

现代青年

素质教育最新成果



百所名校倾力推荐

必备能力训练教程

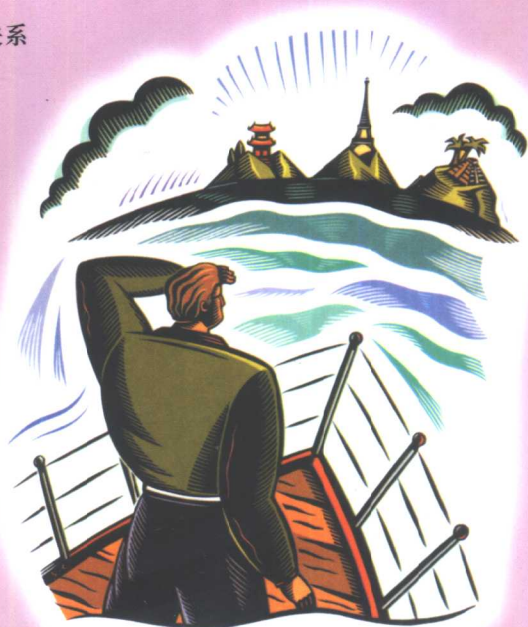
挑战

生

活

- 怎样组织节假日聚游会
- 怎样使身体长得高
- 怎样克服考试中的怯场
- 外出住宿要注意安全
- 外出时要有防范意识
- 收到同学的情书如何处理
- 女生如何处理与年轻男教师的关系

肖卫/主编



培养你的 独立生活能力

内蒙古文化出版社

现代青年

|| 素质教育最新成果

|| 百所名校倾力推荐 ||



必备能力训练教程

挑战生活

培养你的独立生活能力

肖卫/主编



内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

挑战生活/肖卫主编. —海拉尔:内蒙古文化出版社, 2001.8

(现代青年必备能力训练教程)

ISBN7 - 80675 - 006 - 1

I. 挑... II. 肖... III. 社会生活 - 青年读物
IV. C913 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 055352 号

现代青年必备能力训练教程(1—6)

挑 战 生 活

肖 卫 主 编

出版发行	内蒙古文化出版社 (海拉尔市河东新春路 08 号)
经 销	新华书店
印刷装订	北京市通州京华印刷制版厂
责任编辑	格日乐
封面设计	杨 群
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
印 张	66 字数 1500 千
	2001 年 9 月第一版
	2001 年 9 月第一次印刷
	印数 1 - 10000 套

ISBN 7 - 80675 - 006 - 1/Z·001

全套六册定价:96.00 元

前 言

一个人要想获得成功，首先的第一点就是，他必须具备成功的能力，这是事业成功的关键。

其实，每个人的潜在能力几乎都是差不多的，可是，为什么有的人表现出的能力却比别人强呢？这就是培养的结果，培养你的能力，不仅是一个学习的过程，同时，也是一个学会怎样发挥自己能力的过程。这需要一个人不断的努力，只要你努力去做，你的能力就能得到提高，成功的希望也就越大。

很多成功者都是从小就开始培养自己的各方面能力的，尤其是在青年时期，努力培养自己多方面的能力对我们一生都有着重大的作用。

因为成功不仅仅需要成就事业的专业知识，同时还要求我们必须具备其它各种能力，如说话能力、生存能力、交际能力等等。

当今社会是一个优胜劣败的社会，人与人之间的竞争日益激烈，如何在这种激烈的竞争中获胜呢？能力是唯一的决定因素。只有拥有超人一等的能力，你才能在竞争中脱颖而出。

想获得成功，你要具有**演讲能力**。很多成功者都是优秀的

AMX 15/05

演讲家,如丘吉尔、如罗斯福,如林肯,如卡耐基等。演讲的力量甚至可以改变一个国家和民族的命运,因此,培养你的演讲能力吧!这将是一项对你一生受用的技能。

想获得成功,你要具有**论辩能力**。论辩是我们人类自生存以来就有的学问。在很多场合,优秀的论辩能力可给你带来成功的福音。

想获得成功,你要具有**交际能力**。我们每一个人都生活在群体中,很多事情都不是我们一个人能完成的,而要借助群体的力量。因此,我们一定要协调好我们的人际关系。良好的人际关系对我们的成功有着不可忽视的作用。

