



和谐家庭·人生指导丛书

李建军/著

青年成长攻略



中国出版集团现代教育出版社

青年成长攻略

中国出版集团现代教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

青年成长攻略/李建军著. —北京:现代教育出版社, 2008. 1

(和谐家庭人生指导丛书)

ISBN 978-7-80196-596-7

I. 青… II. 李… III. 青少年教育:家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 007824 号

责任编辑:李圣琪

现代教育出版社出版

(100011 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座)

新世纪印务有限公司印刷 新华书店发行

字数 189 千字 开本 700×1000 1/16 印张 13.25

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—6000

定价 28.00 元

版权所有 侵权必究

联系电话:010—64251036

前言

和谐,是现在社会中人们普遍追求的一个主题。在和谐的社会里,不仅人人心情愉快、处处温暖融洽,而且人们的生活质量和工作效率也会大大提高,社会秩序稳定而协调。在中国各个朝代几千年的历史交替中,和谐不仅是先人们为人处世、治理国家的一种方法,更是一种绵延几千年的政治理想。

构建和谐社会是一个系统的社会工程,需要个人、家庭、群体、社会等各方面的密切互动。家庭,是社会的细胞,是组成社会的基本单位,要想社会和谐,家庭必须先和谐起来。“家和万事兴,家齐国安宁”,没有千千万万个家庭的和谐,就不可能有整个社会的和谐。一般来说家庭和谐包含两个方面,一是人与人的关系和谐,二是人与物的关系和谐。人与人的关系和谐是指朝夕生活在一起的家庭成员之间和睦融洽、尊老爱幼、人人平等、互谅互让、互帮互助。人与物的关系和谐是指家庭的陈设应当整齐协调、安全方便,衣服鞋帽干净清爽、搭配得体,既让人感到舒适放松,又能促进身心健康。

有人说,青年人是早晨的太阳,不断地放射出炽热的能量。这是很有道理的。人生有四大变化期:出生,青春期,青年期和死,青年期是其中之一。

青年期是人类从不成熟的儿童期、少年期走向成熟的成年期的过渡阶段。处在这个时期的青年,无论是在生理成熟的水平上,还是在智力发展、情感和意志表现、个性及言语表现等心理发展水

平上,都有其独特的一面,都呈现出一生最大的波动状态。青年期是拥有剩余能量最多的时期,也是开发利用自身潜能的黄金时期。在这个时期,人的生理心理功能的发育已经基本趋于成熟了,他们开始不断地与外界环境做着大量的接触和信息交换。所以说,青年人的身心质量如果提高了,整个社会都会变的灿烂起来。

人的生命及其生物功能体现在身体和思想两个方面,身体包括了身体器官和各个组成部分,思想包括所接受的教育以及由思想所指导的在社会中表现出的行为。也就是说物质能量和信息能量二者的结合才能形成一个人完整的生命体。宇宙万事万物,信息同源,程序相同,节奏相应。天、地、人的各个部分均有相似的对应关系。处在青年期的朋友,在身体和心理方面基本都达到了稳定。怎样合理利用这个人生中能量最高的时期,对于青年人本身以及其上一代和下一代都是相当重要的。人类生活在自然界中,自然界存在着人类赖以生存的必要条件。同时,自然界的变化又可以直接或间接地影响人体,而机体则相应地产生反应,属于生理范围内的,即是生理的适应性;超越了这个范围,即是病理性反应。这就提醒各位青年朋友不仅仅要从自身进行调节,还要合理的利用大自然赋予的一些条件。

人体是由多种化学元素构成的高级生命体,每个人体都有着各自不同的生命信息、能量及其不同的组合结构。人体本身在不断产生各种信息与能量,它既受周围人或事物的影响,同时也影响着周围的人或事物。只有当这些信息与能量在交换的过程中协调同步,达到和谐共振效应,人的身心才会朝着健康的方向发展,他的家庭才会和睦,生活才会美满,事业才会发展。

