

S
H
E
N
G
H
U
O

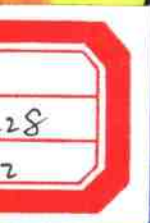
选择



选择与生活
辽宁民族出版社



吴成槐 潘德利 主编



选 择 与 生 活

辽宁民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

选择与生活/吴成槐,潘德利主编. —沈阳:辽宁民族出版社,1998.1

ISBN7-80644-007-0

I. 选…

Ⅰ. ①吴… ②潘…

Ⅱ. 生活 知识

Ⅳ. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 03309 号

辽宁民族出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号

邮政编码 110001)

辽宁省新华书店发行

金城印刷厂印刷

字数:196 千字 开本:787×1092 1/32 印张:7%

1998 年 1 月第 1 版

1998 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑:韩桂英

版式设计:文忠实

封面设计:杜 江

责任校对:启 虹

印数:1—5000

定价:11.80 元

主 编:吴成槐

潘德利

参加编写人员(按章节顺序排列):

李玉梅 李延红 潘德利 陈彦玲

陈彦珍 薛凤玲 王 宇 郭 成

张保迅 林玉甲 金咏梅 李 君

目 录

一、人生之路

1. 人生在世为了什么 (1)
2. 怎样选择人生的起点 (2)
3. 青年的志向是怎样形成的 (3)
4. 怎样衡量自己的价值 (5)
5. 命运能不能驾驭 (6)
6. 先成家还是先立业 (7)
7. 从政好还是搞业务好 (8)
8. 普通人怎样做大事 (9)
9. 事业成功的秘诀是什么 (11)
10. 自己没有后台怎么办 (12)
11. 如何理解有钱就是幸福 (13)

二、学习·工作

1. 怎样把握好中学这一人生的重要阶段 (15)
2. 学习成绩不理想怎样迎接高考 (16)
3. 如何选择自己的专业 (18)
4. 什么样的大学生最受社会欢迎 (19)
5. 为什么越来越多的人选择教师这个职业 (20)

6. 怎样认识工作中的专业不对口	(22)
7. 为什么有人总找不到合适的工作	(23)
8. 如何看待自己工作中的成绩	(25)
9. 怎样认识工作中的“跳槽”	(26)
10. 下岗人员怎样能有新的崛起	(27)
11. 公务员:大学毕业生的新选择	(29)

三、婚姻·家庭

1. 怎样选择志同道合的对象	(31)
2. 选择对象的条件应合乎实际	(32)
3. 择偶过程中相貌与品质的选择	(33)
4. “以貌取人”不是择偶的正确观念	(35)
5. 女性择偶的一般标准	(36)
6. 男性择偶的一般标准	(37)
7. 怎样选择婚礼仪式	(39)
8. 家庭生活规模的选择	(40)
9. 夫妻怎样能默契合作	(42)
10. 是听妈妈的还是听妻子的	(44)
11. 谁来当家理财	(45)
12. 怎样建立合理的家庭消费结构	(47)
13. 怎样妥善地安排家庭开支	(49)
14. 家庭要不要储蓄	(50)
15. 收入少怎样过好日子	(51)

四、伴侣之道

1. 婚后如何继续发展爱情	(54)
---------------------	------

2. 怎样建立夫妻和睦的基础	(56)
3. 维系夫妻感情的实用原则有哪些	(57)
4. 如何看待婚后发现的缺点	(59)
5. 夫妻间如何培养共同的兴趣爱好	(61)
6. 恩爱夫妻的性爱经验有哪些	(62)
7. 夫妻冲突给家庭带来哪些危害	(64)
8. 怎样避免和减少夫妻间的冲突	(65)
9. 怎样做一个好妻子	(67)
10. 怎样做一个好丈夫	(69)
11. 丈夫如何讨好妻子	(71)
12. 妻子如何巧“驯”丈夫	(73)
13. 夫妻之间选择怎样的批评方式	(74)
14. 妻子怎样得到丈夫的理解	(75)