想获得成功,你要具有**谈判能力**。人生就是一场谈判,你首先要明白你自己究竟有多大份量的筹码。而在我们的一生中将会遇到的谈判则更多,因此,掌握一定的谈判技巧对你来说也是十分重要的。

想获得成功,你要具有**生存能力**。这是我们必须具备的最基本的能力。一个连基本的生存能力都没有的人,怎么能够获得成功呢?

想获得成功,你还要具有**战胜自我的能力**。卡耐基说,心理上的忧虑是我们最强大的敌人,良好的心理状态是我们获得成功的重要前提。当我们从心理上打败阻碍我们的成功的最大一个敌人——我们自己时,我们已经获得了一半的成功。

为此,我们极力向你推荐《现代青年必备能力训练教程》,这是一套由《校园演讲》、《校园辩论》、《成功社交》、《成功谈判》、《挑战生活》、《挑战失败》组成的给现代青年的能力教程。但愿

它能激励你、指导你、帮助你去努力提高你的各种能力,让你获得更大的成功。

青年们,从现在开始就培养你的各种能力吧。人生不仅仅需要你去拼搏,更重要的是要掌握成功的策略。只有具备了获得成功的能力,你的人生才会取得更大的胜利。

- 怎样组织联欢会
- 青少年就注意多食含锌食品
- 青少年不宜装牛仔裤
- 听音乐有益于神经系统
- 学会安全使用家用电器
- 外出时要有防范意识
- 收到同学的情书如何处理
- 女生如何处理与年轻男教师的关系

目 录

第一单元 组织校园活动篇

活动 1	组织活动的程序	(3)
活动 2	社交活动的形式	(9)
活动 3	组织活动应注意的事项	(24)
活动 4	怎样搞好俱乐部活动	(32)
活动 5	怎样组织联欢会	(36)
活动 6	怎样组织春游	(44)
活动 7	怎样组织夏令营	(46)
活动 8	怎样组织冬令营	(50)
活动 9	怎样组织联谊活动	(51)
活动 10	怎样开好讨论会	(55)
活动 11	怎样组织节假日聚会	(65)
活动 12	如何开好观摩会	(68)
活动 13	如何开好同学会	(81)
活动 14	怎样开好校友会	(84)
活动 15	怎样开好颁奖会	(89)
活动 16	怎样开好报告会	(99)
活动 17	怎样开好经验交流会	(102)

活动 18	怎样开好表彰会	(104)
活动 19	怎样开好纪念会	(106)
活动 20	怎样开好庆祝会	(108)

第二单元 校园生活实用知识篇

校园 1	中学生应一日三餐	(113)
校园 2	偏食不利于健康	(121)
校园 3	暴食暴饮不利于健康	(123)
校园 4	食堂卫生与健康	(125)
校园 5	青少年应注意多食含锌食品	(127)
校园 6	怎样使身体长得高	(131)
校园 7	青少年吃荤有利发育	(133)
校园 8	洗澡与健康	(137)
校园 9	教室应具备哪些卫生条件?	(140)
校园 10	寄宿生应注意居室卫生	(142)
校园 11	青少年不宜装牛仔裤	(144)
校园 12	中学生要保证充足的睡眠	(146)
校园 13	半身运动的大脑休息法	(148)
校园 14	怎样集中注意力	(150)
校园 15	怎样克服考试中的怯场	(153)
校园 16	怎样增强记忆力	(155)
校园 17	鸡蛋黄与记忆力	(157)
校园 18	勤用左手可增强记忆力	(159)
校园 19	高度紧张会降低智力	(161)
校园 20	卧床看书的坏处	(165)

