

文翰人生指南

青年

生存手册

文翰·编著

如何走进社会·如何面对社会·如何挑战社会……



Qingnian
Shengcun
Shouce

中国物资出版社



0908127

青年

文翰人生指南

生存手册

如何走进社会·如何面对社会·如何挑战社会……

17
WX

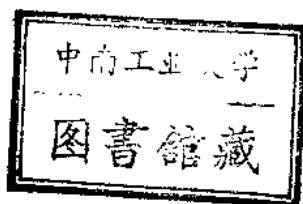


文翰·编著

中国物资出版社

青年生存手册

文 翰 编著



中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

青年生存手册/文翰编著. —北京:中国物资出版社,1999.10
(文翰人生指南)

ISBN 7-5047-1188-8

I. 青… II. 文… III. 青年修养—通俗读物 IV. D432.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 44488 号

中国物资出版社

(北京市西城区月坛北街 25 号 邮编:100834)

全国新华书店经销

北京四季青印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:14.875

1999 年 10 月第一版 1999 年 10 月第一次印刷

字数:320 千字 印数:00001—4000 册

ISBN 7-5047-1188-8/Z·0112

定价:24.00 元

序

24岁的青年,或许你还在学校读书,或许你已走了工作岗位,无论你在读书或工作,你都必须承认,24岁,已不是幼稚的年龄了。刚刚开始真正独立的人生,你该如何面对人生的一系列问题呢?本书将给你明确的答案,她告诉你,亲爱的青年朋友,如何把握自己的青春生命。

本书分为五大部分,它们分别是心理篇,情爱篇,工作篇和为人处世篇,及人际篇,覆盖了青年生活,学习、工作的方方面面。可以这样说,青年朋友碰到所有问题,这里都会有所描述,均会作出分析,给了回答。

心理篇主要描写24岁青年的心理特点,以及针对这种独特的心理,青年朋友们该如何认识,把握住自己。24岁的青年,已不像少男少女时期那样幼稚了,他们正走向成熟,然而,他们还不象中年人那样成熟稳定。他们正处在走向成熟的旅途中。面对青春时期潮涨落的心情,青年朋友们应该掌握开始自己心灵的钥匙,潇洒地走一回,永远保持健康活泼的心理。

在情爱篇里,青年朋友们将会在爱情的教室里上一堂生动的爱情课。24岁的青年在爱情上,或许还是初恋,或许已恋爱过几次,但是,你并不一定地清楚明白什么是真正的爱情,青年男女对爱情有哪些不同的心理特点和要求。当爱神向你走来时,你应从容去面对她;抓住时机,成功一跃,选定自己的终身伴侣。在恋爱时,你如何去变人的容颜,品质,性格等各人内在和外在的方面作出准确的把握?当你失恋,面对深爱着的情人远离而去时,又该如何走出失恋的痛苦,修复自己的情感呢?书中均有详细的解答。

工作篇和学习篇主要讲述青年人工作和学习生活方面碰到的问题以及该如何应对,青年人刚刚踏入社会,对工作和学习既感到兴奋和新鲜,但由于缺乏社会经验,他们又感到困惑和迷惘。青年人既要树立远大的理想,不要脚踏实地,一步一个脚印,生活中处处都充满着机遇,青年人应该,善于抓住机遇。但机遇从来都是为有准备的人准备的,所以青年朋友们平时应该努力学习,这样才有抓住机遇的资本,当身处逆境时,不要自暴自弃,甘愿流落,而要勇敢地与逆境作搏斗,在逆境中奋起,青年朋友们在走上社会时,要真正地认识了解自己,只有这样,才能真正找准自己在社会的位置,它可以减少盲目性,增强主动性,现在是知识经济时代,它对青年提出了更高的要求,在市场经济条件下,青年人如何去求职,学习呢?

书有详细的讲解。

踏在社会门槛上的 24 岁青年如何待人处世,终养立身是其工作成功,情感圆满的宝石,因而掌握为人处世的原则,方法和艺术重点重要,本部分结合城乡青年,富家弟子与贫门之人交际中常见的问题,为城乡打工的农民青年朋友,为开放,宽容羡慕,排斥而又嫉妒的城里青年找到了系列良策妙方,使青年朋友们在大大小小的人际圈子中运筹有方,游刃有余。

本书贵在角度新。内容全它紧紧抓住了新的时代环境中青年人密切相关的问题,给出了细致、全面的回答,它是青年朋友们的良师益友,青年朋友们无论何时何地打开它,都会有所收获。它是青春的使用说明书,是人生的导航灯。

