

青年生活手册

● 共青团中央宣传部编
● 山东人民出版社

QINGNIAN
SHENGHUO
SHOUCE



编写者：柳斌杰 张 玉 恽鹏举 傅强年
章 晨 张 帆 邹大力 卢 山
杨晓禹 高伐林 史 天 雪 生
流 洋 曲 溪 何晓力 蒲 莉

青年生活手册

共青团中央宣传部编

★

山东人民出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂潍坊厂印刷

华光Ⅱ型计算机——激光汉字编辑排版系统排版

★

787×1092毫米 32开本 11.25印张 2插图 237千字

1987年1月第1版 1987年1月第1次印刷

印数1—84,100

书号 17099·110 定价 2.15元

序

按照历史的逻辑生活

柳 斌 杰

当代中国的青年朋友，谁不愿意以其青春溢彩的年华，创造灿烂的美好生活？经济体制的改革，不仅使我国社会主义经济增加了活力，而且给人们的生活注入了时代的气息。站在潮流前列的敏感的青年朋友，无疑首先觉醒，奋力追赶时代的脚步，要把现代化建设与现代化生活联系起来。

《青年生活手册》，就是当代青年科学地积极地变革已往的生活方式，建立文明、健康、科学的现代生活方式的向导。她从多个角度阐明现代生活的经济基础、生理基础、心理基础和青年物质生活、精神生活、社会生活、家庭生活等多方面的基本要求和发展趋势，回答了青年在生活方式变革中提出的问题。她对于青年朋友们认识现代生活方式，变革不适应现代生产方式的落后的生活方式，是很有益处的。

任何时代的青年生活，都是在广阔的社会历史背景下展开的。认识生活就是认识历史的逻辑。历史的发展虽然有时表现出复杂曲折的情景，但进步从来都是它的根本趋势。由此，人类才得以由野蛮进到文明，由比较文明走向高度文明。现在，历史推进到了全新的发展阶段，人类文明的水平是过去

时代人们所梦想不到的。其标志主要是，征服自然的能力发生了质的飞跃，生产手段的现代化促进了全人类物质财富的迅猛增加，现代科学技术形成了巨大的生产力，加速了物质文明建设的进程；精神生产获得了现代物质技术基础，人们的思想文化生活空前活跃，正以新的思维方式思考着人类的过去，表现着人类的现在，影响着人类的未来；信息交流手段的长足进步，启开了人们封闭的心灵，扩大了当代人们活动的时间和空间；使各种思潮和文化流派在世界范围内可以频繁而迅速地交流。

中国的历史也已揭开了新的一页。不仅残存的封建主义经济、文化桎梏被铲除，自然经济的根基被有计划的商品经济所代替，其他一切落后于时代与生活的陈旧观念和作法，也正在理论和实践上受到改革的否定。人们从生活实践中学会了本来不懂的东西，实事求是，从实际出发，按照客观规律去建设具有中国特色的社会主义。

这一切，不可抗拒地改变着人们的思想观念和思维方式，丰富着人们的精神世界。思想上的除旧布新，行为上追求进步和文明，正在同步发生。而这一切首先会在青年中突出地表现出来，这正是当前我国青年要求更新观念和变革生活方式的广阔的历史和社会背景。

应该说，当青年的心里吹进了时代的春风，一大堆陈腐观念和脱离沸腾生活的落后意识就会受到实践的冲击和挑战。在这样一个剧烈变化的时期，青年人怎么对待这些问题呢？是因循守旧，墨守陈规呢？还是刻意求新，开拓进取，敢倡风气之先呢？在青年朋友中，确实有一批锐意改革的闯将，他们在改革中已崭露头角。但也有相当多的同志，还用旧意识剪裁

新生活，思想老化，观念陈旧，不能适应新事物发展的需要。

《中共中央关于经济体制改革的决定》指出：“在创立充满生机和活力的社会主义经济体制的同时，要努力在全社会形成适应现代生产力发展和社会进步要求的，文明的、健康的、科学的生活方式，摒弃那些落后的、愚昧的、腐朽的东西。”并提出，这种文明、健康、科学的生活方式，是推动经济体制改革和物质文明建设的巨大力量。这些话，值得热望生活方式变革的青年朋友们思考一番。在一个社会大变革、大起飞、大冲击、大促进的过程中，人们生活方式中出现的任何变化，都是不应忽视的。任何社会变化都是与生活方式的变化紧密联系在一起，历史上不少的革命就是从生活方式的变化开始的。社会变革首先是以生产方式的变革为基础的，但在其表现形式上则以思想观念的变化为其开始，一旦思想观念发生了变化，就会直接在生活方式上很快表现出来，要求改变旧观念支配下的生活秩序。可以说，观念的变化和生活方式的变化是同步发生的。人们往往只重视生产领域的变革对生活方式的决定作用和观念更新对生活方式的影响，而对生活方式变革在生产方式变革和观念更新中的积极作用，常常缺乏足够的重视。

