代青年的特点和要求，共分：理想情操、道德法律、成才之路、心理探索、社交沙龙、爱的寻觅、婚姻思考、自我评估、文艺欣赏、自费及公费出国留学咨询、书信指导、旅游揽胜、娱宫掇英、游艺集锦、花情鸟趣、美容化妆、服饰顾问、居室美化、现代家用器具、巧作妙用、疾病防治等二十一篇，分别对有关方面作了较详细的叙述。全书强调“当代”和“实用”，因而具有较强的时代气息和实用价值。各篇既独立成章，又有内在的有机联系，均是当代青年所关心的话题，是一本综合性的青年实用手册。

目 录

• • 理想情操 • •

一、理想——驾驭命运的方向盘

1. 理想,生活的太阳 [1]
2. 理想的生活与生活的理想 [2]
3. 没有理想照样过日子是吗 [2]
4. 理想是人的精神支柱 [3]
5. “理想,理想,有利就想”对吗 [3]
6. 人生价值与理想 [4]

二、理想要靠奋斗去实现

1. 说大话就是有理想吗 [4]
2. 什么是理想的基石 [5]
3. 理想与现实是同一张纸吗 [6]
4. 幻想同理想为何格格不入 [6]
5. 实现理想的“运行图” [7]
6. 小草也有点缀春天的价值 [7]
7. 理想与改革实践 [8]

三、为自己塑造完美的形象

1. 你给人以什么形象 [9]
2. 时髦有何不好 [9]
3. “扎台型”可取吗 [10]
4. 这些是美的 [10]
5. 乐观造就美 [11]

四、为自己增添魅力

1. 青年人的魅力何在 [11]
2. 青年人的最佳性格 [12]
3. 敢字当先创造开拓 [13]
4. 仪表堂堂就是风度吗 [14]

五、完善自我,走向广阔的天地

1. 还是要提倡无私境界 [15]
2. 怎样做到有教养 [15]
3. 在生活中磨砺自己的意志 [16]
4. 涵养是青年人的成熟标志之一 [17]
5. 强化你的社会责任意识 [17]

• • 道德法律 • •

一、树立起崭新的道德风貌

1. 荣誉是社会评价的一种尺度 [19]
2. 道德评价和道德感 [20]
3. 这里也是“法庭” [21]
4. 培养你的职业道德 [22]
5. “第三者”不光彩 [23]
6. 请注意不良品德的矫正 [24]

二、生活中处处有法律

1. 造谣诬陷他人触犯刑法吗 [25]
2. 毁人容貌是致人重伤 [26]
3. 私拆他人信件是违法的 [26]
4. 什么是“正当防卫” [27]
5. 青年人应正确对待遗产继承 [28]
6. 遗弃老人法律不容 [28]
7. 女青年要敢于保护自己 [29]
8. 开玩笑不要出格 [29]
9. 莫贪不义之财 [30]
10. “性解放”是流氓犯罪的诱因 [31]
11. 引诱青年违法犯罪的腐蚀剂 [31]

● * 成才之路 * ●

一、成才与人才

1. 人才和人才的分类 [33]
2. 人才成长和发展的阶段 [34]
3. 人才成长的最佳年龄期 [35]
4. 人才成长的内在因素和外部条件 [35]
5. 成功在于创造,成功在于奋斗 [36]

二、自学——一条有效的成才之道

1. 自学出人才 [37]
2. 自学目标的选择 [38]
3. 自学成功的要素 [38]
4. 自学时要注意的几个问题 [39]
5. 自学与群体 [40]
6. 自学的自我管理 [41]
7. 讲究用脑艺术 [41]
8. 珍惜时间,运筹时间 [42]
9. 学会读书 [42]

● * 心理探索 * ●

一、人际关系的心理方位

1. 心理上位固着问题 [45]
2. 心理上位行为自我检测 [45]
3. 法定权威型与精神权威型的心理差位问题 [45]
4. 显性心理差位与隐性心理差位问题 [46]

二、人际关系的心理距离

三、改造不利个性品质的对策

1. 自发行为内化法 [49]
2. 模仿行为内化法 [50]
3. 自控强化矫正法 [50]
4. 文化艺术陶冶法 [50]
5. 体育活动塑造法 [51]

