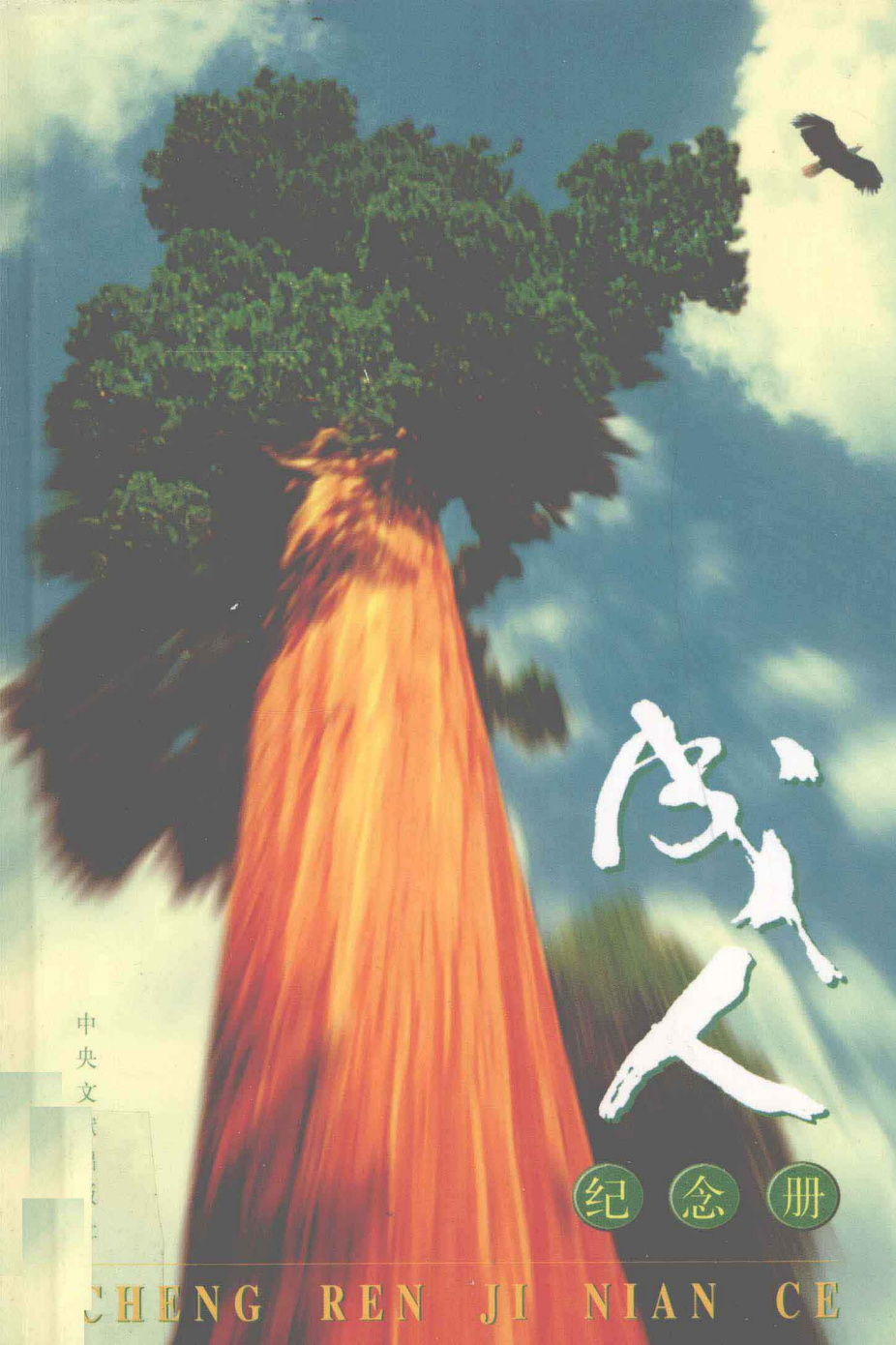




成人

纪 念 册

中央文

CHENG REN JI NIAN CE

成人纪念册

—— 送给已经18岁和很快18岁的你

中 央 文 献 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

成人纪念册/郑丹娘编.—北京:中央文献出版社,2000.4

ISBN 7-5073-0760-3

I. 成… II. 郑… III. 青年修养 IV. D432.23

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第06453号



成 人 纪 念 册

出版发行: 中央文献出版社

北京西城区前毛家湾1号

邮编: 100017

印 制: 深圳泰恩斯·嘉宾

深圳市深南路国际科技大厦

邮编: 518033

ISBN 7-5073-0760-3/D.168

2000年5月第一版第一次印刷

开 本: 787×1092mm 1/32(异形本)

定 价: 28.00元

版权所有 翻版必究

寄语

世界是你们的，也是我们的，但是归根结底是你们的。你们青年人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好象早晨八九点钟的太阳。希望寄托在你们身上。

.....

