

XIANDAI QINGNIAN ZIXUN

王通讯 主编

现·代·青·年·咨·询



天津人民出版社

题图：魏均泉

现代青年咨询

王通讯 主编

*

天津人民出版社出版

(天津市赤峰道130号)

天津新华印刷二厂印刷 新华书店天津发行所发行

*

850×1168 毫米 32开本 22印张 5插页 506千字

1987年11月第1版 1987年11月第1次印刷

印数：1—28,000

ISBN7-201-00095-0/Z·5

定 价，5.30 元

序 言

年轻的朋友，当你度过梦幻般的童年，天真烂漫的少年，迈着轻盈、矫健的脚步，跨入人生春天门坎的时候，我和我的伙伴向你捧上一份小小的礼物——《现代青年咨询》。它，蕴含着我们的深情，寄托着我们的热望，渗透着我们的甘苦，倾诉着我们的衷肠！

如果要用一个词儿来形容此时此刻我等心情的话，那就是“燃烧”。你见过蓝得诱人的点点火苗吗？你见过红得耀眼的熊熊炉火吗？你见过催人雀跃的朵朵礼花吗？我们就是想象它们那样以火热的情感，各异的情调来和你们娓娓谈心的。谈心，需相对而坐，以心换心。虽然我们未曾相识，甚至遥隔云海，但是，只要你把这本书摆在你的桌上翻阅，我们不是就相对而坐了吗？古人辛弃疾词云：“我见青山多妩媚，料青山见我应如是。”我相信，以诚相见的我们，一定能有不少共同的感受，共同的语言，准能谈得投机，谈得畅快！

说老实话，我们是非常非常羡慕你们的，羡慕得简直有点嫉妒。因为你们拥有世界上最可宝贵的财富——青春。青年人朝气蓬勃，精力充沛，有着最为广阔的选择空间：可以埋头读书，可以发愤工作，可以广交朋友，可以遍览祖国大好河山，可以献

身科学；可以醉心艺术；可以追求你所倾心的一切、一切。不要忘记，这是伟大时代专门为青年提供的机缘。俗话说：春种，夏耘，秋收，冬藏。你们的每一次抉择都是在播种，接下来的是夏耘与秋收。公允的世界告诉每一个有幸来到地球上的人：“种瓜得瓜，种豆得豆”，年轻的朋友，在生活的土地上，你将怎样工作，又将播下一颗怎样的种子呢？

时代在前进，人们的观念发生了许多变化，比如：什么叫人的现代化？怎样树立共同理想？现代人的知识结构是什么？什么叫现代生活方式？现代生活中的社交应如何进行？如何处理现代家庭的关系？如何自立于人生之路？等等。对于青年朋友来说，这些都是大家关心的问题。人毕竟不是低等动物，只追求物质上的满足。美国心理学家马斯洛讲得对，人的需要有五个层次：一为生理的需要；二为安全的需要；三为社交的需要；四为自尊的需要；五为自我实现的需要。就目前来说，低层次需要尚未得到基本满足的青年，对高层次需要往往无暇顾及，但是可以肯定：随着四化建设的深入发展，随着全国人民生活水平的普遍提高，他们会意识到，人活在世界上，物质方面的享受是有限的，生活达到一定水准之后，精神生活方面享受与贡献的渴求会相应出现，有所作为才是人生的最高境界。通过较高层次的自我实现，进而对社会做出较大贡献，是多数有志青年的必由之路。

与此相联系，是实现目标的“方法论”问题。读书学习需要方法，运筹时间需要方法，设计人生需要方法，创造成才需要方法，凡此种种，本书都有涉及。有一种偏见，讲方法就是引导青年“投机取巧”。那么，怎么才算不“投机取巧”呢？答曰：勤奋、刻苦。一般说，这种回答没有什么不对，但总感

到简单了一点。这使我们想到过去曾被人们推崇备至的“老农形象”：烈日之下，卖大力，流大汗。试问，在科学昌明发达的今天，“一颗汗珠摔八瓣”的老农，就是新一代农民的楷模吗？只会卖大力、流大汗，不懂得运用现代科学技术的农民，将失去历史赋予的光辉，代之而起的乃是精通科学原理、善于运用智力、讲究方法、夺取高产的新型农业劳动者。事同此理：与青年朋友促膝谈心，难道只讲些“头悬梁、锥刺股”之类的道理，方算得上正宗“导师”么？无疑，勤奋、刻苦的精神永远值得提倡，但是，唯有启发青年以这种精神求方法、求效益，才是真心爱护青年、有益于青年。为本书撰写方法一类稿件的友人新作，都是努力朝着这个方向做的，我自以为颇值得一读。哲人培根说过：“知识就是力量”，于今，唯有把“知识”理解为“包括方法在内的知识”，才算达到时代要求的深度。

