



青年 成长手册

梅原 丁益潮 主编

郑州大学出版社

大学 成长手册

梅原 丁益潮 主编

 郑州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青年成长手册/梅原,丁益潮主编. —郑州:郑州大学出版社,2007.8

ISBN 978-7-81106-599-2

I. 青… II. ①梅… ②丁… III. 青年修养—青年读物
IV. D432.63-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 103516 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:邓世平

全国新华书店经销

新乡市凤泉印务有限公司印制

开本:710 mm × 1 010 mm

印张:24.25

字数:352 千字

版次:2007 年 8 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66966070

1/16

印次:2007 年 8 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-81106-599-2 定价:32.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换

编者名单

主 编 梅 原 丁益潮

副主编 陆新华 郑颖贞 席云玲

编 委	何祖彪	袁爱梅	秦 彧
	李 玲	陈秀云	穆庚苏
	赵广利	张玉环	黄 蕾
	朱瑞雪	田 娜	李国庆
	韩继光	徐金平	靳春仁
	胡书法	王 茜	

前 言

成长过程中的许多缺失许多盲点,使许多青年人遭遇了诸多不应该遭遇的遗憾、错误、失败和灾祸。《青年成长手册》填补缺失、指示盲点,让青年们在成长过程中远离遗憾、错误、失败和灾祸,让青年们怀揣自信、勇猛干练、纵横人间。这是我们编写《青年成长手册》的初衷。

有人曾说,如果让活过了一生一世的人从头再活的话,他们中的许多人将成为伟人 or 巨人。这话有道理。我们认为,这些有可能成为伟人、巨人们的人们,应该是目标远大并坚忍不拔的人,是专一专心并锲而不舍的人,是善于学习并勤于思考的人,是不懈进取并科学务实的人,是具有探索精神并长于思维的人,是具有怀疑精神并敢于质疑的人,是明白说话做事要诀并会说会做的人,是懂得世事人情要旨并知进知退的人。《青年成长手册》可以说是活了大半生大半世的一群人,对包括上面问题在内的二十个左右有关生命、生存、生活等方面内容写下的思想领会、智慧理解、生活总结和人生感悟。我们盼望青年朋友能站在我们这群人的肩膀上开始你的人生成熟,我们盼望青年朋友能站在新的起点新的高度上加速你的人生成功。这是我们编写《青年成长手册》的心愿。

但愿我们的一番辛苦,能让我们实现初衷和达成心愿。

本书得到陈金川先生的热情鼓励和多次指导,在此表示衷心的感谢。

本书得到何晓红女士、白金玉先生的鼎力支持和指点,在此表示由衷的谢忱。

编者

2007 年 4 月



目录

人生篇

人生就是风风雨雨路	2	才成“美欲”	22
生活就是酸甜苦辣餐	2	要让自己“早知早懂”些	
生命不会公平	3	什么	22
人生必须自问	4	要走好人生第一步	23
自知与人生	4	获得进步的最好方法	24
自律与人生	5	努力研读两本大“书”	25
人品与人生	6	心动行动与脑动行动	25
性格与人生	7	善思者善成	26
观念与人生	7	求变者才变	26
心态与人生	8	机遇为谁而来	27
理想与人生	9	“一招鲜,吃遍天”	28
态度与人生	9	“那山没有这山好”	28
习惯与人生	10	选择企业时的关注点	29
正确选择与人生成功	10	不能走进没落行业	29
快人一步与人生成功	12	你适合创业吗	30
尽早成熟与人生成功	12	“男怕入错行,女怕	
业余时间与人生成功	13	嫁错郎”	31
“拼命三郎”与人生无悔	13	不养儿女也要懂父母恩	31
“活出明白”与人生幸福	14	“过日子比树叶还稠”	32
立世三大件	14	男人六懂	32
处世三要诀	15	女人六会	33
生存七原则	16	播种什么,收获什么	33
生活七理念	16	一双捉弄人的手	34
成功简说	17	不能随便“闯阵”	34
成功的十七项原则	17	非善良之辈勿近	35
成功的方法	18	轻信是个致命伤	36
成功最需要的三种品质	19	不能不懂耍心眼	36
成功最需要的五种能力	19	多行不义必自毙	37
有所为有所不为		不能尝试的较量	37
才能有为	21	人世间的N个危险行走	38
有所欲有所不欲		人生路上,如何才能不	
		被自己打败	39
		金钱需要精明和潇洒	41

