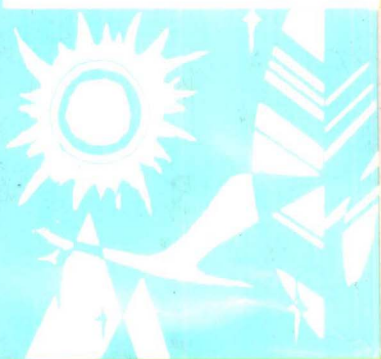


主编 张植信

山西科学教育出版社



青年现代生活实用手册



青年现代生活实用手册

主编 张植信

编写： 周春宁 郑燕平

程 成 黎 莉

齐春元 史锦湍

邹艳新 张 杰

张 净

山西科学教育出版社

青年现代生活实用手册

张植信 主编

责任编辑 董高怀

山西科学教育出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 25.25 字数: 530千字

1986年10月第1版 1986年10月太原第1次印刷

印数: 1—50,000册

书号: 17370·6 定价: 4.65元

向青年朋友推荐一本好书

青年人，最突出的一个特点，就是好学向上，勇于探求人生的真谛。八十年代的青年，尤其是这样。

部队专业作家张植信同志，多年来主要从事青年读物的编辑写作，是广大青年朋友的一位知心人。他经常接触各种青年，和他们交朋友，满腔热情地帮助他们解决人生道路上的各种困难，引导青年向光明进军。他的作品，受到广大青年由衷的欢迎和喜爱。由他主持编写的《青年现代生活实用手册》和大家见面了。书中涉及到的，全是青年人最关心的问题，如学习与成才、友谊与爱情、道德与修身、开拓与创造，乃至情趣鉴赏、法律常识、旅游娱乐等内容。我认为，这是一本带有生活指南性质的好书，我敢断言，它一经问世，定会受到广大青年的热烈欢迎，成为他们生活中的良师与诤友。

为此，我愿向广大青年朋友和所有关心青年成长的人们推荐这本书，同时，祝贺张植信同志为我国青年作出的这一新贡献。

李燕杰

于北京西郊花园村

1985年8月25日

我们新时代的青年应该勇敢地追求美好的生活，积极创造文明、健康、科学、具有时代气息和民族特点的生活方式。

给——《青年现代生活实用手册》
的朋友们。

张海迪

1985. 8. 7.

创造幸福生活是同改造社会，改善
自然联系在一起的。愿青年朋友们在奋
斗中，有着文明的，健康的，科学的生活
方式！

书赠《青年现代生活实用手册》读者

朱伯儒

1986.3.3

前 言

社会主义事业在迅速发展，新的生活方式逐步向我们走来，丰裕的物质文化生活，给人们带来了欢乐、幸福。青年人特别是那些富于进取的青年，面对新生活，表现出一种强烈渴望和需求，而且随着生活水平的提高，这种渴望和需求，日趋明显加大。他们无论是在物质生活、文化生活还是精神生活方面，对新的生活方式的追求也日益热烈，报刊、书籍、电视、电影、戏剧、娱乐、体育、旅游以至集邮、书法、摄影、园艺等各种情趣，越来越多地进入青年生活领域，成为他们的生活习性和爱好。

然而，对刚刚踏入社会大千世界的青年朋友们来说，怎样适应社会进步的要求，积极实践和倡导文明的、健康的、科学的生活方式，怎样摒弃那些落后的、愚昧的、腐朽的生活“招引”，怎样避免盲目地效仿，不被那种无价值的虚荣、排场、装饰所腐蚀，确是不可小看和忽视的。生活表明，由于社会生活实践的局限和阅历等方面的原因，一些青年朋友对身边的科学知识还不甚了解，致使自己在生活中，还不能应付裕如。针对这种情况，为给青年朋友们提供新生活诸方面的知识，使大家更好地创造新型的生活方式，使大家热爱美、追求美的幸福渴望如愿以偿，更好地振奋起积极的、进步的、科学精神，我们编写了这本《青年现代生活

实用手册》。

本书内容主要包括吃、穿、住、用、乐，以及友谊、社交、情趣、恋爱、家庭、学习、工作等方面的知识。这些材料，多散见于全国各地报纸、刊物，我们把它选来，只不过在别人劳动的基础上，作了些充实、改写、缩写工作，使其更条理、更实用。