校园 21	乘车看书伤眼睛	(167)
校园 22	视力疲劳的防治	(169)
校园 23	嗓子定音在变声期	(171)
校园 24	生命在于运动,健康是 学习的保证	(173)
校园 25	打篮球防膝损伤	(177)
校园 26	谈谈自行车病	(179)
校园 27	采取正确的走路姿势	(181)
校园 28	如何进行日光浴	(183)
校园 29	充分利用课间休息时间	(185)
校园 30	听音乐有益于神经系统	(187)
校园 31	郊游活动益健康	(189)
校园 32	手淫对青年的危害	(193)
校园 33	经期卫生要注意些什么	(195)
校园 34	乳罩的作用与选戴	(199)
校园 35	为什么女学生常头痛	(201)
校园 36	偷拽凳子与骶尾部挫伤	(203)
校园 37	戒烟方法种种	(205)
校园 38	饮酒妨碍青春期发育	(207)
校园 39	学生的烦恼——神经衰弱症	(209)
校园 40	中学生要警惕结核病	(211)
校园 41	妨碍写字的筋疙瘩	(213)

第三单元 生存自救能力篇

自救 1	当你遇到火灾时	(217)
------	---------------	-------

自救 2	当心美酒引起火灾	(229)
自救 3	电视机的防火防爆	(230)
自救 4	洗衣机的失火与预防	(232)
自救 5	电热毯火灾的预防	(234)
自救 6	液化石油气的安全使用	(236)
自救 7	触电的急救	(239)
自救 8	雷击的预防	(241)
自救 9	学会安全使用家用电器	(243)
自救 10	土豆中毒预防与处理	(252)
自救 11	扁豆中毒预防处理	(254)
自救 12	毒蛇咬伤的危机处理	(255)
自救 13	细菌性食物中毒的预防	(257)
自救 14	煤气中毒的预防	(259)
自救 15	酒精中毒的处理与预防	(261)
自救 16	野营活动注意事项	(263)
自救 17	外出住宿要注意安全	(265)
自救 18	雨天外出旅游应注意的事项	(267)
自救 19	雪天外出旅游应注意的事项	(269)
自救 20	滑雪滑冰注意事项	(270)
自救 21	登山要注意安全	(272)
自救 22	游泳要注意的事项	(274)
自救 23	坐公共汽车应注意的事项	(276)
自救 24	乘坐火车应注意的事项	(277)
自救 25	乘坐飞机应注意的事项	(278)
自救 26	乘船应注意的事项	(280)
自救 27	外出时要有防范意识	(281)

自救 28	如何识别扒手	(283)
自救 29	防范拎包	(285)
自救 30	乘坐火车要防盗	(286)
自救 31	实用防卫技巧	(287)
自救 32	怎样向公安机关报案	(291)
自救 33	对核武器的防护	(296)
自救 34	对化学武器的防护	(300)
自救 35	对生物武器的防护	(304)

第四单元 校园处世交际篇

交际 1	你为什么不善于交际	(309)
交际 2	校园里的社交恐怖症患者怎么办	(312)
交际 3	为什么女生在社交场合爱哭	(314)
交际 4	忧郁少年怎样进行社交	(316)
交际 5	“丑小鸭”如何处世	(319)
交际 6	“小天鹅”如何处世	(322)
交际 7	学会做一个令人喜欢的小主人	(324)
交际 8	不要看别人的日记	(328)
交际 9	为什么不要背后议论别人	(330)
交际 10	女生接到男生的纸条 如何处理	(332)
交际 11	收到同学的情书如何处理	(334)
交际 12	女生如何处理与年轻 男教师的关系	(336)

