

中学生现代生活大全

— 少男少女大世界



哈尔滨出版社

中学生现代生活大全

——少男少女大世界

石 夫 马秀娟 孙晓明 张东风 石慎玉
编 著

哈 尔 滨 出 版 社

中学生现代生活大全
——少男少女大世界

Zhong Xue Sheng Xian Dai Sheng Huo Da Quan

——Shao Nan Shao Nu Da Shi Jie

石夫 马秀娟 孙晓丽 张东风 石慎玉

编 著

哈尔滨出版社出版

中国民航局印刷厂印刷 新华书店总店北京发行所发行

1092×787 毫米 32 开本 14.25 印张 320 千字

1989 年 7 月第 1 版 1989 年 7 月第 1 次印刷

印数 1-10500 册

ISBN 7-80557-116-3/z·4 定 价: 5.00 元

编 者 的 话

中学时代，人生的玫瑰园——理想在这里萌生；追求在这里起步；事业在这里奠基；力量在这里积聚……

欢乐与苦恼，成熟与幼稚，执着与偏颇，清晰与朦胧……伴随着中学生成长的全部过程。中学生现代生活，是个多姿多彩的世界。

许许多多的问题，熟悉而又陌生，浅显而又深奥，普通而又神秘，每时每刻闯进少男少女们的生活，使你目不暇接，迷茫困惑，手足无措。

学校、家庭、社会……如此广阔的生活空间，应该怎样去适应？

同学、老师、家长、朋友……如此纷繁复杂的人际关系，应该怎样去协调？

学习、生活、劳动、娱乐……在这些属于你自己的领地中，应该怎样培养自己的创造精神，强化自己的独立意识？

理想、事业、友谊、爱情……对这些重大的人生课题，应该怎样寻找正确而完美的答案？

正是为了回答和解决广大中学生在生活中已经遇到或可能遇到的如此众多的问题，我们不揣浅陋，编写了这部《中学生现代生活大全》，希望它能对你们有所帮助，有所启迪，同时促进社会各界及广大的父母、老师对你们的深刻理解和热情关怀。

在本书编写过程中，我们参阅了部分书刊，从中编选了一些资料，在此特向有关编著者致谢！

编 者

1989年1月

目 录

中学生的生理特点

人体生长发育分期	(1)
青春发育的时间表	(1)
青春期的特征	(4)
青春期是人生的黄金时代	(4)
青春发育的起动和控制	(5)
影响青春发育的因素	(6)
发育的迟与早	(8)
性成熟和性意识	(8)
身体长高的节奏	(9)
影响身体长高的因素	(10)
男女在体格发育上的差异	(11)
遗精是怎么回事	(12)
女性乳房的发育和保护	(13)
初潮	(14)
月经是怎么回事	(15)
什么样的月经是正常的	(16)
什么样的月经是不正常的	(17)
经期应注意哪些问题	(20)
月经期为什么不宜参加剧烈运动	(22)
痛经怎么办	(23)
手淫	(25)

中学生的心理特点

青春期心理特点	(27)
青少年思维能力的特点及自我培训	(28)
青少年思维的独立性与批评性	(31)
异性疏远期	(31)
接近异性期	(32)
爱美心理	(32)
模仿心理	(33)
自尊心心理	(33)
青少年情绪的两极性	(34)
如何提高自我调节情绪的本领	(36)
怎样培养健康的情绪和情感	(37)
青少年的兴趣与爱好	(39)
青少年的意志力	(40)
怎样进行意志力的锻炼	(41)
自我意识的发展	(42)
进行自我修养	(44)
让想象力展翅翱翔	(44)
智力五要素	(45)
性别与智力	(46)
智商	(47)
青少年记忆的特点	(48)
人们是怎样进行记忆的	(49)
记忆的秘密	(51)
道德认识的形成	(54)

优良品德的培养途径	(55)
不良品德如何矫正	(57)
怎样改正自己脾气暴躁的毛病	(59)
怎样克服自己遇事多疑的性格	(60)
怎样克服自卑感	(62)
当你办事总是拿不定主意时	(63)
怎样消除嫉妒心理	(65)

中学生的学习方法

一般学习方法	(67)
读书方法	(71)
记忆的方法	(74)
怎样增强记忆力	(77)
怎样提高读书兴趣	(78)
怎样选择工具书	(79)
怎样做读书笔记	(80)
怎样写学习心得	(81)

