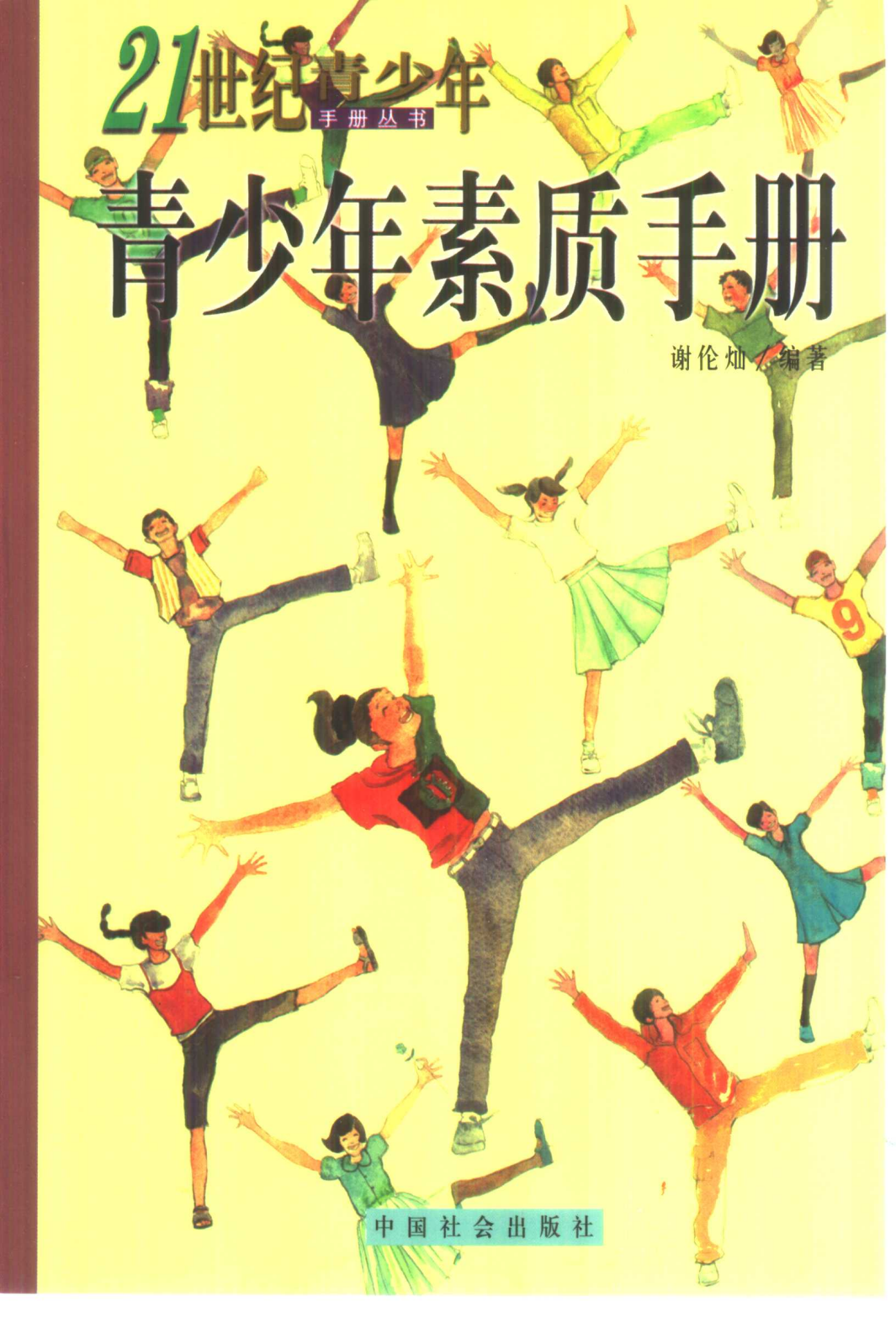


The background of the cover is a vibrant yellow. It is populated with numerous illustrations of teenagers in various dynamic, athletic poses, such as jumping, kicking, and stretching. The characters are drawn in a simple, expressive style with a variety of clothing colors including red, green, blue, yellow, and black. They are scattered across the entire cover, creating a sense of movement and energy.