四、从“小牛之恋”到“小狗之恋”

五、为何有情人难成眷属

1. 心理方位关系的协调 [54]
2. 价值观的一致与统一的协调 [54]

3. 性格的协调 [54] 4. 生活习惯的协调 [54] 5. 性意向的协调 [55]

六、吸引异性的秘诀

七、怎样才算心理健康的人

1. 智力正常 [58] 2. 充分了解自己,恰当地估价自己 [58] 3. 对自己行为的结果作合理归因和正确预测 [58] 4. 肯定性情绪多于否定性情绪 [58] 5. 善于调节情绪 [59] 6. 有幽默感 [59] 7. 良好的意志品质和一定的独立性 [59] 8. 热爱生活 [59] 9. 和谐的人际关系和积极的人际交往 [60] 10. 适应社会,能充分发挥个性 [60]

八、学会“唉……”以后有“嗨!”

1. 设法把挫折感变为小 [60] 2. 你要学会“唉……”以后有“嗨!” [61] 3. 对挫折要切忌“消极自我防御” [62]

九、善于驾驭你的情绪之舟

1. 乐观,心胸开阔,有积极的进取和追求 [64] 2. 正确认识自己的情绪特性 [64] 3. 合理渲泄情绪 [64] 4. 善于运用理智和意念化解不良情绪,求得心理的良性平衡 [64] 5. 借助语言暗示的调节作用,淡化不良情绪 [65] 6. 善于利用环境助控因素,求得环境节奏和心理氛围的内化 [65]

• • 社交沙龙 • •

一、走进社交沙龙

1. 跳出“纵型社会”的圈子 [67] 2. 在社交中体验生活乐趣 [68] 3. 要使社交具有时代感 [69] 4. 与异性、同性交际各有千秋 [69] 5. 不妨结些忘年交 [70] 6. 与名人交往中有学问 [71] 7. 与外国友人交往ABC [72]

二、做一个受人欢迎的朋友

1. 怎样给人留下良好的第一印象 [73] 2. 取得他人信任的诀窍——真诚 [73] 3. 可贵的自尊心 [74] 4. 注意多给人些面子 [75] 5. 承认错误的效应 [76] 6. 请多问一句“您看呢” [76] 7. 笑——人际关系的润滑剂 [77] 8. 协调人际关系的奥秘 [77]

三、话说“说话”

1. 怎样开始初交谈话 [78] 2. 话题从何而来 [79] 3. 怎样说

应酬话 [80] 4. 学会讨口彩 [80] 5. 遇到难以回答的问题怎么办 [81] 6. 说服的艺术 [82] 7. 拒绝的艺术 [82] 8. 劝架的艺术 [83] 9. 演讲技巧点滴谈 [84]

四、彬彬有礼的窍门

1. 介绍的艺术 [85] 2. 握手致意的学问 [86] 3. 名片的用法 [86] 4. 送礼的讲究 [87] 5. 礼卡种种 [88] 6. 在交往中多用鲜花 [89] 7. 社交礼节面面观 [89]

• • 爱的寻觅 • •

一、人人都会谈情说爱

1. 恋爱没有模式 [92] 2. “马路恋人”可靠吗 [93] 3. 当你闯入爱情大门时 [93]

二、怎样寻觅心中的“金字塔”

1. 男性喜欢什么样的女性 [94] 2. 姑娘喜欢什么样的小伙 [95] 3. 异性青睐的10种个性模式 [96]

三、恋爱讲究艺术

1. 谈恋爱“男靠花功,女靠嘴功”是吗 [96] 2. 恋人能说会道好吗 [97] 3. 写情书的时机选择 [98] 4. 姑娘,勇敢些! [98] 5. 写“征婚启事”有学问 [99] 6. 怎样婉绝别人的求爱 [100] 7. 恋爱成功的10条经验 [100]

四、恋爱应注重“质量”

1. 你取什么样的恋爱态度 [101] 2. “保质保量”去恋爱 [102] 3. 恋爱次数过多影响健康 [103] 4. 谈朋友是“速战速决”好还是“慢悠悠”好 [103] 5. 如何看待“一见钟情” [104] 6. 考察恋人品行的8条要领 [104]

