

苦乐年华丛书

生活是一簇花

青春小百科



时代出版社

生活是一簇花

——青春小百科

李香民 苏秀敏 李兴春 编著

农村读物出版社

(京)新登字 169 号

生活是一簇花——青春小百科

李香民 苏秀敏 李兴春编著

责任编辑 任鹤

*

农村读物出版社 出版

北京仰山印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

*

787×1092 毫米 1/32 8 印张 180 千字

1991 年 5 月第 1 版 1992 年 9 月北京第 2 次印刷

印数：25601—31950

ISBN7-5048-1597-7/Z·219

定价：4.20 元

前 言

青春,是人生的花朵。你看那茂密的秀发,那红朴朴的脸颊,那秋水般的眸子,那春花舒瓣的嘴唇……

青春,大脑最为活跃敏捷,瞳仁能扑捉最为新鲜的发现,肌肤内蕴含着饱满的力量,肩膀担负着时代的重任……

青春是一簇花,一簇就不是一枝一朵,而是千朵、万朵。一簇就不是单调的颜色,有红色,有粉色,有紫色,有蓝色……一簇就不是一种味道,有淡香,有浓香,有十里香,有夜来香……一簇就得四季争艳,有迎春,有夏荷,有秋菊,还有晶莹的雪花……

在这青春的百花园里,为了满足广大读者对不同颜色、不同香型、不同季节的要求,我们在编写中,参阅了大量的资料,慎而又慎地进行了挑选采撷。遗憾的是,也只能选撷一些有代表性的,甚至说是点到为止。

这簇花,我们双手捧给您,特别是青年朋友,您可以在花蕊上采集花粉,把您的生活酿成蜜,把您打扮得更加俏丽,给您的生活带来更多的情趣,拓宽您的社交,启动您的智力,排除您的烦恼,使您的工作、学习更加充实,使您的爱情、家庭更加美满甜蜜。

愿这簇花,给您带来花的芬芳,花的艳丽,花的美好,花的韵律……

由于我们的水平和篇幅有限,肯定存在着遗漏和错误,企盼您的批评。

11.10/10

目 录

涉世之初要立志	(1)
以奉献的姿态步入社会	(1)
人总要有点追求	(3)
成熟的标志	(7)
摆脱自负确立自信	(9)
如何下决心	(12)
敢冒三分险好	(15)
脱颖而出的技巧	(17)
当代青年性格的“可塑性”	(20)
学点婚姻家庭关系学	(23)
捕捉爱的信息	(23)
约会须知	(25)
恋人交谈七忌	(27)
写情书的要领	(29)
在夫妻间寻找浪漫	(31)
丈夫体贴妻子须知	(34)
避免争吵诀窍	(38)
夫妻和解四要素	(41)
扎紧家庭的“篱笆”	(43)
与婆婆相处的技巧	(49)
怎样与小姑、妯娌相处	(51)

学会开门过日子	(5 4)
青年人要学点家庭经济学	(5 4)
家庭消费三、四、五	(5 6)
旧衣巧穿	(6 0)
学点买菜的艺术	(6 1)
储蓄的学问	(6 4)
花钱经验谈	(6 7)
还是让帐当家好	(6 8)
杜绝不当的消费心理	(6 9)
社交助你成功	(7 1)
当代青年与社交	(7 1)
第一次见面的艺术	(7 5)
与领导相处的技巧	(7 8)
邻里交往的学问	(8 3)
女孩子在与人交往中要自爱	(8 5)
微笑的魅力	(8 8)
幽默是交际的润滑剂	(9 1)
怎样才能人缘好	(9 3)
友谊不是哥们义气	(9 6)
愿你交个好朋友	(9 9)
解除苦恼热爱生活	(102)
解脱受挫折后苦恼的五方式	(102)
受委屈的自我解脱	(104)
消除猜疑解脱烦恼	(106)
“名落孙山”勿苦恼	(109)
解除当先进的烦恼	(113)

