

● 李春城 主编

中国青年出版社



少男少女生存

ABC

SHAONAN



NABC

C913.5

41

李春城 主编

少年少女生存

ABC

SHAONAN SHAONU SHENGCON ABC

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

少男少女生存 ABC/李春城主编.-北京:中国青年出版社, 1994.3

ISBN 7-5006-1429-2

I. 少…

II. 李…

III. 青少年-生活

IV. C913.5

中国青年出版社出版 发行

社址: 北京东四12条21号 邮政编码: 100708

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 14.75印张 2插页 260千字

1994年3月北京第1版 1994年3月北京第1次印刷

定价9.20元



目 录

送你个五彩缤纷的世界(自序).....	李春城	1
---------------------	-----	---

生理发育篇

为什么说青春期是生长发育高峰期, 应注意什么.....	9
怎样正确对待性意识的出现.....	11
少女的身体发育及特征.....	14
少男的身体发育及特征.....	15
月经是怎么回事.....	16
月经期间应注意什么.....	17
经期应预防哪几种疾病.....	18
白带是不是病.....	20
如何防止乳房发育异常和乳房疾病.....	21
怎样保持乳房健美.....	22
遗精频繁应如何治疗.....	23
包皮过长怎么办.....	25

染上手淫毛病怎么办.....26

怎样提高身高.....28

心理健康篇

少男少女时期容易出现哪些心理矛盾.....31

少男少女心理健康的标准有哪些.....36

怎样进行心理调适.....39

怎样看待早恋问题.....41

怎样防止冲动行为.....45

怎样消除怨恨情绪.....47

怎样消除紧张情绪.....51

怎样克服羞怯心理.....54

怎样对待生活中的挫折.....58

怎样走出自卑的阴影.....61

怎样摆脱孤独的困扰.....63

怎样走出嫉妒的狭谷.....67

怎样摆脱烦恼的侵扰.....68

怎样赢得别人的尊重.....70

怎样使自己快乐.....74

社交谋生篇

“现代人”的特征有哪些.....79

如何立于不败之地.....82

怎样有效地利用时间.....84

什么是时间运筹法.....86

怎样选择自己的职业.....87

怎样扩大你的交际圈.....	90
怎样建立你的“沙龙”.....	93
初次见面，如何给对方一个好印象.....	96
怎样做客.....	98
怎样待客	101
怎样做到讲话简洁、明晰	103
怎样克服讲话怯场的毛病	105
面对窘境如何交谈	107
受到挖苦、讽刺怎么办.....	110
讲话切忌“口头禅”	112
怎样矫正口吃	114
怎样与初次见面的人交谈	117
访友、待客时怎样交谈	120
怎样说服别人	125
怎样赞美别人	128
怎样安慰别人	130
怎样寻求别人的帮助	132
怎样向别人道歉	134
怎样才能具有幽默感	136
开玩笑的“学问”	137
交谈中都有哪些忌讳	139
少女怎样具有魅力	141
什么是未成年人保护法	143
怎样才是“正当防卫”	144

少女怎样进行自我保护	146
少女遇到歹徒如何防身	147
为什么不能私拆他人信件	149
为什么不能随便侮辱他人	150
如何对待违法的亲友	152

学习技巧篇

怎样掌握科学的学习方法	155
如何制定学习计划	156
如何做好课前预习	158
如何做好课后复习	159
怎样参加考试	160
怎样进行课外自学	162
怎样做自学笔记	163
怎样在短时间内获得最大的读书效益	164
怎样做读书笔记	168
怎样做资料卡片	170
怎样写日记	170
怎样写信	172
怎样科学地用脑和养脑	175
怎样安排学习和娱乐的时间	177
怎样增强记忆力	178
记忆有哪些窍门	180
怎样写好钢笔字	183
影响成才的心理障碍有哪些	184

怎样给报刊投稿	187
怎样参加课外兴趣小组	189
怎样报考和参加课外职业培训班	190
怎样报考中专技校	191
怎样报考大专院校	192
高考前要注意些什么	194
卫生保健篇	
近视眼是怎样形成的	199
怎样预防眼睛近视	200
倒睫是怎么回事	201
怎样防治急性结膜炎	202
怎样防治春季结膜炎	204
怎样治疗烂眼边	205
怎样防治沙眼	206
怎样防治眼睛见风流泪	207
怎样防治慢性鼻炎	208
鼻窦炎是怎么一回事	209
怎样治疗口臭和鼻臭	211
烂嘴角是怎么一回事	212
怎样防治嘴唇干裂	213
怎样防治雀斑	214
怎样防治桃花癣	215
怎样防治痤疮	218
怎样防治日光性皮炎	221

