



少年少女小参谋

shounan
shaonü xiao canmou



【李思德
主编】

山东人民出版社

少男少女小参谋

李思德 主编

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

少男少女小参谋/李思德主编. — 济南: 山东人民出版社, 1999. 7 (2001. 7 重印)

ISBN 7-209-02474-3

I. 少... II. 李... III. 生活-知识-青少年读物 IV. Z228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 045533 号

少男少女小参谋

李思德 主编

*

山东人民出版社出版发行

(社址: 济南经九路胜利大街 39 号 邮政编码: 250001)

新华书店经销 日照日报社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 25.625 印张 2 插页 560 千字

1999 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 2 次印刷

印数 5001-7000

ISBN 7-209-02474-3

G·200 定价: 28.00 元

— 00

《少男少女小参谋》编写委员会

主 编 李思德

副主编 李文鹏 纪卫红 王亚太

编 委 张秀安 王世珉 李文鹏 陈传军

于卫东 徐加军 李 俐 黄 婧

纪卫红 李思德 王亚太 韩长代

插 图 十 周 逯海勇 高 杨

分篇编写人员名单

志向情操篇主编 张秀安

撰稿 王树兵 牛如锡 马 磊 张明明

胡 文 田家强

道德修养篇主编 王世珉

撰稿 王世珉 高名柱

青春心理篇主编 于卫东 李文鹏

撰稿 于卫东 胡勤国 谢运宏 孙琪斌

李家忠 李文鹏 王淑敏 黄 婧

交际友情篇主编 徐加军 李 俐 滕兆敏

撰稿	李 俐	王丽萍	滕兆敏	胡开荣
	滕 云	冯美芝	熊正珍	高华志
	刘 艳			
思想方法篇主编	陈传军			
撰稿	陈传军	王圣君	崔方凯	吕庆胜
学习诀窍篇主编	李文鹏	韩长代		
撰稿	李文鹏	韩长代	孙立田	上官士元
	张庆菊	董守彦	尹传华	
艺术欣赏篇主编	李思德			
撰稿	李思德			
卫生保健篇主编	黄 婧	纪卫红		
撰稿	黄 婧	纪卫红	李文鹏	王淑敏
	陈晓霞			
防身自卫篇主编	李 俐			
撰稿	马秀莲	韩丽梅	李红梅	
名胜旅游篇主编	李文鹏			
撰稿	李文鹏	管晓华		

开篇的话

如果说,人是万物之灵,万美之尤,那么,青少年就是灵中之秀,美中之花。

青少年时代,是最使人羡慕和神往的时代。

金子一般的年华,火一样的青春,精力充沛,充满了勃勃生机。

他们,青春勃发,不断成长。他们,生活在多彩的世界。在这多彩的世界里,他们有美丽的憧憬,有海阔天空的畅想,有创造的企盼和渴望,有对人生对未来的深深思考和探索。他们明白,未来的世界是属于他们的。建设这个世界,改造这个世界,使这个世界变得更美好的任务,必将历史地落在他们这一代人肩上。

于是,他们刻苦学习,积累知识;努力锻炼,强身健体;观察社会,了解世界……

毕竟,他们还年轻,稚嫩,正在成长。面对多彩的世界,面对复杂纷纭的生活,他们会遇到许许多多的问题。也许有些问题对于成年人来说并不神秘,更不深奥,然而对那些天真烂漫的少男少女来说,却常常因为一时难以找到正确答案而感到迷茫和困惑。于是,我们编写了这本《少男少女小参谋》,试图和他们一道来回答和解释在生活中可能遇到的问题,以使他们少一些迷茫和困惑,少一些困难和挫折,多一些顺利和欢乐,更加健康茁

壮地成长。

这本书共编写了十个部分,即志向情操篇、道德修养篇、青春心理篇、交际友情篇、思想方法篇、学习诀窍篇、艺术欣赏篇、卫生保健篇、防身自卫篇、名胜旅游篇。在编写中,特别注意适合青少年的特点,在注意思想性、知识性的前提下,尽量通过穿插故事或者逸闻趣事来表达有关内容,无法穿插故事或者逸闻趣事的也要力求活泼生动,编出自己的特色。各篇之间,不强求一律,鼓励独立思考,形式多样,避免说教,力求有所创新,有所突破。

本书在编写中,吸收和借鉴了许多专家学者的著述和研究成果,恕不一一指明,在此谨表示诚挚谢意。同时,由于水平所限,加之成书时间仓促,书中难免错误或者疏漏之处,敬请有关专家和广大少男少女读者批评指正。