21世纪青少年
手册丛书

青少年素质手册

谢伦灿 编著

中国 社会 出版社

青少年素质手册

青少年素质手册

谢伦灿 编著

二十一世纪青少年手册丛书

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年素质手册/谢伦灿编著. —北京: 中国社会出版社, 2000. 3

(21 世纪青少年手册丛书)

ISBN 7-80146-320-X

I. 青… II. 谢… III. 青少年-修养
IV. D432. 63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 00019 号

书 名: 青少年素质手册

编 著: 谢伦灿

责任编辑: 邹力新

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698 电传: 66051713

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京通天印刷厂

开 本: 850×1168mm 1/32 印 张: 10.25

字 数: 200 千字

版 次: 2000 年 3 月第一版

印 次: 2000 年 6 月第二次印刷

印 数: 6001—11000 册

书 号: ISBN 7-80146-320-X/C · 130

定 价: 15.00 元

目
录

创造与成功

人才成功 5 要素	(1)	取得成功的 10 条捷径	(6)
成功 6 法则	(1)	成功 10 诀窍	(7)
成功 6 原则	(2)	人才成熟的 10 大标记	(8)
成功 7 秘诀	(2)	成功 14 条	(8)
获取最高成就的 7 条诀窍	(3)	17 条成功原则	(9)
成功人才的 7 项基本素质	(3)	成功者的 18 种品性	(10)
.....	(3)	成就事业 19 要	(10)
事业成功者 8 招	(4)	现代人的 19 大特征	(11)
成功者的 9 条生活信条 ..	(4)	出类拔萃 20 法	(12)
成功 10 诀	(5)	人才的 6 个才级	(12)
成就大业者的 10 种心理品质	(5)	青年自身现代化的“5 × 3”模式	(13)
.....	(5)	现代人修养 7 鉴	(14)

目
录

现代人 10 特点	(15)	创业家 7 要	(25)
有教养人的 8 大特征	(15)	企业家的 10 种能力	(25)
人生的 12 项财富	(16)	企业家应具备的 7 个竞争	
现代人应具备的 15 个基本		观念	(25)
观念	(17)	企业家的 10 种素质	(26)
男子汉 10 种品格	(18)	女性成功 15 招	(26)
百万富翁的 6 条人格特征		人生 20 说	(27)
.....	(18)	事理定律 13 条	(28)
高效工作 6 法	(18)	人生 10 懂	(29)
人生之最 17 条	(19)	人生 10 望	(29)
人生 10 自	(19)	人生痛苦的 10 自我	(30)
创造型人才的 12 大特征		人生 12 怕	(30)
.....	(20)	能人与庸才的 16 点区别	
获得好感的 10 条秘诀 ...	(21)		(31)
受人尊重 10 诀	(21)	成功 14 忌	(32)
绅士风度 10 条	(21)	女性 8 忌	(32)
聪明人的 10 点特征	(22)	避免失败 10 诀	(33)
领导者要发扬 10 种精神		人生失败 13 戒	(34)
.....	(22)	成为失败者的 30 个原因	
领导树立威信 5 诀	(23)		(35)
晋升的 15 条铁则	(23)	做官 20 忌	(36)
优秀教师 10 品质	(24)	20 种不成功的经营管理者	(37)
青年成功 8 个条件	(24)	百贵精言	(38)