第一单元

组织校园活动篇



活动 1:组织活动的程序

对于主办者来说,组织一次多人参加的社交活动,是一项复杂的事情,需要细致地筹备和认真地举办,从始到终各个环节都应筹划到位。准备得越仔细、周到,成功的把握就越大。既然任何人都不希望参加一次不欢而散的活动,那你就应该好好地考虑一下,该如何把活动组织好。不能随随便便,认为只起个招呼的作用就行了,这样组织起来的活动往往会失败。

一、拟定计划

组织一项社交活动,首先要拟定计划。也就是说,事先应筹划好,有一个大致的构想。

首先,要明确你所筹办的活动是什么类型的,是晚会呢,还是舞会;是野餐呢,还是钓鱼;是生日晚会呢,还是送别晚会,等等。有些人往往对此不加注意,只对朋友说“聚一聚,玩一次”。但如何聚,怎么玩,心中无数,这就是缺乏计划性。

其次,要明确举办社交活动的目的是什么,是让大家相互了解呢,还是单纯地快活一下;是让你的老朋友们接受你的新

朋友呢,还是去培养大家的友爱精神(比如出去远足)。有了明确的目标,你才好围绕这个目标正确地行事。

第三,要进行具体的规划。比如,何时举行,在哪举行,请多少人参加,男女比例多少,活动都有哪些内容,延续多长时间等等。假如是举办宴会,是哪种宴会,都需要哪些食品,如何采购,是否需要请朋友帮忙,饭后或活动中有什么节目,要不要听音乐,听什么样的音乐等等。

二、确定对象

有了计划之后,就要确定邀请哪些人参加活动。根据我们国家目前的条件和住房环境的特点,以及小团体活动的规律来看,组织一次社交活动,人数不宜过多,如是家庭或室内的活动,则根据实际条件确定人数;如是出门远足、野餐或旅游,则以四至八人为佳。过多不容易协调,过少又缺乏兴味。邀请的参加者应男女大致合比例。也可以全是男宾,或全是女宾。但最好不要大部分是男宾,少数是女宾;或相反,大部分是女宾,少数是男宾。

其次,在确定具体邀请谁参加时,要根据活动而定。注意被邀请的朋友中有没有彼此不和的,有没有以前是好朋友,后来反目了的,有没有因感情纠葛而关系微妙的。如果有,就应当避免同时邀请双方参加,以免出现尴尬局面。在邀请者中,还要留心请一、二个会活跃气氛的、富有幽默感的朋友,有他们在场,会使主人顺利地搞好活动。假如你举行的晚会中有跳舞的话,就要请上一、二个跳得好的朋友,其他人也应会一

点。要顾及到被请者的文化素养和兴趣爱好,免得活动中大家兴趣不一,你说东、他说西,张三谈的内容李四不感兴趣,王五说的事张三又不屑一顾,岂不扫兴。

三、发出邀请

对象确定之后,就应尽早向大家发出邀请。假如是出门的野外活动,就更需要提前与各位朋友商量,征询他们的意见。邀请的方式各种各样,最好是主人亲自通知,也可以托人转告。写信、寄明信片、打电话、写请柬、亲自登门邀请等等都可以。有一点必须注意,即一定要通知到被邀请者本人,确保其接到你的邀请,否则容易造成不必要的误会。邀请应当客气、热情,不能冷冰冰,随随便便。有的人请朋友去作客,只是随口提一句,弄得别人搞不清他是应酬客气一下呢,还是真心诚意地邀请。如果你举办的是文学或学术沙龙,在邀请时还应当告诉被邀者适当作些准备,以免到时冷场,手足无措。

只要是主人邀请的朋友,在活动开始时到来,主人一定要热情欢迎,表示感谢,否则是一种失礼。

四、准备充分

邀请发出之后,就可着手进行准备了。可以说,准备得好不好,对活动的成功与否,起着关键性的作用。充分的准备包括许多内容,比如,首先要落实活动场所。如果是在室内,就需事先同家里人商量,妥善安排。若是借别人的房间,则要注意好条件,问清楚该注意的事项。如果是野外活动,则要注意天