李思德

1999年3月于济南

目 录

志向情操篇

马克思的崇高理想·····	(2)
毛泽东立志为中华·····	(4)
周恩来为中华崛起而读书·····	(6)
刘少奇为救国救民求真理·····	(8)
邓小平少年立大志 ·····	(10)
贺龙在危急关头的选择 ·····	(12)
罗荣桓报效祖国志在沙场 ·····	(14)
陈毅困难面前信仰坚 ·····	(16)
吉鸿昌以身许国 ·····	(18)
夏明翰只要主义真 ·····	(20)
江姐在烈火中永生 ·····	(22)
雷锋的远大志向 ·····	(24)
鲁迅弃医学文 ·····	(26)
朱自清铁骨铮铮 ·····	(28)
冼星海维护祖国的尊严 ·····	(30)
徐悲鸿的画展轰动巴黎 ·····	(32)
梅兰芳蓄须明志 ·····	(34)
齐白石画蟹斥日寇 ·····	(35)

屈原为国上下求索	(37)
张骞出使西域持节不屈	(39)
吕蒙士别三日刮目相待	(41)
陆游忧国赋诗	(43)
文天祥浩然正气以死报国	(45)
林则徐虎门销烟扬国威	(47)
陈化成舍命报国	(49)
邓世昌赤胆殉国	(51)
冯玉祥不向洋人低头	(53)
居里夫人“不为荣誉所颠倒”	(55)
詹天佑矢志不移	(58)
华罗庚选择报效祖国	(60)

道德修养篇

崇尚礼节	(64)
谦逊礼让	(66)
孝敬长辈	(68)
重义轻财	(70)
奋发图强	(72)
严以律己	(74)
宽以待人	(76)
助人为乐	(78)
从善如流	(80)
疾恶如仇	(82)
不忘师恩	(84)

得理让人	(86)
多学善问	(88)
克勤克俭	(90)
勤能补拙	(92)
诚实守信	(94)
戒骄戒躁	(96)
淡泊名利	(98)
为人厚道	(100)
近墨不黑	(102)
待人和善	(104)
珍惜时间	(106)
提倡慎独	(108)
孝顺父母	(110)
尊重老人	(112)
充满自信	(114)

青春心理篇

让青春心理健康成长	(118)
良好的性格是成功的必要因素	(120)
培养良好的性格	(123)
坚强的意志是你成功的利剑	(126)
自我激励, 尝试成功	(129)
最大限度地发挥自己的气质优势	(131)
正确对待挫折和失败	(133)
过度积累隐私会形成心理障碍	(135)

勇敢地去面对竞争·····	(137)
自尊心不可太强·····	(139)
克服嫉妒心理·····	(141)
克服羞怯心理·····	(143)
克服自卑心理·····	(145)
克服逆反心理·····	(147)
克服虚荣心理·····	(149)
克服闭锁心理·····	(151)
克服优柔寡断心理·····	(153)
克服敏感多疑心理·····	(155)
纠正偏执性格·····	(157)
纠正忧郁性格·····	(159)
调节自己的异常情绪·····	(161)
克服犯罪冲动心理·····	(163)
摆脱“罪恶感”带来的苦恼·····	(166)
克服考试焦虑心理·····	(168)
调节好考前心理·····	(171)
渴望了解异性是正常的青春心理现象·····	(173)
青春期的性欲望和性冲动·····	(175)
莫要沉浸在性生活的想象中·····	(177)
当出现第二性征时莫惊慌·····	(179)
正确看待遗精·····	(181)
正确认识初潮·····	(183)
正确认识和节制手淫·····	(185)
性骚扰与自我防范·····	(187)
异性交往与性关系·····	(189)

对性知识感兴趣——青春期心理的典型特征·····	(192)
正确阅读涉及性和爱的文艺作品·····	(194)
培养健康的青春期性心理·····	(196)

交际友情篇

让赞美的阳光温暖你周围的人·····	(200)
吸引人的谈吐——人际交往的金钥匙·····	(202)
热忱可以令人感动·····	(204)
风度——人际交往的最好名片·····	(206)
仪态和举止要高雅优美·····	(208)
注重自己的服饰打扮·····	(210)
微笑——人际交往的温暖阳光·····	(212)
尊重——沟通心灵的桥梁·····	(214)
学会倾听·····	(216)
学会致意·····	(218)
学会友善·····	(220)
学会忍耐·····	(222)
学会自制·····	(224)
善用你的眼神·····	(226)
巧用形体语言·····	(228)
守信使友谊地久天长·····	(230)
谦让将使你赢得尊重·····	(232)
宽容是一剂良药·····	(234)
批评要尽量委婉·····	(236)
打招呼——人际交往的润滑剂·····	(238)