本书深入探讨青年人生活中常见的问题,以及在这个阶段所遇到的重大变化:就业、结婚等,为你解开青年人成长的秘密。

李建军

2007年9月

目 录

第一章 青年的成长 / 001

1. 青年期:变化的20岁 / 001
2. 天人合一与青年成长 / 003
3. 在阴阳平衡中健康成长 / 005
4. 青年健康发展密码 / 009

第二章 青年的身心特点与卫生保健 / 013

1. 青年的生理心理特征 / 013
2. 生命中轴与青年性健康 / 028
3. 青年男性生理保健 / 033
4. 青年女性生理保健 / 037

第三章 男女的交往 / 043

1. 荷尔蒙与能量转换 / 043
2. 眼神的效用 / 045
3. 握手的效用 / 051
4. 自慰与其他 / 053
5. 气功与呼吸 / 053
6. 用人文思想关怀男人和女人 / 058

第四章 青年饮食策略 / 061

1. 青年的饮食 / 061

2. 青年人需要吃什么 / 065
3. 饮料与青年健康 / 073
4. 青年女性的饮食保健方案 / 076
5. 青年男性的饮食保健方案 / 079

第五章 学业成长策略 / 083

1. 青年时期的潜能在哪里 / 083
2. 如何开发青年人的潜能 / 088
3. 走进理想大学的最佳方案 / 093

第六章 青年健美策略 / 100

1. 什么是美 / 100
2. 生命密码与美容 / 102
3. 远离美容的陷阱 / 109
4. 青年健美方案 / 113

第七章 青年完美就业策略 / 135

1. 事业定位的基本条件 / 136
2. 应聘时如何包装自己 / 137
3. 求职成功的格局调整 / 139

第八章 环境与青年期成长 / 140

1. 环境对青年发展的影响 / 140
2. 青年家居环境策略 / 144
3. 青年的人际环境策略 / 151
4. 青年人的衣饰选择 / 155

第九章 找到生命的另一半 / 162

1. 解读缘分 / 162
2. 夫妻相与日后生活 / 166
3. 如何找到“命中注定”的人 / 168
4. 戒指——爱情的见证 / 178

第十章 婚礼：人生第三个大礼 / 182

1. 为什么要举行婚礼 / 182
2. 婚礼的吉时 / 183
3. 新房的装修与格局 / 185
4. 婚礼婚宴 / 188
5. “性”福生活的秘密 / 197

第一章

青年的成长



青年期：变化的 20 岁

有人说，青年人是早晨的太阳，不断地放射出炽热的能量。这是很有道理的。从古至今，青年人一直都是世界上最主要的推动者，青年人的身心质量如果提高了，整个社会都会变的灿烂起来。

人体有中轴，人生也有中轴。脊椎和下丘脑是人体的中轴，它是支撑人身体的物理与化学“杠杆”，起着一个平衡和协调的作用。从这个角度来看，我认为青年期就应该是人生的一个中轴，因为人的生理和心理从这个时期开始成熟以至定性了，它在人的一生中起着承上启下的作用，调整着整个人生的平衡，定出人生的基本走向。青年人想要更大限度地释放自己的能量，使自己快乐、使家庭和谐、使世界美丽，首先要了解自己的特点。那么青年人最明显的特点是什么呢？我觉得用两个字来表示最合适，这就是——变化。

青年期是人类从不成熟的儿童期、少年期走向成熟的成年期的过渡阶段。处在这个时期的青年，不论就生理成熟来说，还是就智力发展、情感性特征及行为语言表现来说，都呈现出一生最大的波动状态。



人生有四大变化期：出生，青春期，青年期和死，青年期是其中之一。这样说有什么依据？我们可以来看看。

首先我们来看生理。一般来说，人在 22 岁左右生长发育就完全成熟了——骨骼已全部骨化、身高达最大值、第二性征彻底完成、四大体态区分明显。进入青年期的人的各项生理功能日渐成熟，例如，脑的重量在 20 岁左右停止增长，大脑兴奋过程和抑制过程的平衡完成，脑细胞的结构和机能剧烈地复杂化；他们的脉搏频率随年龄的增长而逐渐减慢；血压和肺活量都会随着年龄增加而增加。他们在活动过程中表现出来的力量、耐力、速度、灵敏性和柔韧性在青年期也都进入高峰。

我们再来看心理与行为。随着年龄的增长，青年人需要摆脱对父母的依赖，但是，他们心理发展还不成熟。有人称这一阶段是“心灵的诞生”阶段。为什么？与少年相比，青年的情感已经趋向成熟、稳定，但是与成人相比却又显得热情有余，而理智不足。青年人热情、奔放，因而遇事情感容易受激发，办事积极、热情，行动迅速、果断。但是，有时青年的情感也容易过分激动，以致失去控制。比如常常为一点小事而冲动，做出不应该做的事情来；或者为了一点不同的看法而争论不休，甚至呕气、打架。这一特征与青年生理上、情绪上的急剧变化有关。

