



城市生活 向导



贵州教育出版社

城市生活向导

贵州教育出版社出版

(贵阳市中华北路289号)

贵阳黔春印刷厂印刷 贵州省新华书店发行
850×1168毫米 32开本 20,375印张 500千字

印数 1—5,000册

1992年5月第1版 1992年8月第1次印刷

ISBN 7—80583—257-9/G·256 定价:10.00元

引 言

……茫茫宇宙，无始无终。

直到45亿年前，地球才开始出现。

这个蓝色的星球在漫长的岁月里孕育生命。几十亿年过去，地球上出现了人类。

公元前10000—8000年，世界上第一座有城墙的城市杰里科(Jericho)在西亚巴勒斯坦地区出现。随着城市的出现，人类文明开始迈进了一个新的里程。

站在今日城市人的角度，人们当然很难想象人类最初的城市究竟是什么样子。我们只能推测，最初的城市，是由一个村落，一带住宅，或者一片街区，逐渐发展起来的。中国古代城市的形成就是这样。“城”和“市”古时候是两个不同的概念。“市”是做买卖的地方。《易·系辞下》载：“日中为市，致天下之民，聚天下之货，交易而退，各得其所。”《周礼·地官》上说：“大市，日昃而市，百姓为主；朝市，朝时而市，商贾为主；夕市，夕时为市，贩夫贩妇为主。”可知古时的“市”，实为买卖之场所。“城”则是另一个完全不同的概念。《吕氏春秋》上说：“筑城以卫君，造廓以卫民。”可知城即设防，是一种保卫统治者的军事工程，又代表一个地区的政治和军事中心。“城”和“市”结合为“城市”，就成了那一地区的政治、经

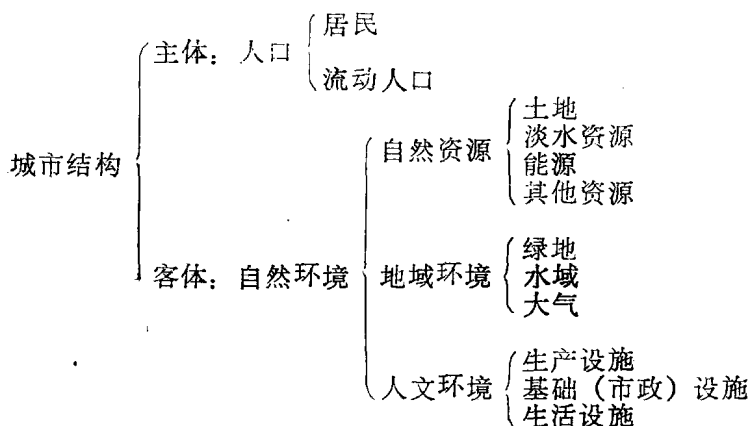
济、文化和军事中心。

从功能上看，早期城市主要突出其军事防御功能，其外在特征在于城市的四周筑起高高的城墙。此后随着社会的发展而不断增强城市的其它方面的功能。比如说，早期城市注重“城”的形象，而到了中古，城市则更多地增强“市”的作用。即由军事功能转而突出商业的功能。

从结构上看，城市显然又是相对区别于乡村的一个概念。与乡村不同，城市的主体由居民构成，客体则由自然资源、地域环境和人文环境构成。自然资源包括土地、淡水资源、能源等。地域环境主要指绿地、水域和大气。人文环境主要指生产设施（工厂、机器、仓库等）、基础设施（市政、道路、交通、上下水道、供热、供电、通讯等）以及生活设施（住宅、商店、服务行业、文体活动场所、邮政）等等。

这些内容相加起来，就是城市。

为了便于阅读和理解，我们将城市结构的主要内容列表如下：



尽管人类作为一种生命现象在地球上存在的历史已有漫长的

岁月,但却只有约5万年的历史勉强可以追溯和推算,有人把人类经历过的这5万年分成世代,每个世代62年左右,那么到现在人类总共经历大约800个世代了。在这800个世代中,整整有650个世代是在山洞里度过的。这样看来,人类城市生活的经验远没山洞生活经验丰富。令人深感意外的是,城市文明一出现,人类就准备与过去的一些经验决裂,有文字的历史从此开始。可以说,人类进入城市时代是人类历史上最重要的一次进步和飞跃。一方面是人类选择城市而提高了生产力,从而促进了人类文明的进程;另一方面是生产力的提高反过来又加速了世界的城市化。尤其是工业革命以后,全球城市人口迅速增长,城市的发展也越来越快,其规模越来越大。1800年时,世界城市人口占全部人口的比例仅为3%,1920年上升为14%,1950年已上升到28.7%,1980年则升到了42.2%。今日一些高度工业化的国家已有一半以上的人口居住在城市。1950年时世界人口超过10万的城市仅有900多个,而到1980年却猛增到2200个,而且有226个是属于人口超过百万的特大城市。到今天,则已出现人口达到千万的特大城市。城市化已成为近代以来的全球性现象。时至今日,在工业化国家中,城市人口已远远超过了农村人口。在今日的十几个发达国家中,农业人口还不到经济人口总数的15%。美国的农村养活本国两亿人和全球1.6亿人,而其农业人口仅占6%以下,并且还在继续下降。

