

少年
课外阅读



WO DE SHENG HUO

WO ZUO ZHU

方舟 编著

我 我的 做生活 主活

新疆生产建设兵团出版社

◇ 少年课外阅读系列

我的生活我做主

方 舟 编著

新疆生产建设兵团出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的生活我做主 / 方舟编著. —五家渠: 新疆生
产建设兵团出版社, 2013.8

(少年课外阅读系列)

ISBN 978-7-80756-624-3

I. ①我… II. ①方… III. ①生活 - 知识 - 少年读物
IV. ①TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 170684 号

我的生活我做主

出版发行	新疆生产建设兵团出版社
地 址	新疆五家渠市迎宾路 619 号 邮编:831300
总编室电话	0994—5677180
发行部电话	0991—7917229
电 邮	xjbtcbbs@163.com
网 址	http://www.btcbs.com
传 真	0994—5677519
印 刷	北京兴湘印务有限公司
开 本	787 × 1092mm 1/16
印 张	12
字 数	150 千字
版 次	2013 年 8 月第 1 版
印 次	2013 年 8 月第 1 次印刷
印 数	1—3000
书 号	ISBN 978-7-80756-624-3
定 价	23.80 元

目 录

第 1 章 青年与生活

- 1 一、青年与年轻
- 1 (一)伟人与青年
- 8 (二)青年人的理想、道德和情操
- 11 (三)青春与年轻
- 15 二、青春期的生理变化
- 15 (一)人体进入青春期的信号
- 16 (二)判断青春期正常与否的基本要素
- 18 (三)青春期人体的第二特征
- 24 三、青春期的心理变化

- 24 (一)青年人的独立个性
- 28 (二)男女青年心理上的各自优势
- 31 (三)青年人“成人感”的正确对待
- 36 (四)青年人的自尊心及表现方式
- 39 四、青春期的渴求
- 39 (一)青年人的求知欲
- 41 (二)80后、90后青年追求快乐的心理

第2章 生理卫生与心理健康

- 47 一、青年人的生理卫生与健康
- 47 (一)青年人的生理特点
- 51 (二)青年人与保健
- 66 (三)青年人的卫生习惯
- 89 (四)青年人的性与健康
- 107 二、青年人的心理卫生与健康
- 107 (一)青年人的青春期心理
- 112 (二)青年人的智力开发
- 119 (三)青年人的创造心理及个性培养
- 126 (四)青年人心理健康与心理疾病防治

第3章 学习与生活

- 134 一、青年人与学习
- 134 (一)青年人与学习型社会
- 137 (二)学习兴趣培养与方法选择
- 141 二、青年人交友与恋爱
- 141 (一)青年人如何处理人际关系
- 143 (二)青年人如何与异性相处
- 147 (三)喜欢—爱情—婚姻成熟的几个阶段

第4章 社交礼仪与运动休闲

- 151 一、青年人气质形象与社交礼仪
- 151 (一)社交中的气质形象
- 154 (二)社交中的礼仪
- 168 二、青年人与运动休闲
- 168 (一)健康的体魄要从年轻时做起
- 173 (二)绿色健康的休闲



第1章 青年与生活

一、青年与年轻

(一)伟人与青年

1.毛泽东对青年人的希望

1957年11月,苏联十月革命胜利40周年,利用举行盛大庆典的机会,世界各国共产党和工人党在莫斯科举行代表会议。毛泽东率代表团应邀出席会议。毛泽东于17日在莫斯科大学大礼堂会见了在莫斯科的中国留学生、实习生。

时空连接:

1957年11月,应苏联共产党中央委员会和苏联部长会议的邀请,毛泽东率领中国党

政代表团出访苏联,参加十月社会主义革命40周年的庆典和社会主义国家共产党和工人党代表会议、各国共产党和工人党代表会议。中国党政代表团的团长是毛泽东,团员有宋庆龄、邓小平、彭德怀、郭沫若、李先念、乌兰夫、陆定一、陈伯达、沈雁冰、王稼祥、杨尚昆、胡乔木、刘晓、赛福鼎等。