青年人在角色和生活环境上也会发生巨大的变化。最重要的变化就是身份的变化，他们在这个时候不仅是一个成人，还是一个丈夫或妻子、父亲或母亲。一个人进入青年期以后，就不再是依靠父母、依靠家庭的小孩子了，而是一个需要自我奋斗、独立闯天下的“大人”了。对于已经完成角色转换的青年人而言，生活环境也随之改变，由原来单独的学校和家庭变成了家庭、学校、社会。而从具体生活上来看，青年人不再是象少年那样只有学习、休息和娱乐了。他们所接触的自然信息增多，当然也需要做更多的事情来与之相平衡、协调。具体看来，青年人比自己之前多做的事情就是婚姻和工作。在这个年龄里，他们对自然、社会、人生和恋爱都有了比较稳定的看法，在自然和社会方面，对自然发展的基本法则以及生物和社会发展的历史已有

初步、系统的认识，能对常见的自然现象逐步的适应。在人生观和恋爱观上，他们已有较明确的认识和较稳定的理想，对生活道路有了初步选择，择偶标准趋于全面，恋爱中的理智性增强。

性格的变化，一般来说，人在进入青年期以后，性格就会变的稳定。但是由于这个时期是人类能量最为旺盛的时期，他们的观察力、记忆力、思维能力、注意力等一般能力的发展在青年期都先后达到高峰。

总之，青年期是一个人从不成熟走向成熟、由孩子时代向成人时代转变的过渡时期，也是从“温室”走向社会进而适应环境的关键时期。处于这一时期的人，无论是在生理成熟的水平上，还是在智力发展、情感和意志表现、个性及言语表现等心理发展水平上，都有其独特的一面。我认为青年期是拥有剩余能量最多的时期，也是开发利用自身潜能的黄金时期。在这个时期，人的生理心理功能的发育已经基本趋于成熟了，他们开始不断地与外界环境做着大量的接触和信息交换。

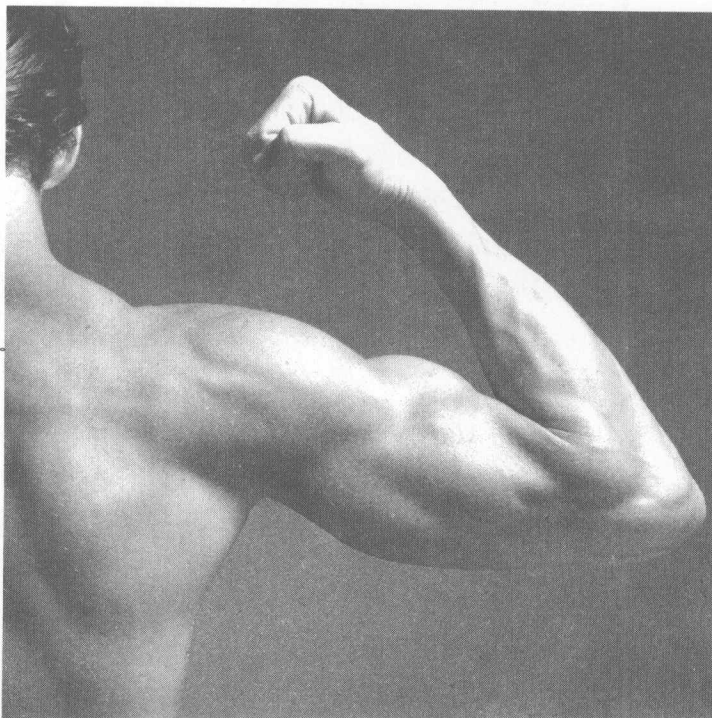


2 天人合一与青年成长

研究表明，生命的组成元素与自然界存在的元素是一样的，只是生命元素经过不同的组合而具有了“动”的特征，最重要的就是具备了自我繁衍延续的功能，才得以在此基础上不断地进化、改造，各种功能得以强化、升级，直至出现思维和高阶的生命——人，而且这个进化的过程似乎永远不会停息。虽然生命存在的形式多种多样甚至匪夷所思，但万变不离其宗：所有的生命都是物质元素通过自己特定的组合方式来聚合能量，依靠能量来驱动其本身的运动，包括自我繁衍。组合方式不同，生命的形式就不同，驾驭能量的数量、质量、能力也不同，故而有强弱之分。越是高阶的生命，内含的组合方式就越多。所有的这一切都暗示着一个道理：人生存中的任何活动都要吻合于自然、取得与天地自然的和谐相处，这样才能使我们的生活更加健