五、盼子成龙

1. 家长对孩子如何因材施教	(78)
2. 怎样培养家庭民主观念	(80)
3. 家长如何与孩子交流思想	(81)
4. 选择何种策略帮助孩子克服缺点	(83)
5. 怎样教育孩子听家长的话	(85)
6. 怎样实施家庭的多彩教育	(86)
7. 如何培养孩子良好的兴趣爱好	(88)
8. 发现孩子的闪光点怎么办	(89)
9. 怎样表扬和批评孩子	(91)
10. 孩子不愿做作业怎么办	(93)
11. 孩子相互攀比怎么办	(94)
12. 怎样帮助孩子克服自卑感	(96)

13. 怎样帮助孩子建立自信心 (97)
14. 怎样鼓励孩子逆境成才 (99)

六、饮食料理

1. 孕妇、产妇怎样选择膳食 (101)
2. 禽蛋烹调小技巧 (102)
3. 做饺子的几种方法 (103)
4. 豆类及豆制品的食用禁忌 (104)
5. 几种常用食品的选择方法 (105)
6. 食品贮藏方法有哪些 (106)
7. 常见的食物中毒有哪些 (108)
8. 怎样准备家宴 (109)
9. 美食与美器应如何搭配 (110)
10. 家庭应选择哪些炊具和食具 (111)
11. 家常食物醒酒十法 (112)

七、服饰美容

1. 如何选调服装配色 (114)
2. 不同场合的服饰选择 (115)
3. 体态不美如何选裙装 (116)
4. 中年妇女穿着的选择 (117)
5. 夏季怎样选择着装 (118)
6. 男士的自我包装选择 (119)
7. 男人自己做“嫁衣” (120)
8. 男士形象设计的新选择 (122)
9. 各类服饰的保养与收藏 (123)

10. 如何掌握穿鞋的学问	(124)
11. 手袋是时装的重要点缀	(126)
12. 佩戴首饰的学问	(125)
13. 怎样选择发型	(127)
14. 浓妆淡抹总相宜	(128)

八、美化家居

1. 家庭居室装饰色调的设计	(130)
2. 家居装饰中的“藏”与“露”	(131)
3. 屋角精美满室生辉	(132)
4. 幽雅迷人的家庭酒吧	(133)
5. 家庭梳妆空间的设计与布置	(135)
6. 合理摆放家用电器	(136)
7. 窗帘在美化居室中的作用	(138)
8. 装饰小品可增添居室的艺术氛围	(139)
9. 屋室的花木摆放与盆景点缀	(141)

九、家庭礼仪

1. 主人怎样问候和接待来客	(144)
2. 怎样祝贺父母或长辈的生日寿辰	(145)
3. 怎样向亲友祝贺生日	(146)
4. 怎样向亲友祝贺结婚	(147)
5. 怎样祝贺亲友的乔迁之喜	(148)
6. 子女怎样向父母赠礼	(149)
7. 兄弟姐妹间怎样相互赠礼	(150)
8. 夫妻间怎样相互赠礼	(151)

9. 长辈怎样给小辈赠礼	(152)
10. 家庭请客应选择哪些形式	(153)
11. 怎样布置宴席和排定座位	(154)
12. 参加追悼会应注意哪些礼仪	(154)
13. 怎样对死者家属表示慰问	(155)
14. 对去世亲友可选择哪些纪念仪式	(157)

十、邻里亲朋

1. 什么是邻里关系	(158)
2. 邻里间能实施哪些帮助	(159)
3. 怎样建立美好的邻里生活	(160)
4. 怎样与同居一室的邻里相处	(162)
5. 怎样对待邻里间的矛盾	(163)
6. 遇到蛮不讲理的邻居怎么办	(164)
7. 搞好邻里关系的行为准则	(167)
8. 怎样交朋友	(167)
9. 怎样对待来访的亲友	(169)
10. 怎样处理朋友交往中的人情关系	(170)
11. 哪些情况下选择“礼尚往来”	(171)