抛弃人际交往的不良习惯·····	(240)
待客要热情周到大方·····	(242)
坦率和真诚能弥合裂痕·····	(244)
折信为鸽,连缀彼此友情·····	(246)
不要忘记朋友的生日·····	(248)
面对朋友的误解·····	(250)
多和父母交流·····	(252)
与老师交往——既尊重又平等·····	(254)
择友要以诚为本·····	(256)
用心培育友谊之花·····	(258)
迈好青春第一步·····	(261)
女孩,我对你说·····	(264)
莫在花季彷徨·····	(267)
与异性交往既要大方又要适度·····	(270)
且慢走进早恋的“花园”·····	(272)
早恋,受伤的是你自己·····	(273)
给感情的烈马套上理智的缰绳·····	(275)

思想方法篇

预则立,不预则废·····	(278)
对症下药,具体问题具体分析·····	(280)
看到事物的另一面·····	(282)
事物是互相联系的·····	(284)
遵循事物本来的规律·····	(286)
用发展的眼光看待事物·····	(288)

发掘共性,由此及彼	(290)
量变与质变	(292)
知其然知其所以然	(294)
三思而后行	(296)
盲目效仿不可取	(298)
不可凭想当然	(300)
办事讲究方法	(302)
善于抓典型	(304)
切莫捡了芝麻漏了西瓜	(306)
善用诱导思维	(308)
迷信教条危害大	(310)
人不可貌相	(312)
正确把握处理问题的节奏	(314)
他山之石,可以攻玉	(316)
亡羊补牢未为迟	(318)
一举两得	(320)
没有调查就没有发言权	(322)
标新立异	(324)
眼光应该放远一点	(326)
活用激励思维	(328)
因势利导	(330)
固执己见要不得	(332)
可笑的荒谬逻辑	(334)
以其人之道还治其人之身	(336)

学习诀窍篇

科学记忆十二法·····	(340)
预习与复习方法·····	(344)
选择题审题法·····	(347)
语文学习法·····	(349)
数学学习法·····	(351)
外语学习法·····	(353)
记忆英语单词的方法·····	(357)
思想政治课学习法·····	(359)
时事政治复习法·····	(362)
历史学习法·····	(364)
历史知识记忆法·····	(367)
世界历史复习法·····	(370)
历史概念复习法·····	(372)
历史年代巧记法·····	(374)
四种纪年法·····	(377)
历史复习中的比较法·····	(380)
词语揣摩复习法·····	(382)
地理学习方法·····	(385)
地理知识巧记法·····	(389)
化学学习法·····	(393)
物理学习法·····	(397)
生物学习法·····	(401)
音乐学习法·····	(405)

体育学习法·····	(408)
美术学习法·····	(411)
爱因斯坦和居里夫人的读书方法·····	(414)
鲁迅先生的读书方法·····	(416)

艺术鉴赏篇

建筑——人类创造的伟大奇迹·····	(420)
建筑——实用与艺术的结合·····	(424)
建筑——永远与环境艺术密不可分·····	(427)
建筑——抽象与象征的艺术·····	(429)
源远流长的雕塑艺术·····	(431)
从《断臂维纳斯》看雕塑艺术·····	(436)
人体艺术欣赏·····	(440)
工艺美术的起源及分类·····	(443)
工艺美术与衣食住行密切相关·····	(445)
工艺品表现朦胧的情感气氛·····	(448)
工艺品的材料与色彩·····	(453)
工艺美术的造型·····	(460)
音乐与劳动密切相关·····	(463)
生活需要音乐·····	(465)
音乐——动人心魄的音响美和旋律美·····	(467)
音乐——多姿多彩的抒情美和结构美·····	(469)
繁花似锦的舞蹈艺术·····	(473)
舞蹈艺术的流派·····	(477)
人体是舞蹈艺术的物质基础·····	(479)

舞蹈是抒情的艺术·····	(481)
舞蹈是虚拟与直观的艺术·····	(482)
美不胜收说绘画·····	(485)
绘画艺术的要素·····	(490)
绘画艺术的分类·····	(493)
绘画——平面上的艺术·····	(495)
绘画——瞬间的艺术·····	(497)
绘画——可以突破时间限制的艺术·····	(499)
我国特有的书法艺术·····	(501)
书法艺术的要素·····	(503)
书法的艺术特征·····	(506)
摄影——现代科技发展的艺术·····	(510)
摄影艺术的要素·····	(512)
摄影艺术的审美特征·····	(515)
形神兼备的人像摄影·····	(517)
壮丽秀美的风光摄影·····	(518)
静中寓动的静物摄影·····	(519)
丰富多彩的社会生活摄影·····	(521)
古今中外说戏剧·····	(523)
戏剧是一门综合性的艺术·····	(526)
独树一帜的中国戏曲·····	(528)
最具群众性的影视艺术·····	(531)
博采众艺的“第七女神”·····	(535)
影视艺术的蒙太奇·····	(537)
影视艺术——活动的绘画·····	(538)
影视艺术——真真假假的艺术·····	(540)