不要苦于没有机遇	(116)
要善于排除失恋后的痛苦	(119)
青春体像意识带来的烦恼及对策	(121)
解除经期烦恼的技巧	(124)
祝你身心健康	(128)
怎样控制自己的情绪	(128)
不要让妒火烧身	(131)
自卑的自测与克服	(135)
克服害人的惰性	(138)
克服胆怯的技巧	(142)
腼腆怯场心理的医治	(145)
爱护脑的方法	(148)
男青年日常“八不要”	(151)
经期卫生须知	(153)
孕妇的自我监护	(155)
孕期知识十二条	(157)
女青年胸部健美与乳房保护	(159)
青年爱美指导	(162)
美的把握	(162)
注重气质美	(165)
怎样展现你的魅力	(167)
如何保持苗条的身材	(168)
胖青年减肥秘诀	(169)
怎样保护面目的嫩白	(170)
怎样涂脂搽粉	(172)
化妆须知	(175)

女青年的穿着要有个性	(177)
穿上时装使你更美	(180)
增添风采的新娘妆	(183)
丰富多采的业余生活	(186)
让你的业余生活更丰富	(186)
琴棋书画是业余生活的良伴	(189)
搞收藏活动的乐趣	(196)
方寸之中的情趣——谈集邮	(197)
集影为你的生活带来回味	(202)
怎样录制电视节目	(204)
养花基础知识	(206)
插花小技巧	(207)
业余编织乐在其中	(209)
家庭养鱼技巧	(211)
养鸟须知	(213)
家用录像机、录像带的选择与保养	(214)
风光摄影“三诀”	(217)
有关交谊舞的基本常识	(218)
迪斯科的一些基本动作	(220)
滑冰使你身体得到锻炼	(222)
游泳注意事项	(224)
高雅的健身运动——台球	(226)
盛夏野餐情趣无穷	(228)
如何钓鱼	(230)
青年旅游指南	(233)
辨别方向小常识	(233)

看柳识天气	(234)
从动物的异常表现预测天气变化	(235)
收听天气预报的常识	(236)
雨天如何避开雷击	(237)
为什么选红、黄、绿作信号	(238)
列车知识	(239)
火车票为啥剪口	(240)
火车票分几种	(241)
什么人可买半价票	(241)
小孩乘车要不要买票	(242)
旅客携带品范围及超过范围的处理办法	(243)
关于违反爆炸、易燃危险品管理规则 的处罚暂行办法。	(244)
退票、补票和罚款	(244)
托运行李须知	(245)
坐汽车的学问	(246)
出车前不宜看电视	(247)
怎样保存彩色照片	(248)

涉世之初要立志

以奉献的姿态步入社会

有的青年，刚一走入社会，就考虑这样两件事：一是工作岗位如何，是不是清闲自在；二是工资、奖金、福利怎么样，是不是比别的单位高？诚然，青年人也要考虑到个人利益，这也是人之常情，不让考虑，在现今的社会里也不现实。不过，不要考虑得过甚。自己对社会毫无贡献，就想过多的索取，未免有些不公平。

考虑工作清闲不对。你还没有工作，就想享福，都这样想，艰苦的工作谁去做？至于工资、奖金、福利，也是通过劳动换取的。不论你在哪个单位，只要你工作做得好，贡献大，都可以享受较优厚的待遇；就是在奖金高的单位，也有的人由于不好好工作得不到奖金或少得奖金，恐怕这也是现实。当然，在我们今天的社会里还存在着分配不公的问题，这种不公也不是固定不变的。某大企业，在前几年产品销路很好，职工奖金猛涨，可是，近一年多来，市场疲软，产品销路不畅，职工们只发基本工资；也有的企业，由于领导人的变换，而办得有声有色，几年来没发奖金的职工，竟然每月百八十元的往家拿奖金。事情都不是一成不变的，青年朋友，刚刚走上岗位，还是不要对这些

