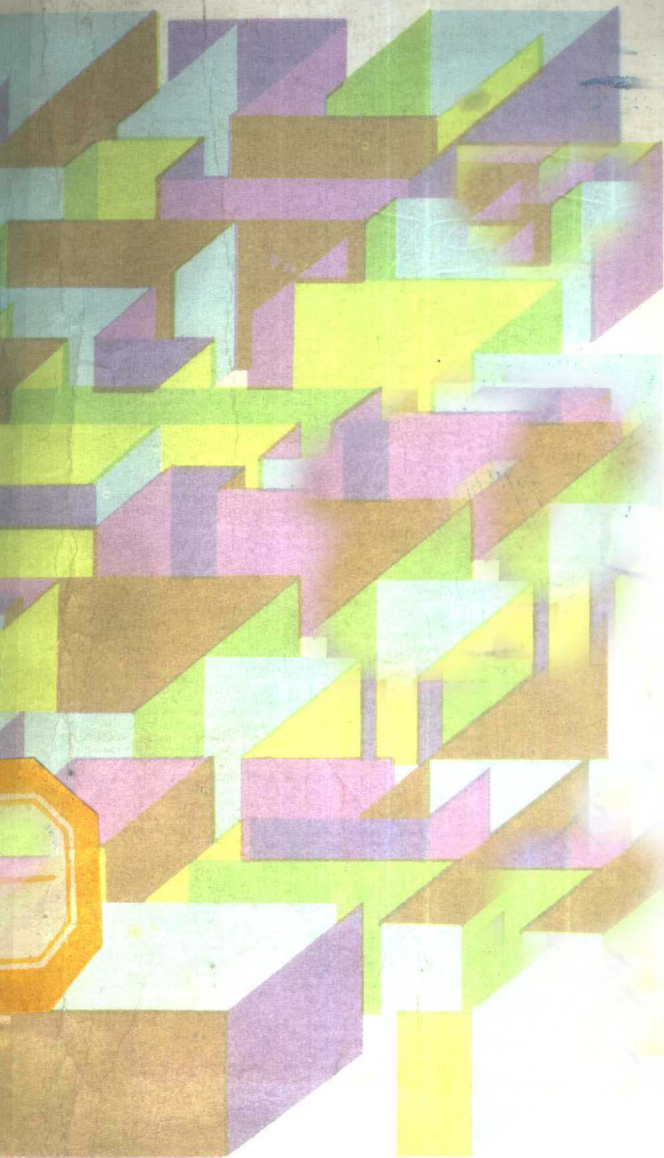


当代青年生活难题 1000 解^⑥

文化·生活



当代青年生活难题1000解⑥

—— 文化·生活 ——

吕 亚 顾 青 编写
佟可竟 何北剑

辽宁人民出版社

1987年·沈阳

当代青年生活难题1000解⑥

文化·生活

Dangdai Qingnian Shenghuo Nanti 1000 jie

吕亚 顾青 佟可竞 何北剑 赵建平 著

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市南京街6段1里2号) 丹东印刷厂印刷

字数: 160,000 开本: $787 \times 1092^{1/3}$ 印张: $7^{1/8}$

印数: 1—71,500

1987年9月第1版

1987年9月第1次印刷

责任编辑: 春城 冯静 建新 英健

封面设计: 杨丽珠

统一书号: 17090·88

定价: 1.35元

出版说明

本书在编辑出版过程中，一直得到团中央及有关部门的指导与支持。团中央书记处书记刘延东同志在百忙中为本书撰写了序言，傅强年同志也从各个方面给以十分得力的帮助。在此深表谢意。

张其林、王树茂两位同志对这套书的选题设想、编辑出版工作提出了许多指导性的宝贵意见。吕林、张家祥、高峻、崔云虹、张秋莎、杨焕才等同志分别对部分书稿进行了编辑加工。石光耀同志参加了全部书稿的统编工作。

