

青春 少年



生活 百科



主编 赵伶俐 李姗泽
四川辞书出版社

boy

献给男孩的礼物

qingchun shaonian shenghuo baike



青春少男

生活百科

主 编 赵伶俐 李姗泽



四川辞书出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春少男生活百科/赵伶俐, 李姗泽主编. —成都:
四川辞书出版社, 2001.5
ISBN 7-80543-917-6

I. 青... II. 赵... III. 生活-知识-青少年读物
IV. Z228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 18013 号

青春少男生活百科

主 编 / 赵伶俐 李姗泽
策 划 / 张 林
责任编辑 / 王祝英
责任校对 / 王祝英
封面设计 / 邹小工
技术设计 / 康宏伟 王祝英
责任出版 / 严红兵
出版发行 / 四川辞书出版社
地 址 / 成都盐道街 3 号 邮政编码 610012
印 刷 / 都江堰九兴印刷有限公司
开 本 / 880mm×1230mm 1/32
版 次 / 2001 年 5 月第 1 版
印 次 / 2001 年 5 月第一次印刷
印 张 / 14.25
字 数 / 350 千
书 号 / ISBN 7-80543-917-6/Z·65
定 价 / 25.00 元

版权所有 翻印必究

*本书如有印装质量问题, 请寄回出版社调换。

*电话/(028) 6660384

主 编 赵伶俐 李姗泽
副主编 甘 卫 王海洋

编委及栏目负责人(以姓氏笔画为序):

王小红	王 丹	王 风	王海洋
甘 卫	叶海燕	代光英	刘志华
李姗泽	李 静	吴 岚	何 琛
余立新	周 玲	赵伶俐	洪 瑛
郭立亚	黄筱瀛	蔡岳建	潘 莉

前言

青春少男、青春少女，多么清纯、亮丽、自在的称号。有的奔放洒脱，有的羞涩含蓄，有的欢喜雀跃，有的沉吟多思。挥挥手告别童年的歌谣，唱起成人的序曲，这是人生一段最灿烂的年华。这又是一个充满迷惑的季节，如同尚未流出幽谷的泉，未曾经历风雨的苗，探望着外面精彩的世界，有太多太多的惊奇，也有太多太多的疑问。极欲摆脱师长的“束缚”展翅高飞，但又不知该飞向何处；极想了解他人、参与社会，但又缺乏足够的洞察力和社交经验；极富想像力，有无限美好的愿望，但又深感实现这些理想和愿望的力量不足……这一切，都与处在这一人生阶段上的人们所必然经历的生理巨变以及与之相伴随的心理巨变密切相关。

我们编写这套中学生生活小百科丛书，读者对象为十一二岁至十七八岁的少男少女，帮助他们解开种种困惑，充分认识自己、认识他人、认识社会，从容面对生活，让美好的希望更具有实现的可能性。

本丛书分为《青春少男生活百科》和《青春少女生活百科》两本，从生理、心理、情感、防范、学习、运动、交往、家庭、审美、偶像、休闲、创造、未来的角度，全方位触及中学生的实际生活。两本书中的许多条目都具有一定的对应关系，面对相同的问题，从不同性别的角度看其认识和感受会不尽相同，处理方式也不太一样。因此，有心的读者不妨将这两部书对照来看。本丛书富有引导性、现实性、时代性，是专供中学生阅读的生活手册，也为家长、教师及有关社会工作者了解中学



[illegible]

00



目 录

生理篇

我从哪里来——生命的诞生	(002)
昨日的小小少年郎,长成了今天的大人样	(004)
青春期有一种难言的尴尬——遗精	(006)
我是个坏男孩吗——手淫的困惑	(008)
你的形体健美吗?	(010)
理想的体重	(012)
小小青春痘带来的烦恼	(014)
向脚臭、腋臭说 Bye - bye	(016)
心灵的窗户——眼睛	(018)
鼻梁上的风景——眼镜	(020)
紧身牛仔裤带来的隐患	(021)
让“随身听”为你的生活添姿加彩	(022)
健康的牙齿是你俊逸的一部分	(024)
细心呵护变声期嗓音	(026)
别忘了吃好早餐	(028)
“洋快餐”能给你足够的营养吗?	(030)
一心不要二用——劝君吃饭莫看书	(032)
挥手告别童年	(034)