毛泽东在莫斯科期间,百忙之中抽出时间,于11月17日到莫斯科大学看望了中国留学生,给人们留下了难以磨灭的印象。

毛主席很亲切地说:“世界是你们的,也是我们的,但是归根结底是你们的。你们青年人朝气蓬勃,正在兴旺时期。好像早晨八九点钟的太阳,希望寄托在你们身上。”在讲话结束时,毛主席又说到:“我开头时说世界是属于你们的,结尾还要说世界是属于你们的,中国的前途是属于你们的。”会场再次响起热烈而持久的掌声……



沧海横流,生生不息,时代的发展和社会的进步,无不与青年们有着千丝万缕的联系。青年是未来的希望。

2.毛泽东人生价值思想及对当代青年的启示

毛泽东的人生价值思想,是他在20世纪中国革命和建设时期绚丽人生实践的结晶。它作为中国共产党人的人生价值观的集中体现,既回答了无产阶级人生价值观的核心问题,阐明了无产阶级人生的意义,又为今天的人们提供了一条衡量个人人生价值的标准,并对当代青年树立正确的理想、信念和人生价值观具有重要的启示意义。

(1)毛泽东人生价值思想的渊源。毛泽东注意批判继承中国传统文化珍贵的思想遗产。如中国儒家强调人具有高于万物的价值。孔子说:“天地之性,人为贵。”荀子认为,人禽之别在于人“能群”“有分”“有义”“有辨”“有礼”,“故最为天下贵也”。毛泽东正是在批判继承这一思想的基础上,创造性地提出了“天地之间人为贵”,“世间一切事物中,人是第一个可宝贵的。”这是毛泽东对人生价值主体——人的最高的价值评价。同时,中国儒家还强调修身立志,主张把个人的生命投入到社会人群的大生命中,以对社会和历史作出贡献,以及“天下为公”“民为贵”等价值理念,对毛泽东人生价值思想的形成产生了很大的影响。毛泽东在1915年9月致萧子升的信中说:“吾人立志,当以身心之修养、学问之研求为主,辅之政事时务。”在湖南四师读书时,毛泽东就在《讲堂录》中主张青年人应“高尚其理想”。到湖南一师后,他进一步主张应多关心天下国家大事,要把自己的学习与国家命运、民族前途和人民苦乐联系起来。他说:“现在时局危急,求知的需要迫切”,必须集中时间、精力刻苦学习。他与朋友们约定“三不谈”,即不谈金钱,不谈男女问题,不谈

家庭琐事。“我的朋友和我只愿意谈论大事——人的天性,人类社会,中国,世界,宇宙!”等等。毛泽东还继承了我国神话传说和民间传说中黄帝务农、神农尝百草的务实精神,“女娲补天”“精卫填海”“愚公移山”的英雄气概,以及劳动人民纯朴、善良、勤劳、节俭、互助等优秀品质。正是在批判继承中国传统人生观的精华基础上,形成了青年毛泽东牺牲小我以完善大我的“无我论”的人生价值观。

(2)毛泽东人生价值的标准。人的价值观作为一种社会意识,毛泽东根据马克思主义唯物史观的基本观点,提出把人们对社会历史进步的贡献和合乎广大人民群众的最大利益、全心全意为人民服务,作为衡量人生价值的最高标准。毛泽东指出:“中国一切政党的政策及其实践在中国人民中所表现的作用的好坏、大小,归根到底,看它对于中国人民的生产力的发展是否有帮助及其帮助之大小,看它是束缚生产力的,还是解放生产力的。”他还说:“共产党人的一切言论行动,必须以合乎最广大人民群众的最大利益,为最广大人民群众所拥护为最高标准。”这就科学地揭示了无产阶级的人生价值的评价标准。

(3)毛泽东人生价值的目标。毛泽东的人生理想是一种预先设定和追求的人生价值目标。在一定意义上说,对理想社会制度的追求就是一种社会价值目标。社会价值目标有近期目标和远期目标之别。毛泽东从当时中国的国情出发,其所选择的第一层次的社会价值目标即近期目标是消灭阶级压迫、争取民族解放,完成推翻帝国主义、封建主义和官僚资本主义的历史任务,取得新民主主义革命的胜利,建立独立、自由、民主、统一和富强的新中国,并使社会主义变成社会的现实模式;而达到“太平世界,环球同此凉热”的共