个人文明不是小事	41
大学和大学里的成长	42
走出校园后,如何尽快 融入社会	43

人性人情篇

人性的认识	45
“需要层次理论”的人性 揭示	45
人性缺陷的认识	46
情感与理智	47
如何提升你的情商	48
情绪应知应懂	49
快乐	50
痛苦	50
媳妇·孩子·亲戚	51
学会表达自己的感情	51
别让自己的真情受伤	52

人际篇

生存与生活需要的 重要智能	54
关于人际关系的 著名概括	54
与人相处的要诀	55
接待应酬的要诀	56
知礼与知理	56
礼貌·谦虚	56
冷暖必觉的机敏动物	57
眼中有我与心中有你	57
让人吃亏,越走越窄	58
参悟“不可有”与 “不可无”	58
参悟“宁可得罪”与 “不能得罪”	59
冲动者的座右铭	59
融入新集体的七大利器	60

赢得好人缘的八大秘诀	61
如何成为大家喜爱的人	62
如何与同事和睦相处	62
不要忽视这些言行	63
别与同事做朋友	64
学会与上司打交道	64
服从,是对上司最好的 赞美	65
信任,是提拔重用你的 根本	66
正确与聪明的恰当表达	66
友谊的原则	67
朋友之间需要距离	67
再好不共财,共财两不来	68
看透不说透,才是好朋友	68
交友须慎重	69
“友谊”的重量	69
不能缺失那敏感与审视	70
清理人际关系网	70

风俗篇

中国传统喜庆节日	73
中国传统祭奠节日	75
中国红白习俗	76
中国民间大忌	80
欧美传统节日	81

自我篇

关于自我	87
关于智力	88
如何使自己聪明些	89
关于性格	90
性格缺陷可能形成的 杀伤力	91
“成为你自己”	91
要做有德之人	92
保持自己的个性	93

挖掘自己的潜能	93
如何设计自我	94
扬美遮丑与显巧藏拙	95
男性的魅力	95
现代社会对男性的 角色期待	96
女性的魅力	96
现代社会对女性的 角色期待	97
女性魅力的缺失与破坏	97

价值取向篇

热爱祖国	100
遵守法纪	100
崇尚科学	101
秉持怀疑	101
躬行孝道	101
讲究诚信	102
与人为善	102
取财有道	102
受恩图报	103
立志成才	103

形象礼仪篇

礼仪及其重要性	106
衣食站坐行应知应懂	107
日常卫生应知应懂	108
日常习惯二十美	109
日常风格九对照	110
日常行为十九忌	110
公共场合十二不宜	111
请客、赴宴应知应懂	111
握手礼节应知应懂	112
名片使用应知应懂	112
尊重隐私应知应懂	113
女士优先应知应懂	113
赠送鲜花应知应懂	113

心理篇

健康心理的标准	116
健康地面对生活	116
健康地面对自己	117
健康地面对竞争	117
健康地面对成败	118
自卑心理的危害及 克服方法	119
羞怯心理的危害及 克服方法	119
狭隘心理的危害及 克服方法	120
紧张心理的危害及 克服方法	120
偷窥心理的危害及 克服方法	121
虚荣心理的危害及 克服方法	121
多疑心理的危害及 克服方法	122
嫉妒心理的危害及 克服方法	122
报复心理的危害及 克服方法	123
拆除“心理炸弹” ——恐惧	123
拆除“心理炸弹” ——焦虑	124
拆除“心理炸弹” ——厌倦	124
拆除“心理炸弹” ——自责	125
心理的疗救良方 ——忘却	125
心理的疗救良方 ——倾诉	126

心理的疗救良方	
——把心放宽	126
心理的疗救良方	
——妙语好书	127
心病还需心药医	128
勇敢地走进心理咨询	
诊所	128
只能自己拯救自己	129