中学生生活常识

居室的采光	(84)
居室的温度与湿度	(85)
开窗通风好处多	(86)
湿式扫除	(86)
生活环境的安静	(87)
花草与环境	(88)

家庭花卉栽培要点	(89)
怎样保存图书	(90)
安全用电常识	(91)
服装的洗涤	(92)
服装的晾晒	(94)
怎样保藏服装	(96)
钩针编织常识	(97)
棒针编织常识	(99)
学点家政学	(102)
帮助父母建立家庭档案	(104)
适合女学生的家务劳动	(106)
适合男学生的家务劳动	(106)

中学生的服饰

中学生应有什么样的审美观	(108)
应该怎样打扮自己	(110)
女学生打扮自己的学问	(112)
女孩子不宜穿高跟鞋	(113)
肤色与服装色彩	(114)
围巾的选择与围法	(115)

中学生的业余爱好

怎样看足球比赛	(117)
怎样看排球比赛	(119)
怎样看篮球比赛	(126)

怎样看乒乓球比赛	(127)
怎样看羽毛球比赛	(130)
怎样看游泳比赛	(131)
怎样看滑冰比赛	(132)
怎样看举重比赛	(134)
怎样看武术比赛	(135)
怎样看中国象棋比赛	(137)
怎样看国际象棋比赛	(139)
怎样看桥牌比赛	(146)
摄影入门	(148)
旅游摄影	(152)
摄影艺术	(154)
底片和照片的保存	(154)
集邮常识	(155)
邮票的分类	(157)
怎样鉴赏邮票品相	(160)
集邮方法	(161)
流行世界的吉他	(162)
舞蹈艺术	(164)
现代交谊舞迪斯科	(165)
多种功能的音乐	(167)
怎样欣赏音乐	(170)
怎样欣赏声乐曲	(174)
怎样欣赏器乐曲	(176)
什么是绘画	(177)
什么是中国画	(181)
怎样欣赏中国画	(182)

怎样欣赏西洋画	(184)
什么是雕塑艺术	(187)
怎样欣赏书法艺术	(188)
什么是篆刻艺术	(191)
什么是工艺美术	(192)
怎样欣赏建筑艺术	(193)
怎样鉴赏人体艺术	(194)
电影常识	(196)
中国电影	(197)
外国电影	(199)
戏剧常识	(200)
中国戏剧	(202)
外国戏剧	(203)
电视剧常识	(205)
电视剧的特点	(205)
电视剧的品种	(206)
怎样欣赏诗歌	(207)
小说阅读与欣赏	(209)

丰富多采的假日活动

了解社会 开拓视野	(212)
阅读使你充实	(214)
到图书馆去	(217)
做一个能工巧匠	(220)
培养丰富多采的业余爱好	(222)
勤工俭学	(224)

到父母工作的地方走走	(227)
乡村生活乐趣无穷	(228)
家庭作业与日记	(230)
了解家乡 热爱家乡	(232)
看电影	(233)
愉快的夏令营	(234)
自学	(237)
架起师生之间的桥梁	(238)
旅游使你长知识开眼界	(240)

中学生礼仪知识

维护自己的形象	(244)
在影剧院	(246)
购物	(247)
阅览	(248)
就医	(249)
看球赛	(250)
旅游	(252)
参加会议	(252)
写信	(253)
开玩笑	(254)
劝慰	(255)
在街上碰到熟人	(256)
怎样访友	(257)
怎样待客	(258)
如何对待外宾	(259)

与兄弟民族交往时	(260)
拒绝与否定	(261)
交谈的艺术	(262)
克服讲粗话的坏习惯	(264)

中学生的社交活动

什么是社交	(266)
社交的种类	(267)
成大事者善交友	(267)
社交的意义	(268)
中学生需要社交	(270)
勇敢地跨出社交的第一步	(271)
怎样克服羞怯心理	(272)
社交中的处事之道	(274)
社交与自身修养	(275)
在社交中培养个性和爱好	(277)
社交中要注意仪表	(278)
交际中的言谈举止	(278)
同年交与忘年交	(279)
怎样择友	(280)
怎样待友	(282)
怎样与人深交	(283)

怎样对待老师

尊师是中华民族的传统美德	(286)
--------------------	-------

尊重教师的劳动	(288)
要礼貌待师	(289)
怎样与老师谈心	(291)
怎样对待你崇拜的教师	(293)
怎样对待你不喜欢的教师	(294)
当你和老师发生矛盾的时候	(295)
怎样探望老师	(297)
怎样开展尊师活动	(298)