产主义社会,则是更高层次的远期社会价值目标。共产主义是毛泽东人生理想的社会理想模式。社会主义社会这个现实模式是毛泽东等老一辈无产阶级革命家在实践中建造的有形大厦,是理想模式的现实化。毛泽东一生戎马倥偬,驰骋疆场;或殚精竭虑,操持政务;或大刀阔斧,变革制度……其最终目的就在于将他头脑中的理想模式外化为社会的现实模式。

(4)实现人生价值的途径。毛泽东认为,人生价值的实现,必须经过认识活动和实践活动,在认识活动中,人通过社会实践,认识客观事物的本质和规律性,获得真理性的知识,用来指导实践,这就是人通过认识获得了价值,即认识的效用价值。但是,人生价值的实现,更重要的是实践。人通过实践,创造出改造自然和改造社会的结果,才真正和完全实现人生的价值和意义,这就是实践的效用价值。因此,从个人而言,最主要的是积极地投身于人民群众的社会实践、在为人民服务的认识和实践活动中去实现自己的人生价值。从国家和社会而言,则要大力解放和发展社会生产力,繁荣经济,加速国家的现代化建设,为个人的价值实现创造更优越的物质和精神条件。毛泽东还认为,人生价值的实现不是经过一次认识和实践活动就能完成的,必须经过长期的努力。他说:“通过实践而发现真理,又通过实践而证实真理和发展真理。从感性认识而能动地发展到理性认识,又从理性认识而能动地指导革命实践,改造主观世界和客观世界。实践、认识、再实践、再认识,这种形式,循环往复以至无穷,而实践和认识之每一循环的内容,都比较地进到了高一级的程度。”这也是人生价值实现的基本途径。

(5)毛泽东人生价值思想对当代青年的启示。在21世纪我国建设有中国特色社会主义的今天,毛泽东以全心全意为人民服务为核心的人生价值思



想,为我国人民尤其是当代青年矗立起一块绚丽的人生航标,对于帮助当代青年树立正确的理想、信念和人生价值观,在奉献社会和人民的奋斗中去实现自我价值,具有重要的启示作用。

①必须把个人的志向与国家、民族的前途和命运相结合。我们知道,一个人自我价值的实现,取决于两个方面的因素:一是个人的志向必须远大,并努力去为之奋斗;二是个人的志向必须与国家、民族的前途和命运相结合。从根本上说,一个人的志向只有与国家、民族的前途和命运相结合,它才符合社会生产力发展的必然要求,符合广大人民群众的根本利益。而由它所支配的人生才真正有价值、有意义,个人才能够对国家、民族和社会作出自己应有的贡献。那么,当代青年到底应该树立什么样的个人志向,并怎样把个人的志向与国家、民族的前途和命运相结合,去实现自己的人生价值?毛泽东在其伟大的人生历程中为我们树立了光辉的典范。当代青年必须自觉地从毛泽东人生价值思想中吸取养料,并把它作为现实生活的借鉴。必须树立正确的人生观、价值观和世界观,要有远大的志向,要正确认识自身,摆正个人与国家和民族的关系,置身于人民群众和集体之中,刻苦学习科学文化知识,积极参加社会实践,在奉献国家、民族和社会的奋斗中去实现自我价值,去体验人生的真谛。

②自觉摆正个人利益与人民群众和集体利益的关系。如何处理个人利益与人民群众和集体利益的关系问题,是关系到一个人在行动和实践上站在谁的立场上,代表谁为谁谋利益的问题,也集中体现着一个人的人生价值取向。当代青年正处在自己人生发展的关键时期,到底应该树立什么样的人生价值观、确立什么样的人生价值取向?是从广大人民群众的利益出发,还

