

● DANGDAIZHONG
XUESHENGCHENG
ZHANGZHINAN

当代 中学生 成长指南

垣生编撰

远方出版社

当代中学生成长指南

刘垣生 编撰

远方出版社

责任编辑:塔 木

封面设计:王红卫

当代中学生成长指南

远方出版社出版发行

(呼和浩特市新城区老缸房街15号)

内蒙古新华书店经销

乌盟报社印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:10.25 字数:243千 插页:

1997年8月第1版

1997年8月第1次印刷

印数:1—10000 册

ISBN7—80595—375—9/G·50

定价:16.80元

序 言

每每提及中学生，我的眼前就会出现一片鲜花满天云锦，心悅情愉自不待言。我羡慕这些少男少女——人生地平线上刚刚升起来的太阳！黄金时代，青春年华，生命是多么活泼多么鲜亮多么美丽啊！一切都充满了幻想充满了希望。当我看到他们的笑容听见他们的歌声之时，自己不但激奋而且也感到年轻，常常回忆起我上中学时那些令人永远难忘的欢乐时光。因此，《当代中学生成长指南》的编撰者嘱我为该书作序，我欣然从命且又十分高兴。

中学生时期是人生最有意义之阶段，亦是生命最为辉煌之际，由少年进入青年，人生观世界观还未形成抑或正在形成，一切都是生长的春天，还未到达成熟的季节，主体对客体的认识还有不稳定性和不准确性，因而需要有人生和生活的导师。他们需要引导，需要修正，需要不断增加方方面面的知识，增强自立自强的能力！所谓成长指南者，亦即指这些方面，诸如本书中所说的什么是青春期，中学生应补加什么营养，女孩子的性心理，如何克服自卑，中学生怎样消费等等，都是十分有益的指导、劝导和开导。真乃一册书在手，心明眼又亮啊。

我欣赏本书编撰者的远见和魄力以及他们的务实精神。他们不仅查阅搜集了大量的材料,还不辞辛劳做了大量社会调查工作,研究和探讨中学生状况和心理,对症下药,在中学生成长的过程中不致于步入歧途。我还欣赏本书编撰者顺应时代,善解人意,呕心沥血历经几个寒暑能为这些少男少女们做出如此贡献,洋洋几十万言的课余辅导材料呈献于读者面前,有益的工作自然会受到大家的认可和赞许,实为难能可贵!

这部书知识面广,条理清,剖析深,谈共性亦讲个性,具体问题具体解决,有好药有良方,指出误区,点明方向,无所不及,无所不有其益,可谓中学生成长中的一部小百科全书。此言誉与否,敬请读者赏读。是为序。

桑 原

一九九七年八月一日于张家口

目 录

上 篇

请记住你的年龄.....	(1)
怎样使你的步态美.....	(2)
怎样使你的声音美.....	(4)
怎样使你的眼神美.....	(6)
怎样使你的表情美.....	(7)
怎样使你的色彩美.....	(8)
怎样使你的体型美.....	(10)
什么是青春期.....	(11)
青春期有哪些生理上和心理上的变化.....	(12)
青春期应补充哪些营养.....	(13)
青春期节食有哪些害处.....	(15)
青春期体育锻炼是否有助于长高.....	(16)
青春期的身高受哪些因素影响.....	(17)
青春期发胖怎么办.....	(17)
怎样判断自己的体重是否合乎标准.....	(18)
青春期要塑造好自己的体型.....	(19)
健康是事业之母.....	(21)
皓齿——人的魅力之源.....	(26)
女学生不要过分打扮自己.....	(27)
女中学生应有的言谈举止.....	(28)
天热需预防紫外线的侵袭.....	(30)