特此说明。

1986年8月

序 言

——当代青年要争做知识
的主人、创造的新军

团中央书记处常务书记 刘延东

怎样度过美好的青春岁月，这真是一个令人激奋而又耐人寻味的人生课题。探索这一问题的正确答案，对于正待奠定人生基础的青年朋友来说，无疑具有非常现实的意义。

美好的青春的确值得讴歌。古往今来，人们总是怀着纯洁的感情，选尽人间最绚丽，最富有生机的事物将她比喻、赞美。世界著名戏剧大师莎士比亚把青春赞喻为：“宇宙的精华，万物的灵长，行动象天使，智慧似天神。”

美好的青春是绚丽而庄严的。她既充满了美好的诗意，也饱含着拼搏的艰辛。美好青春的路不只是铺满鲜花的五彩路，更有险峻的高山和湍急的河流。正如辩证法告诉我们的那样，平坦宽阔与坎坷峻险象孪生兄弟一样难舍难分。青春的路，必须经过探索、奋斗、创造才能前程似锦。

怎样去拓宽青春的路？怎样少走弯路去实现理想的目标？《当代青年生活难题1000解》努力从理想、品德、事业、婚恋、家庭、社交等方面去解答社会中存在的和青年们可能遇到的问题，试图为青年朋友们排忧解难并提供帮助。当然，在生活的道路上，实践是最好的老师，书本只能起到一个启发和引导的作用，但是，如果我们能够在实践中学会运用科学的知识和前人的经验，我们就可以少走或不走

弯路，事半功倍地去实现理想的目标。

《当代青年生活难题1000解》没有也不可能穷尽青年生活中遇到的一切问题。只要我们戴上哲学家的眼镜，就会清楚地发现，我们赖以生存和发展的环境，是一个多么宏伟宏大、变化无穷并充满复杂矛盾的大千世界。什么是生活？正如一首歌中唱道：“生活是一支不和谐的歌，幸福、欢乐、痛苦、寂寞……”世上没有万事如意的“天国”，青年朋友不应当指望不动脑筋不费气力无忧无虑的生活。一切有理想、有抱负的青年，都应当有意识地锻炼自己，随时准备同各种各样的困难、挫折进行顽强不屈的斗争，做一个勇于正视困难和挫折进而战胜它们的强者。

我们知道，开掘自身蕴藏的巨大潜能素质，是人类社会中一切能源开发中最具战略意义的能源开发。而青年时代正是开发这种自身能源的黄金时刻。当代青年正面临着一个新技术革命突飞猛进的新时代，这是一个知识爆炸的时代，是一个变革的时代，同时也是马克思主义科学的世界观和方法论大普及大发展的时代。马克思主义为我们提供了正确地认识历史、认识社会、认识人生、认识青春，特别是认识自身在自然界和人类社会中的位置的指南。青年朋友们一定要有勇气和毅力运用理论的工具去驾驭实践的航船，锻炼成为智慧的主人、创造的新军。青春一旦和智慧紧紧握手，能激发开拓新途的动力，获得创造性的人生。

生命的价值在于贡献，青春的意义在于创造。当代青年在改革的时代要刻苦学习，奋力拼搏，开拓进取，让青春的生命在平凡的工作岗位上闪耀出灿烂夺目的光彩！

1986年9月于北京

目 录

出版说明

序 言

刘延东

- 1 分不清现代生活方式姓“资”还是姓“社”怎么办？
- 3 我跟不上现代生活方式的潮流怎么办？
- 5 我想改变现有生活方式，不知从哪着手怎么办？
- 6 买东西我总好追求高档怎么办？
- 8 我没有勇气穿“时髦”服装怎么办？
- 10 我不懂“时髦病”而惧怕怎么办？
- 13 见到“时兴”商品就想买怎么办？
- 15 看见“便宜货”我就产生购买的欲想怎么办？
- 17 我有看别人买啥也想买啥的习惯怎么办？
- 18 我主张把用不着的东西处理掉，老人说我是败家子怎么办？
- 20 新婚安家不知如何购置物品怎么办？
- 21 实行夏时制，我不大适应怎么办？
- 23 我不会欣赏时装表演怎么办？
- 25 我驳不倒“不会烟和酒，白在世上走”的说法怎么办？
- 27 养成了抽烟习惯怎么办？
- 29 我想学跳舞，别人说我不正经怎么办？
- 30 我太爱清洁，别人都躲着我怎么办？
- 32 我的生活缺乏规律怎么办？
- 34 我的业余生活太单调怎么办？
- 36 我想把婚礼办得有点现代味儿，别人不理解怎么办？

