

现代生活丛书

程军编著

在你幸福之际，
带给你一点馨香和艳丽

欢度你的生日



现代生活丛书

欢度你的生日

程军编著

欢度你的生日

程 军 编写

*

广东旅游出版社出版发行

(广州市环市东路淘金坑42—43号)

广东省新华书店经销

广东省新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 11.25印张 248千字

1989年7月第1版 1989年7月第1次印刷

印数1—10000册

ISBN7-80521-091-8/G·32

定价: 4.30元

前 言

记得小时候曾读过一首诗，诗中有几句一直萦绕心间：

“人生就象一首优美的小诗，
人生好比一支悠扬的歌，
人生好象一棵枝繁叶茂的大树，
人生就如一条奔腾不息的大河……”

是啊，人生确美！难怪连法国作家罗曼罗兰亦说：“世上只有一个真理：便是忠实于人生，并且爱它。”

人生是漫长的，也是短暂的。在人生旅途的每一站，每人都会留下这样一个不可磨灭的印记——生日，它是生命历程中一个接着一个的里程碑，……我不是诗人，但我要说：

“如果人生是一首优美的小诗，
它就是诗中不可缺少的标点；
如果人生是一支悠扬的歌，
它就是歌中那跳动的音符；
如果人生是一棵枝繁叶茂的大树，
它就是树中一圈圈的年轮；
如果人生是一条奔腾不息的大河，
它就是河流中的一朵浪花……”

朋友，当您唱起那优美抒情的《祝您生日快乐》，当您吹灭了生日蜡烛，当您切开生日蛋糕之际，您可曾想到应该怎样度过这愉快美好的一天，以在自己的“年轮”上刻下深深的标记？怎样让同伴一道分享您的快乐、幸福？各民族过生

日又有些什么值得回味的风俗趣闻呢？

凡此种种，都是大家在生日时所关心和感兴趣的。这正是我们编写此书的目的。我们的宗旨，就是尽最大可能地满足不同层次不同年龄的人在生日疑问中都能在本书找到自己满意的答案。

我们采用“程军”这样一个集体笔名，是取其“成全君子意愿”谐音之意。其成员有：马树德、肖明亮、黎静、王真真、梁坚。

愿这本书象一束美丽的鲜花，在您幸福的日子来临之际，带给您一点馨香和艳丽。

祝您生日快乐！

编者

1988年12月

目 录

前言	(1)
1. 珍惜生命 珍惜青春	(1)
——古今中外关于“时间”的哲理名言	
哲理名言	(3)
节约时间十忌	(19)
今	李大钊 (20)
时钟	高尔基 (21)
2. 欢度你的生日	(27)
——欢度生日的方法、方式	
一、生日宴会	(29)
二、生日晚会	(33)
三、生日聚会 (生日茶会)	(51)
四、生日舞会	(52)
五、生日酒会	(59)
六、生日旅游	(64)
3. 美好的祝愿 美好的象征	(65)
送礼的艺术	(67)
外国人喜欢哪些中国礼品	(70)
怎样选择给情人的生日礼物	(72)

生日卡祝福语	(74)
友谊卡祝福语	(82)
情人卡祝福语	(87)
百花语 (习惯常用花语)	(93)
花中十二友	(102)
行家赏花语	(103)
世界各民族用花习惯	(104)
色彩感情象征	(105)
色彩配搭的感情象征	(108)
寿联大观	(110)
庆寿文选	(145)

4. 岁时历法话古今

——岁时历法与十二生肖

公历与阳历	(151)
农历与阴历	(151)
农历月份别称	(152)
四季的别名	(153)
月份的由来	(154)
十二月诞生石	(156)
七日一周的由来	(156)
古人计时法	(157)
几种计算年龄的方法	(158)
年龄的代称	(159)
干支纪年与生肖属相	(162)
地支代月与韵目代日	(164)
十二生肖的来龙去脉	(165)

扑克牌与历法	(173)
扑克牌及其含义	(174)
占星术	(178)
 5. 推算你的性格 教你学会做人	(181)
气质与性格	(183)
人生性格十六鉴	(186)
血型与性格	(186)
父母态度与子女性格	(189)
丈夫的性格与妻子的容颜	(189)
衣着与性格	(190)
从首饰看妇女的性格	(191)
体型与性格	(192)
走路姿势与性格	(193)
坐姿与性格	(193)
站立姿势与性格	(194)
睡眠与性格	(196)
舞姿与性格	(197)
四种笑态与性格	(197)
办公桌摆设与性格	(197)
抽屉与性格	(198)
妇女提包与性格	(199)
女性眉毛与性格	(199)
看电视知性格	(200)
从饮食仪态看性格	(201)
进食方式与性格	(202)
口味与性格	(203)

选择雪糕与性格	(204)
字迹与性格	(205)
握手与性格	(205)
购物心理与性格	(206)
从阅读报纸看性格	(207)
信笔涂写与性格	(208)
时光喜爱与性格	(209)
“招呼语”与性格	(210)
放钱方式与性格	(211)
12生肖与性格	(212)
12星座与性格	(215)
从扑克牌看你的生日性格	(225)

6. 活跃你的身心健康..... (229)

——交际礼仪及人生修养

人际关系十要素	(231)
交际十忌	(231)
谈话十诀	(232)
交谈十忌	(232)
说服别人六法	(233)
批评别人十原则	(233)
接受批评十原则	(233)
应付尴尬场面十秘诀	(234)
交际动作十忌	(234)
道歉六原则	(235)
赞美七原则	(235)
求人六要素	(236)