说话篇

说话的要诀	131
说话应是“多种语言”共同	
参与的意思表达	132
说话要重称呼、敬语和	
礼貌用语	132
说话要注意音高和语速 ...	133
语气是一种特殊的表情 ...	133
倾听也是一种有效的	
说话手段	134
说话要忌“深”、“满”、	
“绝”	134
说话要掂量后果	135
十四种不礼貌的说话	135
用说话提升魅力的五种	
要求	136
谈吐幽默的方法和技巧 ...	136
“人微”如何“言重”	137
怯场及其克服方法	137
开玩笑四知道	137
赞美的艺术	138
批评的艺术	138
说服的艺术	139
拒绝的技巧	141
要让自己能说会道	142
不能“吃了嘴的亏”	142
眼睛和行动的“说话”	
才最真实	143

做事篇

头儿与做头儿	145
靠山与捧场	146
能力与能量	147
大事精明与小事糊涂	147
越位思考	148
平衡与牵制	148
恩威并施	149
如果你软弱	149
如果你粗暴	150
愚弄人者必愚己	150
事必躬亲理事法	151
委任责成理事法	151
提纲挈领理事法	152
轻重缓急理事法	152
立体作业理事法	153
谋定而后动	153
琢磨	154
抓住关键	155
效率	155
不要前怕狼后怕虎	156
不要有侥幸心理	156
临事三问	157
虎头和豹尾	157
形象与行头	158
机事要密	158
去伪取真	159
寻找突破口	159
捕捉变化	160
直线与曲线	160
红脸与白脸	161
如何处理突发事件	162
先斩后奏	162
魔鬼在细节	163
事缓则圆	163
戏法要常变常新	164

做事要让人“过得去”	164
祸水要趁早泼掉	165
圆·滑	165
“做醋”	166
圆场	166
做事六懂	167
跟人做事看准人	168
假的不能成真	169
败局要坦然面对	169
入乡问俗·出国问禁	170
好心办错事之源	170
我们需要具备的	
做事品质	171

择偶篇

择偶就是拿起了	
命运筹码	174
结喜联姻的四块红地毯 ...	174
择偶时的判断为什么会	
不可靠	175
要善于从细节之处	
看本质	175
性格往往主导着婚姻的	
悲欢离合	176
一见钟情,需要冷静	176
千挑万选,怎不花眼	176
网络恋情,“黑匣铁网”	177
门当户对,常结良缘	177
永埋心底的秘密	178
婚检是重要之举	178
离开二十种人是一种	
幸运	179
择偶时应带有后代意识 ...	181
失恋处方	182

新婚篇

新角色带来的新变化和

新要求	184
婚后如何对待各个家	184
婚后生活道道关	185
夫妻相处二十忌	185
夫妻相处二十懂	187
要学会说“爱”	189
女人要天天清除异味	189
性生活与性卫生	189
避孕方法应知应懂	189
不能轻易启用的性惩罚 ...	190
结婚后的一大要事	190

生育篇

受孕	193
生儿育女应知道的数字 ...	193
最佳生育年龄	193
最佳受孕季节	193
受孕应知应懂	194
如何生育出智商高的	
孩子	194
优生的禁忌	195
孕前的身体和情绪要求 ...	195
孕中的身体和情绪要求 ...	195
孕前十忌	196
孕中十忌	196
孕妇饮食应知应懂	197
孕妇患病与用药	197
胎教三知道	198
胎教五做到	198
孕妇的住所、衣着	
和运动	198
孕妇不要使用化妆品	199
孕期性生活须知	199
停服避孕药后能马上	
怀孕吗	200
戒酒后能马上怀孕吗	200
人工流产术后能马上	

