

青春少年

生活百科



主编 赵伶俐 李姗泽
四川辞书出版社



boy

献给男孩子的礼物
qingchun shaonan shenghuo baike



青春少男

生活百科

主编 赵伶俐 李姍泽



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



002

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会交往经验；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、教师和有关社会工作者了解中学



前 言

生提供了一扇窗口。

祝你做一个优秀的男生，今后成为刚强杰出的男子汉。

祝你做一个优秀的女生，今后成为优雅杰出的女性。

赵伶俐





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)



☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 目 录 ☆ ☆ ☆

心理篇

青春期男生的心理特征	(036)
你的心理健康吗?	(038)
做梦与健康	(040)
我是谁——如何认识自我	(042)
生命是美丽的	(044)
天生我材必有用	(046)
没有比人更高的山,没有比脚更长的路	(048)
不信上帝不信佛——我是命运的主人	(050)
不当“小皇帝”——自己的事自己做	(052)
给自己放假	(053)
性格决定命运吗?	(054)
勇敢,但不要鲁莽	(056)
学会宽容	(058)
“对着干”好不好?	(060)
好奇心与不良行为	(062)
江山易改禀性难移吗?	(063)
走在理想与现实之间	(064)
成功的路就在你的脚下	(066)
我已经长大了	(068)

005

情感篇

走入情感天地	(070)
--------	-------



☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

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花朵	(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)

006

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)



当你流鼻血的时候 (112) 007

请注意交通安全 (114)

溺水急救 (116)

当火灾发生时 (118)

当洪水来临时 (119)

电击伤的预防与急救 (120)

地震发生时怎么办? (122)

遭遇抢劫怎么办? (123)

防止“黑客”入侵 (124)

让人欢喜让人忧——谈上网聊天 (126)

走出荒山野岭 (128)

走出戈壁荒漠 (130)

学习篇

- 男儿当自强 (132)
积极的态度是你学习的财富 (134)
遨游在知识的海洋——享受读书 (136)
学习的顽敌——惰性 (138)
兴趣是最好的老师 (140)
笨鸟先飞早入林 (142)
掌握科学的听课方法 (144)
你会提问吗? (145)
学会科学用脑 (146)
好为人师也是学 (148)



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)



☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 目 录 ☆ ☆

感冒了能坚持锻炼吗?	(192)
香香甜甜睡好觉——体育锻炼圆你的梦	(194)
剧烈运动后不宜立即洗澡	(196)
运动和饮水	(197)
运动性腹痛的防治	(198)
运动与肌肉酸痛	(200)
肌肉和关节受伤的防治	(202)
怎样迅速有效地消除运动疲劳?	(204)
体育锻炼与近视眼	(206)

文注篇

怎样与人交往?	(208)
与左邻右座相处的艺术	(210)
礼轻情义重	(211)
化干戈为玉帛	(212)
怎样才能受同学欢迎?	(214)
如何与女同学交往?	(216)
性格内向的人如何获得友谊?	(218)
开玩笑和恶作剧	(220)
亲兄弟,明算账	(221)
当你受到老师不公正的待遇时	(222)
换把椅子坐——谈角色互换	(224)
巧妙化解尴尬	(226)
迎来送往礼仪	(228)

009



☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

青春少男生活百科

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)



☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ 目录 ☆ ☆ ☆

审美篇

如何提高自己的审美欣赏能力?	(274)
无限风光在险峰——登高望远	(276)
大江东去	(278)
如何欣赏影视作品?	(280)
金庸武侠小说的魅力	(282)
《简·爱》——追求自由、平等的爱情	(284)
《狮子王》——男子汉的成长历程	(286)
《泰坦尼克号》——为真爱而献身	(288)
用心听音乐	(290)
流行音乐的魅力	(292)
高雅音乐的魅力	(294)
动作的艺术——舞蹈	(296)
翩翩舞姿显风采	(298)
穿出你的青春风采来	(300)
男性行为美的自我修养	(302)
男性语言美的自我修养	(304)
身材高挑才美吗——个子的高矮与气质	(306)
人的仪态美——坐如钟,站如松,行如风	(308)
雾里看花——谈距离之美	(310)
壮丽之美——壮美诗的魅力	(312)

011

偶像篇

心中有个他——男孩的偶像崇拜	(314)
----------------	-------



☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

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



目 录

营造美妙的水中世界——玩赏水生动物	(358)
人类的第三只眼睛——摄影	(360)
走四方	(362)
夏日之旅	(364)
冬日闲情	(366)
一步一个脚印——徒步旅行	(368)
一个人走	(369)
东方“游龙”——万里长城	(370)
世界文化宝库中的明珠——布达拉宫	(372)
中华第一瀑——黄果树瀑布	(374)
神秘的“华中屋脊”——神农架	(376)
轻舟穿过万重山——长江三峡	(378)
璀璨的宝石——苏黎世	(380)
倾斜的奇迹——比萨斜塔	(382)
死而不“死”的地方——死海	(384)
金字塔的故乡——开罗	(386)
学子心中的梦——剑桥大学	(388)
时尚的绿色休闲	(390)

013

创造篇

创造,你也可以	(392)
综合即创造——谈组合发明	(394)
田忌赛马的启示——反其道而行之	(396)
由鸟类飞翔到飞机的诞生——谈模仿发明	(398)



青春少男生活百科

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

014 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)
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)