康、完善。

人的身体是大自然的作品，大自然巧妙地将和谐以神奇密码的形式赋予人的身体之上，人本来应该永远与大自然形成不可分割的整体，才能保持持久的生命力。包括人体在内，世界上的万物都是有机统一的。人生活在天地之间、自然环境之内，是整个物质世界的一部分，不管是人体的结构，还是人的生长、生活规律都打下了深深的自然的烙印。人既不是自然的主宰，也不是自然的奴隶，人即自然，自然即人。所以，人体生物信息场和宇宙的信息场应该是同步的，如同将一滴水放入大海，只有进入大自然的大环境中，小的个体才不会消失。欧阳修说：“以自然之道，养自然之生。”人也同样，必须时时与大自然呼吸对流，人体的生物信息才可以源源不断地得到宇宙信息能量的补充。从这个意义上讲，人的生命系统是大自然主系统中的亚系统，是大自然的一部分。这里所指的“天”有三种含义，即自然天体与自然气候、人类心灵世界中的精神本质及传统玄学中的天干；“地”包括自然的地球、玄学中的地理即传统格局学和阴阳五行中的地支；人是万物的灵长，在自然界生物发展阶段中居最高位置。天、地、人都是物，尽管形态千差万别，各不相同，但又息息相通，融为一体。离开了这个“一体”，就谈不上有任何人和任何物的存在。人不仅是自然的产物，还是社会的产物，人类是在漫长的创造文明和发展文明的过程中形成的，人不能离开社会，就像不能离开自然一样，人的结构、功能也具有充分的社会性。既然是一体，那么就有个相互协调的问题。在外部环境发生变化时，人体也会发生与之相应的变化。人作为高级动物生活在天地



之间，并不是被动消极地适应自然，而是积极主动地利用自然，改善其对人体不利的方面，利用其有益的方面，但又不对自然界造成伤害，必须在人与自然的和谐互动中达到共赢。天人合一的境界就是天人和諧的境界。

对于青年人的生活，尽管有那么多、那么大的变化，可是我认为，青年的一切活动还是应该以顺应自然规律来进行。比如，自然界有春夏秋冬，有阴晴圆缺，这种周期性变动，这个万物生长的由始而终的根本法则同样也影响着人体的生理活动，顺应这种阴阳消长的节律来调节青年人的起居和活动，就能保持青年体内外阴阳气的协调，使人体机能正常运行，违背这种节律，就会生病。例如，需要养阳的青年，可以在正午的时候到户外庭院里，让太阳的能量从人头顶的百会穴进入我们的人体。或者，青年朋友还可以在早上日出的时候，我们面向东方做深呼吸，那么大自然的阳气可以从鼻孔还有从人体的各个毛孔进入人体。晴天的时候，青年朋友可以在旷野里做深呼吸，那么就会让阳气充分地营养我们的身体。同样，青年朋友还需要借着这种天人合一的原理调理自己的饮食、起居。



在阴阳平衡中健康成长

宇宙是一部伟大的生命有机体，当其不断运作时，万物间彼此相互协调，才得以共存。宇宙间一切事物都带有二元性，都有着阴阳的相对，如天为阳地为阴，日为阳月为阴，男为阳女为阴等。从而他们便用阴阳来理解宇宙的一切现象，并认为像动植物雌雄结合孕育新的生命一样，宇宙间万事万物也由阴阳的结合而产生和发展。人体本身也是由物质组成的，并且，同地球一样，我们的身体也是一个完整的“生态系统”，这个“生态系统”由呼吸系统、消化系统、循环系统、神经系统、内分泌系统等多部分组成的。人体之所以保持活力，是由于组成身体各系统的物质都在以特定的方式维持着一定的结构，并且能紧密配合，保持着一种稳定和谐的健康的生命活动状态，这就是“人

