

少年风采



张希正 主编

湖北人民出版社

少男少女人生风采

主编 张希玉

撰稿人 张希玉 吴耀中 杨寿新

南京图书馆

文艺书刊专用章



湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

少男少女人生风采/张希玉主编.
武汉:湖北人民出版社,1995

ISBN 7-216-01716-1

I. 少...

II. 张...

III. 青少年-人生观-教育-青年读物

IV. B821.1

湖北人民出版社出版·发行

[武汉市解放大道新育村 33 号]

武汉大学出版社印刷总厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 19.375 印张 5 插页 577 千字

1995 年 6 月第 1 版 1995 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—16 000

定价:16.80 元

写在前面

少男少女时期是人生的第一课。

18岁以前的青春梦属于少男少女。少男少女，这人生中最美好、最幸福的黄金时代，似旭日充满生机和朝气，如江河充满憧憬和活力，像鲜花充满魅力和希望。少男青春，少女青春是人生跑道上的起点，是生命大厦的基石。青春是火，青春是剑，青春是诗……

青春期，人的身心正发生着巨大的变化，突出的特征是身高、体重增长很快，性器官和第二性征迅速发育，同时，随着身体的巨变，社会接触面的日益扩大，少男少女的心理也经历着复杂的变化。这一时期，身体、思想的可塑性极大，是形成人生观、世界观，顺利通往成年的必经之路；这一时期，少男少女情感纯真，思想活跃，勇往直前没有干扰，记忆力极强，愿意读书学习，喜爱文体活动，因此，是吸收知识，掌握本领，增进健康的最佳时期。青少年们如果充分利用这一优势，就会促使自己在成功的道路上健康成长，成为主宰自己命运、创建光明未来的人。

当然，也不应忘记万丈高楼平地起，坚实的地基是保证。一个人从小打好基础，树立了崇高的理想，生活才有方向，前进才有动力，工作才有朝气。立什么志，怎样立志，这是每个少年十分关心的问题。有的人要当作家、诗人，有的人要当专家、教授，有的人要当演员、歌星，有的人要当体育健将……不错，成名成家

是人的进取精神的表现,但是,真正成名成家也并非易事,需要宽松和谐的社会环境,正确的选择方向,艰苦的个人努力,同时,还要清醒地认识到社会是复杂的,人生的道路也不会总是那么笔直平坦、一帆风顺的。如果你缺乏理智的头脑,不能科学地正确地认识自我,更好地适应主观和客观的变化,对是非曲直、荣辱善恶分辨不清,你就经受不住生活中五光十色的诱惑而虚度年华,甚至失足落水,走上歧途。在上学、就业、成才、创业、恋爱和婚姻等问题上,都可能遇到这样或那样的艰难曲折。怎样对待和处理这些问题,大概是所有少男少女十分关注的热点问题。正是出于这一良好愿望,我们经过认真调查研究,根据广大少年的实际,有针对性地编著了本书,总共分为 660 条,从生理、心理、成才、就业、处世、社交、穿着、打扮、健美、卫生、防病、情趣、恋爱、婚姻、艺术欣赏、法律诸多方面,在内容上,紧紧围绕少男少女最关心、最迫切需要解决的问题,全面系统地予以介绍;在形式上,文字浅显通俗,既讲道理,又给方法,给思路,把知识性、实用性、趣味性、思想性和谐地熔为一炉,使广大少年喜欢读,读得懂,长知识,用得上。力求使本书成为少年朋友学习、生活、健康、成才、处世、交友以及恋爱婚姻的挚友和向导,增强少年朋友的忧患意识和参与意识,激励广大少年朋友对学习,对事业,对人民,对祖国火一般的热爱之情,从而更加焕发精神,开拓进取,为创造美好的明天,为祖国的政治民主,经济繁荣,贡献自己的青春年华,用青春谱写出最壮美的诗篇。

书稿成后,我们几经琢磨,为本书起了《少男少女人生风采》的书名,其用意在于真诚的希望读过这本书之后的少年朋友们,能有所收获——增加自己迷人的青春风采,无论内涵和外表,都变得更加美好起来。