中学生的化妆与饰物	(31)
青春期少女的“第二自我”	(33)
青春期的孤独	(35)
男女学生的“界线”	(37)
女孩子的生理与心理	(39)
中学生怎样矫正变形下肢	(41)
扁平胸该怎样锻炼	(43)
青春发育延迟怎么办	(44)
平胸并非病态	(46)
眼睛的健康	(47)
女中学生应怎样对待自己的初潮	(48)
青春期束胸、束腰有什么害处	(50)
青春期化妆应注意什么问题	(51)
中学生的护肤与美容	(52)
有了狐臭怎么办	(55)
中学生打扮要体现自我	(57)
中学生能用香水吗	(59)
中学生的心灵世界	(61)
中学生应补加什么营养	(63)
住校学生要注意肠胃保护	(65)
谈谈“豆芽菜”体型及其如何防治	(68)
青少年口臭能治好吗	(70)
青少年一日三餐有学问	(71)
如何消除“春困”的烦恼	(73)
什么是痤疮	(74)
怎样对付脸上的“粉刺”	(75)
怎样使你的身体健康	(77)
近视学生不宜坐前排	(80)

青少年中的常见病	(81)
春天,中学生长高的关键期	(82)
说声“你好”有学问	(83)
中学生在日常生活中的礼貌	(86)
如何给人留下你的最后印象	(88)

中 篇

攻读篇	(92)
美好的青春属于谁	(96)
45分钟里的加减法	(97)
怎样在同学聚会中演讲	(98)
给老师送什么	(100)
怎样管理你的时间	(104)
名人的中学时代	(106)
书法——美的艺术	(109)
怎样才能构思快,表达好	(112)
攀登者的阶梯——图书馆	(113)
怎样利用图书馆	(114)
科学家谈数理化	(116)
怎样做读书笔记	(117)
关于表达方式——写作知识漫谈	(120)
怎样提高写作文的能力	(124)
讲究学习方法,抓住三个环节	(129)
中学生应该搞一点创作	(134)
科学家应具备哪些素质	(135)

容易读错的字·····	(136)
容易写错的字·····	(139)
叩开记忆的大门——谈怎样记外语单词·····	(141)
“曲不离口,拳不离手”·····	(145)
记忆的黄金时间·····	(146)
英语复习的四个关系·····	(147)
物理总复习三要领·····	(149)
如何复习生理卫生课和生物课·····	(150)
数学人才的成才特点·····	(151)
地理复习方法九要·····	(157)
历史年代记忆法四例·····	(159)
历史复习方法十要记·····	(162)
文科复习方法四种·····	(164)
记笔记五字诀·····	(166)
有效读书五步法·····	(167)
打开真知大门的金钥匙·····	(168)
怎样读书效果好·····	(169)
抄读——一种高效记忆法·····	(171)
学习要善于找“诀窍”·····	(172)
人脑的潜力有多大·····	(173)
大脑的青春活力·····	(176)
考试前吃“健脑药”好不好·····	(178)
高考复习期间停止锻炼好不好·····	(180)
如何准备考试·····	(183)
考试期间话大脑·····	(184)
获国际大奖的孩子有什么样的家庭·····	(188)
中学生的智力开发·····	(191)
高考复习时如何战胜神经衰弱·····	(196)

中学生怎样对付“高考综合症”	(198)
不能突击,而要勤学	(199)
老这么学习,不觉烦吗	(201)
做时间的主人	(203)
要有顽强的毅力	(204)
要学会科学地使用大脑	(205)
临考前他为什么复习不下去	(207)
考生心理浅析	(209)
她为何在发榜前自杀	(215)
脆弱——不仅仅中学生—— 一位中学生跳楼自杀引发的思索	(217)
自我认识的两种形式	(222)
自我教育开辟了人的发展新途径	(223)

下 篇

中学生应该怎样消费	(225)
同学之间要学会保持默契	(227)
怎样使班里的同学喜欢你	(228)
怎样把握你的情感智慧	(229)
谨防中学生焦虑过度	(232)
怎样保持中学生的心理健康	(234)
青春期为什么容易“越轨”	(235)
青春期的情绪“病”	(237)
什么是潇洒	(240)
自己长得丑怎么办	(241)