由于我们对这一工作缺乏经验，加之资料所限，书中很可能会有错漏和不当之处，诚恳希望读者给以批评指正。

在编写本书过程中，山西科学教育出版社给了我们许多具体帮助和指导，青年们所熟知的张海迪、朱伯儒、李燕杰等同志，给予了热情的鼓励和支持，在此谨致谢意。

编写者

一九八五年十月

目 录

第一编 吃穿·住用

如何全面看现代生活方式	(3)
什么是“服装号型系列”	(4)
人们穿着打扮有什么心理	(5)
什么是服装美	(8)
什么是服装的视觉感、对比感、心理感	(10)
怎样打扮来弥补体形上的缺陷	(13)
怎样使服装配套色彩调和	(16)
怎样让服装色彩体现个性美	(18)
怎样选购羽绒衣	(21)
怎样选购和穿用皮革服装	(21)
怎样洗涤和收藏丝织衣服	(23)
怎样烫熨衣装	(24)
怎样穿西服	(24)
你知道如何挑选西装吗	(25)
你知道西装口袋的用处吗	(27)
怎样系领带	(28)
怎样让夏裙使你变得更美丽	(28)
怎样选择裙子	(31)

目 录

怎样选择服饰	(32)
怎样洗毛皮服装	(34)
怎样爱护裘皮大衣	(35)
怎样选择家庭休息装	(36)
高跟鞋对身体健康有什么影响	(37)
怎样穿鞋才合适	(39)
怎样选购和穿、藏皮鞋	(39)
你知道中国名菜有哪几大类吗	(41)
吃饭有什么学问	(43)
怎样吃西餐	(44)
怎样设计家宴	(45)
怎样拌饺子馅才香	(46)
你知道怎样配制鸡尾酒吗	(46)
怎样才能保持食品的营养	(49)
怎样吃面包更好	(50)
多吃糖有好处吗	(51)
怎样布置一个理想的居住环境	(53)
怎样布置室内织物	(55)
怎样布置家庭室内的工艺品	(57)
怎样选择室内灯具	(58)
怎样让盆景美化你的房间	(60)
怎样让窗帘美化你的生活	(61)
怎样使居室布置体现个性美	(63)
怎样在居室里挂画才艺术	(66)
怎样使你的居室体现色彩美	(68)

家庭怎样保藏书籍	(70)
你知道陈设书籍的艺术吗	(71)
怎样布置节日的居室	(73)
怎样点缀居室的墙壁	(75)
怎样选购成套家具	(76)
什么样的床比较理想	(78)
怎样安全使用家用电器	(80)
家庭用电应该注意些什么	(81)
怎样选购彩色电视机	(81)
怎样延长显像管的使用寿命	(83)
怎样维护电视机的寿命	(84)
怎样使用和维修电冰箱	(85)
怎样在电冰箱里存放食品	(87)
怎样清洗电冰箱	(88)
怎样选购家用音箱	(89)
使用电扇有什么学问	(91)
怎样安全使用电热褥	(92)
怎样选用电饭煲	(93)
怎样使用和保养电熨斗	(94)
如何保养自行车	(95)
怎样挑选丝绸被面	(96)
怎样使用台灯	(98)
肥皂有哪些奇特的用处	(100)
怎样买东西才艺术	(100)
如何安排家庭消费	(101)

第二编 学习·成才

如何确定自学目标走成才之路	(107)
怎样才能自学成才	(110)
在成才的道路上怎样树立志向	(112)
今天想学这个明天想学那个怎么办	(115)
为什么要学会驾驭自己的兴趣	(116)
为什么有些人才会自我埋没	(118)
怎样防止人才的自我埋没	(120)
妨碍你成才的因素有哪些	(122)
结了婚，有了孩子的女青年还能成才吗	(124)
在自学中最忌讳什么	(125)
怎样寻找自学时间	(126)
怎样稳定自己的兴趣	(129)
怎样增强记忆力	(131)
哪些书最能代表中国文化	(132)
怎样尽快地积累知识	(134)
什么叫结构学习法	(135)
怎样利用图书馆	(136)
你属于哪种读书人	(138)
怎样做到有选择地读书	(139)
什么是创造性阅读	(142)
怎样使用工具书	(144)
遇到生字应该查什么字典	(147)
怎样做学习卡片	(148)

在家里怎样收藏图书	(150)
怎样写读书笔记	(152)
怎样提高阅读能力	(154)
怎样记笔记	(156)
初学篆刻要注意些什么	(153)
初学绘画从哪入手	(160)
怎样写演讲稿	(162)
怎样写日记	(164)
读书有哪些好的方法	(167)
怎样学习外语	(169)
怎样阅读外语原版书	(170)
怎样自学历史	(171)
怎样积累资料	(174)
怎样运用积累的资料	(176)
不要忽视无意记忆	(179)