问题考虑过多。

如果青年朋友在走上社会之时，在可能的条件下，想挑选一下岗位，这里有一个建议，建议你是否考虑选择一下哪个单位、哪种工作更适你发挥作用。这对事业，对社会，于自己都是有利的，可谓一举多得。这就是要求你从事业出发，从有利于社会出发，从奉献于社会出发。至于索取问题，在我们的社会主义制度的国家里，有“按劳取酬”的大原则管着，不会差得很远，况且，群众也不会辜负一个对人民有贡献的同志。关键在于你自身的价值。提到价值，这里讲一个古代的故事：

齐国有一个自恃大才的隐士叫田仲，有一天，一个叫屈谷的人去见他，说：听说先生有大才，我有一个大葫芦瓜，坚硬如石，壳厚得连中间也长满了，想送给先生。田仲说：你那个大葫芦既然硬，就不能剖开作水瓢，既然中间不是空的，又无法作酒葫芦用，大而无用，要来作甚。这个故事恰好说明了他自己。田仲对葫芦的看法是对的，然而他自己却以为有才，但不服务于社会，不也是同那又硬又实心的无用大葫芦一样吗？所以，人还得讲点对社会的贡献，对他人的奉献，才是有用之才。否则，对社会不想做一点奉献的人，也会同那无用的葫芦一样，无人用。

人的价值，来自一个人对社会的奉献。也只有有了对社会的奉献，才有人的尊严。一个有知识的青年才子，固然受人敬佩，受人爱戴，使人羡慕，然而，欲取而不贡献，想当英雄，而不作垂钓之举，不屑挥锄之技，只是想着索取，人们会另眼相看，嗤之以鼻，不但得不到优厚的待遇，还将被人遗忘。这样事例在我们周围也是不难找到的。

因此，我们希望一些青年朋友，当你们从学校走向社会之

时，一定要有个雄心壮志。这雄心不是多得奖金；这壮志，不是找个清闲的单位，而是奉献。这奉献会引导着你为人民、为社会做出贡献，成为有益于人民的人，有益于社会的人，脱离了低级趣味的人，一个高尚的人。

我们希望社会上的人，做领袖当如周恩来，做战士当如雷锋，做干部当如焦裕禄，做党员当如傅显忠。当你本职技能炉火纯青，当你克己待人君子道貌，当你毫不利己专门利人之时，你才以自己是现今社会的一个奉献者而骄傲，生活也才真实充实，你才会感到人生的价值，人们也会感到你存在的价值，这一切要比那几百元奖金更使你感到沉重和珍贵。当然，我们也不是要求每个青年人都成为雷锋、焦裕禄或者时传祥，但是，只要从你的言行中看到奉献的精神，恐怕社会就会对你做出公正的评论。

人总有点追求

小孩子盼过节，过节吃好的，小朋友到一起玩得开心；老年人盼自己的孩子上学成绩好，工作、工种好；干部盼晋升，当个小头头；工人盼望生产好，可以多发点奖金……这一个个的盼望，都是人们对生活的追求、理想。有两句名言：“只要有生命，就有希望在”，“希望是人生的乳母。”这两句名言恰好说明，人是离不开追求的，追求如同是人的乳母和人的生命密切相关。

在机关、在工厂、在农村、在建设的工地上，都有一批朝气蓬勃的青年人。他们进取自勉、刻苦自励、勇往直前、忘我劳

动；他们工作的热忱和求知的欲望，好比野火春风，四下蔓延，越烧越旺。他们在车间、在田头、在井下，争当破纪录的闯将；还有一批青年人，下了班不是去舞厅，也不是去逛街，而是钻进了图书馆，或坐在那里阅读，或借了一摞书回家去钻研……这一切，都令人鼓舞，令人兴奋。当人们问到他们为什么要这样做时，他们的回答是：“人活着总有要点追求！”或者“这样班上干，班下学，使生活更充实！”这些回答，都说明人的生活要有理想、有追求。只有这种有理想的人，才觉得生活有奔头，对生活充满信心。相反，如果一个人，一点追求没有，他就会感到很无聊。