修养与心理

青年健康心理 7 大标准 (40)	发明家的 10 大性格 (56)
建立自信的 5 种方法 (40)	心智成熟的 15 条表现 ... (57)
人生旅途 5 克制 (41)	少女健康心理 9 要素 (57)
使人喜欢 9 法 (41)	人生 10 气 (58)
健康心理的 9 大特征 (42)	人生 10 大 (58)
获得尊重 10 要素 (42)	人生 10 需 (59)
待人处事 10 忌 (43)	人生 10 懂 (59)
健康性格 10 条 (43)	青少年的 31 条人生警铭 (60)
心的 14 个归宿 (44)	关于自己的 20 条座右铭 (61)
之母 10 诀 (44)	金钱的 11 能和 11 不能 (62)
受人尊重的 30 种人 (45)	东方式嫉妒症的 5 大特征 (62)
青年人 10 勿歌 (46)	青少年犯罪前的 5 征兆 (63)
青年人应 12 开 (47)	青年 5 戒 (63)
修养中的 7 种符号 (47)	烦躁不安的 6 种动作 (64)
受欢迎者的 10 种特征 ... (47)	人际交往的 7 种心理缺陷 (64)
令人讨厌者的 10 种特征 (50)	中学生吸烟的 6 种心理 (64)
令女性讨厌的 50 种男人 (52)	神经官能症的 8 点症状
女人 16 忌 (54)	
男人 15 忌 (55)	
华盛顿的 20 条处世格律 (55)	

目
录

..... (65)	控制发怒 6 要则 (77)
少女 8 不要 (65)	战胜沮丧 6 法 (77)
最易碰钉子的 9 种人 (66)	保持愉快心态的 7 诀窍
造成忧郁的 10 大原因 ... (66)	 (78)
苦闷的 10 种根源 (67)	淡化小事的 7 条诀窍 (78)
抑郁症的 8 种表现 (67)	培养自制 7 个 C (78)
产生忧虑的 10 大根源 ... (68)	战胜忧虑恐惧心理 8 诀
生闷气有 10 害 (68)	 (79)
急躁、发怒 10 大恶果 ... (68)	赢得他人尊重的 8 点
中学生 10 种有害的学习	方法 (79)
心理 (69)	松弛精神紧张 8 秘方 (80)
不被人喜欢的 10 种人 ... (69)	克服心理压力 8 法 (80)
不受人欢迎的 10 种朋友	摆脱闲聊 9 法则 (81)
..... (70)	消除胆怯的 10 条铁则 ... (81)
虚荣心的 12 种表现 (70)	增强自信的 10 条规则 ... (82)
心理障碍先兆 13 种 (71)	消除紧张情绪的 10 大妙计
心理压力最大的 15 件事	 (83)
..... (72)	快乐 9 法 (83)
少女心理 18 忌 (73)	快乐 10 秘诀 (84)
摆脱孤独的 4 点要则 (73)	快乐 10 戒 (84)
调节情绪 4 要 (74)	心理平衡 11 条 (85)
忌怒 5 法 (74)	保持精神健康的 19 条原则
排除寂寞 5 处方 (75)	 (86)
树立信心 5 法 (75)	排除烦恼的 15 条建议 ... (87)
心理调适 6 法 (75)	自我放松 20 法 (88)
抑郁症自疗 6 法 (76)	心病妙药 10 味 (89)
克服羞怯心理 6 技 (76)	

治学与成才

发现自身最佳才能 5 法	(100)	创造力的 10 个条件	(101)
..... (90)		帮助记忆的 11 种方法	(101)
治学 3 字经	(90)	提高记忆力的 15 个要素	(102)
学生听课 10 项艺术	(91)	记忆 11 诀	(103)
读书 16 法	(92)	记忆技巧 42	(103)
提高学习效率 10 点	(92)	增强毅力 8 法	(104)
智力结构 5 要素	(92)	时间 10 喻	(105)
中学生智力超常的 20 条		控制时间 8 法	(105)
标准	(93)	支配时间的 12 条秘诀	(106)
科学思考 4 法	(94)	对待时间的 26 种态度	(106)
掌握思维 10 技巧	(94)	有效利用时间 8 则	(107)
科学思考 10 要点	(95)	快速阅读 10 要	(108)
7 步思维法	(95)	影响阅读速度的 8 个因素	(108)
提高思维能力 7 窍门	(96)	 (108)	
大学生的 10 大思维方式		创造 4 阶段	(97)
..... (97)		人才创造性 7 等	(98)
中学生思维的 5 个缺陷		有创造力的 6 大特征	(99)
..... (97)		创新思维 10 点	(99)
创造 4 阶段	(97)	联想 8 法	(100)
人才创造性 7 等	(98)	利用潜意识解决难题 6 法	
有创造力的 6 大特征	(99)	 (111)	
创新思维 10 点	(99)		
联想 8 法	(100)		
利用潜意识解决难题 6 法			