怎样防治汗斑	222
怎样防治异位性皮炎	222
怎样防治荨麻疹	223
长扁平疣怎么办	225
怎样防治牛皮癣	227
怎样防止化妆品引起皮炎	228
怎样防治手足皲裂	229
怎样防治手足癣	230
冬天怎样防治冻疮	231
青少年为什么会脱发	234
少白头是怎么回事	237
咳嗽是怎么产生的	241
怎样防治扁桃体炎	242
怎样防治慢性咽炎	244
怎样预防大脑炎	246
怎样预防流脑	247
怎样防治胃和十二指肠溃疡	249
蛔虫病与胆道蛔虫病是怎么回事	251
怎样防治腹泻	253
病毒性肝炎有几种，怎样预防	254
心律不齐是怎么回事	256
怎样防治病毒性心肌炎	258
怎样防治过敏性紫癜	260
少女为什么会贫血	262

怎样防治急性肾炎	263
怎样防治青春期低血压	264
怎样防治青春期甲状腺肿大	266
怎样防治肺结核	268
怎样防治流感	272
怎样防治猩红热	274
怎样防治流行性腮腺炎	275
怎样防治脊柱弯曲	276
脚脖子为什么容易扭伤，如何防治	278
青年人为什么会得狐臭	279
怎样预防破伤风	281
狗咬伤后怎么办	281
神经衰弱和精神分裂是一回事吗	283
怎样克服失眠的毛病	284
为什么不能强抑眼泪	286
掏耳朵的习惯为什么不好	287
鼻疖为什么不能挤	287
用手指挖鼻孔为什么不好	289
怎样擤鼻涕	289
为什么不要轻易将唾液吐掉	290
怎样保护牙齿	292
智齿是怎么回事	293
早晨刷牙好，还是晚上刷牙好	293
为什么要养成进食后漱口的好习惯	294

为什么洗澡用具要专人专用	295
为什么不要和他人共用脸盆、毛巾	296
为什么不要和他人共用脚盆、脚巾	296
常吃零食为什么不好	297
边吃饭边看书为什么不好	298
为什么大便时看书报有害健康	299
为什么蒙头睡觉有碍健康	299
为什么大汗淋漓时吹电风扇不好	300
为什么在衣兜里放钱不卫生	300

业余爱好篇

学习书法应掌握哪些基本功	303
照相时怎样取景	306
怎样拍摄逆光照片	306
怎样拍摄雪景	307
怎样拍摄雨景	308
怎样拍摄夜景	309
怎样拍摄日出日落	310
怎样拍摄花卉	311
怎样拍摄电视影像	312
怎样欣赏音乐	313
怎样选购和保养吉他	314
怎样下中国象棋	315
怎样下国际象棋	320
怎样下围棋	329

怎样下陆战棋	345
怎样下海战棋	351
怎样下海陆空战棋	354
怎样下跳棋	360
怎样下双幅象棋	367
怎样下四国象棋	368
怎样下围虎棋	371
怎样下斗兽棋	373
怎样下五子棋	375
邮票有哪些种类和形式	378
怎样鉴别邮票的真伪	385
怎样收集邮票	387
怎样整理邮票	389
怎样收藏邮票	390
怎样正确开展集邮活动	392
怎样搞收藏	394
怎样放风筝	395
参加游泳活动应注意什么	397
旅游前应做哪些准备	400
想旅游但缺少费用怎么办	402
旅游中没有向导怎么办	404
怎样安排好旅游中的吃住	405
旅途中过于疲劳怎么办	407
怎样自治旅游中的常见病	408

生活技能篇

怎样保持面容健美	411
怎样洗脸	413
为什么少女不宜化妆	415
怎样保护头发	415
怎样洗头发	418
怎样护理开叉的头发	419
怎样消除太多的头屑	419
怎样选择适合自己的发型	420
怎样选择和保养眼镜	422
怎样配戴和保养隐形眼镜	424
怎样洗涤和收藏毛呢服装	425
怎样洗涤和收藏丝绸服装	426
怎样洗涤羽绒服	427
怎样洗衣服领口袖口	428
几种常见的衣服污渍去除法	428
为什么要戴乳罩, 怎样选择	429
为什么牛仔裤不宜过紧和久穿	431
怎样穿鞋更科学	432
怎样保养皮鞋	433
怎样穿和保养旅游鞋	434
怎样做菜招待客人	435
几种简易凉菜和家常菜的做法	440
几种常见西餐的做法	442