- 37 别人说我俩不会过日子怎么办?
- 39 青年人过生日, 老年人说闲话怎么办?
- 41 我总为干不完的家务活而烦恼怎么办?
- 44 逢年过节, 不知给亲友送点什么好怎么办?
- 45 我动员爱人参加保险, 他不同意怎么办?
- 46 我想打扮, 但不会化妆怎么办?
- 48 化妆品引起疾病怎么办?
- 50 不懂得保养青春面容的诀窍怎么办?
- 52 我想美容, 不知道选购什么样的化妆品怎么办?
- 53 想佩戴首饰不会选择怎么办?
- 55 不会选择发型怎么办?
- 57 我打算用眼镜增加仪表美怎么办?
- 59 我的穿戴总也赶不上潮流怎么办?
- 61 我的着装缺少美感怎么办?
- 63 我着装的颜色总感觉不协调怎么办?
- 65 不懂得穿西装有什么讲究怎么办?
- 66 下饭馆不会点菜怎么办?
- 68 别人说我没有风度怎么办?
- 70 我不会吃西餐怎么办?
- 72 我不会调剂饮食营养怎么办?
- 74 有了新家庭, 安排不好一日三餐怎么办?
- 76 朋友到我家聚会, 我做不出象样的饭菜怎么办?
- 78 我的房间不大, 想设计合理一点怎么办?
- 80 我布置的房间缺少艺术感怎么办?
- 82 收藏热吸引了我, 可我不知收藏什么好怎么办?
- 84 我想用工艺品美化居室, 可不大熟悉这方面的知识怎么办?
- 86 我拍不出理想的室内生活照怎么办?
- 88 我不喜欢房间一律白色, 想粉刷别的颜色怎么办?
- 90 想旅游没有费用怎么办?
- 91 旅游回来感到一无所获怎么办?

- 92 拍不好旅游纪念照怎么办?
- 94 旅游途中迷路了怎么办?
- 95 不会做旅游野餐怎么办?
- 97 旅途中过于疲劳怎么办?
- 98 旅游时有陌生人想与你交朋友怎么办
- 100 骑自行车旅游没有经验怎么办?
- 101 不了解旅游地的风土人情怎么办?
- 103 旅游前不会做准备怎么办?
- 104 不会做旅游计划怎么办?
- 106 旅游没有向导怎么办?
- 107 运动后肌肉松弛不下来怎么办?
- 108 滑冰时脚腕无力支撑怎么办?
- 110 练武术功夫不到家怎么办?
- 111 想测定自己的体重是否标准怎么办?
- 113 想长高个儿该怎么办?
- 115 手腕太细无力怎么办?
- 116 农村青年想健美怎么办?
- 118 为了减肥不敢吃饭怎么办?
- 119 青年人皮下脂肪过多怎么办?
- 121 容貌未老先衰怎么办?
- 122 滑冰不得要领怎么办?
- 124 长跑时不会运用呼吸方法怎么办?
- 125 不知自己是否达到了健美标准怎么办?
- 126 不会选择健美项目怎么办?
- 128 短跑速度难以提高怎么办?
- 129 想搞健美锻炼又不好意思怎么办?
- 130 小伙子肌肉不丰满怎么办?
- 132 小伙子体型象“豆芽菜”怎么办?
- 134 姑娘姿态不美怎么办?
- 135 姑娘也想有肌肉怎么办?