同成才过程密不可分的是生活。或者说，成才是青年生活的主旋律。只有主旋律的生活还不是完美的生活。生活的乐章本应是丰富多彩的。倘若世上有一千种颜色，就应该用一千种颜色点缀人生。在“突出政治”的年月里，“政治”充斥一切，生活不可言及。就是在今天，一种对生活抱有偏见的梦魇还在纠缠着一些人的头脑。有将事业与爱情对立起来的“女强人”，有不识七情六欲为何物的“科学家”，有识迪斯科为“不正经”的遗老遗少。80年代的青年在这些问题上毕竟比过去年代的青年更可做出富有理性的回答。为伴随着青年朋友一起探寻多姿多彩、有声有色的人生，本书从《现代观念》到《时间效率》，从《审美风度》到《艺术欣赏》，从《青春卫生》到《恋爱婚姻》，为青年提供了丰富多采的“画廊”，我们将携手漫步话生活。

“人望幸福树望春”。在人生的旅途中，有谁不向往幸福的生活呢？幸福在哪里？它不在追求的终点上，而在追求的过程中。让我和我的伙伴们为一切整装出征的朋友祝福吧，只要你认定目标、矢志不渝，幸福一定会向你含笑走来。

陪你前行的，是我为大家邀请的几位知心朋友：

——王润生、焦育红和我一起探索了《现代观念》的几个问题。王润生是中国政法大学哲学系讲师，年轻有为，尤以伦理学研究见长，他将娓娓而谈，令你茅塞顿开。焦育红是《中国青年报》编辑，他性格内向，喜好哲理，以“理想”为题，纵论古今。

——李光伟，兰州军区空军政治部研究人员，全国首届优秀青年读物获奖作者，他以《时间效率》为专题，为大家提供了不少行之有效的办法。

——王燕生，《中国青年》杂志社编辑。他的《读书自学》篇，是治学经验的总结，有他帮忙，你的学习成绩一定会有所提高。

——戴平，上海戏剧学院讲师，专攻美学。《审美风度》篇，就是她采撷的一束美学新花。她从审美角度描述了“男子汉”的气魄和“女性美”的风采，妙论频出，能使你为之倾倒。

——李继安，中共辽宁省沈阳市委党校教师，酷爱文学艺术，兼善理论教学。他的《艺术欣赏》篇，笼万物于胸内，吐千情于笔端。

——李庚辰、刘革文，均为《解放军报》编辑，他们的杂文佳作常见诸报端。这次邀请他们撰写的《恋爱婚姻》篇，情理相融，引人入胜，如果你是初涉爱河的姑娘、小伙子，准叫

你手不释卷。

——申文江，北大医院著名医生兼科普作家，刚从美国进修归来。他撰写的《青春卫生》篇，是多年医务实践的结晶。人生健康最宝贵，诸君不可不读。

——张文杰、单纪文、张海忱，他们都是研究现代服装的，服装新潮，摩登款式在他们笔下都化做篇篇佳作，以《服装美学》奉献于你的面前。

——刘大江，北京《健康》杂志编辑，《饮食营养》不仅是她着意研究的领域，而且颇具实际经验，但愿她的“养生之道”，对你的烹调技艺有所启迪。

——卢振祥，吉林市五金交电商店美工。对工艺美术、房间布置曾潜心钻研。他的精心与灵气化作《房间布置》篇，将成为你美化房间的“高参”。

——陈建民、章之一，辽宁科技出版社的编辑。他们熟悉家电用品，对于《家电世界》有研究，可做青年的顾问。

——孙洪恩，武汉家具研究所的专家，已有多篇家具美学论文流行于世。他的《家具之美》立意高远，落笔不凡，有心制做、购置新式家具的朋友不可不读。

——夏丽、穆北冰，均为钻研、报导体育运动的年轻编辑。他们共同撰写的《运动健美》，既有强身之妙法，又含健美之良方。生命在于运动，本篇将告诉你怎样保持旺盛的青春。噢，对了，申文江大夫对本篇的健美部分，还做了不少的贡献。