是从个人的或小团体的利益出发,这是必须做出明确选择的问题。有人说,市场经济凸现的是个人价值、个人利益,重视的是个人的物质利益,因而应该“为个人主义正名”,并以个人主义价值观代替集体主义价值观的主导地位,而“为人民服务”的说法过时了。其实,这是一种误解。在这种情况下,当代青年能否作出正确的人生价值选择,能否坚持为人民服务和集体主义的价值观,自觉地把人民群众和集体利益放在第一位,个人利益服从人民群众和集体利益,这是十分重要的问题。以毛泽东为代表的中国共产党人,在中国革命和建设的长期实践过程中,自觉地把目光投向广大人民群众,始终把人民群众和集体利益放在第一位,个人利益服从人民群众和集体利益,全心全意为人民服务,为当代青年正确处理个人利益与人民群众和集体利益的关系提供了范例。马克思、恩格斯曾经指出:“全部人类历史的第一个前提无疑是有生命的个人的存在。”诚然,没有个人的正当利益,也就没有集体的利益。但马克思、恩格斯同时又指出:“只有在共同体中,个人才能获得全面发展其才能的手段,也就是说,只有在共同体中才可能有个人自由。”毛泽东也说:个人智慧必须和集体的智慧相结合才能发挥较好的作用。他指出:“群众才是真正的英雄,而我们自己则往往是幼稚可笑的,不了解这一点,就不能得到起码的知识。”显然,个人的价值和利益只有在人民群众和集体之中,才能得到更好的实现,离开了人民群众和集体的力量,个人将会一事无成。因此,当代青年必须自觉地站在广大人民群众的利益上,以广大人民群众的最大利益为自己人生实践的根本出发点和归宿,个人利益服从人民群众和集体的利益,一切为了人民群众,一切依靠人民群众,积极地投身于人民群众的社会实践中去,自觉地走与工农相结合的道路,自觉地摒弃“个人主义价值



观”，在人民群众和集体之中去实现个人的人生价值，在改造客观世界的同时自觉地改造主观世界。这是当代青年健康成长、顺利成材的必由之路。

③建设有中国特色的社会主义，并最终实现共产主义的社会制度，体现了我国人民当前目标和远大理想的统一，反映了社会发展的客观规律，代表了广大人民的根本利益，是每个社会成员都应该为之而奋斗的伟大事业。因此，当代青年在自己的成长过程中，理所当然地必须坚持共产主义理想与目前阶段实践的统一，努力为我国建设有中国特色社会主义和当前的社会主义新农村建设贡献自己的青春年华和聪明才智。正如江泽民所指出：“既要树立共产主义的远大理想，坚定信念，以高尚的思想道德要求和鞭策自己，更要脚踏实地地为实现党在现阶段的基本纲领而不懈努力，扎扎实实地做好现阶段的每一项工作。”目前，我国正处于并将长期处于社会主义初级阶段，这是整个建设有中国特色社会主义的很长历史过程中的初始阶段，生产力水平不高，商品经济不发达，教育、科技、文化等各方面还有较大差距。因此，当代青年必须在党在社会主义初级阶段的基本路线指引下，积极投身于经济建设主战场，为进一步解放和发展我国社会的生产力，不断提高综合国力，不断提高广大人民的物质文化生活水平，促进人民素质的提高和人的全面发展，实现党在现阶段的基本纲领而奋斗，为不断地把建设有中国特色社会主义事业向着未来推进作出自己应有的贡献。

（二）青年人的理想、道德和情操

21 世纪的中国青年充满热情，充满朝气，对个人的未来和国家的发展充满希望和憧憬；他们兴趣广泛，个性鲜明，有着自我完善、自我实现的强烈愿望；他们思维敏捷，视野开阔，有着较强的创新意识。时代的发展，全面建设

小康社会的宏伟目标,对当代中国青年的素质提出了新的更高的要求;中国社会主义新农村建设,也为广大农牧区的青年成材与发展提供了诸多的机遇。因此,青年人能不能在全面建设小康社会和社会主义新农村建设的进程中建功立业,也取决于青年与时代发展相适应的综合素质。

1.青年要有理想,志存高远,永不满足,以坚韧不拔的毅力一直奋斗下去

当代青年要有坚定的理想信念,要早立志,立大志,要时刻激励自己向着更高的目标前进。人的生命只有在孜孜以求的奋斗中才真正有意义。志向是人生的灯塔,有什么样的理想和信念,就会有什么样的人生。当代青年要以祖国建设与发展的目标为自己的奋斗目标,立志为中华民族的伟大复兴而奋斗,同时在这个进程中实现自身价值。

(1)人活一世不可没有政治信念与理想。登高远望方能心明眼亮。环顾当今世界各种思潮,科学的共产主义思想体系及其社会主义实践,依然是先进青年之首选目标。对于辩证唯物主义与历史唯物主义的思想方法论理解得愈深,运用得愈早,愈有益,如再加上逐渐掌握各有关学科的研究方法,我们就可以具备一副清醒的头脑,科学的严谨的思维系统,乃是事业成功的前提。