体生态平衡”。这是一种复杂的动态平衡，人体依靠新陈代谢维持着自身的这种平衡。人体的生态平衡对体内各种物质的配比情况以及补充消耗的速度都有着严格的要求。任何一部分的环节出现问题，都会引起整个身体内环境的平衡状态，人体就会感到不适，就会患病。我认为，物质世界、精神世界、心灵世界、自然世界，在这些世界间相互关联，事件与事件间、物质与物质间、精神与精神间、自然与自然间是互动的网络系统，甚至物质与精神、自然与心灵、自然与人文间，也必须平衡得当才会和谐的存在。

另一方面，在维持自身平衡的同时，人体与生存其中的环境也始终保持着一种动态的平衡。生命有机体一方面不断地从外界环境摄取营养物质，同时也向外界排泄废物，在进行这种物质交换的过程中，也伴随有能量的交换。一般情况下，人与环境的物质交换保持着平衡状态，这也是人与自然和谐共存的前提。但是当外界环境有了显著变化，比如废气、废水、化学物质、重金属等的污染，或者由于个人饮食起居毫无规律、没有节制，造成机体从外界获取的能量（营养物质）很难达到人体维持平衡的需要，正常的平衡也会受到破坏。不过人的机体如果强健，就会通过自身的各种调节机制进行调节，使其不断恢复平衡；如果人的体质较弱，就会因此患病。可见，健康之本在于平衡。

处于急剧变化时期的青年，利用自然平衡规律可以帮助增强生存能力和创新能力。由于自然平衡是事物存在、发展、灭亡、运转的基础和动力，人们就可以从增加、减少、破坏事物平衡力来达到创新的目的，使我们的思维更加敏感。由于整个宇宙和自然界是由无数相关联的平衡体构成的总平衡体，而某些平衡体又是有相同或相似、相近的特征，所以，青年如果学会用“自然平衡”方法，就可以比较容易开发出自己的潜能。

处于不同环境、不同年龄段的人，对身心健康措施也是不同的，但有一点却是相同的，那就是“平衡”。

那么青年怎么样维持生命的平衡呢？我们知道人的生命储备是有限的，任何生命，包括一个能量过剩的青年朋友，只有合理地协调自



己的生活才会使身心达到平衡状态。

首先是按照自然的规律调节我们的身体平衡，这是人类适应自然的基本法则，天人合一平衡的自然规律。人的一切生理活动有周期性的节律，我们称生物钟，生物钟紊乱就会生病生癌，甚至死亡。所以说青年的起居都要严格的按照自己的生物钟来进行。再者，我觉得阴阳平衡是生命活动的根本，青年的生活要顺应阴阳运动的平衡的规律。我这里所讲的宇宙阴阳运动，就是指日月的运动产生春夏秋冬、寒热温凉，以及白天黑夜的变化，也就是说宇宙运动产生阴阳变化。世界

上的一切，包括我们的生命都是阴阳的运动的的结果。所以《易经》中说：天地氤氲，万物化醇，意思是说，从混沌开始的时候，它是一片氤氲元气，然后逐渐划分为阴阳之气，那么阴阳合德，刚柔有体。也就是说人体的生命也是由于阴阳运动阴阳气化所产生。所谓“阳”，我们说凡是向阳光的、外向的、明亮的、上升的、温热的都属于阳；那么反过来讲，凡是背阳光的、内守的、晦暗的、下降的、寒凉的都属于阴。这从我们人体看也一样，头为阳，脚为阴；体表为阳，内脏为阴；六腑为阳，五脏为阴；气为阳，血为阴。那就说阴阳之中又分阴阳，万世万物都是阴阳的运动，尤其我们的生活中也是阴阳的运动。如果青年人能遵循阴阳平衡的原则，那么他一定是气血充足、精力充沛的。这也就表现在他们的脸上，我们经常可以看到，一些青年的面容是红润、明亮、有光泽的，这也就说明他的五脏一定是健康的。我认为，这才是青年人真正的美容。也就是说真正的健康的美，必须保证阴阳平衡。这样由内至外的美是胜过任何一种化妆品的。

阴阳平衡的关键在于饮食和睡眠。在饮食上，我认为人要从自然

中获取食物，要依靠天地之气提供的物质而获得生存。《黄帝内经》里说：天食人以五气，地食人以五味。而不同的气候下、不同的土地上生成的物质有所不同。简单的说，就是什么时令出什么菜，我们就吃什么菜，因为这都是大自然为人类所安排的。比如夏天的西红柿、黄瓜是质量最好、营养价值最高；冬天的白菜和萝卜营养价值最高，我们冬天就应该吃。这些都是跟自然界的阴阳气化相顺应的。同样，吃什么东西跟人们所处的年龄也有很大的关系，人在青年的时期，处于阳长的阶段，就应该补阳为主，多吃一些动物蛋白，可以多喝牛奶。