十一、社会交往

1. 社会交往的原则是什么	(173)
2. 如何把握人际交往的方法	(174)
3. 怎样保持与人交往的最佳风度	(175)
4. 男士在社交场合应注意什么	(177)
5. 女士在社交场合应注意什么	(178)

6. 怎样有个好人缘	(179)
7. 怎样与名人交往	(180)
8. 怎样与异性朋友交往	(182)
9. 与“头痛人物”的相处之道	(183)
10. 与少数民族朋友交往应注意什么	(184)
11. 怎样与残疾人交往	(186)
12. 怎样与外宾交往	(187)
13. 与领导相处应注意什么	(188)
14. 在人际交往中哪些情况可以送礼	(190)

十二、医疗保健

1. 豁达乐观为长寿之首诀	(192)
2. 精气神 人身之“三宝”	(193)
3. 巧用生理节奏,增进身心健康	(194)
4. 运动可健身,锻炼更聪明	(196)
5. 生活适度紧张有益身心健康	(197)
6. 脑力劳动者最佳生活方式的选择	(198)
7. 科学饮食与护脑健脑	(199)
8. 怎样科学地调节饮食	(201)
9. 日常生活保健八要素	(203)
10. 中年人的自我养生法	(205)
11. 切莫乱服补品补药	(206)
12. 常见危重病人的家庭急救	(208)

十三、家庭防范

1. 怎样预防家庭被盗	(209)
-------------------	-------

2. 家庭发生被盗怎么办	(211)
3. 怎样预防家庭火灾发生	(212)
4. 家里发生了火灾怎么办	(214)
5. 怎样防止老年人在街上上当受骗	(215)
6. 未成年的孩子被同学伤害了怎么办	(217)
7. 丢了东西别人捡到不给怎么办	(218)
8. 家长要注意“卡通”对孩子的毒害	(220)
9. 怎样防止孩子泄露家庭“机密”	(220)
10. 善交友谨防引狼入室	(222)
11. 如何防止乘坐出租车被“宰”	(223)
12. 楼上邻居不慎跑水淹了自己家怎么办	(224)

十四、美苑休闲

1. 怎样度过双休日	(226)
2. 读书是双休日的较好选择	(227)
3. 选择知识来改善人的面貌	(228)
4. 选择美术书法来创造生活美	(229)
5. 怎样唱好卡拉OK	(230)
6. 选择舞会不失为良好的娱乐方式	(231)
7. 以花卉栽培来装点家居	(231)
8. 垂钓能使人心旷神怡	(232)
9. 家庭摄影情深意长	(233)
10. 旅游应注意哪些安全	(234)
11. 如何做文明的旅行者	(234)

一、人生之路

1. 人生在世为了什么

人活着总是有追求有欲望的,这种追求和欲望集中到一点就是人们的需要。需要是一切动力的源泉。人的一生就是一个不断选择而满足需要的实践过程。

马克思主义的经典作家和一些中外学者们认为,人的需要大体分为三个层次:第一个层次是生存性的需要,它包括衣食住行、安全、种族繁衍等;第二个层次是享受性的需要,为享受而奋斗是人的最大天性,也就是说一旦生存需要得到满足,人们就会不断追求享受人类社会创造的更高级的物质财富和精神财富;第三个层次是发展性的需要,人作为社会化的高级动物,除了追求和满足生存需要外,还要不断地发展和完善自己,使之符合社会发展的客观要求。发展性的需要是人生需要的最高形式,是实现理想抱负的需要。这种需要是指人们希望能够充分发挥自己的潜在能力,圆满地完成与自身的能力相称的工作,取得所期望的成就,实现自身的价值。正因为人们有如上这些需要,所以人们才去追求,并为之奋斗。

在我们的生活中,常常听到这样一种观点,说人生在世就是为了“吃穿”二字。细分析是有一定道理的。之所以有道理就是因为它符合人的最基本的需要,没有这种需要,人类就不能维持自身的生存,但这是较低层次的需要。如果我们只满足于吃饱穿暖,人类是不能进步的。也有人说人活着就是为了享受,从需要的角度看,