(2)青年要艰苦创业,勇于吃苦,乐于吃苦,为达到人生的奋斗目标埋头苦干。青年人想要攀登科学的最高峰,就要有长期吃苦的思想准备。到达成功的彼岸没有任何捷径可走,一生的埋头苦干才是走向成功的唯一途径。全面建设小康社会是一项十分艰巨的任务,我们要做好艰苦创业,埋头苦干的准备。只有通过脚踏实地的奋斗,才能把我们报效祖国的理想变为现实。要敢于迎接挑战,敢于克服困难,敢于艰苦奋斗。同时,还要善于做小事,要从

小事做起,从眼前做起,从具体事做起。我们的每一步发展都是积累而成,辉煌的成就和业绩总是由无数细小平凡的工作积累起来的。青年要立足岗位,辛勤工作,通过拼搏实干促进我国经济社会的不断发展。

2. 青年要勤奋学习

人的一生,理想与追求固不可少,勤奋和执着尤为重要。知识需要日积月累,成功绝非一蹴而就。一帆风顺的事是不存在的,矢志奋斗者的脚步也是任何艰难险阻都无法阻挡的。在当今世界,科技革命迅猛发展,社会经济飞快前进,知识更新十分迅速,人类已经进入知识经济门槛。市场竞争、科技发展都要求我们不断地学习,不断地积累,不断地提高自己。挤出些时间,多读一些书籍、报刊。

(1)要读马克思、恩格斯、列宁写的书,要读马列主义同中国实际、中国文化相结合的毛泽东思想、邓小平理论。

(2)要读各自学科专业的书。无论你是学习何种专业或是从事社会的某一种职业,都是有很多的知识或技能需要我们去掌握,人们也常说:“三百六十行,行行出状元”,每一行都有每一行的知识、技能和客观规律,需要青年人去适应和掌握。

(3)大家抽空还要读一些中外文学作品、历史、地理、国际方面的著述,以扩展视野、丰富情感、陶冶情操,以增强充实感,弥补我们短暂人生之不足。党的十六大报告曾明确提出要“形成全民学习、终身学习的学习型社会”。对于当代青年而言,学习不仅要成为一种习惯,还要成为一种生活方式和生存状态。青年是国家的未来和希望。青年人在打好知识基础方面肩负着时代使命,为此,必须珍惜时间,勤奋学习,接触社会,打好基础,以适应社会

的需要,适应时代前进的步伐,提高素质,担负起全面建设小康社会和新农村建设的重任。

3. 青年要锤炼品德

优良品德的养成对人的一生至关重要。青年要树立正确的世界观、人生观、价值观,不断提高自身的思想道德修养,陶冶高尚的道德情操,做有益于祖国和人民的人。要有谦虚的品德,取得成绩不能有骄傲情绪,始终保持谦虚谨慎的态度。21世纪需要的人才不仅要有专业知识,而且要有良好素质。在自己和他人,即人际关系上要言而有信,与人为善;在人和社会(国家)关系上要奉公守法,忠于职守;在和环境关系上要爱护环境,为改善环境而尽力。知识的积累是无止境的,素质提高也是无止境的。只有主动学习,自觉培养才能达到更高境界,成为一个高尚的人,一个对社会有贡献的人。因此,青年朋友要坚持做到“四个统一”,树立远大理想,坚持发愤学习,注重锤炼品德,不断开拓视野,勇于进取创新,始终艰苦奋斗,不断提高思想道德素质、科学文化素质和身体素质,在全面建设小康社会和社会主义新农村的历史进程中书写人生的新篇章,展现当代中国青年的世纪风采。

(三)青春与年轻

1. 对于青春与年轻的正确理解

青春就是指人在青年时期所拥有的朝气蓬勃和精力充沛的那种身体素质,并且通过努力保持和延续这种素质而得到的结果。

人人都有青春,这段时光可谓人生中最多彩的,然而也是相当短暂的,大多数人认为,青春是有年龄界限的:从18岁到29岁,或者到35岁。青春是令人难忘的,即使它是一种年龄界限,人们也总觉得青春是一生中短暂的