怀孕吗	200	如何进行人工喂养	215
流产的预防	201	如何给小儿添加辅食	215
先天畸形的高危因素	201	如何断乳	216
病体不宜怀孕	201	“欲得小儿安,三分	
孕妇的凶险疾病	202	饥和寒”	216
分 娩	203	与小儿说话逗乐的安全	
为什么要做产前检查	203	与艺术	216
临产前准备什么	203	为什么孩子越小越要	
分娩方式的理性认识	204	多喝水	217
传统“坐月子”与科学		为什么让婴儿多爬爬	
“坐月子”	204	才好	217
“坐月子”必知必懂	205	多用手可使孩子心灵	
传统认识中的“投奶食物”		手巧	218
与“荏奶食物”	205	早期教育应知应懂	218
聚奶的原因及处理	206	婴儿施教建议	219
哺乳期的用药	206	小儿施教要诀	219
产后的体形保持	206	怎样培养小儿良好的	
产后的情感分配	207	饮食习惯	220
剖腹产三年内最忌妊娠	207	千万别擅自给小儿用药	220
产妇凶险性疾病	207	如何给小儿喂药	220
新生儿凶险性疾病	208	酒精擦浴要注意什么	221
		电视对婴儿眼睛的危害	221
		婴儿不宜使用电热毯	221
		婴幼儿平安原则	222
		婴幼儿凶险疾病	222
		幼儿养育	223
		幼儿生理发育应知应懂	223
		幼儿饮食应知应懂	223
		如何让孩子吃出聪明来	224
		儿童营养过剩的隐患	224
		小儿不宜食用的禽肉和	
		水产品	224
		保护好孩子的那一双	
		明目	225
		不要让孩子受到运动	
		伤害	225
		扁桃体摘除应知应懂	225

养育篇

婴儿养育	210
正常婴儿生长发育规律	210
小儿体格发育应知应懂	210
正常婴幼儿动作、语言、	
智力发育表	211
新生儿几种状况的	
特别关注	212
婴儿囟门应知应懂	213
婴儿向光性应知应懂	213
婴幼儿睡床应知应懂	213
婴儿不宜包“蜡烛包”	214
怎样进行母乳喂养	214
“金水银水不如妈妈	
奶水”	214

儿童安全应知应懂	226
幼儿凶险疾病	227
中国家庭教育问题谈	227
中国家庭教育二十五条 要诀	228
斯特娜夫人的忠告	230
加德纳教授的劝告	230
智力	231
非智力因素	231
智商	232
情商	232
幼儿的教育最佳期	232
“因材施教”简说	233
教子贵在讲究方法 与技巧	233
“寓教于乐”是儿童教育的 最佳方法	234
使孩子聪明的十五个 要诀	234
给孩子一个梦	235
及早发现孩子的优秀 素质	235
全面发展与培养特长	236
把孩子当朋友	236
好孩子是夸出来的	237
要重视孩子的人格塑造	237
要培养孩子的强者气质	238
如何对待孩子的提问	238
如何抓住语言发育 关键期	239
如何引导孩子做游戏	239
奖励要适度	240
帮助孩子改正缺点要讲究 智慧与艺术	240
幼儿施教中的“管” 与“放”	241
不要给孩子讲迷信、恐怖	

故事	241
如何教会孩子识数	241
怎样培养幼儿的注意力	242
怎样培养幼儿的记忆力	243
怎样培养幼儿的观察力	243
怎样培养幼儿的想象力	244
怎样培养幼儿的创造力	244
入托前要给孩子点什么	245
不要让孩子提前上学	245
孩子学习上的九次关键性 帮扶	246
孩子上学不开窍怎么办	246
父母的不良嗜好与子女的 成长	247
娇养无义郎	248
家长应是孩子紧盯不放的 守护者	248

治家篇

美丽的家	251
治家三要	252
聪明女人是强家之本	253
科教兴家是治家战略	253
建设学习型家庭	254
牺牲一个与保证另一个	254
有理财之才者才宜管财	254
饮食的科学性是家人的 健康保证	255
家庭安全应知应懂	255
上梁不正下梁歪	255
恶习、陋习挡门外	256