目
录

记日记 5 有	(111)	自学 23 倡	(120)
笔记 6 法	(111)	开拓型人才的 10 大个性	
读书笔记 10 种	(112)	特征	(120)
文病 12 种	(112)	书的 10 喻	(121)
写作 15 戒	(113)	判别才干的 11 条标准	
学习外语 10 法	(113)		(122)
7 种复习方法	(114)	《读者守则》21 条	(122)
考试 10 条	(114)	跨世纪学生至少应掌握的	
工作中取得最佳成绩的 7 条		12 种技能	(124)
秘诀	(115)	著名学者治学 18 法则	
分析问题 6 问	(115)		(124)
发现问题 10 途径	(116)	择才 9 要	(125)
解决问题 8 诀	(116)	学生 6 解放	(126)
阅读 20 法	(117)	任人 7 忌	(126)
自学 5 要	(118)	女子成才 9 忌	(127)
自学选题 6 法	(118)	学风 10 戒	(128)
自学成才 10 要	(118)	读书 9 戒	(128)
自学 10 字经	(119)	书呆子的 5 大表征	(128)
自学 10 忌	(119)		

交际与口才

结交朋友 5 法则	(130)		(131)
社交把握 7 尺度	(130)	记住生人名字 5 诀	(131)
让别人记住你的 7 种方法		社交 10 戒	(132)
.....	(131)	社交 15 不要	(132)
与人搞好关系的 10 点法则		现代社交 10 不要	(133)

成功交际 18 条	(134)	请人帮助应注意 4 点 ...	(147)
女性交往的 10 忌 10 要	(134)	做客 10 忌	(148)
男人最怕的 10 大话题	(135)	57 种花的含义	(148)
避免误解的 5 种技巧 ...	(136)	7 种交谈基本条件	(150)
与人相处 9 原则	(136)	社交辞令 10 注意	(151)
社交方式 9 例	(137)	开口 10 忌	(151)
邻里相处 10 忌	(137)	演讲 7 要	(151)
拜年的 8 点忠告	(137)	公开演讲 8 要领	(152)
与上司相处 10 原则	(138)	演讲 10 忌	(152)
对外交往 7 不问	(138)	自我介绍 6 忌	(153)
知人 7 观	(139)	赞美的 9 种技巧	(153)
送礼物的 12 种方式	(139)	尊称 9 语	(154)
乘电梯礼貌 12 点	(141)	当众讲话 16 要点	(154)
行路 6 礼节	(141)	即兴发言 7 要	(155)
社交中应禁忌的 9 点小动作	(142)	约谈 7 要	(155)
待人 7 要素	(142)	劝架 5 要	(156)
正确交换名片的 9 点方式	(142)	说不 7 法	(156)
交友 22 种	(143)	问的 5 术	(156)
与亲友通信 13 要	(144)	争论获胜 7 法	(157)
毛遂自荐 7 法	(146)	恭维 6 诀	(157)
克服难堪 6 要	(146)	说谢谢的 6 规则	(157)
与老人相处 6 不要	(146)	谈话 10 则	(158)
人生处事 20 忌	(147)	谈话 10 要	(158)
		讲话 8 忌	(159)
		交谈 9 禁忌	(159)
		谈话 10 诀	(160)
		交谈 10 忌	(160)

目
录

沟通 10 要	(161)	听的 12 条要领	(166)
选择批评的 7 种最佳方式	(162)	开玩笑 5 忌	(167)
接受批评 9 原则	(162)	说不的 16 点秘诀	(167)
批评艺术 10 则	(163)	社交演讲 16 种话题	(168)
批评 12 法	(163)	演讲 8 种情感的调适	(169)
面对批评 3、3、3	(164)	谈话姿态 7 要	(170)
社交聚谈 8 忌	(164)	逐客 6 条	(171)
鼓励他人 8 诀	(165)	辨言 33	(171)
聆听 10 戒	(165)	文明用语 50 句	(172)
听的 5 点指导原则	(166)	识别假币 6 法	(174)