发展中国家的人口也毫无例外地越来越集中在城市。1920年,非洲人口的4.8%,南亚人口的5.7%,东亚人口的7.2%和拉丁美洲人口的14.4%生活在拥有2万或2万以上居民的城镇。1975年,上述百分比分别增加到18.1、17.4、23.7和40.5。这些国家和地区的城市人口的增长,同样是与城市工业化紧密相关的。

毫无疑问,在即将到来的新技术革命的时代里,城市人口仍

将继续增长。有人甚至预言，21世纪世界上将出现人口达一亿的城市。

在人类历史的长河中，城市文明虽然短暂，但这一文明带来的历史奇迹，却是此前人类的全部生活史无法比拟的。

城市给人类带来了文字和书籍，带来了工厂、商店、楼群，带来了公园、剧院、球场，带来了蒸汽机和汽车、火车，带来了电话、电影和电视，带来了舞厅、音乐和酒吧，带来了污染和拥挤……

人类创造了城市。反过来，城市又制约着人类。

城市对于人类生活的影响显然是巨大的，比之于乡村，城市是人们精神紧张的空间，社会问题和现代城市病更叫人难以承受。无法承受也得承受。因为城市毕竟代表着人类文明发展的方向，毕竟是人类自身选择的结果。不管怎样说，今后，人类还将继续在城市生活下去。人类将要做的不是怎样逃避城市，而是怎样使自己适应城市，怎样建设更加美丽的城市。为此，人们必须掌握一种城市生活的能力和本领，通过这种能力和本领使自己不但能适应城市生活，而且能成为一种主宰力量，充分发挥城市的先进活力，使城市成为人类生活的幸福乐园。

本书便是为了使你获得这种能力和本领而编著的。作者都是一些对城市及城市生活有专门研究的学者，他们多方搜集材料，编著出这本作为城市生活指南的书。相信这本书一定能为您的生活带来方便，并起到一种向导的作用。

目 录

引言.....	(1)
社交篇.....	(1)
第一章 人际交往的功能、原则和层次.....	(2)
一、人际交往的功能.....	(2)
二、人际交往的原则.....	(3)
三、人际交往的层次.....	(5)
第二章 寻找和建立友谊.....	(8)
一、性格与人际交往.....	(8)
二、克服交际中的心理障碍.....	(10)
三、走进社交场合时的形象.....	(14)
四、避免人际交往中的偏见.....	(16)
第三章 怎样选择朋友.....	(20)
一、朋友的种类.....	(20)
二、结交朋友的基础.....	(20)
三、结识和保有朋友的方法.....	(23)
第四章 社交礼仪与常识.....	(25)
一、怎样探亲访友.....	(25)
二、怎样接待来访的客人.....	(26)
三、赴宴的讲究.....	(28)
四、送礼的学问.....	(29)
五、探视病人应知.....	(30)

六、握手的艺术·····	(32)
七、处理好邻里关系·····	(33)
美容篇 ·····	(36)
第一章 人体美学标准·····	(37)
一、形体的美·····	(37)
二、皮肤的美·····	(40)
三、容貌的美·····	(41)
四、头发的美·····	(44)
第二章 发型与化妆·····	(45)
一、发型·····	(45)
二、化妆·····	(48)
第三章 皮肤护理与牙齿保健·····	(53)
一、皮肤护理·····	(53)
二、牙齿的保健和美容·····	(58)
第四章 整容与矫形·····	(61)
一、眼的整容·····	(62)
二、鼻的整容·····	(66)
三、唇的整容·····	(68)
四、耳的整容·····	(69)
五、额的整容·····	(71)
六、形体整容·····	(72)
七、四肢矫形·····	(75)
婚恋篇 ·····	(76)
第一章 婚恋心理·····	(77)
一、爱情的心理实质·····	(77)
二、爱情的心理结构·····	(78)
三、沟通爱心的技巧·····	(83)
第二章 择偶的学问·····	(88)