五、假如你是恋爱的暂时失败者

1. 失败者也应风度 [105] 2. 分手也要讲文明 [106] 3. 如果对方不打招呼不辞而别 [106] 4. 从单向独恋中跳出来 [107] 5. 这个爱不在了,还有那希望的云 [107] 6. 如果再让你划一次爱之舟 [108]

六、面对爱的思索

1. 恋人不拘小节怎么办 [109] 2. 新找的恋人一定要超过过去的恋人吗 [109] 3. 恋人有段罗曼史需要弄清吗 [110] 4. 两个人为

爱我发生争斗怎么办 [111] 5. 可以接受恋人的馈赠吗 [111]

6. 恋人可以保留“隐私”吗 [112]

* * 婚姻思考 * *

一、当你准备结婚的时候

1. 你和他(她)“相配”吗 [113]
2. 试婚可以吗 [114]
3. 反正感情好,不去办结婚登记手续可以吗 [114]
4. 办理结婚登记手续 ABC [115]
5. 有必要进行婚前检查吗 [116]
6. 新房里不一定要有彩电、冰箱 [116]

二、如何揭开人生最庄重的帷幕

1. 科学地安排结婚日期 [117]
2. 如何设计安排婚礼 [117]
3. 舞会婚礼 [118]
4. 家常婚礼 [118]
5. 野餐婚礼 [119]
6. 植树婚礼 [119]
7. 集体婚礼 [120]
8. 旅游婚礼 [120]
9. 如何使新婚第一天过得有意义 [120]
10. 选择最佳生育时机 [121]

三、建立一个和谐美满的小家庭

1. 爱不是一个休止符号 [121]
2. 美满家庭应具备哪些条件 [122]
3. 关于感情投资 [123]
4. 夫妻关系和谐的标志及其方法 [124]
5. 夫妻生活适应三阶段 [125]
6. 夫妻不和的因素 [126]
7. 夫妻感情淡化的10个因素 [127]
8. 保持和谐的性生活 [127]
9. 结婚纪念日别称 [128]

四、小两口不应多争吵

1. 青年夫妻容易争吵的“热点” [129]
2. 夫妻争吵的10种主要类型 [130]
3. 防止夫妻争吵的方法 [131]
4. 争吵“规则” [132]

五、小家庭和“现代风”

1. 青年小家庭应有的气氛 [133]
2. 对未来家庭美满程度的预测 [133]
3. 周末逛街去 [134]
4. 选择度过星期天(节假日)的理想模式 [135]
5. 青年小家庭要有文化“细胞” [135]

* * 自我评估 * *

一、你具备什么样的气质和性格

1. 你属于哪种气质 [137]
2. 你属于哪类性格 [139]
3. 你属于哪类思维方式 [140]
4. 你属于外向性还是内向性 [141]

二、怎样衡量自己的才智

1. 你的记忆能力怎么样 [143]
2. 你的创造力强不强 [143]
3. 你的语言表达能力如何 [144]
4. 你有多高的智能 [145]
5. 你具备管理才能吗 [146]

三、你的情感有多深

1. 对自己婚姻的评估 [148]
2. 你了解自己的妻子(丈夫)吗 [149]
3. 你了解自己的孩子吗 [149]
4. 你属于哪类家长 [150]

四、你处世的能力如何

1. 你会不会交朋友 [151]
2. 你善于交谈吗 [153]
3. 在社交中你害不害羞 [153]
4. 你待人接物的能力怎么样 [154]
5. 你是不是个好同事 [155]

五、你在健康地生活吗

1. 看看你的健康水平 [156]
2. 你的生活方式是否正确 [157]
3. 你掌握饮食科学知识吗 [159]

• • 文艺欣赏 • •

一、人类的影集，历史的画卷——文学

1. 文学体裁和表现手法 [161]
2. 文学的风格和流派 [162]
3. 谈谈侦探小说 [163]
4. 怎样看待武侠小说 [164]
5. 西方现代主义文学的表现手法——意识流 [165]
6. 西方现代派文学的潮流——存在主义和黑色幽默 [166]