饮食与健康

健康 10 标准	(176)	人体所需的 10 种营养	(181)
健康精神状态的 10 大特征	(177)	不宜合吃的 29 对食品	(182)
身心健康 8 要	(177)	粥疗 16 法	(183)
生活中的 $+$ - $\times$ $\div$ 法则	(178)	花疗 50 诀	(184)
人在 24 小时内的机能	(178)	抗癌饮食 8 方法	(185)
追求生活目标的 9 个处方	(179)	6 种抗癌食物应常吃	(185)
科学饮食 8 原则	(180)	5 种健身食物	(186)
饮食 5 要	(180)	吃蔬菜 5 忌	(186)
提高大脑机能的 8 大营养素	(180)	饮食健胃 10 要素	(186)
		食品安全 10 法	(187)

增加食欲 7 法	(188)	科学养身 20 要	(198)
饮食 40 要	(188)	心脏保健 10 戒	(198)
用筷 8 忌	(189)	护肾 7 原则	(199)
影响大脑健康的 14 种因素	(190)	减肥 10 原则	(199)
快速消除疲劳 10 法	(190)	食疗减肥 7 种	(200)
消除疲劳 6 招	(191)	唾液的 10 大作用	(201)
笑的 6 喻	(191)	保护嗓子 7 忌	(201)
笑的 10 大好处	(192)	养目 8 法	(201)
哼唱的 6 大妙处	(192)	睡前 3 宜 3 忌	(202)
音乐 7 处方	(193)	睡眠 10 忌	(202)
增进家庭乐 8 法	(193)	睡懒觉 5 害	(203)
度周末的 4 种方法	(194)	良好的睡前 5 习惯	(203)
7 种长生之道	(194)	防止失眠 10 法	(203)
7 种生活规律	(195)	助眠 18 法	(204)
影响青年发育的 6 条因素	(195)	催眠 8 法	(205)
不良生活习惯 6 种	(195)	长寿 9 条	(205)
不利于健康的 10 种生活 习惯	(196)	10 种不可取的服药心理	(206)
催人衰老的 6 种东西	(196)	3 大癌症的主要信号	(206)
日常生活 9 诫	(196)	防癌 12 则	(207)
5 种食物可消除体内污染	(197)	戴镜 10 忌	(208)
饮茶 5 不宜	(197)	预防近视 7 法	(209)
有催眠作用的 6 种食物	(197)	外出 8 备	(209)
		国际上通用的 10 条急救 原则	(210)
		探病忌送食物 10 条	(210)

目
录

驱蚊 3 法	(211)		(215)
家庭简易消毒 5 法	(211)	解酒 8 法	(216)
饭后 6 不宜	(212)	食物醒酒 6 法	(217)
止痒 3 法	(213)	饮水 4 忌	(217)
通鼻塞 3 法	(213)	生活习性更新 5 法	(218)
预防感冒 10 法	(213)	看肚脐知健康 6 则	(218)
防止消化不良 8 法	(214)	口腔辨病 8 异味	(219)
提高记忆力的 3 种食品	(215)	4 + 1 金字塔方案	(220)
使人聪明的 4 种食品 ..	(215)	体内时钟一览	(220)
5 种性格的人饮食宜忌 ..		生活 11 条	(221)

锻炼与美容

健身锻炼 6 原则	(223)	散步 5 要	(231)
健身歌谣 6 首	(223)	夏天锻炼 4 忌	(231)
身体健康的 10 个 1	(224)	游泳 8 注意	(231)
体育锻炼的 10 条忠告	(224)	初学游泳者 10 忌	(232)
保护身体 10 诀	(225)	站立姿态 6 要	(232)
强身健体 10 诀	(226)	坐姿 3 要	(233)
健康运动的 9 大误解 ..	(226)	行走姿态 4 要	(233)
自我保健 10 则	(228)	女性姿态 7 美	(234)
健身慢跑 10 注意	(228)	女性走姿 5 要	(234)
青少年健康 10 诫	(229)	女性走路 6 忌	(234)
家庭健身 8 法	(229)	青年健美 10 标准	(235)
夏泳慎防 4 种病	(230)	青年浪漫 10 要求	(236)
		健美体重自测 7 标准 ..	(236)