第三编 婚恋·家庭

青年应该树立什么样的恋爱观	(183)
怎样过好成家立业三道关	(184)
为什么不要轻易说“我爱你”	(188)
为什么有人说“红颜薄命”	(190)
为什么说挚爱只属于你的那一个	(193)
姑娘，怎样使你的爱情更牢固	(195)
不结婚会更幸福吗	(196)
女性怎样把爱情和事业联结起来	(199)

怎样从遗传学的角度科学地选择结婚对象	(200)
怎样用书信形式表示爱情	(202)
怎样写求婚信	(204)
写情书要注意些什么	(205)
求爱遭到冷遇怎么办	(207)
怎样赴第一次约会	(209)
在恋爱婚姻问题上与父母有分歧怎么办	(211)
恋人间产生了猜疑怎么办	(213)
怎样向姑娘表达爱慕之情呢	(214)
怎样才能知道他爱不爱你	(216)
介绍许多人都相不中怎么办	(218)
恋爱对象多高才合适	(220)
初恋时怎样与情人交谈	(222)
分处两地如何增进感情	(224)
怎样区分真正的爱情和一时的狂热迷恋	(225)
怎样摆脱失恋的痛苦	(226)
怎样拜见未来的岳父岳母	(228)
在结婚之前你应该做些什么	(229)
婚前咨询和检查的内容有哪些	(231)
新婚之际应该注意些什么	(232)
怎样让蜜月更甜	(233)
爱人怀孕时,你应该做些什么	(235)
婚后怎样继续发展爱情	(237)
怎样对待多疑的妻子	(240)
爱人脾气暴躁怎么办	(241)

怎样处理好婚后生活各方面的关系使

爱情长存	(243)
结婚以后和异性往来应该注意些什么	(246)
怎样对待“旧情”	(247)
为什么说爱需要升华	(249)
夫妻吵架了应该怎么办	(251)
怎样做一个合格的丈夫	(252)
怎样做一个合格的妻子	(256)
双职工家庭怎样合理安排家务	(258)
孩子们眼中理想的父母是什么样的	(261)
父母应具备什么样的心理品质	(262)
家庭环境与儿童美育有什么关系	(265)
怎样给孩子取名字	(266)

第四编 工作·职业

为什么说事业的高峰不问登攀者的职业	(271)
工作不理想怎么办	(272)
在职人员如何开发自己	(273)
在机遇面前你是否具备实力	(275)
企业家用人有哪些艺术	(279)
团干部怎样对青年讲演	(280)
什么是第三产业	(282)
怎样写请柬	(283)
怎样写回忆录	(284)
怎样写聘书	(285)

怎样写合同	(286)
怎样写新闻消息	(289)
怎样写通讯	(291)

第五编 爱美·求美

什么是美	(295)
为什么说心灵美是纯洁高尚的美	(297)
怎样保持你的青春活力	(299)
怎样保持你的美丽和魅力	(301)
什么是现代女性的健美标准	(303)
怎样打扮你自己	(304)
为什么说护肤品是气味芳香的卫士	(308)
怎样才能保持面容美	(310)
怎样使面部皮肤光洁柔嫩	(311)
怎样通过淡妆表现你的自然美	(312)
新娘怎样化妆好	(315)
简单的美容法有哪些	(317)
怎样选理合适的发型	(319)
怎样梳理女式发型	(321)
怎样选用发饰	(322)
怎样在烫发、染发时保护好头发	(324)
怎样保护发式	(326)
生活中,哪些习惯影响女性健美	(327)
怎样变不美为美	(331)
怎样看待体型美	(332)

女性怎样保持健康自然美好的姿态	(333)
怎样站、坐、行有利于体型美	(335)
胖姑娘怎样使身材健美	(336)
矮姑娘怎样打扮自己	(337)
怎样使乳房健美	(338)
怎样使你的小腿健美	(339)
你知道怎样佩戴首饰吗	(340)
怎样佩戴胸花和别针	(341)
怎样佩戴耳环	(342)
你知道戴项链有什么讲究吗	(343)
怎样识别真假金银首饰	(345)
怎样使用和保养金银首饰	(346)
什么是男性的仪表美	(347)

第六编 道德·修身

什么是人生观	(351)
什么是人格美	(353)
什么叫气质	(355)
怎样培养你的气质美	(357)
怎样自觉接受美的教育，加强情操修养	(359)
怎样培养自己的良性情绪	(361)
什么样的人才算是成熟的人	(363)
怎样培养成熟的个性	(364)
为什么青年人爱冲动	(368)
当你情绪冲动时应该怎么办	(370)