一、择偶价值取向的历史演变·····	(89)
二、择偶的根本标准·····	(90)
三、择偶应具备健康的心理·····	(90)
四、对各种择偶方式和择偶范围的比较·····	(93)
五、“诚”为择偶之本·····	(96)
六、择偶中容不得半点勉强与强制·····	(96)
第三章 现代青年婚恋的迷失·····	(99)
一、婚前的迷失·····	(99)
二、婚礼的恐惧·····	(100)
三、婚后的疑虑·····	(101)
第四章 婚姻与自我完善·····	(107)
一、在男女关系的调适中完善自我·····	(107)
二、在坚持爱情与婚姻责任的统一中完 善自我·····	(108)
三、在婚姻功能观念的转变中完善自我·····	(109)
闲暇篇 ·····	(111)
第一章 家庭花卉四季艳·····	(112)
一、花卉神韵·····	(112)
二、花卉分类·····	(113)
三、花卉栽培的基本知识·····	(114)
四、花卉病虫害的防治·····	(116)
第二章 养鱼垂钓趣无穷·····	(117)
一、金鱼的养护·····	(117)
二、钓鱼常识·····	(118)
第三章 彩羽歌鸣话养鸟·····	(125)
第四章 丰富多彩夜生活·····	(130)
一、交谊舞中有学问·····	(130)
二、卡拉OK、音乐茶座及其他·····	(134)

三、聊天的魅力.....	(135)
服饰篇	(137)
第一章 时代的流行色.....	(138)
一、服饰的产生.....	(138)
二、服饰习俗浅淡.....	(141)
三、服饰的流行和时髦.....	(142)
第二章 服饰与审美.....	(147)
一、关于服饰美的问题.....	(147)
二、内在心灵美与服饰美.....	(148)
三、服饰发展规律.....	(149)
第三章 服饰穿着常识.....	(153)
一、饰服美与T·P·O原则.....	(153)
二、服饰的颜色、式样与穿戴技巧.....	(155)
三、整洁、舒适、简练、美观.....	(169)
食俗篇	(171)
第一章 饮食概说.....	(172)
一、中国饮食文化的形成及特点.....	(172)
二、中国烹调的基本特点和方法.....	(175)
第二章 饮食与营养.....	(180)
一、维持生命的七大营养素.....	(180)
二、科学、合理的饮食与健康.....	(184)
第三章 食疗与药膳.....	(188)
一、粥饭类.....	(189)
二、肉禽蛋类.....	(191)
三、羹汤类.....	(192)
四、饮汁类.....	(194)
五、酒类.....	(196)
第四章 家常菜谱.....	(198)

一、热菜.....	(198)
二、凉菜.....	(207)
三、汤菜.....	(211)
四、火锅.....	(213)
五、甜食.....	(215)
居住篇.....	(219)
第一章 居室环境有讲究.....	(220)
一、居室布置的基本要求.....	(220)
二、美化居室的艺术.....	(222)
第二章 居室的区位布置.....	(228)
一、墙面、地面、天花板和门窗的装修.....	(228)
二、居室的空间布置.....	(232)
三、卧室、客厅、书房等功能分区的布置.....	(235)
四、厨房、卫生间和阳台的布置.....	(240)
第三章 陈设品与装饰物.....	(245)
一、家具的选用.....	(245)
二、灯具的选用.....	(248)
三、织物装饰品的选用.....	(250)
四、字画装饰品的选用.....	(254)
五、小摆设的陈列.....	(256)
六、绿化装饰品的陈设.....	(257)
远行篇.....	(262)
第一章 交通常识.....	(263)
一、公路交通常识.....	(263)
二、铁路交通常识.....	(265)
三、水路交通常识.....	(269)
四、航空常识.....	(271)
五、城市市内交通常识.....	(272)

第二章 旅行常识.....	(274)
一、旅行前的准备.....	(274)
二、旅途中的吃与住.....	(276)
三、问路的技巧.....	(279)
四、旅行安全.....	(280)
五、旅行气候和衣着.....	(281)
六、文明旅行.....	(282)
第三章 旅游向导.....	(284)
一、旅游的种类.....	(284)
二、我国旅游区的分布及主要景点.....	(285)
三、怎样选择旅游路线.....	(298)
四、旅游观赏的原则.....	(299)
保健篇.....	(303)
第一章 常见疾病的防治.....	(304)
一、常见病.....	(304)
二、性病.....	(312)
第二章 妇幼保健.....	(317)
一、妇女保健.....	(317)
二、婴儿保健.....	(325)
第三章 老年保健.....	(332)
一、老年人的心理平衡.....	(332)
二、抗老防衰的妙策.....	(333)
三、老年人饮食与营养.....	(336)
四、老年用药要慎重.....	(337)
第四章 急救与自救.....	(338)
一、创伤出血的急救.....	(338)
二、猫狗咬伤.....	(339)
三、烧烫伤.....	(339)