世界是属于你们的。中国的前途是属于你们的。

毛泽东

成人宣誓誓词

我是中华人民共和国公民，在
18岁成年之际，面对国旗，庄严宣
誓：

我立志成为有理想、有道德、有
文化、有纪律的社会主义公民。遵守
宪法和法律，热爱社会主义祖国，拥
护中国共产党的领导。正确行使公
民权利，积极履行公民义务，自觉遵
守社会公德。服务他人，奉献社会；
崇尚科学，追求真知；完善人格，强
健体魄，为中华民族的富强民主和
文明，艰苦创业，奋斗终生！

宣誓人：

卷首语



十八岁是一个闪光的年龄，黄金的季节。打开《成人纪念册》这本精美的书，可以阅读上面的文字；参与里面的游戏；记录自己的故事；描述个人的理想。这本书为步入十八岁的青年朋友们开辟了一方之地，使你可以在阅读中了解自我；学习做人做事；同时在你开始成人的时候认识什么是成人和怎样成人。

我国有十二亿人口，其中有一大批生气勃勃的年轻人。新的千年的到来，使整个人类都焕发出了青春的活力。十八岁是年轻的，年轻象征着美好、象征着青春。青春用她的激情和活力创造了许多奇迹，造就了许多伟人。面临新世纪的挑战和机遇，作为跨世纪一代中的一员，应该为国家 and 人民创造出更加宏伟的业绩。新世纪的青年一代，处

于全球范围内社会 and 经济发展前沿，你们将给社会带来新的独特视角，为社会的进步带来最新鲜的活力。做“有理想、有道德、有纪律、有文化”的人，是党和国家对你们的殷切希望。新中国青年要珍惜青春年华，自立、自警、自强、自信，为祖国和人民多做贡献。青年人要保持一种积极向上的精神状态，在各自的位置上发挥积极的作用，使我们的国家和民族永远年轻，永远充满生机和活力。

面对国旗参加庄严的成人仪式，在排山倒海般的宣誓声中抒发自己从幼稚少年到成年公民的豪情壮志，这是人生中一个神圣的时刻。而你们心中一定会有无数的梦想和希望，像一朵朵云漫天飘荡。青年时期不断明确自己的生活目标是十分重要的，这是一个人能否成功的必要条件。生活目标来源于理想。要有美好、科学的社会理想——社会主义、共产主义；有从业理想——选择有利社会发展的、适应本人特长和兴趣的职业。能够成功的人，是树立了高尚而又远大的理想，明确了自己实现理想的方法，并积极行动，不辞劳苦的人，当然，这其中还需要你有自我鞭策精神和决不半途而废的决心。莎士比亚有这样一句台词：“全世界是个大舞台，所有的男人和女人都是演员，他们有



各自的进口和出口，一个人在一生中扮演许多角色。”我们在现实的社会生活中，在不同的阶段，有着不同的角色，这些角色是一种社会的角色。青年朋友们要了解，所有的社会角色都不是自己决定的，而是由社会和相应的文化所赋予的。你们应该明确理解和认识个人社会角色的义务、权利和行为规范，这样才会和谐、愉快地生活在现实生活中，并能为社会作出应有的贡献，为个人创造美好的生活。

在你们成人的过程中，会学到、看到许多以往闻所未闻的新东西，你们在未成年时期已经看惯了的呵护和保护减少了，更多出现的是义务、责任甚至风险。这些应是成人阶段到来时首先应该意识到和学会的。成人后相应产生了一系列前所未有的权利，同时相伴而生的就是应承担的义务。面对这些，年轻的朋友们应以“言必行、行必果”为行为准则，用负责任的态度对待自己和社会，只有这样才能真正地成长起来。