现代女性的 5 种打扮风格	(236)	购买服装 20 要	(250)
少女风度的 6 种表现	(237)	添置衣服 8 忌 8 宜	(251)
少男健美 5 须知	(237)	服饰配套 6 法	(252)
女性美容 8 忌	(238)	选戴帽子 6 法	(252)
女性化妆 10 忌	(239)	防衣服退色 3 法	(253)
女性打扮 9 忌	(239)	服装 9 种颜色的象征	(253)
化妆 6 宜	(240)	西装、衬衣、领带搭配 15 法	(254)
化妆 7 要素	(240)	男子穿着 10 佳	(254)
淡妆 7 技	(241)	男性着装 9 忌	(256)
美肤的 14 条饮食原则	(241)	男士系领带 6 忌	(257)
保护头发 5 关键	(242)	领带保养 6 要	(257)
头发秀美 7 标准	(243)	女性穿裤 6 讲究	(258)
预防脱发 10 条	(244)	女性短裤穿着 6 法	(258)
手的健美 10 宜	(244)	特殊体型着装 5 宜 5 忌	(259)
运动时皮肤保养 8 法	(245)	宽体着装 4 忌	(259)
美发美容 10 食品	(246)	增高的 10 种着装法	(260)
植物美容 5 种	(247)	夏季洗衣 4 要求	(261)
10 种美容坏习惯	(247)	皮鞋 5 忌	(261)
有损面部美容的 7 种小动作	(248)	10 种珠宝首饰不同颜色的含义	(261)
损害健康的 14 种坏习惯	(248)	佩戴项链 4 法	(262)
成功穿着 15 则	(249)	戒指佩戴 5 信号	(262)

目
录

附：能力与素质自测

观察力自测·····	(263)	幽默感自测·····	(289)
记忆力自测·····	(265)	发明创造能力自测·····	(291)
注意力自测·····	(268)	自信能力自测·····	(296)
逻辑思维能力自测·····	(270)	社交能力自测·····	(298)
想象力自测·····	(274)	情商自测·····	(301)
判断能力自测·····	(277)	性格自测·····	(302)
应变能力自测·····	(280)	气质自测·····	(305)
演讲能力自测·····	(283)	精神症状自测·····	(309)

创造与成功

人才成功 5 要素

德——指道德品质。包括世界观、人生观、事业心、理想、情操等。

识——指见识。包括认清时代的潮流，把握历史发展的方向，适应各种各样的环境，抓准所要研究的课题等。

才——指才能。包括观察能力、分析综合能力、科研能力、组织管理能力等。

学——指各种学问和知识。

体——指健康的体魄。

成功 6 法则

美国作家雷伊·威尔德在《世界杰出企业家金言》一书中总结了著名裁判员弗瑞德·霍里斯的 6 条成功法则：

1. 做事决没有两种方式，只有最好的方法。
2. 今日事今日毕，决不轻易拖延。
3. 做事之前必须考虑各种可能发生的变化，不要事到临头才来设法。

4. 决没有完全“办不到”的事。
5. 采取策略适应，再予以改进。
6. 蓄势以待，做好各种心理准备。

成功 6 原则

1. 要结合自己的本职工作，适职自学。
2. 要懂学、审问、慎思、明辨、笃行、兼收、并蓄、有破有立。
3. 不要急、浮、懒、乱，不可虚荣心过甚，急于求成。
4. 要持之以恒，锲而不舍，奋力求索。
5. 要正确对待不公平的待遇。
6. 不要随意改变既定的自学方向。

成功 7 秘诀

美国加利福尼亚大学的科学家们，对 1500 名不同成就的人的性格进行了分析研究，由此概括出成功的 7 秘诀：

1. 有很强的适应生活的能力。
2. 选择自己最感兴趣最有信心的方向长期努力。
3. 在重要的工作或其他任务而前，能保持镇定的情绪。
4. 对工作有很强的责任心，埋头苦干，总结经验，扬长避短。
5. 有不畏艰险的精神。
6. 不要太限制自己能力的发展。