党所领导的这次改革，更加自觉地注意了生活方式的变革。就目前来说，我们的生活方式还远远赶不上时代的进步。其突出的弱点是：物质生活上只求温饱，不求更好；精神生活上只求安逸，不求丰富多彩；行动上“一看二慢三通过”，消磨时间，不讲效率，反应迟钝，信息不畅，低速运转。这一切，在一定程度上影响了人们追求生活的热情。

当青年们摆脱“左”的束缚，睁开眼睛看世界的时候，发现

我们大大落后了，现代化已经来到人类的生活之中。于是，一股强大的追求现代文明生活的愿望，驱使青年们冲破世俗观念，向四平八稳的生活方式挑战了。从表象上看，许多人把求知、求富、求乐、求爱称之为当代青年的特点，以为变化只在这上面。我以为不然，哪个时代的青年没有“四求”呢？也有一些青年朋友，曲解了生活方式的变革，以为变革就是穿西服、留长发、跳迪斯科。这种流行看法的失当之处，就是把表面的东西当成了本质。变革并不是西方化，而是文明、健康、科学化。“西服长发迪斯科”，只把西方的某些生活行为叫现代生活，那未免太可笑了。实际上，生活方式的变化，是现代科学技术、现代文化的综合反映，是把整个现代化的成果引入青年的生活。它不是模仿外国人的生活模式，而是按照美的规律创造生活，表现当代中国人的生活文明，使生活更加有民族特色和时代感。

青年朋友们，“生活的理想，就是为了理想的生活。”愿你瞄准生活发展的未来目标，在献身于现代化建设的事业的同时，创造自己美好的生活。

目 录

按照历史的逻辑生活(序).....柳斌杰

生活与生活观念

什么是生活.....	1
什么是生活方式.....	2
什么是现代生活方式? 它有何特点.....	2
具有中国特色的社会主义生活方式的基本要求是什么.....	4
生活方式与生产方式有什么关系.....	6
社会政治制度对生活方式有何影响.....	7
地理环境影响生活方式吗.....	8
哪些旧道德观念阻碍新的生活方式的发展.....	9
为什么要讲生活方式的民族性.....	11
建立现代生活方式要树立哪些新观念.....	12
什么是生活中的物质消费.....	13
物质消费有没有限度.....	14
物质消费中应遵循的基本原则是什么.....	15
什么是时间消费.....	16
生活中的时间有什么特性.....	17
怎样确定生活中的合理时间比.....	18
现代生活中怎样运筹时间.....	19
现代生活对人的精力消费有什么要求.....	20

人的精力从哪儿来? 怎样使用才恰当	21
为了适应人类现代生活, 青年应具备哪些能力	23
生活中的“需要”分哪些类	24
行为科学所讲“需要”的内容是什么	25
现代生活中如何实现自我调节	26
现代生活中要克服哪些思维弱点	27
如何理解萨缪尔逊提出的“快乐方程式”	28
创造新生活为什么要坚持三个面向	30
生活和生理有什么关系	32
现代生活方式为什么要以生理科学为基础	33
心理与生活有什么关系	35
具有什么样的意志品质才能适应现代生活	37
现代生活中青年人应具备什么样的情感品质	38
什么是现代生活中“全颜色”的人	39
现代生活需要什么样的心理承受能力	40

社会政治生活

我国的国体是什么	43
社会主义制度有哪些优越性	45
衡量社会制度优劣的标准是什么	46
什么是社会主义民主	48
什么是社会主义法制	49
我国有哪些基本法律? 它们的内容是什么	50
宪法与其他法律有什么不同	52
我国刑罚有哪些种类	53
婚姻法中的制裁范围是什么	56

怎样认定遗产继承的顺序和时效·····	57
怎样打官司·····	59
律师辩护是摆样子吗·····	60
正当防卫有什么条件·····	62
政策和法律有无区别·····	63
为什么说遵守纪律的最高标准是执行政策·····	65
为什么说自由与纪律是辩证统一的·····	66
为什么说“四有”是精神文明建设的核心·····	67
共产主义道德的核心是什么·····	69
青年人为什么要关心社会政治生活·····	71
当代中国青年的历史责任是什么·····	72
当代青年应树立什么样的理想·····	73
为什么说不同的追求会形成不同的人生观·····	75
为什么要树立主人翁责任感·····	77
怎样做命运的主宰·····	78
为什么要树立科学信仰·····	80
为什么说有求索才有彻悟·····	82
为什么说知识就是力量·····	84
怎样创造美的生活·····	86
什么是社会公德？为什么要遵守社会公德·····	88
怎样对待传统道德·····	89
建功立业需要什么前提·····	91
什么是文明礼貌？青年应该怎样做·····	93
什么是职业道德？为什么要遵守职业道德·····	94
选择职业为什么应该服从社会的需要·····	95
共产主义劳动与共产主义劳动态度有何联系与区别·····	96