年青的朋友们,努力吧,成功就在前面不远处等着你。

目 录

序	(1)
第一篇 追求卓越,完善自我——心理篇	(1)
第一章 潇洒走一回	(3)
第一节 走向成熟——青年人的心理变化及特点	(3)
第二节 收起你的世故	(5)
第三节 将熟未熟的酸果	(8)
第四节 迈向成熟的第一步	(11)
第五节 叫困难低头	(15)
第六节 世上只有一个你	(18)
第七节 真正的成熟	(21)
第二章 潮起潮落	(26)
第一节 走出寂寞的天地	(26)
第二节 人间自有温情在	(28)
第三节 总会有人爱我	(31)
第四节 学会喜欢自己	(33)
第五节 别陷人安乐椅	(36)
第六节 最后的诉求	(38)
第七节 心灵食粮	(39)
第三章 开启心灵的钥匙	(44)
第一节 主宰自己	(44)
第二节 选择自己的幸福	(48)
第三节 学会摆脱精神不快	(51)

第四节	世上没有“后悔药”	(53)
第五节	不加抱怨地接受自我	(54)
第六节	自爱,从喜欢你的身体开始	(56)
第四章	为心理整餐	(59)
第一节	看不见的法宝	(59)
第二节	让心改革开放	(63)
第三节	保持自我	(67)
第四节	适应社会大环境	(71)
第五节	整治自己的草地	(74)
第六节	不做心理奴隶	(77)
第二篇	豆蔻青春,爱恋无价——情爱篇	(81)
第一章	在爱的天地里	(83)
第一节	男欢女爱各相异	(83)
第二节	千呼万唤始出来	(87)
第三节	与爱神共舞	(95)
第四节	爱情迷幻说	(98)
第五节	爱情是一个陷阱	(100)
第六节	没有爱情,只有恋人	(102)
第二章	伊甸园里的诱惑	(104)
第一节	两性相悦,容颜美	(104)
第二节	和谐统一,体态美	(110)
第三节	价值永恒,人格美	(114)
第四节	穿越欲望的乐园	(127)
第五节	洞悉性爱的天堂	(132)
第三章	走出失恋的痛苦	(137)
第一节	失恋,一杯苦酒	(137)
第二节	走出雨季	(150)

第三节	失恋心理调控机制	(157)
第四节	同失恋搏斗	(165)
第五节	情已逝 迎接狂风暴雨	(171)
第六节	把悲伤留给自己	(173)
第七节	移情别恋乐人生	(175)
第四章	修复情态	(179)
第一节	心伤难受时	(179)
第二节	苦楚的眼泪不要流	(181)
第三节	可怕的付出	(183)
第四节	不再沉湎迷恋	(187)
第五节	让记忆尘封	(189)
第六节	告别痛苦	(192)
第七节	重返美好心境	(195)
第八节	永远说再见	(197)
第三篇	拥抱生活,渐显风流——工作篇	(201)
第一章	我的未来不是梦	(203)
第一节	千里之行,始于目标	(203)
第二节	相信自己	(205)
第三节	时常检验自己	(207)
第四节	进取心,成功的动力	(209)
第五节	对工作要满腔热忱	(212)
第二章	大潮涌动显风流	(216)
第一节	道路迢迢终有期	(216)
第二节	色彩纷呈忙充电	(219)
第三节	城市新生代	(221)
第四节	走向世俗的精神乐园	(225)

第三章 机遇总遇有心人	(230)
第一节 机遇从何而来	(230)
第二节 创造机遇	(238)
第三节 善抓机遇	(244)
第四节 耐心等待	(252)
第五节 积极主动好忙“乐”	(255)
第四章 映日荷花别样红	(259)
第一节 挤出乐趣	(259)
第二节 没乐找乐	(264)
第三节 大胆哭一场	(270)
第四节 冒险与刺激	(275)
第五章 男儿有泪不轻弹	(281)
第一节 逆境利奋起	(281)
第二节 反败为胜	(286)
第三节 顺不足喜,逆不足忧	(292)
第四节 你到底败在哪里	(296)
第五节 摆脱“如果”的纠缠	(300)

第四篇 空中加油,丰富人生——学习篇

第一章 书到用时方恨少	(305)
第一节 知识是成功的“营养餐”	(305)
第二节 少壮派难得努力一把	(310)
第三节 造黄金屋,娶颜如玉	(312)
第四节 学习,立身之本	(318)
第二章 望尽天涯路	(323)
第一节 看看新风景	(323)
第二节 每天啃点骨头	(326)
第三节 马上动手	(327)