校园里的点歌潮·····	(242)
中学生中的追星族·····	(246)
莫把同学当劲敌·····	(248)
中学生的孤独·····	(251)
孤独的自我心理保健·····	(254)
礼貌,是中学生的美德·····	(258)
要懂些礼貌要求的“ABC”·····	(261)
少女与成年异性相处如何保护自己·····	(263)
中学生如何用心理战术避免伤害·····	(266)
创造自己·····	(268)
傲慢,使你陷入孤独·····	(270)
同学交往中的道德原则·····	(272)
学会享受痛苦·····	(274)
幽默让你长高·····	(275)
你同妈妈之间·····	(277)
父母离异,自己该怎么办·····	(279)
当短处被“触痛”时·····	(282)
电话领奖族·····	(283)
用反思来编织智慧之网·····	(285)
思想火花捕捉法·····	(288)
联想的力量·····	(290)
愿你成为一个性格坚强的人·····	(292)
雷锋精神不能丢·····	(294)
即兴发言的快速构思五法·····	(295)
吸引他人的十二种精采开场白·····	(299)
回味无穷的十二种结束语·····	(303)
请接受阳光·····	(308)

1 请记住你的年龄

健康中易忘记的是身体,欢乐中易忘记的是年龄。

也许是人的寿命长短不齐的缘故吧,生命的记录从没有过“10、9、8、7、6、……”式的倒计时法。因此无论是“年轻有为”,还是“长命百岁”,大家总是乐而无穷。

中老年人怕说年龄,无形中抓紧生命的“钱袋”;年轻人不记年龄,总觉15岁与20岁都是一样的朝气一样的年轻。

如果说中老年人忘记年龄是一种乐观和聪明,那么少男少女记住年龄也是一种激励和清醒。

记住你的年龄,从13岁的“危险期”到14岁的“变声”;从15岁的喉结、胡须到16岁的“爱芽”萌动;从17岁的身高到18岁的茁壮;从19岁的“成人感”到20岁的黑发蓬松……每一岁都是一个金光灿烂的台阶;每一岁的收获都可是“汗牛充栋”。

记住年龄,当你在云雾里,在十六七岁的花季中抬脚欲进伊甸园时,就会多一份谨慎多一份持重;记住年龄,当你在高考落榜后,就会察觉到暮气与低沉是一种可怕的青春变形。

记住年龄,在长者面前我们少一份骄狂;在无谓的冲突中我们多一份冷静。

记住年龄,让我们在清贫的日子里多一份希冀与从容;记住年龄,让我们在求知中再觅一片清丽淡泊的背景。

记住年龄,在必需的等待中我们就多了一份耐心少了一些躁

动；记住年龄，在开创性的事业里我们就多些果敢和少点盲从。

年龄是生命的里程碑，对于年轻人，每人拥有的似乎都是一样的瑰丽，一样的大小，一样的平等。记住年龄，抓住分分秒秒在每一块玉碑上铭刻人生的纪录，用“微雕”的精神和毅力充实我们的整个人生；待到白首沧桑时，我们不会因回望那“无字碑”而空虚茫然；待到步态蹒跚时，我们更为记得起每岁生命的诗行而无限的光荣！

在生命的“银行”里，让我们记住年龄，数清每一块“铜板”；在人生的长路上，让我们记住年龄，对此我们有比成年人更为乐观的心境。

因为我们年轻，因此万万不可忘了年龄，这好似一个有百万美钞的富豪，他一定是总把钱袋护在前胸。

.....