- 136 姑娘线条不美怎么办？
- 138 姑娘的腿太粗怎么办？
- 140 姑娘臀部过大怎么办？
- 141 女青年腹部脂肪太多怎么办？
- 143 女青年胸部不丰满怎么办？
- 144 家务活多，没时间进行健美锻炼怎么办？
- 146 我对读书没有兴趣怎么办？
- 147 想搞文学创作不知该具备一些什么条件怎么办？
- 149 大会讲话或发言脸红说不出话怎么办？
- 151 对迪斯科的美丑分辨不清怎么办？
- 152 欣赏油画看不出其奥妙怎么办？
- 154 看不懂篆刻艺术怎么办？
- 156 欣赏人体美术遭非议怎么办？
- 158 看武侠小说入迷怎么办？
- 160 文学是语言艺术，我还掌握不了语言特点怎么办？
- 162 我区别不了长篇、中篇、短篇和微型小说的特点怎么办？
- 164 我想搞文学创作，但又不知从何着手怎么办？
- 165 我爱朗诵又朗诵不好怎么办？
- 168 区分不开歌唱家分类怎么办？
- 170 我唱歌爱“跑调”怎么办？
- 172 爱唱歌又不识简谱怎么办？
- 175 唱《康定情歌》遭到非议怎么办？
- 176 对交响乐望而生畏怎么办？
- 178 欣赏不了钢琴演奏怎么办？
- 180 我区别不开本色演员和性格演员怎么办？
- 182 听不懂《英雄交响曲》怎么办？
- 184 不会做戏剧小品怎么办？
- 186 我在生活中就抓不住小品怎么办？
- 188 想当影视演员的愿望实现不了怎么办？
- 190 我欣赏不了京剧艺术怎么办？

- 193 我不会演讲怎么办？
- 195 我的业余生活单调怎么办？
- 196 想集邮又不会怎么办？
- 198 我想学书法但写不好怎么办？
- 200 欣赏中国齐白石大师的画不得要领怎么办？
- 202 一花钱就产生“心理冲突”怎么办？
- 205 看武侠小说上了“瘾”怎么办？
- 207 有人不懂什么是新观念怎么办？
- 209 不知道怎样才“美”怎么办？
- 210 有人以为“大红大绿就是美”怎么办？
- 212 不会使用图书馆怎么办？

分不清现代生活方式姓“资”还是姓“社”怎么办？

现代生活方式姓“资”还是姓“社”？这是现代青年在生活中遇到的一个实际问题。你可能也有这样的体会：本来想要改变一下现有的生活方式，可又怕人家说是资产阶级生活方式，什么是社会主义的又搞不清楚，于是便陷入矛盾和烦恼之中。其实这是很自然的。我们面临这样一个迅速发展的纷繁年代，由于思想准备不足，对现代生活方式缺乏一定的了解和认识，不可能一下分清什么是社会主义生活方式，什么是资本主义生活方式，这总需要有一个认识的过程。那么我们不妨在一块来重新学习，重新认识，或许对你能有所帮助。

你所以对现代生活方式姓“资”还是姓“社”分不清，我想可能主要是对现代生活方式的概念和特征分不清。我认为，现代生活方式的概念，说到底就是指我们日常生活中的衣食住行和文娱娱乐更讲究文明、健康和科学，更能体现和

发展每个人的理想、抱负和聪明才智的一种生活方式。若要分清姓“资”还是姓“社”，可从下面几点比较一下：第一，我们讲的是社会主义按劳分配的原则。多劳多得，勤劳致富，在富的情况下，吃得好一些，穿得美一些，玩得痛快一些。资本主义生活方式讲的是利己主义和金钱万能，把不劳而获当成人生享受的最高目的。靠剥削劳动人民得来的钱，花天酒地，荒淫糜烂，醉生梦死。第二，我们讲的是以共产主义思想为指南，以集体主义为原则，能够科学地对待吃穿住玩，虽然我们也讲美，但不是那种狐媚妖冶；也讲大方，但不是挥霍无度；也讲究享受，但不是醉生梦死，低级下流。第三，我们讲的是通过物质文明建设和精神文明建设，使人们的思想境界和文化素养得到进一步提高，人与人之间平等互助，友好相处。而资产阶级生活方式是一切为自己，把人与人之间的关系看成是现金交易，把个人幸福建立在别人的痛苦之上，坑崩拐骗，侵占他人利益，侵吞国家利益。可以看出社会主义生活方式同资本主义生活方式有着本质的区别。当然，对资本主义生活方式也要进行具体分析，要把资本主义生活方式中所包含的科学发展和人类进步的成分与腐朽反动的部分区别开来。盲目的模仿是浅薄的，错误的，不加分析地一概排斥，尤其是动不动就给生活中的一些现象贴上“资本主义生活方式”的标签，也是错误的。我们只有揭露资本主义生活方式的寄生性、腐朽性、堕落性的本质，自觉抵制它的影响，才能顺利地进行生活方式的变革。