怎样自制冰激淋	444
怎样自制饮料	446
怎样煮咖啡	447
怎样吃得更科学	447
少男少女怎样合理安排好营养与膳食	449
青少年为什么不要偏食	451
为什么多吃糖有害无益	451
为什么要坚持吃早饭	452
为什么吃饭时不要哄闹、逗笑、说话	453
为什么要重视饮水	454
食用冷饮应注意什么	455
复习考试期间在饮食上应注意什么	455
怎样科学地安排室内灯具	456
怎样装饰自己的小房间	457

送你个五彩缤纷的世界

自序

有这样一句很有名的话：“人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当人年轻的时候……”

“当人年轻的时候”，对于少男少女来说，正是指十几岁的时期。这个时期，人称妙龄时期，生理学称为青春期。

什么是青春期？作为人生道路的一个阶段，青春期包含着什么？有多长？一个人在什么年龄从童年期进入青年期？这种转变的推动力和内部阶段是什么？

妙龄的奥秘在哪里？

要回答这个问题不是很容易的，文学作品中用以描述年龄变化的名词术语是不确切的。从儿童到成人的过渡阶段是以性的成熟作为生理基础，我们通常把这个“过渡阶段”称为青春期，这个时期人的身体发育还没有完全成熟。

一切动物，当然包括人猿在内，本身发育的最终目的，在于类族的延续。虽然动物在整个生命过程中，要实现各种重

要的功能，但主要的还是繁衍后代，而其它各种功能只是保证实现基本功能的手段和条件而已。而人类活动的基本内容则是通过劳动创造物质和精神财富。在人类社会，人从童年到成年的过渡，并非仅仅以身体的成熟为先决条件，同时也意味着具有技能，掌握某种方面的知识、规范和经验。因此，人能够劳动，能够完成某些社会职能并担负社会责任。由此可见，个性的成熟是以社会化为先决条件的，决不能超越或者脱离社会。

这就是说，进入青春期不单是身体发展的一个阶段，也是个性发展的一个阶段。有些学者又把这个时期称为“人生的第二次诞生”。

人生的第二次诞生

人到了青春期，身心各方面都会发生很大的变化，精力充沛、兴趣广泛，对人生充满幻想，既有着对未来美好的憧憬和想往，又时常充满惶惑和不安。对自己身体生理方面的变化，也会产生喜悦与惊恐。生理学家、心理学家们对青春期的心理、生理都有过许多研究。他们也称青春期为“危险期”、“否定期”。其主要根据是人进入青春期以后，出现了三个基本特征：一是“自我的发现”。二是“产生对未来生活的设想”，三是“开始逐步跨入生活的各个领域”。

青春期，少男少女的内心深处经常出现各种各样的矛盾的情感体验：努力与懒惰、开朗与忧愁、大胆与怯懦、社交与孤独……这样就逐渐地开始把探索的视线转向自己的内部。对

儿童来说,生活只不过是沒有联系的、瞬间的事件的系列,只是从享乐到享乐,从兴趣到兴趣的匆忙转移的片断。到了青春朞以后,对生活新的态度慢慢地表现出来,即意识到自己生活的连续性,并以空濛的理想的意识呈现出来,甚至明白了未来对自己生活的意义。

心理学家们把青春朞到来之后心理生理的变化与幼儿的断乳现象相比拟,认为幼儿由于急剧的断乳,陷于欲求不得的地步,从而给幼儿带来深刻的不安。儿童进入青春朞,意味着要从心理上摆脱对双亲的依赖。这种急剧的彻底的心理性“断乳”也同样给他们带来突如其来的不安,产生情绪上的激动与混乱。由于性本能的起动,使少男少女的注意力逐渐转向自身,常为自己不能掌握这种变化的实质而烦恼,一股无形的力量在牵拉着自己,儿时平静的心田被搅乱了。陷入了以反抗、蛮横、怠慢、见异思迁等等多种表现形式为特征的否定与不安情绪之中。无论生理上还是心理上,都处于暴风骤雨、疾风怒涛时期。“人的第二次诞生”开始了。

年龄的界线

青春朞来临的主要标界是性成熟。女性以初次月经来潮为标准,而男性则以外观或构造上表现出典型的副特征,如阴毛、喉结的出现。具体的成熟年龄,在个体间是有差异的,有的人来早些,有的人晚些。但个体的成熟标志是一致的。如,男性发展的顺序是:阴囊的成长→长出笔直的阴毛→初期声音的变化→遗精→出现卷曲的阴毛→身体的最大