——于红，也是《健康》杂志的编辑。她爱好广泛，几乎样样精通。如能细心品读其“文化娱乐”篇，将领略个中情趣，立收愉悦身心之效。

——景光，特为大家写了《打麻将》，将为您的业余生活增添乐趣，并帮您在这项娱乐活动中，收到健脑益智的效果。

好，我的伙伴们已经向大家介绍完了，他们是那样喜爱你们，愿意成为你们的至交。现在就让我们一起上路吧，手挽住手，歌和着歌。

啊——你看，幸福正朝我们含笑走来！

王通讯

一九八六年十一月七日

于北京

目
录

现代观念

人的现代化..... (3)
共同理想..... (7)
理想与现实..... (10)
现代人的知识结构..... (14)
现代思维方式..... (18)
现代生活方式..... (22)
青年观念的变化..... (26)
现代生活中的社交..... (31)
现代家庭..... (37)
自立于人生之路..... (44)

时间效率

“最大的财富就是时间”..... (53)
现代时间观念..... (56)
要珍惜“纯时间”..... (59)
时间价值是怎样实现的?..... (61)
时间管理的五大原则..... (63)
时间管理的五种方法..... (67)
“八小时以外”的科学运筹..... (70)
生活节奏与效率的关系..... (72)
良好习惯与效率的关系..... (74)
时间是怎样溜跑的?..... (77)
为什么说毅力是控制时间的开关?..... (80)
为什么要讲求效率?..... (83)
提高效率的诀窍何在?..... (86)
如何陶冶“时间精神”?..... (89)
你会用“时间感”测试“成就动



机”吗? (92)

宝贵的时间属于谁 (96)

读书自学

审读法 (101)

笔耕法 (104)

暂停法 (107)

回想法 (110)

渗透法 (113)

比较法 (115)

置换法 (117)

体系法 (119)

贮存法 (121)

盘点法 (124)

摘——编——撰 (127)

想——说——写 (130)

读——议——补 (132)

自学者的“沙龙” (134)

审美风度

人之美是宇宙间美的精华 (139)

审美趣味并非“无可争辩” (143)

谈谈风度美 (146)

从周瑜之死谈度量 (148)

现代女性美的魅力何在? (151)

女大学生心目中的男性美 (154)

从“铁女人”说起 (157)

追求心灵的纯洁 (160)

无私是心灵美的最高境界 (162)



行为美中闪耀着才能的光彩	(165)
秀雅合适的动作美	(168)
劳动会破坏风度美吗?	(170)
注重你的气质	(172)
净化你的语言	(175)
素雅的美	(177)
浓妆淡抹要相宜	(180)

艺术欣赏

什么是艺术欣赏?	(185)
小说欣赏三环节	(188)
读诗话意境	(191)
散文不散哲理深	(194)
古典文学欣赏ABC	(197)
外国文学宝库寻珍品	(200)
音乐有助陶性情	(203)
交响乐的“登堂入室”	(206)
优美舞姿健身心	(209)
祝你学会欣赏电影	(211)
为什么要看外国电影	(214)
做京剧的“知音”	(216)
当画家的“俘虏”	(219)
飞龙走凤书法秀	(222)
你喜爱雕塑艺术吗?	(225)
维纳斯美在哪里?	(228)
黛玉听戏为何“心痛神驰”?	(231)
艺术欣赏与艺术批评	(234)



恋爱婚姻

- 漫话“择偶标准” (239)
- “一见钟情”利弊谈 (242)
- 面对不合意的求婚者 (245)
- 对象失约以后 (248)
- 如果求爱被拒绝 (251)
- “一诺千金”与“爱情转移” (254)
- 失恋莫失德 (257)
- 成家与立业 (260)
- 安全渡过“婚后矛盾期” (263)
- 生女亦可慰 (267)
- “小两口打架不记仇” (270)
- 莫让旧情敲开爱情的心扉 (273)
- 怎样对待“第三者”？ (277)
- “离婚”两面观 (280)

青春卫生

- 青春期的发育和特征 (285)
- 月经和月经异常 (291)
- 体形与胖瘦的学问 (296)
- 青年的心理卫生 (303)
- 科学用脑有讲究 (309)
- 神经衰弱和失眠是怎么回事？ (313)
- 新婚卫生常识 (316)
- 怎样过好性生活？ (319)
- 阳痿、早泄、手淫、遗精是怎么回事？ (322)
- 怎样选择避孕方法？ (326)
- 最佳怀孕季节 (330)