追求享受,为享受而奋斗是人的一大天性,而人类社会生产的根本目的也主要是为了不断满足人们日益增长的物质文化的需要,正因为如此,人们才去不断地生产、发明和创造。我们说,当人们满足了基本的生存需要后,去追求一定的物质和精神方面的享受是无可非议的。但问题在于,人们在追求这种享受时,必须要通过自己的劳动创造去获得,如果是用不正当的手段,或坐享其成那就大错特错了。如果是这样,那么,这种享受型的人越多,我们的社会就会越腐败、越落后,所以是要不得的。应该说,人生在世有所作为、有所成就,才是最高层次的需要和追求,但这里也有一个为什么人的问题,是为自己,还是为更多的人谋利益、谋幸福。

总之,人的一生总是要有所追求的,但由于人们生活的环境条件不同,个人的素质能力不同,追求的需要层次也就有所不同。有的人把为实现共产主义理想而奋斗作为自己人生的最高需要;有的人以在为社会做贡献的同时,实现自身的价值,或以勤劳致富作为自己人生的最高需要;有的人则以“金钱万能”、活着就是为了享受作为自己人生的最高需要。作为当代的青年朋友,你该作怎样的选择呢?

2. 怎样选择人生的起点

人生起点的选择,对一个人一生事业的成功与失败,成就的大与小关系极为重大。为什么有的人青年时代就功成名就,而有的却人到暮秋还在徘徊,虽然原因是多方面的,但不能不说与人生起点的选择有直接的关系。

所谓人生起点,是指在人生目的确立之后,独立迈向社会第一步的地点。人生起点的选择大体上有两种类型,一种是安全平稳型的,一种是风险跳跃型的。安全平稳型的是指具有较高的社会保障,主体承担的社会责任较小的人生起点,而风险跳跃型的人生起点,则主体要承担较大的社会风险和社会责任。人生起点在人的一

生中通常可以有几次选择,但是如果选择起点高、方向正确的一次性风险型的人生起点,一生就可能有比较突出的成就和贡献。因为,越是起点高风险大的事业,就越具有挑战性,进而越能显示出自己的力量、才能和价值。越是起点高风险大的事业,也就越意味着压力,压力就是动力,它既可以锻炼人的顽强意志,也可以使人增长才干和智慧,从而更加老练成熟。我们知道,马克思出生在一个富裕文明的家庭,如果选择富贵享受的人生起点,他完全可以跻身于上流社会,成为一个有名望的大律师、大法官,但他却选择了终生革命,为全人类的幸福而工作的人生目标,而且一次择定贯穿始终,即使在最困难的时候也未动摇,无怨无悔。毛泽东的人生起点是带着为自己、为中国的富强,为受压迫受剥削的中国劳苦大众翻身解放作为奋斗一生的价值目标走出韶山冲的。实践证明,这两位伟人都取得了很高的成就,为人类的解放事业做出了巨大贡献。

今天我们正处在一个和平发展的新时代,虽不能像两位伟人那样高瞻远瞩,但在步入社会时,仍然有一个选择问题。近年来,随着改革开放的大潮,我们看到一些青年大学生,他们放弃铁饭碗、走出大城市,自愿到偏远山区、到乡镇企业去工作、去创业。这本身就是一种风险型的选择。因为他们明明知道,那里不是国营单位,企业没有竞争力就会垮台,个人不努力工作完不成任务就会被解雇。但他们还是作了这样的选择,因为他们希望祖国早日富强,更希望在风险和压力中磨炼自己,在拼搏和奋斗中实现人生价值,体会成功的喜悦。事实上,他们很多人成功了,取得了瞩目的成绩,实现了自己的理想和抱负。那么,作为当代青年,究竟该选择何种人生起点,当然要取决于个人的理想和价值观,但无论如何,拼搏、奋进、创新永远是人生起点选择的主旋律。