记住年龄，是最简单的事；记住年龄，又像从事一项最复杂的工程。真正能记住年龄的人，才有可能对它进行超越，时刻不忘年龄的年轻人，在将来才可能显得最年轻！

都说年龄是一笔财富，实际上，年龄的意义首先是你——一位年轻人对它的亲近与尊重。记住年龄，它是我们从一生下来就相伴的无形恋人，记住了年龄，也就开始了珍惜有限的人生。

2 怎样使你的步态美

我们每个人走路的样子千姿百态，给人感觉也各不相同。有的步伐矫健、轻松、敏捷、灵活、富有弹性，使人联想到年轻、健康、

活力,令人精神振奋;端正、自然、大方,给人以沉着、庄重、斯文的感觉;有的步伐雄壮、整齐、铿锵有力,给人以英武、勇敢、无畏的印象;有的步伐轻盈、灵敏,行如和风,给人以轻巧、欢悦、柔和之感。上述步态均给人以美的享受。可是在日常的学习、生活当中,有些同学不重视步态美,或者由先天性的生理不足,后天的不良习惯,且又不肯下决心矫正自己的缺陷,任其自然,结果逐渐形成了一些丑陋的步态。有的同学走路时,老是摇头晃膀,歪歪斜斜,左右摇摆,随随便便,给人以庸俗、无知和轻薄的印象;有的弯腰弓背,低头无神,步履蹒跚,给人以压抑、疲倦,老态龙钟的感觉;还有的同学摇着八字脚,晃着“鸭子步”,或看几个同学勾肩搭背,推推操操。这些走路的样子都十分难看,特别中学生这个年龄阶段,逐渐走向成熟,正在发育的高峰期,如不注意,养成了坏习惯,今后想矫正那也是很困难的。

由于性别、性格的原因以及美学的要求,男女同学的步态应该是有区别的。男同学走路以适中的大步为佳,而女同学走路以适中的小步,或碎步为美。

男同学的步伐应是,刚健有力、豪迈、稳重,好似雄壮的“进行曲”,坚定、刚毅、洒脱,气势磅礴,具有鲜明的阳刚之美。

女同学的步伐应是,轻盈、柔软、飘逸、玲珑,宛如柔曼的“小夜曲”,恬静、柔情、娇巧、娴淑,具有活泼的、充满青春的美感。

男孩子走路的姿态应当是:昂首,闭口,两眼平视前方,挺胸,收腹,直腰,上身不动,两肩不摇,步态稳健,显示出刚强,雄健,英武,豪迈的男子风骨美。

女同学走路的姿态应当是:头部端正,不宜抬得过高,目光平和,直视前方,上身自然挺直,收腹,两手前后摆动的幅度要小,以含蓄为美,两腿并拢,碎步进行,走成直线,步态要自如、匀称、轻柔,显示出端庄、文静、温柔、优雅的女子窈窕美。

无论男女同学走路的时候,不应当把手插在衣服的口袋里,尤

其不可插在裤袋里；也不要掐腰或倒着手，因为这样不美观，也不适合中学生。走路要眼睛注视着前方，不要左顾右盼，不要回头张望，不要老是盯住人乱打量，更不要一边走路一边指指点点地对别人评头论足，这不仅有伤大雅，而且也很不礼貌。走路脚步要干净利索，有鲜明的节奏感，不可“拖泥带水”，踢里沓拉，抬不起脚来，也不可重如打锤，砸得地动楼响。

和同学在一起走路，应使自己的步伐与他人的步伐协调一致，既不要走得过快，一个人遥遥领先，也不要走得过慢，孤单地落在后面，显得与大众格格不入，要顾全大局，明显地超前或落后，无非是为了表现自己，不是要表现自己的不满情绪，便是要让人知道你的不满心理，这是一种无声的抗议。这在集体场合是应当避免的。要学会控制自己，不要让自己一些微不足道的感情影响其他同学的情绪。一个人的宽仁和大度，不仅反映在他的言语和神情中，同时也表现在他的动作步态上。

步态是一种微妙的语言，它能反映出一个人的情绪，当心情喜悦时，步态就轻盈、欢快，有跳跃感；当情绪悲哀时，步态就沉重、缓慢，有忧伤感；当踌躇满志时，步态就坚定、明快，有自信力；当生气时，步态就强硬、愤慨，有火药味。

走步要分场合，脚步的强弱、轻重、快慢、幅度及姿式，必须同出入的场合要相适应。在教室内走路要轻而稳；在花园里散步要轻而缓；在病房里或阅览室里走路要轻而柔，在接受检阅时，步伐则要雄壮有力，整齐划一，显得精神饱满。