怎样对待家长

尊老敬老是我们民族的美德	(300)
在精神上安慰体贴父母	(301)
在生活上关心照顾父母	(302)
理解父母的爱子之心	(303)
怎样对待父母的关怀	(304)
如何对待继父母	(305)
做懂事的子女	(307)
自觉培养自立精神	(309)

怎样处理同学之间的关系

互相尊重讲究礼貌	(312)
同学间要互助互爱	(313)
需要开展批评与自我批评	(314)
学习尖子怎样与同学相处	(316)
正确处理个人友谊与普遍团结的关系	(317)
当你介身于“小团体”之中时	(318)

男女同学怎样相处	(320)
男女同学之间可不可以建立友谊	(322)
不说别人的闲话	(323)
当你来到一个陌生的集体	(324)
真诚是友谊的基石	(326)
信任是通心的良药	(329)
正确理解直爽	(331)
要言行一致	(333)
海一样宽阔的胸怀	(335)

中学生如何对待恋爱问题

为什么会发生早恋	(338)
怎样对待早恋问题	(339)
为什么不应该早恋	(340)
怎样防止早恋	(341)
怎样吐露你心中的秘密	(342)
怎样终止早恋	(344)
断绝早恋关系要注意方式方法	(345)
致曾经早恋的同学	(346)

中学生卫生保健

中学生的饮食和营养	(348)
女中学生的饮食	(352)
一日三餐的食量	(353)
为什么不要暴饮暴食	(354)
吃零食的习惯要不得	(356)

怎样喝水才科学	(357)
吃瓜果要注意卫生	(358)
怎样才能睡得好	(359)
经常失眠怎么办	(360)
不要蒙头睡觉	(361)
夏日午睡好	(361)
被褥要常晒	(362)
照明条件与视力	(363)
爱护眼睛预防近视	(365)
坐车看书得不偿失	(366)
近视要不要配戴眼镜	(366)
墨镜的功劳	(367)
坐浴盆的卫生	(368)
刮胡子而不要拔胡子	(368)
不要用药“点”痣	(369)
洗澡应该注意什么	(369)
游泳卫生	(371)
青少年吸烟有什么害处	(372)
青少年喝酒有什么害处	(373)
女青年为什么不要束胸紧腰	(375)
怎样合理使用乳罩	(376)
大脑的保护	(377)
记忆力为什么有时会减退	(378)
科学用脑	(380)
学习累了怎样消除疲劳	(381)
青春期的心肺功能锻炼	(383)
参加体育锻炼应注意些什么	(384)

体弱多病的青年应该怎样锻炼身体	(385)
-----------------------	-------

中学生常见病防治

痤疮	(387)
雀斑	(387)
桃花癣	(388)
狐臭	(388)
汗脚	(389)
沙眼	(389)
近视	(391)
龋齿	(393)
神经衰弱	(395)
少白头	(395)
头皮屑	(396)
脊柱弯曲	(397)
腰痛	(398)
风湿病	(402)
结核病	(404)
青春期甲状腺肿	(406)
青年性高血压	(407)
多毛症	(409)

高考指南

填报志愿应树立怎样的指导思想	(410)
怎样才能做到从实际出发	(411)
填报第一志愿需要注意的几个问题	(412)

怎样周密地搭配好志愿	(414)
怎样填写报考志愿表	(414)
填报参考志愿的作用在哪里	(415)
填报志愿时为什么要注意院校的录取顺序	(416)
填报志愿的几点经验	(416)
报名前应做好哪些准备工作	(417)
报考高等院校须具备哪些条件	(418)
为什么要对考生进行政治思想品德考核	(418)
在体检中要注意些什么	(419)
考场有什么规则	(419)
考前应注意些什么	(420)
高考“怯场”的原因是什么	(421)
怎样避免怯场	(422)
临场考试要注意些什么	(423)
怎样知道考试成绩	(426)
评阅高考试卷主要有哪些环节	(426)
高等院校招生录取的原则和方法	(428)
招生院校的录取分数段是怎样形成的	(429)
对哪些考生给予照顾	(430)
录取后考生有疑问到哪里询问	(430)
什么是委托培养	(431)
委托培养招生办法有哪些原则规定	(431)
保送和推荐的办法是什么	(432)
高校招收自费生有哪些新规定	(434)