二、飞扬的色彩，流动的诗篇——音乐舞蹈

1. 音乐的分类 [167]
2. 浅谈交响曲欣赏 [168]
3. 小夜曲 [169]
4. 轻音乐 [170]
5. 现代音乐 [171]
6. 漫谈声乐 [172]
7. 舞蹈欣赏的特点 [173]
8. 生活舞蹈 [174]
9. 芭蕾舞的欣赏 [175]

三、无声的音乐，立体的诗歌——绘画雕塑

1. 文艺复兴时期的美术 [176]
2. 怎样欣赏国画 [177]
3. 绘画流派漫谈 [178]
4. 人体美术小议 [179]

四、虚假的脸谱，逼真的表演——戏剧

1. 戏剧的种类、结构和表现手段 [180]
2. 谈谈戏剧脸谱 [181]
3. 戏剧舞台上的“砌末” [182]
4. 水袖的艺术 [183]
5. 演员的分行 [184]
6. 京剧的兴起 [184]

• • 自费及公费出国留学咨询 • •

一、自费留学

1. 自费留学的种类及要求 [186]
2. 自费留学的申请手续与护照签证办理 [188]
3. 自费留学的标准考试 [189]
4. 各主要国家的教育体制介绍 [191]
5. 赴美自费留学各事项实例 [198]

二、公费留学与进修

1. 关于公费留学的政策及近年概况 [201]
2. 公费留学的类别 [201]
3. 公费留学派出的途径 [202]
4. 公费留学生的选拔和考试 [202]
5. 公费留学的联系手续及各类事项 [204]

• • 书信指导 • •

一、书信, 联络情感的纽带

1. 私人书信往来 [210]
2. 祝贺信(贺电、贺词) [211]
3. 感谢信 [213]
4. 慰问信 [213]
5. 表扬信 [213]
6. 邀请信(请柬) [213]
7. 唁函(唁电) [214]

二、情书, 使你俩情深意长

1. 情书的形式 [214]
2. 情书的称呼 [215]
3. 初恋的情书 [215]
4. 婚后的情书 [215]

三、用法律解决所遇到的难题

1. 民事起诉状 [215]
2. 民事答辩书 [217]
3. 申诉状 [219]
4. 遗嘱 [220]

四、生活和工作中的常用文体

1. 通知 [221]
2. 启事 [223]
3. 海报 [225]
4. 通报 [225]
5. 简报 [226]
6. 倡议书 [228]
7. 聘请书 [229]
8. 委任书 [229]
9. 申请书 [229]
10. 推荐书 [229]
11. 说明书 [230]
12. 解说词 [230]
13. 迎送词 [231]
14. 讣告 [231]
15. 悼词 [231]

五、发挥每一句话的作用

1. 电报稿要精练达意 [237]
2. 证明信要准确无误 [232]
3. 咨询信提问要明确 [233]
4. 催款信 [233]
5. 广告和合同 [234]

• • 旅游览胜 • •

一、走，我们结伴旅行

1. 开阔眼界，陶冶情操的大课堂 [237]
2. 选一个最佳旅游点 [238]
3. 祖国江山如此多娇 [238]

二、行前的准备

1. 准备工作不厌其烦 [245]
2. 旅途常识 [245]
3. 登山要领 [247]
4. 游泳须知 [248]
5. 拍照安全常识 [248]
6. 饮食忌宜 [249]
7. 必备药物 [249]

三、给蜜月增添美妙的一页——新婚旅游

1. 找个充满温馨的地方 [250]
2. 不要忘记保护你俩的健康 [251]
3. 新婚旅游应注意的事项 [251]

四、让车轮洒下一路欢笑——骑自行车旅游

1. 精心设计一条行车路线 [252]
2. 你的体力和物质“OK”了吗 [252]
3. 确保行车安全 [253]

五、旅途处处皆艺术

1. 对联诗文 [254]
2. 山峦石峰 [255]
3. 亭台楼阁 [256]
4. 小桥高塔 [257]
5. 流泉飞瀑 [258]
6. 仙洞宝窟 [259]

• • 娱宫掇英 • •

一、舒展你矫健的身姿——交谊舞

1. 交谊舞和迪斯科的基本舞步 [261]
2. 参加舞会须知 [268]
3. 怎样组织舞会 [269]