理想和追求，也有正确与不正确之分，不是所有的追求都是可以提倡的。有的青年人的追求是建立在对国家、对社会、对事业有益的基础上的，譬如，努力生产，多发奖金。但也有的青年人的追求是建立在破坏国家财富和生产的基础上的，如偷了公家东西去搞个人家庭的小建设，或者弄虚作假，骗取奖金之类。这后者不但不可取，而且还会给自己的追求带来破灭和灾难。所以，我们提倡青年人必须追求光明正大的理想与希望，要把自己的追求建立在国家、社会互相关联的基础上。这样的追求才是可靠的、永久的、不灭的。

追求不是空想，绝不是你想什么目标就会实现什么。追求要付出劳动，要通过自己的努力和实践来实现自己的理想。脚踏实地的艰苦劳动，是实现理想的唯一途径。周恩来对共产主义理想无限忠诚，他为人类实现共产主义作出了一生不懈的努力。他数十年如一日地艰苦奋斗、辛勤工作。接近过周恩来同志的人都知道，他老人家往往一天只睡四五小时觉，每天都用十几个小时甚至更多一些时间，为国操劳。康克清同志在一

篇回忆周恩来的文章中，就曾生动而深刻地为我们描述了他二万五千里长征途中的动人情景：“他机智、敏锐、不畏艰险、不辞辛劳。他白天行军，夜晚工作；夜晚行军，白天工作，极少休息，甚至几天几夜不睡觉……腿走肿了，脚掌磨起血泡，有条件时就用热水烫烫。他常常把脚一伸进水桶，头一歪，便睡着了；我们劝他休息，他猛一惊醒，拔出脚来又继续工作……”这种为事业呕心沥血的行动，太使人感动了！

鲁迅也是一个分秒必争的战士。他的夫人许广平也回忆说：“他没有一刻让自己好好休息过”，“且病且工作”，“有时写兴正浓，放不下笔，直至东方发白，是常有的事”。“得赶快做！”是他的一句口头禅。用许广平同志的话说，鲁迅先生是“用小跑步走完他的毕生”的。用“小跑步”走完毕生，这句话的含义太深刻而形象了。

人生的路程是漫长的。看你怎么个走法。人的生命是有限的，人与人之间大致差不多，如果像鲁迅先生那样，用“小跑步”去走人生的路程，肯定要比那些慢慢腾腾走路的人，走出更长的人生。也就是说，人生不可无限延长，但一个人一生走的路程长短却可以有着天壤之别，是万里长跑，还是百米散步，自可供个人选择。

事实告诉人们，要想在你的一生中取得事业上的成功，绝不是轻而易举的事。我们讲青年人要有点追求，就是希望让那前方的目标吸引着你走出更长的人生路程。这里边有一个哲理：你的目标越是远大，你就越要付出更大的努力，当然你的人生路程就会更加灿烂可观。

与“小跑步”相反，就是那种在生活面前像一条“混浊的污泥河”那样，“又平又慢”地流下去，且流不多远，便像污泥一

样,停止了前进,也就变成了污泥。持这种生活态度的人,没有明确的生活目的,更谈不上什么理想和追求,只是安于让自己又平又慢地流到生命的尽头。也有的为个人的欲望(也可算为追求)迷住了心窍,把自己的鄙薄、猥琐的欲望看作是上帝,他们甚至为不可见人的“追求”而“奋斗”。到头来,由于他们的追求与人民、社会的大前提相矛盾,而“跑”不多久,便出了故障。这种事,在今天仍是有人在。

相比之下,为了社会的大目标而愉快地、无憾地用“小跑步”姿态投入工作、劳动和事业的人,是多么值得讴歌与赞美呀!