3 怎样使你的声音美

在班里的第一次上台发言，叫作“亮相”，或叫“三出”，即出面、

出手、出口。出面，就是亮出自己的面容、神情和仪表；出手，就是亮出自己的动作、姿态和手势；出口，那就是开口讲话，亮出自己的语言、声调和音色。

说话如同唱歌一样，甜润动听的嗓音使人在听觉上产生美感，再加上有趣的内容，优美的修辞，富有感情的语调，就更使人爱听了。说话与发声是门艺术，除讲究抑、扬、顿、挫之外，还要求速度适中，强弱得宜，高低和谐，表情丰富及转折自然等。

声音是付诸听觉的，要根据听者的距离远近，适当地控制自己的音量，过高了，刺耳；过低了，又听不清楚，声音最好控制在对方能听得见的限度内。有的同学不管在什么地方，也不管跟多少人讲话，总是放开嗓门，哇啦哇啦地直嚷，这是一种不雅的习惯。也有的同学故意装腔作势，控着嗓子，拖着长腔说话，自己以为很美，其实一点也不自然，这是一种病态的声音，令人感到厌恶。发言讲话要用自己本来的嗓子，真实、亲切、柔和、顺耳，使人在感觉上觉得自然、舒服、愉快、可信。

能够巧妙地运用嗓音来加强语言的效果，这是演说家的秘诀。优美的嗓音具有声乐感，能使你一开口就吸引住听众。同样一句话，演员、播音员均经过专门的训练，他们懂得如何发挥声音的魅力，如何掌握语句的抑、扬、顿、挫，如何给声音“化妆”，如何使声音“像魔术似地变出许多色彩”来。一般的同学没有条件进行训练，但是也应当经常有意识地进行练习，一方面练习听，听演员道白与播音员播音；另一方面练习说，经常朗读一些小说、诗歌、散文和剧本片断，请有关的老师指点，或用录音机录下来，自己进行比较和分析，研究怎样使自己的声音变得更优美、更动人。

如训练有素的人，即使说一句很平常的话，也能收到良好的效果。学校里邀请演员作报告，不仅座无虚席，而且有人还愿意站着听几个小时，其实有些报告的内容很普通，原因就在于讲话的人声情并茂的表演艺术使同学忘记了时间和疲劳；而有的人，即使拿着

一篇精彩的讲稿在朗读,也收不到预期的效果,因为他们忽视了声音的作用,或者本身先天条件不佳,又缺乏训练,等到讲话时方感力不从心,事倍功半;再者,讲稿是别人代写的,事先又无充分的准备,该激动时激动不起来,该沉痛时沉痛不出来,自己没有激情是无法触发别人的感情的,可见没有感情的发言与演讲打动不了人心的。

声音是需要变化的,音调是应当有起伏的,无变化的声音是很单调的,只能是一首催眠曲,令人进入精神抑制状态。说话声调要根据说话的内容而变换,时而侃侃而谈,宛如淙淙的流水,娓娓动听;时而慷慨激昂,好像奔泻的瀑布,激越高亢。在发言或是演讲过程中,要不时有高潮,才能引人入胜,扣人心弦。

4 怎样使你的眼神美

每位同学都希望自己有双漂亮的眼睛,而眼睛是心灵的窗户。每人的内心活动,微妙的情绪变化,以及不可名状的思想意识,无不通过眼睛这两扇窗子而透视出来。

眼睛能产生强大的威慑力,对敌人怒视,能把对方的目光压倒,削弱他的锐气,从心理上制服对手;用洞察一切的锐利目光对罪犯怒视,能使对手惊恐万状,摧毁他的精神防线;用责备的眼神盯住做错了事的人,能使他不好意思地低下头去,使他感到不安,惭愧或内疚。

一个人的眼神,会说话,能表达各种意思。但眼神不可乱用,避免引起误会。例如,瞪大眼睛,东方人表示愤怒,西方表示惊讶;