生男生女的奥秘	(332)
孕期保健时期	(334)
流产与保胎	(336)
怎样进行产前诊断和产前检查?	(338)
孕妇生活指导	(341)
孕妇的情绪与胎教	(343)
产期、哺乳期保健	(344)
新生儿保健常识	(348)
婴幼儿保健须知	(351)

服装美学

服装与人体的关系	(359)
服装的质感美	(362)
服装配色的艺术	(365)
色彩性格与服装	(369)
从“黑蜻蜓”谈服装的装饰效果	(373)
青年时装流行款式	(376)
着装要讲究场合	(378)
西装使你风度翩翩	(381)
身着风衣好争春	(385)
换上飘逸的彩裙	(388)
雅俗共赏的装苑奇葩——旗袍	(391)
坚固潇洒的牛仔褲	(393)
领型与脸型	(396)

饮食营养

“吃”的学问	(403)
营养的平衡	(405)
胖、瘦与饮食调节	(416)



美容与饮食	(413)
家庭快餐	(416)
烹调与营养	(418)
谈忌口	(424)
警惕“毒从口入”！	(426)
致癌、防癌的食物	(429)
调味品的使用	(432)
月经期的饮食营养	(436)
产妇该吃什么？	(438)
爽口健身的饮料	(441)
漫话饮茶	(440)
冰箱，给你的饮食增添色彩	(447)

房 间 布 置

房间布置有学问	(451)
小房间布置法	(453)
一室断隔两室布置法	(455)
两居室布置法	(457)
异型房间布置法	(459)
卧室布置法	(461)
洞房布置艺术	(463)
书房布置法	(465)
会客空间设置法	(468)
厨房布置法	(470)
怎样利用室内墙角？	(472)
居室色彩的选择	(474)
室内织物的选择	(477)
室内艺术品的陈设	(479)
室内绿化装饰	(481)
室内灯具的安设	(483)



怎样铺设室内地面?	(486)
家用电器的放置	(489)
阳台装修法	(492)

家 电 世 界

怎样选购半导体收音机	(497)
吹电风扇对人有害吗?	(499)
怎样挑选电冰箱?	(501)
怎样用冰箱保存食品?	(504)
婴幼儿能使用电褥吗?	(506)
怎样提高电唱机的放音质量?	(508)
使用电饭锅安全吗?	(510)
电子表坏了能不能自己修?	(512)
怎样用好电熨斗?	(514)
洗衣机的使用与维修	(517)
怎样鉴别电视机的质量?	(519)
怎样使电视机不出故障?	(522)
看电视会危害人的健康吗?	(524)
吸尘器不吸尘怎么办?	(526)
怎样使空气调节器?	(528)
怎样使用录音效果最佳?	(530)
怎样保养收录机和磁带?	(532)
你知道空气负离子发生器吗?	(534)
怎样布置新房的灯具?	(536)



家 具 之 美

家具是人类生活的“伴侣”	(541)
家具有哪些类型?	(544)
现代家具的发展趋势	(546)

板式家具为什么越来越受欢迎?	(549)
青年人的偏爱: 沙发与床	(551)
怎样领会家具的美?	(554)
适用与美观哪个重要?	(557)
家具美学与建筑美学	(560)
自己设计家具行不行?	(563)
自己动手做木制家具难吗?	(567)
木器家具油漆工具和涂料	(571)
如何涂饰木器家具	(574)
为您提供十四种组合柜制作图	(578)
为您提供八种卧室成套家具图纸	(585)

运 动 健 美

怎样掌握运动量	(619)
散步的好处	(622)
怎样打太极拳?	(625)
练气功是怎么回事?	(627)
练武术的注意事项	(630)
夏泳与冬泳	(632)
滑冰和滑旱冰	(635)
站、行、坐、卧各有其相	(638)
男子哑铃健美操	(642)
女子健美操	(647)

文 化 娱 乐

猜谜	(655)
垂钓	(657)
集邮	(661)
品茶	(664)



郊游	(666)
养花	(669)
摄影	(672)
研读	(675)
桥牌	(678)
舞会舞	(685)
打麻将	(706)