四、淹溺·····	(340)
五、小儿气管异物·····	(340)
六、煤气中毒·····	(341)
七、触电的急救·····	(342)
家庭篇 ·····	(343)
第一章 家庭是社会的细胞·····	(344)
一、家庭的性质·····	(344)
二、当代家庭的类型和职能·····	(346)
第二章 现代社会的家庭关系·····	(351)
一、夫妻关系·····	(351)
二、父母子女关系·····	(358)
三、婆媳关系·····	(363)
第三章 家庭经济管理·····	(368)
一、城市家庭的主要经济特点·····	(368)
二、增加家庭收入的途径·····	(370)
三、消费方式的合理选择·····	(376)
修养篇 ·····	(380)
第一章 人生的意义·····	(381)
一、审度生活·····	(381)
二、命运透视·····	(382)
三、人生价值·····	(384)
第二章 培养健全的人格·····	(386)
一、人格形成与环境·····	(386)
二、成为你自己·····	(387)
三、某些精神疾患的诊治·····	(390)
第三章 文化学习与修养·····	(393)
一、求知与人格修养·····	(393)
二、知识结构 with 智能结构·····	(394)

三、读书的艺术.....	(397)
四、学习与实践.....	(400)
鉴赏篇	(402)
第一章 电影.....	(403)
一、电影常识.....	(403)
二、电影欣赏.....	(408)
第二章 京剧.....	(413)
一、京剧常识.....	(413)
二、京剧欣赏.....	(417)
第三章 音乐.....	(421)
一、音乐常识.....	(421)
二、音乐欣赏.....	(428)
第四章 绘画.....	(434)
一、绘画常识.....	(434)
二、绘画欣赏.....	(443)
第五章 诗歌.....	(446)
一、诗歌常识.....	(446)
二、诗歌欣赏.....	(448)
第六章 小说.....	(453)
一、小说常识.....	(453)
二、小说欣赏.....	(456)
教育篇	(460)
第一章 学前教育.....	(461)
一、做胎儿的老师.....	(462)
二、揠苗助长难成材.....	(463)
三、能力与性情的调适.....	(464)
四、按气质塑造品行.....	(466)
五、解除幼儿的性疑惑.....	(466)

六、无声的教育·····	(467)
第二章 家庭教育·····	(469)
一、家庭教育的特殊任务·····	(469)
二、单亲家庭与孩子的成长·····	(472)
三、批评孩子的艺术·····	(474)
四、家庭辅导的窍门·····	(476)
五、如何帮助孩子提高学习效率·····	(479)
第三章 成人教育·····	(480)
一、在职人员的学习·····	(480)
二、待业人员的学习·····	(483)
三、个人爱好与事业·····	(484)
法制篇 ·····	(486)
第一章 法律文献导读·····	(487)
一、宪法简介·····	(487)
二、刑法简介·····	(488)
三、婚姻法简介·····	(489)
四、民法简介·····	(490)
五、经济法律简介·····	(495)
第二章 怎样打官司·····	(499)
一、刑事“官司”去哪里告状·····	(499)
二、刑事诉讼常识·····	(502)
三、怎样打民事、经济“官司”·····	(506)
四、行政诉讼常识·····	(513)
五、举证须知·····	(518)
思危篇 ·····	(523)
第一章 犯罪侵害的防治·····	(524)
一、不要为犯罪创造机会·····	(524)
二、用群体力量与犯罪侵害作斗争·····	(526)

三、行使正当防卫的权利·····	(528)
四、遭到犯罪侵害后怎么办·····	(528)
第二章 防止交通事故,维护交通安全·····	(530)
一、交通事故及其处理·····	(530)
二、交通安全常识·····	(531)
三、交通管理常识·····	(536)
第三章 城市火灾的消与防·····	(541)
一、城市火灾的特点·····	(541)
二、引起火灾的原因·····	(543)
三、消防常识·····	(544)
第四章 保险知识·····	(547)
一、简易人身保险·····	(547)
二、家庭财产保险·····	(548)
三、养老金保险·····	(549)
四、子女教育、婚嫁保险·····	(549)
五、学生平安保险·····	(550)
六、健康保险·····	(550)
常识篇·····	(552)
第一章 家用电器的选购、使用与保养维护·····	(553)
一、电视机·····	(553)
二、家用录像机·····	(559)
三、电冰箱·····	(566)
四、洗衣机·····	(571)
五、收录机、组合音响·····	(576)
六、电风扇·····	(583)
七、家用空调器·····	(585)
八、家用电话机·····	(587)
九、家用电子游戏机·····	(588)

十、电子照相机.....	(591)
十一、厨房电器.....	(595)
十二、家用电动吸尘器.....	(600)
第二章 日常生活小窍门.....	(603)
一、厨房小窍门.....	(603)
二、衣物小常识.....	(609)
三、日常小经验.....	(614)
第三章 燃气使用常识.....	(619)
一、燃气的种类及特点.....	(619)
二、燃气炉具的选购与使用.....	(621)
三、安全用气.....	(626)
后记.....	(628)