请不要让我们的这一愿望落空。

388		中其立录	10
388		明文已封	11
388		商容野主	12
388		商容野主	13
388		商容野主	14
388		商容野主	15
388		商容野主	16
388		商容野主	17
388		商容野主	18
388		商容野主	19
388		商容野主	20
388		商容野主	21
388		商容野主	22
388		商容野主	23
388		商容野主	24
388		商容野主	25
388		商容野主	26
388		商容野主	27
388		商容野主	28
388		商容野主	29
388		商容野主	30
388		商容野主	31
388		商容野主	32
388		商容野主	33
388		商容野主	34
388		商容野主	35
388		商容野主	36
388		商容野主	37
388		商容野主	38
388		商容野主	39
388		商容野主	40
388		商容野主	41
388		商容野主	42
388		商容野主	43
388		商容野主	44
388		商容野主	45
388		商容野主	46
388		商容野主	47
388		商容野主	48
388		商容野主	49
388		商容野主	50
388		商容野主	51
388		商容野主	52
388		商容野主	53
388		商容野主	54
388		商容野主	55
388		商容野主	56
388		商容野主	57
388		商容野主	58
388		商容野主	59
388		商容野主	60
388		商容野主	61
388		商容野主	62
388		商容野主	63
388		商容野主	64
388		商容野主	65
388		商容野主	66
388		商容野主	67
388		商容野主	68
388		商容野主	69
388		商容野主	70
388		商容野主	71
388		商容野主	72
388		商容野主	73
388		商容野主	74
388		商容野主	75
388		商容野主	76
388		商容野主	77
388		商容野主	78
388		商容野主	79
388		商容野主	80
388		商容野主	81
388		商容野主	82
388		商容野主	83
388		商容野主	84
388		商容野主	85
388		商容野主	86
388		商容野主	87
388		商容野主	88
388		商容野主	89
388		商容野主	90
388		商容野主	91
388		商容野主	92
388		商容野主	93
388		商容野主	94
388		商容野主	95
388		商容野主	96
388		商容野主	97
388		商容野主	98
388		商容野主	99
388		商容野主	100

总 目 录

1	少男风采.....	[1]
2	少女魅力.....	[15]
3	中学时代.....	[28]
4	大学校园.....	[55]
5	待业就业.....	[73]
6	成功之钥.....	[96]
7	自卫战术.....	[121]
8	涉世指南.....	[139]
9	情绪调节.....	[159]
10	道德文明.....	[183]
11	少年与法.....	[196]
12	生活方式.....	[232]
13	两代之间.....	[245]
14	人际关系.....	[259]
15	观念更新.....	[279]
16	学会欣赏.....	[302]
17	艺术天地.....	[320]
18	公关艺术.....	[340]

19	乐在其中.....	[365]
20	性与文明.....	[386]
21	生理咨询.....	[397]
22	心理探幽.....	[421]
23	青春门诊.....	[443]
24	健身防病.....	[459]
25	健美入门.....	[477]
26	化妆美容.....	[499]
27	饮食科学.....	[512]
28	穿戴服饰.....	[529]
29	生活知识.....	[548]
30	百科资料.....	[565]

1 少男风采

1. 男子汉是勇敢的同义语
2. 坚强是男子的阳刚之气
3. 自信就是相信自己
4. 应该具有成熟的个性
5. 开拓者永远是少年
6. 应该有执著的追求
7. 勤奋是男子汉的美德
8. 少年壮志在毅力
9. 少年智多星
10. 学会幽默
11. 忠诚是做人的准则

2 少女魅力

12. 羞涩——动情之美
13. 高尚的人生观——女性永恒的魅力
14. 优雅风度——脱俗之美
15. 温柔——女性诱人之美
16. 乳峰——突出女性曲线美
17. 身体语言——女性第二衣着
18. 独特美——女性美的亮点
19. 协调——美的环境
20. 泼辣——也是一种魅力

3 中学时代

21. 中学生的科学学习方法是什么.....
22. 成了差生怎么办.....
23. 怎样科学地使用时间.....
24. 中学生适用的记忆法.....
25. 临考前的“冲刺”.....
26. 高考前的准备.....
27. 高考时注意事项.....
28. 当代中学生的新观念.....
29. 中学生生活是灰色的吗.....
30. 记日记有哪些好处.....
31. 怎样记好日记.....
32. 有个座右铭好.....
33. 怎样才能和同学们相处好.....
34. 怎样战胜优柔寡断.....
35. 怎样克服“小性儿”的毛病.....
36. 怎样改掉“小心眼”的毛病.....
37. 内向性格的人怎样能变成外向型.....
38. 向谁倾吐心中的隐秘.....
39. 怎样培养良好的生活习惯.....
40. 中学生早恋行为的特点.....
41. 早恋的危害.....