初次交往十要素	(236)
交往神情六项	(237)
障碍交往的十大心理	(237)
16种交际方式	(237)
交友 3×3	(239)
交友十原则	(240)
获得友谊“四心”	(240)
恋爱十戒	(240)
初恋少女十忌	(241)
社会学家对有识青年十忠告	(241)
保持心理平衡十法	(242)
克服害羞六招	(243)
战胜孤独沮丧十秘诀	(243)
树立自信心六法	(244)
生活十戒	(244)
貌美十注意	(245)
寻求安慰十方法	(245)
40岁以前的十项注意	(245)
保持心理健康的十大秘诀	(246)
保持情绪健康的十大要诀	(246)
保持头脑年轻十大原则	(247)
人生修养 10×10	(247)
青年成才十忌	(248)
女子成才十忌	(249)
成才阶梯九个“三”	(249)
成功路上四个“五”	(250)
现代人素质十项	(250)

新型青年十项特征	(251)
创造型人才十项特征	(251)
精神健康者十三特征	(252)
情绪健康者十三特征	(252)
身心健康者十三特征	(253)
 7. 古今中外各民族生日习俗和成年礼仪	(255)
生日习俗和成年礼仪	(257)
瑶族男子成年仪式——“度戒”	(270)
瑶族女子成年仪式——“牛达”	(271)
侗族生日习俗——滚烂泥巴田	(271)
侗族的《添粮祝寿歌》	(272)
壮族的祝寿仪式	(274)
傣族男子的生日纹身	(275)
永宁纳西族的成丁礼仪式	(275)
凉山彝族少女的换裙仪式	(276)
朝鲜族“冠礼”与“笄礼”	(277)
普米族的成人礼	(278)
基诺族的成年礼	(279)
日本的“成人节”	(280)
日本民间的成年式	(281)
非洲女子的割礼陋习	(281)
赞比亚女子成年仪式	(282)
坦桑尼亚玛扎德族的成丁仪式	(283)
杜亚拉吉人的男子成丁礼	(283)
曼旦人的成丁礼	(284)
南美火地岛锡克兰人的成年仪礼	(284)

阿兰达人的男子成丁礼	(285)
阿兰达人的女子成丁礼	(286)
苏联成年节	(287)
 8. 生日食谱	(289)
菜谱之一	(291)
菜谱之二	(295)
菜谱之三	(299)
菜谱之四	(304)
十一种生日面、点选介	(309)
 9. 附录	(317)
世界名人生日历	(319)
中国神仙诞辰一览表	(337)
世界各国国庆日	(348)

珍惜生命 珍惜青春

——古今中外关于“时间”的哲理名言

什么东西最长又最短，最快又最慢，最能分割又最广大，最不重视又最受惋惜；无它，任何事都不成；它使一切渺小的东西归于消灭，使一切伟大的东西生命不绝。

——是时间。它最长，因其永无穷尽；最短，我们的计划来不及完成；等候人，最慢；作乐人，最快；可扩展无穷大，分割无穷小；当时谁也不重视，过后谁都惋惜；无它，任何事都不成；不值得后世纪念的，令人忘怀；伟大的，则永垂不朽。

——伏尔泰

珍惜生命 珍惜青春

——古今中外关于“时间”的哲理名言

“人生代代无穷已，江月年年只相似。”时间，是有限的，又是有限的。它象一条长河一样，在我们身边汨汨流过，一去不返。生活中，有的人为自己争分夺秒、赢得了时间而欣喜万分，有的人为无法打发光阴而愁肠百结，也有的人为费时很多成效甚微而苦恼不堪，有的人则为时间不够用而心焦不已……

时间是慷慨的，它把一切都给了人类。时间也是吝啬的，有的人紧紧地抓住了它，在短暂的生命旅程上做出了别人难以想象的事情；有的人却轻轻地放过了它，终其一生仍然无所收获……

时间，时间是什么？千万年来，人们都在探寻着这个“司芬克斯”的答案。

古往今来，多少先哲、名人为我们留下了大量关于“惜时奋发”的名言。这些名言，哲理深邃、境界高远、文字隽永、语言精辟，是先哲们崇高品格、非凡抱负、顽强意志、卓越见识的反映，是一颗颗璀璨的明珠，闪射出思想和智慧的光辉。黄金的价值高昂，是由于它经历过千淘百炼；这些关于“时间”的名言影响久远，是因为它本身就经历了时间的考验。多少年来，人们传诵着这些语言的珍品，因为它包含了丰富的经验和成功的妙谛。

这里所汇集的名言，挂一漏万，恍如汪洋大海中的一滴水。但透过这滴水，却可照见过去，照见现在，照见未来。

逝者如斯夫，不舍昼夜。

——孔 子

吾生也有涯，而知也无涯。

——庄 周

时难得而易失也。

——贾 谊

圣人不贵尺之璧，而贵寸之阴。

——刘 安

少壮不努力，老大徒伤悲。

——《古诗·长歌行》

盛年不重来，一日难再晨。

及时宜自勉，岁月不待人。

——陶渊明

大禹圣者，乃惜寸阴，至于众人，当惜分阴。

——陶渊明

宇宙一何悠，人生少至百。
岁月相催逼，鬓边早已白。

——陶渊明

三更灯火五更鸡，正是男儿立志时。
黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。

——颜真卿

弃我去者，昨日之日不可留。

——李 白

时光急流电。

——李 白

恨不得挂长绳于青天，系此西飞六百日。

——李 白

春宵一刻值千金。

——苏 轼

少年易学老难成，一寸光阴不可轻。

——朱 熹

莫等闲，白了少年头，空悲切。

——岳 飞

君要花满园，桃李趁时栽。

——辛弃疾