怎样建立纵横交错的社会网络.....	98
为什么要关心国际社会的生活.....	100
爱国主义和国际主义是什么关系.....	101
怎样享有公民的权力和履行公民的义务.....	102
为什么允许公民有宗教信仰的自由.....	104

家 庭 生 活

社会发展对现代家庭将产生什么影响.....	106
家庭生活对社会生活有什么影响.....	108
怎样建立正常和睦的家庭关系.....	109
什么是社会主义社会的爱情道德.....	111
爱情在青年生活中占什么样的位置.....	112
怎样寻找和捕捉爱的机缘.....	114
什么是真正的“婚姻自由”.....	116
介绍婚姻是“包办婚姻”吗.....	117
怎样看性格与爱情的关系.....	119
你懂得对方的性爱心理吗.....	120
女比男大可以恋爱结婚吗.....	120
为什么要禁止近亲结婚.....	122
怎样正确对待失恋.....	124
晚婚的年龄多大为好.....	125
初恋时应给对方什么样的“第一印象”.....	126
爱人的身高对后代有影响吗.....	128
为什么要做婚前检查.....	129
怎样办理结婚登记手续.....	130
结婚有“吉日”吗.....	132

举行婚礼有章可循吗·····	133
怎样拍摄结婚纪念照·····	134
旅行结婚对生育有什么影响·····	136
夫妻之间有哪些权利和义务·····	137
怎样做好贤妻、贤夫·····	138
怎样奏出和谐的“复调”·····	140
怎样使婚姻长久·····	141
怎样使夫妻性生活和谐·····	143
怎样对待爱人的异性朋友·····	144
夫妻间发生矛盾怎么办·····	145
为什么要提倡优生？什么是优生学·····	147
怎样生一个健康、聪明的孩子·····	148
哪些妇女不宜怀孕·····	149
孕期应注意什么·····	151
妻子临产前丈夫应做些什么·····	153
生过一个孩子后如何避孕·····	154
怎样护理婴幼儿·····	156
怎样判断孩子的健康情况·····	157
怎样培养孩子的良好习惯·····	159
对独生子女应该选择什么样的教育方法·····	160
怎样对孩子进行早期教育·····	162
怎样提高家政管理水平·····	164
怎样管理家务·····	165
怎样掌握家庭开支·····	167
怎样调适两代人的差距·····	168
怎样与邻里搞好关系·····	169

怎样合理控制情绪迁移·····	170
夫妻财产制的法律根据是什么·····	172
子女对父母不履行赡养义务怎么办·····	173
妇女、儿童、老人的权益为何受法律特别保护·····	174

文 体 生 活

怎样努力成为“全色调”的新人·····	176
怎样培养健康的情趣·····	177
怎样利用图书馆·····	179
怎样选购合适的书籍·····	180
怎样读书效果好·····	181
怎样做读书笔记·····	182
怎样科学地用脑和养脑·····	184
怎样才能增强记忆力·····	185
灵感是怎样产生的·····	187
怎样欣赏书法艺术·····	188
怎样掌握书法基本功·····	189
楷、行、隶书各有什么特点和流派·····	191
怎样书写美术字·····	193
怎样欣赏和掌握篆刻艺术·····	195
中国画、油画、水彩画、水粉画各有什么特点·····	197
怎样看待外国现代派作品·····	199
怎样集邮·····	201
怎样打桥牌·····	202
怎样拍摄雪景、夜景和电视图像·····	204
怎样拍摄“摄影小说”·····	207

胶卷的种类和性能有什么不同·····	209
怎样看电视较为适宜·····	210
乐器分哪几类？各有什么性能·····	211
声乐有哪几类？如何练唱歌·····	213
怎样组建小乐队·····	216
怎样跳交际舞·····	217
自娱性舞蹈有哪些作用·····	225
参加舞会时应注意什么·····	226
音乐与人的健康·····	227
健美为什么要注意生理科学·····	229
男性怎样使自己的形体更加健美·····	230
怎样保持女性自然的姿态美·····	231
体育运动分几大类·····	233
体力劳动能代替体育锻炼吗·····	234
室内体育锻炼有哪些项目·····	235
体育运动中应注意些什么·····	236
怎样开展家庭体育活动·····	236
怎样消除运动后出现的不适感觉·····	237
为什么说旅游是一项有益的活动·····	239
怎样选择旅游地点·····	240
旅游前应做哪些准备·····	242