朋友们，预祝你们在十八岁的跑道上，跑得更快、飞得更高！

18岁，这个年龄对小学生来说是那么高大而遥远；对大人们来说又是那么年少而幼嫩。18岁，这个年龄意味着成长、意味着走向成熟。

目 录

寄 语

成人宣誓誓词..... 1

卷首语..... 2



新的身体 新的我..... 10

- 男孩读本
- 女孩读本



人生的跨越..... 17

- 公民基本权利
- 公民基本义务
- 入党须知
- 青年志愿服务



人生楷模——他们曾经十八..... 26

- 毛泽东 牛顿 达尔文 爱迪生



心绪如潮汐 42

- 命题作文
- 青苹果的心情
- 迷途的羔羊 我该怎么办?

认识自我 51

- 描述一个立体的自我
- 你平生最难忘的事
- 自我测试四题:
 - 你有真正的朋友吗?
 - 你是不是受欢迎的人?
 - 你适合做哪项工作?
 - 你能否自己创业?

目
录 蓝色地球仪 82

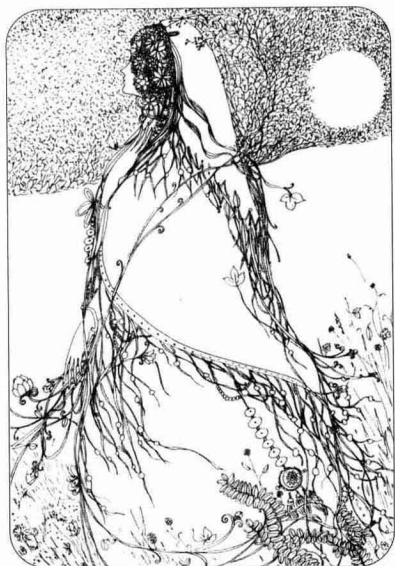
- 关于格言
- 阳光跑道
- 把握人生
- 口香糖
- 我为己容

 青春百味果 97

- 对自己负责
- 读书, 为了长大
- 谋生与创业

 成长岁月 105

- 朋友真情
- 关于交往
- 两极对话: 男生鸡毛信 女生咖啡屋
- 认识特别的你



时尚情报站 124

- 女孩风采专页
- 男孩专列专页
- 消费礼仪连锁店



青春心印 133

- 知心朋友小屋
- 留给十八岁生日
- 箴言是金



新的身体

新的我

朋

友：你做过自己的比“照”吗？你可以把自己从14岁到18岁的几张你认为是有代表性的（最好的）照片选出来，贴在下面的小框里。

对照一下吧。你一定会看到一个“新的我”。



14岁的“我”

16岁的“我”

18岁的“我”

确切地说，你身体的变化并非从十七、八岁开始的，而是在数年前就已经开始了。

这种悄悄而又迅速的变化，最初也许还曾使仍为“孩子”的你感到一种莫名的羞涩，既燥动不安而又亢奋、冲动。

还记得你是怎样的一个变化过程吗？



男

孩读本

一个人的一生中，没有任何时候会像你们的昨天即所谓的青春期那样发生如此大的变化：整个身体在重新组合。精神、兴趣和情感开始向完全新的方向发展。这种信号是由大脑发出的，在一切外部迹象产生之前，体内的荷尔蒙就已经开始启动青春期了。

最重要的荷尔蒙，就是男性激素——绝大多数男孩在十三四岁的时候都能准确地体会到自己身体的变化：你的身材、你的手、你的脚、你的腰、胸、肩膀、躯体……，甚至许多很小、很细微的地方。

你的面孔：如鼻子和分明的棱角。

你的肌肉：如胳膊、胸部、腿部。

你的体毛：如腋下、胡须和腿部。

你的声音：如喉结、音色。

你的男性机能……



女

孩读本

“女大十八变，越变越好看”。这句俗语正是形容今天的你。女孩子的身体发育之快、生理变化之大，就象含苞欲放的花蕾，几乎一天一个样。转眼间，花瓣绽开、花儿怒放，进入了少女一生中变化最大、最美丽、最惹人喜爱的年龄。

从小女孩到少女，这之间会出现一个崭新的世界。随着女孩子青春期的发育，性细胞的成熟，生殖腺分泌出性激素，你的身体开始了变化：你的身材、你的胸脯、你的腰围、你的躯体……甚至许多很小很细微的地方。

你的身材：如乳房、腰部。