二、除了技巧还应精通几何——桌球

1. 桌球的种类 [270]
2. 桌球击球基本知识 [271]
3. 桌球的打法与基本规则 [272]

三、智慧计谋的较量——桥牌

1. 打桥牌前的准备 [274]
2. 桥牌叫牌法 [275]
3. 桥牌打牌法 [278]
4. 桥牌记分法 [280]

四、办个“万国博物馆”——集邮

1. 邮票的种类 [283]
2. 邮票的收集与保存 [284]
3. 集邮用品及其使用方法 [286]
4. 如何识别各国邮票 [286]

五、那里最需要的是耐心——钓鱼

1. 钓鱼工具 [287]
2. 钓鱼前准备 [289]
3. 垂钓阶段 [290]

六、它的作用与名称一样——保龄球

1. 保龄球的器具及打法 [292]
2. 保龄球投球方法 [292]
3. 保龄球记分方法 [293]

七、留下你人生的足迹——摄影

1. 摄影曝光量的掌握 [293]
2. 光线的运用 [295]
3. 画面的设计 [296]
4. 人物摄影的技巧 [297]
5. 谈谈旅游摄影 [298]

• • 游艺集锦 • •

一、思维在这里聚焦——智力游戏

1. 谜语 [299]
2. 趣题快答 [301]
3. 搭、剪、画、划 [303]

二、仅仅只有体力是不够的——体育游戏

1. 滑稽球赛 [308]
2. 四角拔河 [308]
3. 你来我往 [308]
4. 跳越红烛 [309]
5. 水上平衡 [309]
6. 带球突破 [309]
7. 最佳射手 [309]
8. 艰难历程 [310]

三、为人生最欢乐一刻抹上绚丽色彩——婚礼游戏

1. 智取红蛋 [310]
2. 巧分喜糖 [310]
3. 喜结良缘 [310]
4. 新婚化妆 [311]
5. 红烛齐燃 [311]
6. 合二为一 [311]
7. 香烟疑案 [311]
8. “家务”分工 [312]
9. 育儿计划 [312]

四、漫漫行程不再枯燥乏味——旅途游戏

1. 暗渡 7 关 [312]
2. 抢占 39 [312]
3. 16 点为胜 [312]
4. 默默牢记 [313]
5. 寻觅旅伴 [313]
6. 后无来者 [313]
7. 唐诗接力 [313]
8. 七绕八弯 [313]
9. 瞬间反应 [313]
10. 准备翻番 [314]

五、联欢会中的高潮戏——晚会游戏

1. 无声行动 [314]
2. 赛歌擂台 [314]
3. 星球大战 [315]
4. 遥控操纵 [315]
5. 抢摘果实 [315]
6. 齐心协力 [315]
7. 逆行行动 [316]
8. 喜笑颜开 [316]
9. 不相径庭 [316]
10. 逐鹿“奖”场 [317]

六、让居室洋溢温馨与欢笑——家庭游戏

1. 追根寻底 [317]
2. 月历旅行 [317]
3. 回家路上 [317]
4. 超级球赛 [318]
5. 父子相认 [318]
6. 父子同乐 [318]

7. 数码音带 [318] 8. 品尝专家 [319]

七、一个稚趣盎然的小世界——器具游戏

1. 土保龄球 [319] 2. 叠罐打靶 [319] 3. 黑夜旅行 [319]
4. 跟迹追踪 [320] 5. 以球击球 [320] 6. 垂钉钓瓶 [320]
7. 引球上坡 [321] 8. 吹“牛”大王 [321] 9. 单手“双飞” [321]

八、在嬉戏中测出你的10项能力——系列游戏

1. 视能 [321] 2. 听觉 [322] 3. 表达 [322] 4. 运动 [322]
5. 智力 [322] 6. 记忆 [322] 7. 观察 [322] 8. 反应 [323]
9. 模仿 [323] 10. 判断 [323]

九、这也是一门艺术——游艺联欢会组织10法

1. 请柬艺术 [324] 2. 环境布置 [324] 3. 音乐制作 [325]
4. 道具准备 [325] 5. 奖品选购 [325] 6. 礼品互赠 [326]
7. 节目安排 [326] 8. 报幕新招 [326] 9. 场内社交 [327]
10. 观众选评 [327]