4 大学校园

42. 大学生应有的时代观念.....
43. 大学生学习活动的特点.....
44. 有效的学习方法有哪些.....
45. 大学生需要掌握的思维方法.....
46. 自我意识发展的正确途径.....

47. 就业心理准备.....
48. 就业心理的培养和锻炼.....
49. 大学生择业新趋向.....
50. 怎样组织沙龙活动.....
51. 困惑在怪圈里的大学生.....
52. 大学生的超前消费.....
53. 大学生心理疗法.....
54. 席卷大学校园的厌学风.....

5 待业就业

55. 我国为何出现待业现象.....
56. 就业的大门为你敞开.....
57. 更新就业观念.....
58. 待业四忌.....
59. 待业四贵.....
60. 面对冷落.....
61. 少女就业的优势.....
62. 少女怎样才能发挥就业优势.....
63. 集体经济有哪些长处.....
64. 实行劳动合同制有哪些好处.....
65. 合同工有随时被辞退的危险吗.....
66. 为什么要发展个体经济.....
67. 消除从事个体经营的顾虑.....
68. 个体经营大有作为.....
69. 怎样当好个体户.....
70. 学习技艺的途径有哪些.....
71. 失足青年的就业门路在哪里.....
72. 残疾人怎样叩开就业之门.....

6 成功之钥

73. 成功需要不顾一切
74. 立志是成功的大门
75. 热爱是成功的动力
76. 兴趣是成功的必须
77. 学会释放才能
78. 容易成功的三条秘诀
79. 发现自身最佳才能五法
80. 自学十忌
81. 如何做好笔记卡片
82. 怎样速记课堂笔记
83. 加强记忆十一法
84. 历史年代的形象记忆法
85. 怎样记忆地理知识
86. 物理知识记忆十法
87. 自学目标的选择
88. SQ3R 自学法
89. 筛选读书法
90. 逆向读书法
91. 序目读书法
92. 出入读书法
93. 快速阅读法
94. “盘货式”读书法
95. 五步读书法
96. 学习效率与同步效应
97. 名人读书十二法
98. 快速跳读法

99. 略读法
100. 《读者守则》二十一条
101. 选择自学课题的三原则
102. 读书要巧用时间
103. 时间的高效利用法
104. 巧用零星时间法
105. 当众演说十三要点

7 自卫战术

106. 名声遭到破坏时的自卫
107. 乘车时的自卫
108. 购物时的自卫
109. 遭遇强抢时的自卫
110. 落榜时的自卫
111. 社交中的自卫
112. 遭遇流氓时的自卫
113. 美女的自卫
114. 待业时的自卫
115. 被人抓住“把柄”时的自卫
116. 报恩时的自卫
117. 遭遇强奸暴行时的自卫
118. 被迫卖淫时的自卫
119. 少女不幸失身后的自卫
120. 参加舞会时的自卫

8 涉世指南

121. 迈开人生第一步

122. 什么是生活的真谛 30
123. 身处逆境怎么办 30
124. 要有坚强的毅力 30
125. 避免卷入漩涡 30
126. 受宠莫惊 30
127. 怎样顾全面子 30
128. 正确认识你自己 30
-
129. 避免争吵 10 法 30
-
130. 寻求处世中的“黄金值” 30
-
131. 走出误区 30
-
132. 敢同自满作斗争 30
133. 战胜自卑 30
134. 要有好人缘 30
135. 被人挑剔与自我挑剔 30
136. 努力自爱 30
137. 勇于开拓 30
138. 执著追求 30
139. 自立自强 30
140. 办事敏捷 30
141. 抗拒诱惑 30
142. 别怕孤独 30

9 情绪调节

143. 怎样具备健康情绪 30
144. 怎样发泄、排遣不良情绪 30
145. 不良情绪的心理调整 30
146. 怎样制怒 30
147. 防怒的措施 30

148. 如何消愁
149. 怎样摆脱苦恼
150. 如何克服急躁情绪
151. 牢骚的消解方法
152. 怎样将牢骚升华
153. 自卑情绪是怎样产生的
154. 怎样冲破自卑的束缚
155. 如何少做后悔事
156. 怎样掌握适度紧张的限度
157. 精神压力的控制
158. 临场紧张的克服和消除
159. 怎样培养乐观情绪
160. 愿你笑口常开
161. 从叹息中走出来