第四节	发掘你的时间	(329)
第五节	到“班门”去“弄斧”	(331)
第六节	好马也吃回头草	(334)
第七节	来一点“鸡蛋碰石头”的精神	(335)
第八节	“东施”何妨“效颦”	(337)
第九节	业精于勤	(338)
第三章	揭开自我之谜	(341)
第一节	自我之谜	(341)
第二节	发现你的优点	(344)
第三节	缺点也是财富	(348)
第四节	接受自己,保持本性	(352)
第五节	善于包装自己	(356)
第四章	轻轻松松过日子	(360)
第一节	不要羞怯	(360)
第二节	寻找乐趣	(363)
第三节	变嫉妒为动力	(366)
第四节	不必自暴自弃	(369)
第五节	撑起一把“保持伞”	(371)
第六节	莫让悔恨啃咬心灵	(374)
第七节	远离紧张	(377)
第八节	切莫自寻烦恼	(380)
第九节	战时忧虑	(382)
第五篇	八面玲珑,游刃有余——人际篇	(386)
第一章	君子之交淡如水	(386)
第一节	情义重于金钱	(386)
第二节	情义金钱两分开	(388)
第三节	打开心窗说亮话	(391)

第四节	有借有还,再借不难	(394)
第二章	人生难得逢知己	(397)
第一节	先知心后同舟	(397)
第二节	只有“同病”才能“相怜”	(400)
第三节	三人行,必有我朋	(406)
第三章	捧出你的心	(413)
第一节	真诚高于一切	(413)
第二节	友情一定要淡如水	(417)
第三节	言而有信大丈夫	(421)
第四节	读懂朋友的心	(425)
第五节	勿忘君子之度	(427)
第四章	藏而不露是真家	(431)
第一节	穿上防“糖衣炮弹”服	(431)
第二节	难得糊涂	(432)
第五章	当亲则亲,当断则断	(436)
第一节	该拒绝时就拒绝	(436)
第二节	朋友,宁缺勿滥	(438)
第三节	理智的“东郭先生”	(440)
第六章	左右逢源好人缘	(447)
第一节	对上司进行“侦查”	(447)
第二节	初出茅庐,戒急用忍	(449)
第三节	先君子,后小人	(453)
第四节	才华助你辉煌	(460)

第一篇 追求卓越,完善自我 ——心理篇

青年,是一个人一生中的黄金阶段。此时,再也没有少男少女们那种冲动和幼稚,然而,又缺乏中年人那份特有的成熟,所以,青年时期正处于一种过渡阶段,也可以说,她是人生当中一个承前启后的转折点,正一步一步地迈向成熟。

迈向成熟是一个过程,它不可能一蹴而就,在这期间,难免有困惑和迷惘。青年时期,刚刚告别父母们荫庇,独自真正开始了人生的拼搏。由于缺乏经验,也缺乏韧性,满怀雄心壮志的青年一旦遇到困难和挫折时,都会产生失落和沮丧的心情。青年人心灵容易受伤,指的就是这种情况。一旦受伤后,有的青年赶紧收缩心房,产生消极心理,欲与外界隔绝;有的青年以为自己看透了世界,变得玩世不恭;也有的青年产生逆反心理,认为世界和自己过意不去,处处和自己作对……其实,这时的青年还缺少理性,对许多事情仅仅根据自己的片面感受,得出片面的结论。这也是青年不成熟的一种表现。成熟,它需要暴风雨的洗礼,需要在现实中滚打跌爬,要经过一段痛苦的孕育以后,才能真正得到。

总之,青年是人生搏击的开始,需要作好一系列的准备工作。怎样脱离少年时期留下的稚嫩,走向真正的成熟,为人生打下一个坚实的基础?当面对困难时,该怎样坚定执著,勇往无前,夺取最后的胜利?当心灵受伤时,怎样去修复自己的心灵伤口,重新扬帆远航?对现实生活中的困难和挫折,是勇敢地去迎接它,还是恐惧躺避它?……它一系列的问题,都需要青年人做出自己的回答。

青年是一个人一生必经的阶段,古往今来成大业者在青年时期莫不经历艰难曲折。对刚刚踏入生活的青年人来说,首先要做好心理准备,面对困难和挫折,不要惊慌失措,做到胜不骄,败不馁,抱着“人生我才必有用”的信念,奋力拼搏必定会战胜各种困难和挫折,造就一个健康的心理,绘出壮丽的青春画卷。

第一章 潇洒走一回

青春,对于人生来说,只有一次,她一闪而过。24岁,正处于青春的最佳阶段。这个时候从生理上讲,已是一个真正的大人了。然而,人的心理及思想并不和生理成正比。也就是说,虽然你生理上讲已完全发育成熟。但心理和思想不一定成熟,一般来说,人的思想和心理成长都要滞后于身体发育一段时间。青年时期,有一很重要的任务,就是要使自己尽快地成熟起来,试想,一个思想和心理都不成熟的人能干出一番事业吗?这是绝对不可能的。成熟,既不神秘,也不简单,需要是思想和心灵的磨炼和升华。人生的路已开始,我们谈如何去走?