饮食篇

饮食应该讲科学	258
营养物质的日需要量	258
酸性食物与碱性食物 有哪些	259

多吃碱性食物能够提高智力	259
凉性食物与热性食物	
有哪些	259
凉性食物与热性食物的禁忌	260
相克食物有哪些	260
抗癌食物有哪些	260
致癌食物有哪些	261
抗衰老食物有哪些	261
健脑食物有哪些	262
助高食物有哪些	262
美容食物有哪些	263
含铅食物有哪些	263
高盐饮食与低盐饮食	264
营养与超营养状态	264
哪些食物需要常吃	264
哪些食物不要常吃	265
绝对素食,弊多利少	265
食糖过量的害处	265
为什么要限酒	266
喝牛奶的学问	266
口不渴时也要饮水	267
为什么喝绿茶好	267
饮用红茶易缺铁	268
白开水是最好的饮料	268
水果也要限量吃	268
“桃养人、杏伤人、李子树下	
抬死人”科学吗	269
不宜空腹吃的水果	269
吃海鲜不宜再吃酸性	
水果	269
病人吃水果的学问	270
果汁不能代替水果	270
喝饮料也要适度	270
暴饮暴食会诱发胰腺炎 ...	271
腌熏食品不宜佐啤酒	271

河豚鱼不能吃	271
腌制咸鱼不能吃	272
死蟹、死鳖、死鳝不能吃 ...	272
苦杏仁不能吃	272
发芽的土豆不能吃	272
霉变的甘蔗不能吃	273
没腌透的咸菜不能吃	273
蒸锅水不能喝	273
反复滚熬的油不能吃	273
吃四季豆有讲究	274
吃黄花菜有讲究	274
吃蚕豆有讲究	274
吃荔枝有讲究	275
贪吃与低智	275
饭吃八成饱	275
给大饭量者的忠告	276
给小饭量者的忠告	276
饭店用餐看什么	276
怎样才能吃出健康来	277

防病治病篇

身体的酸性化是百病	
之源	279
不科学饮食致大病	279
不防风寒致大病	280
不良姿势致大病	281
不良心理致大病	282
室内装修有致病危险	282
家用电器有致病危险	282
小小感冒的致病与致命 ...	283
小小伤口的致病与致命 ...	283
面部三角区须知	284
有损肠胃的八大因素	284
药源性疾病	284
药源性听力损伤	285
药物性肾损伤	285
白血病的诱因	285

哮喘病的药物诱因	286	常见传染病的隔离时间	
影响性欲的药物	286	与检疫	299
影响女性病人健美的		主要病菌存活时间与	
药物	286	杀灭方法	299
食源性寄生虫污染	287	主要病毒存活时间与	
诱发疾病之物——发物 ...	287	杀灭方法	300
狂犬病的传染源	287	维生素与人体健康	301
经期要注意些什么	288	维生素 A 的缺乏症状与	
餐后沐浴的弊端	288	过量表现	302
国际防癌守则十五条	288	维生素 B ₁ 的缺乏症状与	
日常生活中的致癌因素 ...	289	过量表现	302
电脑引发的病症		维生素 B ₂ 的缺乏症状与	
及其防范	290	过量表现	302
现代生活和化学疾病	290	维生素 B ₆ 的缺乏症状与	
你应“捂”还是应“冻”	291	过量表现	302
一次大意与终身痛苦	291	维生素 C 的缺乏症状与	
预防家庭中的意外中毒 ...	292	过量表现	303
为何说“是药三分毒”	292	维生素 D 的缺乏症状与	
用药五注意	293	过量表现	303
吃错了药怎么办	293	维生素 E 的缺乏症状与	
避孕药不宜与抗生素		过量表现	303
同时服用	294	矿物质与人体健康	303
胃溃疡患者的药物禁忌 ...	294	钙的缺乏症状与过量	
五禁	294	表现	304
服用中药时的忌口	295	铁的缺乏症状与过量	
服用西药时的忌口	295	表现	304
酒与西药同服的禁忌	296	锌的缺乏症状与过量	
哪些药不能骤停	296	表现	304
三类药不易用热水送服 ...	297	硒的缺乏症状与过量	
发烧、腹泻为何要多喝		表现	304
白开水	297	磷的缺乏症状与过量	
补药也不能乱吃	297	表现	304
人参——能补身亦能		铜的缺乏症状与过量	
伤身	298	表现	305
变质药品的识别	298	病人的知情权与选择权 ...	305
过敏与过敏原	298	身心健康七大标准	305
主要传染病及传播途径 ...	299	人生的最大财富是健康 ...	306