其次，我们应该掌握现代生活方式的特征，也即开放、充实和进取。生活环境是开放的，而不是封闭的，从某种意义上说，开放就是学习。只有开放才能开阔，才能吸收，才能进步；生活内容是充实的，而不是枯燥的。这种内容是指

人们对摄取文化的永不满足，人伦交往的愉悦惬意，舒展精神的毫无拘束，多种情趣的尽情享受；生活的姿态是进取的，而不是萎靡的，就是要树立新的观念，诸如在生产和消费上讲经济效益，在家庭和社会生活中讲道德价值、审美观念等。掌握了现代生活方式的特征，就能在创造新生活的伟大实践中，更加大胆地去追求，去创新。

我跟不上现代生活方式的潮流怎么办？

现代生活方式，在今天的中国已经成了热门话题。它象一股开闸涌出的清泉，冲破一切束缚人们思想的旧观念，并且正在不断地发展、变化。人们的思想也正在从认识它到实践它，飞快地适应这种潮流。这是经济体制改革以后，社会生产力不断发展的必然趋势，你一定会被这令人振奋的“潮流”所鼓舞吧！鼓舞之下，你也许会产生一种忧虑，那就是我跟不上现代生活方式的潮流怎么办？是啊，在现代生活中，我也曾有过相同的体验。回想起来，道理很简单，跟不上的原因就在于我们的头脑中固有的那种传统观念没有清除，所以一遇到新的生活方式，总是手足无措，落后于“潮流”。俗话说：不破不立要跟上现代生活的步伐，首先必须摒弃那些落后的、愚昧的、腐朽的观念。比如在思想观念上，我们还有“天不变，道亦不变”的思想影响，导致思想上的因循守旧。新问题来了，习惯到老黄历上翻答案。在消费观念上，许多人还抱着求温饱的打算，如在吃的问题上，本来可以现吃现买，可是非要眼看“一缸米、一缸面，一坛咸菜一坛蛋”心里才踏实。结果米面吃不了生了虫子，咸菜吃不了统统倒掉。费钱费力费脑筋，搞得许多人叫苦不迭。在时间观念上，有些家庭和个人还是按照传统的习惯去生活，办事

不慌不忙，说话慢声细语，走路四平八稳，把大部分时间放在饭菜的“色、香、味”上了。在着装、美容观念上还是传统的“人民装”，传统的“朴素美”。还有交往观念、决策观念等等，都还存在旧的思想意识和传统观念的痕迹。只有根除这些痕迹，才能为跟上现代生活方式的潮流打下思想基础。

其次，要树立现代生活方式的新观念，也就是科学地对待吃穿住玩。比如在饮食上，现在已经在向饮食消费时间缓慢挑战，尽量减少那些购买洗拣，加工和烹调时间，需求“快餐”等方便食品的人数越来越多。你也不妨效仿一下，在食品方便化的同时，也讲究一下食品营养化和多样化。

在着装上，现在人们不但对布料要求质量，在样式和花色上也要求新颖美观。有人说，在一些发达国家，几乎看不到有人穿重样的服装。这说明，人们是根据自己的特征，性格来打扮修饰自己。在生活中，每个人的脸型、身材、文化修养、职业不同，因此，穿戴也应各有特点，我们千万不能追求一种模式。