理想、行动之花,必然结出成功之果。在报纸上看到这样一条消息:翁源县太坪村有一群小姑娘,为了改变家乡面貌,她们用了5年时间,在荒无人烟的莲麻山,盖起了茅屋,开山造林,竟然使昔日的荒山坡变得树木林立,郁郁葱葱。把个一穷二白的深山沟变成林茂粮丰的宝地。为此,她们感到:崇高的理想,不能只挂在嘴边和写在纸上,而是要化为扎扎实实的具体行动。“姐妹们当年播下的种子,而今已春满莲麻,绿染群山了。”这些话,是多么令人佩服和赞叹!她们是想到了,做到了,理想之花,在深山里结出丰硕之果。

几年前,中国女子举重的体育项目,在世界比赛中还没有代表队,可是,组织后的女子举重队,把目标确定到拿世界冠军上,经过四五年的努力,在11届亚运会上,中国女子举重竟破了多项亚洲记录,跃然立于世界女子举重前茅,使世界体育界刮目相看。

像这样的例子多得很。现在我们的任务不是如何举出这些向目标前进并取得成果的人们,而是,应该脚踏实地地向他

们学习。

青年朋友们，一个人有没有目标不一样，有了目标能不能以“小跑步”精神去追求，也不一样。朋友，让我们在人生的道路上急起直追吧！

成熟的标志

有人说：我爱春天，但是太年轻；我爱夏天，但是太气傲；所以我爱秋天，因为秋天的叶子是金黄。金黄是丰富，是满足，是成熟。成熟是迷人的，是很有魅力的。

人，也有成熟的时候，削去了稚嫩的表皮，这要比植物果实的成熟更为丰富、更为壮观。人的成熟像宝石一样，会溢光流彩。人的成熟之美、人的成熟所蕴含着魅力是无法描述的。

那么，人的成熟究竟是一种什么样的情景呢？

1. 自尊自爱。自尊自爱表现在：对自己的言行负责，遵守自己的诺言，忠实于自己和家庭、工作，相信自己的行动，并能为自己的事业做出不懈的斗争和努力，在生活消费上不与他人攀比，善于自我完善。

温斯顿·邱吉尔面对着反对派的讽刺和讥笑，就为我们作出了自尊自爱、自我完善、十分成熟的示范。在他执政的最后一年，出席一个政府举办的仪式。在他身后不远的地方有几个绅士正在窃窃私语：“你看，那不是邱吉尔吗？”“人家说他现在已经开始老朽了”，“还有人说他就要下台了，要把他的位子让给精力更充沛更有能力的人了。”当这个仪式结束的时候，邱吉尔转过头来，对这两个绅士煞有介事地说：“唉，先生们，

我还听说他的耳朵近来也不好用了。”邱吉尔的回答是以适当的方式表达了自己的思想感情，在流言和逆境中，依然动摇不了信念。

2. 看问题理智了。成熟的人对待世界上各种问题的看法，也学会了全面、辩证和理智，能注重于客观世界的发展规律，注重于事物的底蕴。不再仅仅停留在事物的表面，使洞察力深入到事物的内部，事物与事物之间的联系，深入到事物的本质，懂得生活，懂得用理智扼住感情脖子上的绳索，懂得权衡，什么是利什么是弊，什么是眼前什么是长远。懂得了选择，每当在命运的十字路口时，不再东张西望，徘徊不前，也不再依赖，独立自主，敢于拍板定案。

3. 诚恳待人。这是成熟的第三个标志。人一旦成熟了，能舍得花费精力来培养与他人的感情。在家里，在与朋友和同志的接触中，能通情达理、襟怀坦白，肚子里能行船；不再为小是小非所烦恼，不为小失小得所纠缠；随时随地都注意播撒友谊的种子，乐于助人，关心他人；在别人遇到困难时不看笑话，积极地投入关注和热情；推功揽过，不做非分之想，脚踏实地，不再靠幻想打发生活。

4. 心境平和。情绪稳定是成熟人的特征之一。因有涵养光芒的照射，不再愤世嫉俗；不再受种种无谓事物的引诱；不再为无关紧要的小事怒发冲冠；不再坠入“非此则彼”、“非黑则白”那样极端的思想方法的陷阱。不再会轻诺寡信，更不会锋芒外露、咄咄逼人。在成功面前，不沾沾自喜、忘乎所以；在失败面前不再情绪一落千丈，丢魂落魄。不把失败放在心上，不让失败压得抬不起头来，不被突来的感情所左右。在真伪面前不显得束手无策，将稳妥地剥去虚假的外衣。更富有忍耐