3. 青年的志向是怎样形成的

志向是指一个人为自己确定的人生理想和奋斗目标。志向对

于青年来说,不仅是走向人生的动力,也是认真准备人生的吸引力。那么青年的志向是怎样形成的呢?据有关人员认为,青年志向的形成一般要经过三个发展阶段。

一是儿时的天真朦胧阶段。这个时期由于他们接触的人和环境有限,对人和事还不能从本质上去认识,所以他们的理想和目标往往是直观的感受。比如,某儿童的父母是医生,那么他就一定会说我长大了做医生;如果他看到天上的飞机在飞翔,也一定会说我长大了开飞机。因此说儿时的志向具有天真朦胧的特点,是不确定的。

二是少年立大志阶段。少年时期正是一个人生观、心理不断成熟的阶段,随着自我意识的发展、知识的增长和智力水平的提高,他们对周围的人和事逐渐有了一些理性的认识,因此,儿时的一些天真的理想渐渐被抛弃。随着抽象思维和想象力的增强,促使他们对未来人生进行大胆的推测和设想。但这个时期由于他们涉世不深、经验不足、知识有限,对社会、对人生的认识和体验还都不够全面和深入,对未来人生的想象和设计往往带有主观、片面和简单化的色彩,甚至会想入非非,过高地估计自己的能力。例如,他们设想自己的未来能获得一份比较满意的工作,在事业上做出一番轰轰烈烈的成就;他们幻想自己能找到一位理想的丈夫或妻子,建立一个美满的家庭;他们幻想在社会交往和人际关系中获得更多的友谊和受人尊重等等,虽然这些理想还不成熟和稳定,但是基本内容框架已经确定。在他们的理想中,不仅出现了社会理想、道德理想,而且还出现了职业理想和生活理想。当然,在这些理想当中,他们更侧重于对事业和生活目标的追求。

三是理想目标趋于成熟阶段。一般来说,这个时期正处于初、高中阶段。如果说在少年时代由于对人生、对社会,以及对自我认识不深,因而对人生设计还带有许多盲目性的话,那么到了高中阶段,随着世界观、人生观的不断成熟,他们的人生理想和目标也逐渐趋于成熟。他们能够根据自己的实际能力和各方面条件,对原有

的不切实际的一些目标加以修正和筛选,从而形成了一个比较明确可行的人生志向,并开始进行全面的准备和冲刺。

青年志向在上述几个阶段的形成过程中,随时都可能受到家庭、学校和社会因素的影响和制约。所以希望家长、学校以及社会的文化宣传部门,加强指导,提供正面教育,帮助他们早立志、早成才。

4. 怎样衡量自己的价值

价值是经济学中的一个概念,是指物品对人的效用及在商品交换过程中表现出来的量值。后来逐渐被引伸到社会生活的各个领域,成为具有普遍意义的概念。

人的价值是整个价值体系中的一个属概念,它同样也是客体与主体需要之间的一种特定关系。但人的价值与其他的价值不同,人的价值不仅表现在能够满足社会需要,同时也表现在能够满足个人发展的需要。因此人的价值是人的社会价值和自我价值的统一。人的社会价值主要表现为个人对他人或人类社会的有用性、贡献和意义。而人的自我价值则表现为人不仅对他人对社会的有用性还具有对自己的有用性,即满足自己的需要。

那么怎样来衡量和评价自己的人生价值呢?历史唯物主义认为,个人的人生价值主要在于人的社会性,在于人的社会价值。人作为社会关系的总和,他的人生价值只能在劳动和创造的社会实践中才能实现,脱离了社会,脱离了实践,人生就没有什么价值可谈,而且在现实生活中,人的价值是看得见摸得着的。《人民日报》曾报导过一个“农民抢财神”的故事。说有一位农业大学的毕业生,回到农村后走到哪里,那里的粮食、棉花产量就成倍成倍地往上翻。后来农民们就把他当作“财神”抢,抢不到人,就抢他的行李。这说明一个人一旦对他人对社会发挥了作用,做出了贡献,他的价值也就越明显,其贡献越大,价值也就越大。