在住房上，如今“求雅”的现象越来越多。好多家庭都添了一些高雅之物，有的摆上了名人字画，有的换上了造型别致的灯具，有的铺上了淡雅的地板革，组合家具里摆上许多古玩或小工艺品，窗台摆上了素雅高洁的文竹和兰花，一股新的求“雅”之风大有越来越盛之势。

在玩的问题上，人们都在努力改变家庭生活枯燥乏味的现状，尽量利用一些时间，把自己充实起来，因而“玩”的人越来越多。目前，“三大球”已经成了热门项目，除此以外，现在旅游、溜冰、跳舞也很热门。通过这些活动，使人的精神更加振奋，对生活也更加热爱。

上述说这些，只是简单地向你介绍一下现代生活方式的趋势，关键还是要把新的观念变成自己具体的、实际的行动。

我想改变现有生活方式，不知从哪着手怎么办？

朋友，在生活中，你一定对于现代生活方式非常赞赏也想改变一下现有的生活方式吧？此时，你也许还不知从哪着手吧？其实这个课题对我也是新的。我们不妨一块交流一下看法，共同做一点粗浅的探讨，也许会找到一个比较满意的答案来。

我看首先得把原因搞清楚。原因不外乎有两个：一是对什么是现代生活方式还没有搞清楚，因此也就显得畏手畏脚；二是我们头脑里还有“左”的思想影响，自己也想吃得好一些，穿得好一些，玩得好一些，可又怕人家说是追求资产阶级生活方式。那么究竟什么是现代生活方式呢？道理很简单，现代生活方式就是社会物质文明和精神文明的高度统一，是经过劳动者的辛勤劳动和创造，而形成的当今文明、健康、科学的一种方式。正如恩格斯所述“一要生存，二要享受，三要发展”。我们只有理解了现代生活方式的意义，清理了“左”的思想影响的危害，破除了封建传统观念的束缚，那么也就有了安排新生活的勇气。

至于应该从哪着手，我看可以从以下几个方面去考虑：一要树立新的价值观念，也就是使用价值。比如，把存款变成电冰箱，那你会节省很多买菜的时间。二要树立新的消费观念，也就是科学的消费观。比如，限制积压性消费，有计划地购买实物；制止突击性消费，逢年过节大鱼大肉，平时咸菜稀粥，这样不利于健康；避免片面性消费，既不偏重吃

或穿，也不能偏重于室内摆设，要综合平衡才能和谐；减少盲目性消费，对家庭预算内的开支要精打细算，预算外的开支要谨慎行事。三要树立新的时空观念，也就是时间观念。在当前高度讲时效的时代，生活的节奏加快了，过去习惯的慢节奏已经不适应现代生活方式的要求，时间向我们每个人提出挑战，我们的脚步必须跟上时代的频率。四要树立新的饮食与衣着观念。饮食上应该讲究营养，讲究合理搭配，有针对性地选取食物。衣着上要讲究漂亮，除去御寒、遮体等实用需要外，还要讲究样式、色彩、质料。要有预见的眼光，不能买来就过时。要根据自己的身材肤色、职业等特点选购服饰。五要树立新的交往观念，也就是人际关系。善于交际才能具有开拓、组织和应变能力。通过交往，一方面增进友谊，开阔视野，学到新知识。一方面增长办事才干，可获得各种信息。

当然，从上述几个方面着手的同时，还要具备共产主义远大理想和高尚情操，要懂得只有干好工作，为国家创造更多的财富，正确处理国家、集体、个人三者利益关系，才能与现代生活方式相适应，逐步建立一个物质生活高档次，精神生活高格调，生活规律高节奏，文化知识高结构的文明、健康、科学的生活方式。

买东西我总好追求高档怎么办？

在一些青年朋友中，“吃讲营养，穿讲漂亮，用讲高档”似乎已成为一股潮流。“用讲高档”反映了现代社会发展中的一种趋势。社会主义经济的繁荣带来了整个社会消费水平的提高。人们的消费观念也在变化，对日用品的选购，不再满足“价廉”，而是追求质高。要的是“用料考究，做工