法制篇

公安局的职能	308
人民检察院的职能	308
人民法院的职能	309
司法局的职能	309
公证处的职能	309
仲裁机构	310
律师的业务职能	310
违法与犯罪	311
刑事责任年龄	311
犯罪追诉时效	311
正当防卫	312
防卫过当	312
公诉	313
自诉	313
民事诉讼	313
民事诉讼的程序	314
刑事诉讼	314
刑事诉讼的程序	314
民不告官不究	315
谁主张谁举证	315
破坏公共设施的定罪 与量刑	315
交通肇事逃逸的法律 规定	316
持有假钞罪的定罪 与量刑	316
偷税、漏税、抗税的法律 规定	317
合同诈骗罪的定罪 与量刑	318
致人伤残的定罪 与量刑	318
强奸妇女罪的定罪 与量刑	319
诬告陷害罪的定罪	

与量刑	319
诽谤罪的定罪与量刑	320
非法侵入私宅罪的定罪 与量刑	320
侵犯通信自由权利的定罪 与量刑	320
重婚罪的定罪与量刑	321
虐待罪的定罪与量刑	321
遗弃罪的定罪与量刑	321
抢劫罪的定罪与量刑	322
盗窃罪的定罪与量刑	322
诈骗罪的定罪与量刑	323
非法占有罪的定罪 与量刑	323
敲诈勒索罪的定罪 与量刑	323
计算机犯罪的法律规定 ..	324
聚众斗殴罪的定罪 与量刑	324
寻衅滋事罪的定罪 与量刑	325
黑社会组织的法律规定 ..	325
伪证罪的定罪与量刑	325
窝藏、包庇罪的定罪 与量刑	326
窝藏、转移、收购、销售赃物罪 的定罪与量刑	326
妨害文物管理罪的法律 规定	326
文物爱好者、收藏者的 “三八线”	327
文物知识	328
走私、贩卖、运输、制造毒品罪 的定罪与量刑	328
容留卖淫罪的定罪 与量刑	329
受贿罪的定罪与量刑	329

行贿罪的定罪与量刑	330
禁止结婚的法律规定	331
关于离婚的法律规定	331
夫妻共同财产的法律 规定	332
夫妻共同债务的法律 规定	332
民间借贷相关的法律 规定	333
民间借贷应注意的问题 ...	333
保管、捎带和托运的法律 牵连	334
不能购买的动物制品	334
肖像权及其保护	334
名誉权及其保护	335
荣誉权及其保护	335
隐私权及其保护	336
公民的基本义务	336
劳动者的基本权利 和义务	336
消费者享有的主要权利 ...	337
女职工劳动的特殊保护 ...	337
面临经济合同纠纷时的 抉择	338
我国已颁布施行的教育 法律	338
教育法律救济	339
学生伤害事故及其类型 ...	339
大学生就业的基本政策 ...	339
高校毕业生到基层就业的 有关政策	340
高校毕业生“三支一扶” 计划	341
跨省市就业的高校毕业生 能享受的鼓励政策	342
高校在毕业生就业中的 主要职责	342

毕业生在供需见面和双向 选择中应注意的问题 ...	343
毕业生与用人单位签订就业 协议后要承担的责任 ...	344
要审慎对待签约时用人单位 的补充条款或协议	344
高校毕业生自主创业时的 收费优惠政策	345
遗失报到证怎样申请 补发	345

其他篇

人体生理发育应知应懂 ...	348
消费三懂	348
理财四知	349
出国留学的渠道	349
申请出国留学应具备的 基本条件	350
申请赴英国等七国留学的 具体条件	350
国家公派出国留学资助 计划及申请办法	352
男生要懂吸烟之害	352
男生要懂酗酒之害	352
女生要防性侵害	353
女生要懂染发之害	353
女生要懂化妆品安全	354
男生和女生要懂吸毒 之害	354
男生和女生要懂早恋 之害	354
不能不懂的网络态度	355
不能不知的网络提醒	355
男生和女生要防网络 陷阱	356
牙齿保护应知应懂	356
游泳知识应知应懂	357



人
生
篇