• • 花 情 鸟 趣 • •

一、菊花郁郁梅花香，装点春色到人家——栽花与插花

1. 栽花工具 [329] 2. 盆钵 [329] 3. 配制培养土 [329] 4.
花卉上盆和换盆 [330] 5. 浇水 [330] 6. 施肥 [330] 7. 光
照 [330] 8. 防治病虫害 [331] 9. 插花用具 [331] 10. 花材
选购 [332] 11. 鲜花定植技巧 [332] 12. 鲜花保养 [332] 13.
东方式插花基本形式 [333] 14. 西方式插花基本形式 [334]

二、万窍千穴花木主，玲珑剔透人皆许——盆景制作

1. 山水盆景的取材 [335] 2. 山水盆景的构思与布局 [335] 3.
山石的加工方法 [336] 4. 山水盆景的养护 [336] 5. 树桩盆景
及盆栽工具 [336] 6. 树桩盆景造型 [337] 7. 盆树的修剪与攀
扎 [337] 8. 树桩盆景的换盆 [338] 9. 树桩盆景的日常管
理 [338]

三、处处早莺争暖树，家家新鸽啄春泥——鸟的驯养

1. 选鸟 [339] 2. 鸟的饲料 [339] 3. 鸟类的日常管理 [340]
4. 介绍几种鸟的笼养和观赏 [340] 5. 鸽子的习性和作用 [342]
6. 鸽子的饲养设备 [342] 7. 鸽子的饲养管理 [343] 8. 信鸽通
讯训练 [343] 9. 家鸽的繁殖 [344] 10. 鸽病防治 [345]

四、池深鱼极乐，草茂水自清——观赏鱼饲养

1. 金鱼的分类 [346]
2. 金鱼的观赏 [347]
3. 赏器与赏景 [348]
4. 金鱼的饵料 [349]
5. 金鱼的饲养管理 [350]
6. 养殖容器与网具 [351]
7. 常见鱼病的防治 [351]
8. 热带鱼饲养基本要求 [352]

• • 美容化妆 • •

一、塑造讨人喜欢的容貌

1. 美容化妆与色彩运用 [354]
2. 自我设计富有魅力的妆面 [356]
3. 浓妆淡抹总相宜 [356]
4. 不同时节化不同的妆 [357]

二、精心修饰脸部和手指的每个“零件”

1. 面部清洁方法 [358]
2. 面颊的化妆 [358]
3. 眉毛的修饰与描画 [359]
4. 眼睛的化妆 [359]
5. 鼻部的化妆 [360]
6. 口唇的化妆 [360]
7. 耳部的化妆 [361]
8. 指甲的修饰 [361]
9. 卸妆的方法 [362]

三、化妆时不要忘了你所担任的“角色”

1. 青春妆 [362]
2. 恋女妆 [362]
3. 新娘妆 [363]
4. 伴娘妆 [363]
5. 舞会妆 [364]
6. 社交妆 [364]
7. 怎样用化妆修饰缺陷 [364]

四、“面子”是最需要保护的

1. 洗脸的诀窍 [366]
2. 简易蒸脸法 [367]
3. 面膜的使用 [367]
4. 面部按摩 [369]
5. 四季皮肤保护法 [369]
6. 减少皱纹的秘诀 [370]

五、发型和头发的保护

1. 怎样选择发型 [371]
2. 怎样用发型掩盖缺陷 [371]
3. 新娘发型 [372]
4. 新郎发型 [373]
5. 发型的保护 [373]
6. 洗发的方法 [374]
7. 烫发的频率 [374]
8. 家庭烫发法 [375]

六、选购适合自己的美容化妆品

1. 女性系列化妆品 [376]
2. 男士系列化妆品 [376]
3. 药物化妆品 [377]
4. 化妆品的选择与使用常识 [377]

• • 服饰顾问 • •

一、和谐的色彩使人平添几分光彩

1. 服装色彩与体型 [379]
2. 服装色彩与肤色 [380]
3. 服装色彩与衣料质地 [381]
4. 季节与服装色彩 [382]
5. 环境与服装色彩 [382]
6. 正确掌握服装色彩的对比 [383]
7. 当前服装的几种流行色 [384]
8. 介绍几种配套服装 [384]