物 质 生 活

为什么现代生活中吃要讲营养·····	244
人体所需能量的来源是什么·····	245
人体是怎样消化食物的·····	246

什么是食物和营养素·····	247
维生素的主要功用是什么? 人体如何补充维生素·····	249
青春期要选择哪些含维生素的食品·····	251
脑力劳动者和体力劳动者在饮食上各应注意什么·····	253
怎样养成良好的个人饮食卫生习惯·····	254
怎样服用补品才科学·····	255
为什么要提倡分餐制·····	256
怎样安排一天三顿饭才合理·····	257
为什么要吃好早餐·····	258
方便食品能保持营养吗·····	260
你会放盐吗·····	260
畜肉烹饪的最佳时间·····	262
吃西餐有哪些礼仪·····	263
怎样点西餐菜·····	264
中国的八大菜系是什么·····	265
我国主要有哪些著名的地方小吃·····	267
怎样选购和食用罐头食品·····	268
怎样自制家庭果蔬冷饮·····	269
怎样对生吃的瓜果蔬菜进行消毒·····	270
怎样选择、保存、饮用茶·····	271
怎样理解服饰时代感的含义·····	273
怎样理解服装的色彩美·····	274
什么是流行色·····	276
怎样看颜色与心理效应·····	278
怎样根据自己的形体选择时装·····	279
女青年应怎样选择服装·····	280

春夏季女装有哪些流行款式·····	281
为什么女装趋向男性化·····	283
穿西装有什么讲究·····	284
怎样选择和扎系领带·····	287
怎样选购布料·····	289
怎样晾晒、熨烫和存放服装·····	291
服装洗涤应注意什么·····	292
怎样去除衣服上的污斑·····	294
怎样钩织流行的绒线帽·····	295
怎样选购、保养和存放皮鞋·····	297
怎样用艺术照片来美化生活环境·····	298
怎样设一个家庭“艺术角”·····	299
怎样布置厅房·····	300
怎样布置一个舒适的睡眠环境·····	302
怎样选择室内色调·····	303
怎样绿化居室·····	304
什么样的环境有利于学习·····	305
怎样设计室内的交通线·····	306
什么是住宅功能分区·····	307
怎样放置室内家具、用品·····	308
怎样选择家用装饰布·····	309
怎样铺设塑料地板贴面·····	310
怎样安排小厨房·····	311
靠垫的制作及使用·····	312
怎样设计室内的照明·····	313
怎样选用灯具·····	314

怎样延长日光灯管的使用期.....	316
怎样保养家具.....	317
怎样利用家用电器来提高生活质量.....	318
使用家用电器为什么要讲生理卫生.....	319
现代家用电器有哪些.....	320
怎样挑选彩色电视机.....	322
怎样选购彩色录相机.....	323
怎样保养录音机.....	324
怎样选用和保管电冰箱.....	325
怎样使用空调器.....	327
怎样调节彩色电视机的特殊旋钮.....	328
怎样使用和维修录音磁带.....	329
怎样选购、保养、修理电动剃须刀.....	331
怎样使用电冰箱电压自动调节器.....	332
使用家用电子空气滤清器应注意什么.....	333
怎样选购和使用电热毯.....	334
怎样选购和保养电子表.....	335
全塑电解液蒸汽电熨斗有哪些优点.....	337
电子计算器的类型有哪些? 如何使用.....	338
电子乐器有哪几种.....	339
什么是电磁灶和微波灶.....	340
电热水器主要有哪些品种.....	341
怎样使用电饭锅.....	342
吸尘器及其使用.....	343
怎样安装和使用电度表.....	344
使用塑料制品应注意什么.....	346

生活与生活观念

什么是生活

生活就是人的生命运动过程中各种活动的总称。它包括非常广泛的内容，例如维持生命活动的衣、食、住、行，经济生活，社会政治生活，文化生活，家庭生活等等，都属于生活的范围，不仅为了人的生存即活命，而且还为了人的发展。人类在他的幼年时期，由于认识能力和劳动技能的限制，全部活动只是求得生养休息，没有剩余时间和精力去从事更多的活动，那时候的生活，除了共同劳动之外就是饮食男女一类。后来，随着文化知识的积累，人们逐渐提高了同自然作斗争的能力，除了获得生存必须的物质资料以外，还有精力和时间从事其他活动。特别是社会分工出现以后，人类生活的领域大大拓宽了。现代思想文化的发展和科学技术的进步，使人类生活达到空前文明的程度，从地球到宇宙空间，从生产领域到艺术实践，无处不是人类生活的天地。

包罗万象的生活，总的可以分为两大类，一类是物质生活，例如新陈代谢、衣食住行等方面的活动；一类是精神生活，例如思想交流、艺术享受、政治斗争等方面的活动。在现代人的生活中，精神生活占了很大的比重，而且随着社会的信息化、智能化程度的提高，随着剥削制度的消灭和人压