那么除了饮食之外，就是睡眠。睡眠是对我们生命的充电，是能量的补充和信息的调整。我们睡眠的目的也是在于通过调整阴阳平衡，而达到生命的涵养的储备。上面我已经提到过生物钟，其实睡眠节律也正是由人体生物钟控制的，那么生物钟到底是在人体的脑部身体部还是消化系统或者供给系统呢？有的认为生物钟是在脑底部的下丘脑，也就是生命中轴，认为它是调整和控制人的节律的。我们的研究证实，生物钟不仅在脑部有，由生命中轴来控制，而且在消化系统有，在膝关节中也有。人有 24 节律，受四季周期的影响，睡眠也有生活规律，如冬季睡得长一点，夏季睡得少一点，这是正常的。在夜间，人的体温与肾上腺激素与皮质类固醇水平下降，我们就会感觉到疲劳，并且整个晚上一直都在下降，并且每小时降低一度左右，在早上五点时体温降到最低。即使熬通宵，人的体温也比白天低。人的体温降到最低点是在早上五点左右。所以早上五点左右你会感到很难受。我们结合这个原理，研究如何将 24 小时节律进行变化，如何克服生物钟给人们的副作用。人们睡眠的需求、食欲、肠蠕动及体温都在生物钟的控制下，人在夜间 12 点到早上 6 点必须睡觉，这是因为生物钟在 12 点至 1 点人体内调整脑部，1 点到 2 点调整人的心脏部分，2 点到 3 点调整肺部活动，3 点到 4 点调整肾脏，4 点到 5 点调整肝脏，5 点到 6 点调整四肢。所以，人有 6 小时睡眠就够了，这 6 个小时是核心睡眠。当我们缺乏睡眠时，第一个不利结果是缺乏安全感，决断力降低，持久的疲劳会使记忆力下降，睡眠不足会造成身体、眼睛和思维不能健康发展，在现代快速的社会里就缺乏重要的安全感。当然也并不是说每个

人都要固定的睡六个小时，青年睡七、八个小时也是很正常的。

青年自身拥有的青春的张力以及他们在各种文化背景下所处的相对边缘地位，促使他们迫切地想要了解自然，了解社会，以寻求与社会环境和谐、平衡地发展。当社会向他们传递过来信息与他们自身的需求和发展的信息相对称时，他们就会“自然而然”地融入到社会环境中；当社会的发展无法使他们寻求到平衡点或是他们的改变仍是无法适应环境的时候，他们对这个社会环境的离心倾向和偏离行为也会成为一种“条件反射”，这时候他们就会萌生一种改造与变革现有环境的想法并付诸行动，以此来达到一种与社会环境的和谐平衡。

以上都是我从平衡的角度上对青年身体健康所做的提醒，下面我再谈一个重要的问题，就是青年的心理平衡。中医上讲，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊为人的“七情”，其中任何一情太过，都不利于健康。健康的身体与健康的精神好像一辆车子的两个轮子，缺一不可。“心病”最损人，开朗、从容、乐观、温和是心理健康的重要标志。心理平衡属于信息平衡，情绪是生命的指挥棒，青年人在复杂的社会生活中，顺境、逆境都会遇到。无论在何种情况下，都要保持情绪的稳定和自我控制的良好状态。其实不仅生气和忧郁会致病，乐极也会生悲。所以青年要尽量做到遇事不怒，泰然处之，随遇而安。在美国，我看过一个报道说，人类有70%-80%的疾病与脑有关，这个脑主要是指心理状态和精神作用。“笑口常开春常在”，健康长寿多与开朗乐观的性格结缘。由于青年期是个变化的阶段，这个时期，人的心理变化常常是逆转性的，心灵上的支点随之移动，陷入一种倾斜状态的心境中，这就是我们说的心理失衡。这时候就需要青年在心灵上重新确立一个支点，来认识 and 保持与外部事物之间的平衡。这种平衡相对稳定了，对人体健康是大有益处的。



青年健康发展密码

就生命的本质而言，人作为一个生命体，是宇宙生命及其模式阴