第一节 走向成熟—青年人的心理变化及特点

青年人,完成了身体上的最后转变,无论是从量上或质上都是如此。从此,一个个天真幼稚的少男少女变成一个英俊靓丽的小伙子和大姑娘。

生理变化是心理变化的物质基础,随着身体发展变化,再加上环境教育和社会影响,青年人的心理发展也产生了许多不同于少年时代和中年时代的特点,而且较生理变化更为复杂。

由于大脑机能不断增强,生活空间的不断扩大,社会活动也不断增多,青年人的认识能力获得了长足发展。因此,其智力发展显著,如感觉、知觉、记忆力、思维能力等都不断加强,尤其是抽象逻辑思维能力水平较高,此时期,他们更善于通过分析、综合、抽象、概括、推理判断来反映事物间的关系。

青年人最大的心理特点是自我意识增强了,随着年龄的增大,知识经验的丰富,阅历的加深,青年人更加注重对自我的认识,他们十分关注和评价自己的内心世界和个性品质,并凭借这些来支配调节自己的言行,但由于青年人的自我意识水平还不够稳定,因为对事物的识别能力不变,常常会出现偏差,无论对自我还显对他人的评价均会出现片面性,情绪性或被动性,尤其是对他人给予自己的评价班常敏感或关注,哪怕是一句随便的评价,都令人引起内心很大的情绪反应,以致对自我评价产生的动摇。

青年人的另一个显著的心理特点是情感发展与现实之间的矛盾。如闭锁性往需要间的矛盾;独立性与依赖性的矛盾;求知欲与识别力低的矛盾;情感与理智的矛盾;理想与现实的矛盾等等。

由于社会的大变革,生活节奏的加快,加上青年人涉世不深,青年人的思想与心理并不是很成熟,它正处于过渡时期,思想与心理存在着种种弱点。主要有:

a、思维敏捷,简单片面,青年人思维敏捷,接受新生事物快,常常是新事物,新观念尚处在萌芽状态,他们已觉察并付诸行动了。但是敏捷的思维背后还隐藏着一种不切实际的东西,那就是他们只考虑感觉到的东西,而不去或不懂得如何去认识和分析这一事物,结果只考虑事物的表面现象,孤立片面地横向思考,既不结合现实背景,也不结合社会实践,而把事物片面化、单纯化、影响到事物的深层认识。

b、盲目自信,夸夸其浅。青年人独立性强,自信心十足。但一些青年人常常自信心过了头,自以为他们什么都行,什么都知道,容易产生一种高傲自大的心理。在实际生活中,他们敢松自律深则性,表现出盲目自信,夸夸其浅,目空一切,甚至导致个人主义恶性膨胀。

c、怀疑一切,轻易否定。青年人具有一定的创造性思维能

力,而怀疑就是创造思维的一个重要方面,因此,青年人喜欢对事物产生怀疑,甚至根据怀疑面对事物下结论。但是,这种“怀疑”往往使一些青年人形成“我什么都不相信,只信我自己”,对一切无绪的极端思维,一旦产生,最终将是一事无成。

d、追求新异,缺少分析。青年人思维活跃,求知欲旺盛,他们为了满足自身成才的需要和心理渴求,希望能大量满足未知欲域,求异猎奇,以求自我成就的的某种实现。但是,青年人的心理还未完全成熟,因此,他们一方面是急于自我表现,另一方面是简单幼稚和好奇心强,两者结合在一起,就容易造成好坏不分,对事物不加分析,不予判断,而使思维走向反面。

e、脱离现实,流涵幻想。幻想是推动人们奋发向上的一种动力,它是创造性思维的重要因素,但是,脱离现实,唯我至上的幻想只能是一种上不着天,下不着地的胡思乱想,一些青年人慷慨陈词,要活得洒脱,活得自在,活出我自己。但问其究竟怎么活时,他们又无言以对。

因此,青年时期是一个承上启下的时期,它正渐渐地走向成熟,正处在这个过程中,总有一天,他们会走完这一历程,迈向成熟。

第二节 收起你的世故

生活中,青年人总觉得为人处世难,渴望自己早一些成熟起来,可往往却又无法分清成熟与世故的界限,陷于世故的泥坑。那么,到底怎样区别成熟与世故呢?

鲁迅选择认为成熟者是“勇敢而明白的斗士,”他们能看到社会或人生的阴暗面,却不被阴暗面所吓倒,表面上沉静而内心却有一腔热血。因为,面对黑暗面,有不平面不悲观,既坚信希望在于将来,又执着于今天的努力。世故者也看到社会的阴暗面,但