二、得体的款式有助于体型健美

1. 年轻姑娘宜穿什么款式的服装 [385]
2. 旗袍中的东方美 [386]
3. 裙子的穿着艺术 [387]
4. 小伙子怎样选择茄克衫 [388]
5. 西装的穿着 [389]
6. 牛仔装的穿着 [390]
7. 针织外衣的穿着 [390]
8. 掌握服装装饰的适度 [391]
9. 怎样用服装掩盖体型的不足 [392]

三、饰物之妙在于画龙点睛

1. 金银珠宝首饰的选择 [394]
2. 领带的选择 [395]
3. 眼镜的挑选 [396]
4. 围巾的妙用 [397]
5. 帽子的选戴 [398]
6. 手套的挑选 [399]
7. 包的选择 [399]
8. 腰带的选择 [399]

四、人逢佳期巧衣裳

1. 情侣装美在统一和谐 [400]
2. 伉俪装妙在相映生辉 [401]
3. 四季新婚礼服 [401]
4. 新婚夫妇的家居服饰 [403]

五、服装的保养

1. 整旧如新的洗涤晾晒方法 [404]
2. 衣服的熨烫技巧 [405]
3. 各种服装收藏法 [405]

• • 居室美化 • •

一、别致·温馨·静谧——居室装修与色调选择

1. 居室的色调 [407]
2. 居室的装修 [408]

二、实用·合适·美观——家具选用与布置

1. 家具的选用 [413]
2. 家具的布置 [414]

三、华丽·柔和·变幻——居室照明

1. 灯具的种类和用途 [418]
2. 居室照明灯光的布局和亮度调节 [418]

四、典雅·丰姿·奇趣——居室装饰

1. 室内装饰品的种类 [420]
2. 室内装饰的艺术 [420]

五、雍容·协调·流畅——居室内的纺织装饰品

1. 纺织品的色调选择 [424]
2. 纺织品装饰的系列化 [424]

六、欢乐·喜悦·热烈——新房布置

1. 新房布置的美学 [426]
2. 新房布置及美化的技巧 [427]

• • 现代家用器具 • •

一、家庭影剧院——电视机

1. 怎样选购电视机 [429]
2. 天线的安装和使用 [430]
3. 电视机的使用与保养 [431]
4. 电视机常见故障及排除方法 [432]

二、小小音乐厅——组合音响

1. 家用组合式放音设备 [433]
2. 家庭音响设备的布局 [435]

三、食品小冷库——电冰箱

1. 怎样挑选合适的电冰箱 [436]
2. 电冰箱的正确使用方法 [436]
3. 电冰箱的维护保养 [437]
4. 电冰箱的常见故障 [438]

四、当代“神行太保”——摩托车

1. 如何挑选摩托车 [439]
2. 摩托车使用中应注意的问题 [439]
3. 摩托车常见故障及排除方法 [440]

五、冬暖夏凉的世界——空调器

1. 怎样选购窗式空调器 [441]
2. 窗式空调器的安装 [442]
3. 窗式空调器的使用 [443]
4. 窗式空调器的保养与常见故障 [443]

六、酷暑中的清风——电风扇

1. 怎样选购台扇和吊扇 [446]
2. 电扇的维护保养 [447]
3. 电扇的常见故障排除方法 [447]

七、生动忠实的记录仪——照相机

1. 如何挑选一台合适的照相机 [449]
2. 照相机的使用和保养 [450]
3. 照相机的常用附件及暗房设备 [452]

八、自备声像馆——录像机

1. 录像机的使用方法 [453]
2. 录像机的操作 [455]
3. 录像机的维护保养及常见故障排除 [457]

九、家庭电炊化主将——饮食器具

1. 电烤箱 [459]
2. 电饭锅 [459]
3. 微波炉 [460]
4. 电冰淇淋器 [460]
5. 家用电动搅拌机 [461]
6. 家用三明治炉 [461]

十、家务的好帮手——清洁器具

1. 洗衣机 [462]
2. 吸尘器 [462]
3. 脱排油烟机 [463]

十一、让你更漂亮——美容器具