10 道德文明

162. 文明十忌
163. 日常生活十戒
164. 战胜孤独五秘诀
165. “五爱”——道德建设的基本要求
166. 爱国名句
167. 三日诗
168. 名人的自喻
169. 培养坚忍的因素
170. 有教养的人八特征
171. 人的各种品格
172. 风度八种
173. 人生二十说

- 174. 幸福的五种新释
- 175. 怕不怕歌
- 176. “心”的归宿
- 177. 富兰克林十三条道德准则
- 178. “不”字歌
- 179. 爱虚荣的十四条表现
- 180. 人生十“气”
- 181. 人生十需
- 182. 人生十懂
- 183. 人生十“大”
- 184. 人生十“不可”
- 185. 金钱的十一“能”十一“不能”
- 186. 十种讨厌的人

11 少年与法

- 187. 有不明白的法律问题应到哪里请求解答
- 188. 一贯游手好闲,不务正业,屡教不改的少年怎么办
- 189. 携带匕首、弹簧刀,也要受处罚吗
- 190. 在火车座席上躺卧,不让他人落座,是否也应受处罚
- 191. 喝醉酒的人闹事,应不应受处罚
- 192. 观看淫秽录像和传抄传看淫书淫画也要受到处罚吗
- 193. 在人行道上骑自行车或骑车带人等,不听劝阻怎么办
- 194. 下棋打扑克赢钱犯法吗
- 195. 举办舞会,闹到半夜,影响别人休息是犯法吗
- 196. 说低级下流话调戏女青年,只算是开开玩笑,不算犯法吗
- 197. 争论不过就打人,没打伤人就不犯法吗
- 198. 张口骂人是犯法的行为吗

199. 随地大小便也要受到拘留、罚款吗.....
200. 故意损害公园和街道两旁的花草树木会受到什么处罚 ...
201. 我国公民有哪些基本权利和义务
202. 男女双方自愿晚婚,父母干预是否合法
203. 无视患有不应当结婚的疾病而结婚是否违法
204. 有生理缺陷的人,可以结婚吗
205. 不经本人同意的结婚登记合法吗
206. 与人同居后,还能与他人结婚吗
207. 实行计划生育仅仅是女方的事吗
208. 订婚后又不同意可以解除婚约吗
209. 父母强迫子女与对方断绝恋爱关系违法吗
210. 女方父母要重彩礼,否则不同意女儿结婚,该怎么办
211. 自由恋爱互赠礼品,有人说是买卖婚姻,对吗
212. 强迫他人和自己结婚不违法吗
213. 恋爱期间发生关系,一方坚决要求结婚,另一方坚决不同意,怎么办
-
214. 虚报年龄领了结婚证书,这种婚姻是否有效
215. 解除婚约时如何处理财产纠纷
-
216. 如何理解“婚姻自由”
217. 婚姻自由,是否可以随便结婚和离婚
218. 高中生把人打成重伤致残,应不应该负刑事责任
219. 违法与犯罪是不是一回事
220. 什么是法,法的主要特征是什么
221. 未满 16 岁的人拦路强奸,应否处罚
222. 犯罪没有成功,要办罪吗
223. 对正准备犯罪的人,也要依法办罪吗
224. 犯罪过程中悔悟,停止犯了犯罪活动,还要办罪吗
225. 犯罪分子认罪态度的好坏,对处罚的轻重有没有影响
226. 投案自首的犯罪分子,能不能得到从轻、或免除刑事处罚

227. 违法犯罪少年的性格特征	001
228. 失足与不良交往	002
229. 违法犯罪青少年教育转化规律	003
230. 各种改造措施的作用	004
231. 少年犯罪的动机	005
232. 少年犯罪动机的特征	006
233. 少年犯罪动机的心理因素	007
234. 第一次违法犯罪时的心理	008
235. 少女性罪错的心理特点	009
236. 少女性罪错的预测	010
237. 少女性罪错的预防	011
238. 少男性罪错的心理特点	012
239. 干部子弟性罪错的心理特点	013
240. 少年暴力犯罪心理特征	014
241. 失足与家庭教育	015

12 生活方式

242. 生活方式在变革	016
243. 生活方式的多样性	017
244. 生活方式的时代感	018
245. 生活方式的新特点	019
246. 生活方式与社会规范	020
247. 打破陈腐的生活观	021
248. 当代生活之美	022
249. 当代生活的新内容	023
250. 时间就是金钱	024
251. 用好八小时以外时间	025
252. 生活方式发展趋势	026