不做嫉妒的奴隶	(072)
最近比较烦,比较烦	(074)
走出忧伤	(076)
怎样驾驭情绪的烈马?	(078)
友情是世界上最美的一朵花	(080)
我是她心中的白马王子吗?	(081)
这是否就是爱?	(082)
我在早恋吗?	(084)
落花有意,流水无情	(086)
走出感情的低谷	(088)
帅哥的苦恼	(090)
走出自卑的阴影	(092)
轻轻挥洒你的笑容	(094)
生活中多点幽默	(096)
谁言寸草心,报得三春晖	(098)
成功的时候多想家	(100)

防范篇

远离香烟	(102)
酒与健康	(104)
拒绝信息污染	(106)
聚焦艾滋病	(108)
毁灭生命的杀手——毒品	(110)
无声的杀手——煤气	(111)



失败是成功之母	(150)
作业是块“自留地”	(152)
好的开头是成功的一半	(154)
“调皮”一点好	(155)
学好外语的诀窍	(156)
音乐是通向记忆系统的高速公路	(158)
考期临近时怎么办?	(160)

运动篇

生命在于运动	(162)
学会控制运动量	(164)
蹦蹦跳跳让你永远不会老	(166)
体育锻炼会提高你的学习效率	(168)
晨练会影响学习吗?	(170)
勇敢者的运动——冬泳	(172)
让你跑得更快	(174)
提高中长跑成绩就这几招	(176)
空气、阳光与健康	(178)
潇洒的网球运动	(180)
给自己开个运动处方	(182)
瘦小伙的愿望——摘掉“豆芽儿”的帽子	(184)
30天能让你的胳膊变粗壮	(186)
奇妙的冷水浴	(188)
运动让你长得更高	(190)



宴会礼仪	(230)
做一个善于交谈的人——谈交谈的技巧	(232)
公共场所的绅士	(234)
拒绝的技巧	(236)

家庭篇

我有一个家	(238)
爸爸妈妈太细致	(240)
望子成龙的压力	(242)
爸爸的拳头	(244)
妈妈的唠叨	(246)
善待“隔辈亲”	(248)
想要一个温馨的家	(250)
如果父母经常打麻将	(252)
如何对待下岗的父母?	(254)
一个无法回避的话题——代沟	(256)
父母闹矛盾的时候	(258)
父母闹离婚怎么办?	(260)
学着与继父(母)相处	(262)
也许继母对你的关怀让你不能承受	(264)
自己当家	(266)
男子汉也要做家务	(268)
爱的沟通	(270)
多一点经济头脑——学学理财	(272)



偶像崇拜的现代意识	(316)
偶像的完美与缺陷	(318)
没有偶像行吗?	(320)
你好,科学家	(322)
“大脑壳”爱因斯坦	(324)
思想家的睿智	(326)
走近伟人	(328)
军营里的男子汉	(330)
平凡中的伟大——走近雷锋	(332)
辣妹子——宋祖英	(334)
舞台上的“孔雀”——杨丽萍	(335)
神秘的迈克尔·杰克逊	(336)
篮球魔术师——迈克尔·乔丹	(338)
绿茵小将——欧文	(340)
电脑业的天才——比尔·盖茨	(342)
偶像崇拜的烦恼	(344)
崇拜自己	(346)

休闲篇

轻轻松松侃大山	(348)
视听面面观	(350)
下棋与打牌	(352)
游戏机的是是非非	(354)
最火爆的运动——足球	(356)



★	放飞童年的梦想——做只风筝	(400)
★	实现飞翔之梦——教你做飞机模型	(402)
★	水上陆地任驰骋——做水陆两用车模型	(404)
★	遨游水中世界——做仿生活动鱼模型	(406)
★	变废为宝——自制望远镜和大风车	(408)
★	人工精巧胜天然——自制人造琥珀	(410)
★	落叶情怀总是诗——自制卡片或书签	(412)

未来篇

★	我的未来不是梦——勇敢走向未来	(414)
★	性格内向的你如何选择职业?	(416)
014	性格外向的你如何选择职业?	(418)
★	政治家之梦——想当总统	(420)
★	做人民的公仆——想当公务员	(422)
★	做法律的高级卫士——想当律师	(424)
★	在蓝天上自由飞翔——想当飞行员	(426)
★	探秘太空——想当宇航员	(428)
★	向科学进军——想当科学家	(430)
★	渴望成为爱迪生——想当发明家	(432)
★	做未来的比尔·盖茨——想当电脑专家	(434)
★	驰骋商海显身手——想当企业家	(436)
★	迈向金融之路——想当银行家	(438)
★	做城市的美容师——当清洁工	(440)
★	后 记	(442)