

录

人生与理想

一、人生的理性透视 (1)

1. 人的本性 (1)

2. 人的价值 (4)

3. 人的全面发展 (7)

4. 人生的导航仪 (10)

5. 理想是人生的支柱 (10)

6. 理想扎根于现实

7. 理想的土壤 (12)

8. 为实现理想而奋斗 (14)

9. 名言集锦 (17)

10. 人·人生 (17)

11. 青春·青年 (23)

12. 理想·奋斗 (26)

成才之路

一、成才 (32)

1. 青年与成才 (32)

2. 成才的内在因素 (33)

3. 成才的外在因素 (36)

4. 怎样认识你自己 (39)

5. 怎样选择成才

目标 (41)

6. 目标选择测定表 (43)

7. 怎样提高观察

能力 (47)

8. 怎样提高记忆

能力 (49)

9. 怎样提高想象

能力 (51)

10. 怎样提高思维

能力 (52)

二、求知 (55)

11. 读书求知 (55)

12. 拜师求知 (58)

13. 自学成才 (60)

14. 如何确定选题 (63)

15. 如何搜集资料 (65)

16. 如何撰写论文 (67)

17. 运筹时间的

原则 (69)

18. 科学用脑的

艺术 (72)

处世与社交

一、处世之道……………(74)

1. 创造一个和谐
的小环境……………(74)

2. 认识与接受自己(75)

3. 培养正常的情绪(78)

4. 以幽默的方式
处世……………(81)

5. 顺境不骄,
逆境不馁……………(83)

6. 受人尊敬的诀窍(85)

7. 树立乐观的生活
态度……………(87)

8. 上下关系的
处理……………(89)

9. 左右关系的
处理……………(91)

二、社交艺术……………(94)

10. 现代人与社交(94)

11. 现代青年交往
方式……………(96)

12. 朋友的选择…(98)

13. 交友的原则…(100)

14. 突破交往中的
自身障碍……(102)

15. 增强交谈魅力(105)

16. 结交名人之道(108)

17. 如何结交异性
朋友……………(111)

18. 社会交往中的
礼仪……………(112)

婚姻生活

一、恋爱……………(115)

1. 爱情的价值定向(115)

2. 择偶的理想模式(117)

3. 把握好恋爱的
节奏……………(119)

4. 什么才是纯真
的爱……………(120)

5. 怎样表达你的
感情……………(122)

6. 尊重自己的感情(124)

7. 突破自卑的心理
屏障……………(126)

8. 摆脱失恋的困扰(128)

二、婚姻……………(130)

9. 婚姻登记……………(130)

10. 婚前心理准备(131)

11. 婚前物质准备(133)

12. 婚前检查……(135)

13. 检查一下你的
婚姻动机……(136)

11. 消息..... (362)
12. 通讯..... (363)
13. 评论..... (364)
- 三、日常应用文..... (365)
14. 便条..... (365)
15. 单据..... (366)
16. 一般书信..... (368)
17. 恋爱信..... (369)
18. 专用书信..... (373)
19. 日记..... (376)
20. 电报..... (377)
21. 请帖..... (378)
22. 广告..... (379)
23. 说明书..... (379)
24. 对联..... (381)
25. 记录..... (382)
26. 通知..... (383)
27. 启事..... (385)
28. 简报..... (386)
29. 报告..... (388)
30. 通报..... (389)
31. 调查报告..... (392)

旅游天地

- 一、旅游准备..... (395)
1. 制定旅游计划... (395)
2. 准备好旅游行装 (397)

3. 乘坐车、船、机
常识..... (397)
4. 新婚旅游须知... (399)
5. 保持旅游中身心
健康..... (400)
6. 尊重兄弟民族的
风俗习惯..... (401)
- 二、景观欣赏浅说... (403)
7. 山..... (403)
8. 湖..... (403)
9. 泉..... (404)
10. 洞..... (404)
11. 瀑..... (405)
12. 宫..... (405)
13. 塔..... (406)
14. 钟..... (406)
15. 园..... (407)
16. 亭..... (407)
17. 石..... (408)
18. 廊..... (408)
- 三、常见旅游项目... (410)
19. 名山游..... (410)
20. 江湖游..... (413)
21. 访古游..... (417)
22. 园林建筑游... (422)
23. 宗教胜地游... (426)
24. 风情游..... (430)

25. 自然保护区游 (432)

四、全国各省市主要
风景点、土特产
一览表..... (437)

健康之友

一、青春期卫生

常识..... (449)

1. 青春期的特点... (449)

2. 青春期的饮食起居

卫生..... (450)

3. 青春期中特殊

问题..... (452)

二、育儿常识..... (454)

4. 胎儿保健..... (454)

5. 新生儿护理..... (456)

6. 婴儿保健..... (458)

7. 婴幼儿发育正常

的主要标志..... (460)

8. 预防接种常识... (461)

9. 常见传染病常识 (463)

10. 小儿用药常识 (465)

三、常见病症常识... (467)

11. 发热..... (467)

12. 腹痛..... (468)

13. 贫血..... (469)

14. 头痛..... (470)

15. 腹泻..... (471)

16. 咳嗽..... (471)

17. 小外伤..... (472)

18. 意外伤害..... (472)

19. 急救常识..... (473)

四、用药常识..... (475)

20. 用西药常识... (475)

21. 用中药常识... (476)

22. 家庭常用药物 (477)

五、运动与健美..... (480)

23. 体育锻炼..... (480)

24. 健美常识..... (481)

业余爱好

一、音乐美术电影

欣赏..... (484)

1. 声乐欣赏..... (484)

2. 器乐欣赏..... (485)

3. 绘画..... (489)

4. 雕塑..... (491)

5. 工艺美术..... (492)

6. 建筑艺术..... (493)

7. 电影蒙太奇..... (495)

8. 电影配音..... (496)

9. 电影特技..... (497)

二、烹饪艺术..... (500)

10. 烹调常识..... (500)

11. 烹调的一般方法 (502)
12. 几种原料的涨发 (504)
- 三、种花、养鸟、
 - 钓鱼…………… (505)
13. 花卉栽培………… (505)
14. 养鸟…………… (508)
15. 钓鱼…………… (510)
- 四、舞蹈…………… (512)
 16. 舞蹈的艺术
特征…………… (512)
 17. 舞蹈的种类… (514)
 18. 交谊舞………… (515)
- 五、摄影…………… (520)
 19. 照相机………… (520)
 20. 感光片………… (522)
 21. 曝光…………… (524)
 22. 彩色摄影………… (525)
 23. 暗房技术………… (526)
- 六、桥牌入门………… (529)
 24. 发牌…………… (529)
 25. 理牌与牌点计算 (530)
 26. 叫牌…………… (531)
 27. 打牌…………… (536)
 28. 计分…………… (538)
- 七、围棋入门………… (543)
 29. 棋盘、棋子、
落子规则………… (543)
 30. 气和提子………… (544)
 31. 眼、活棋和死棋 (545)
 32. 双活…………… (547)
 33. 打劫…………… (548)
 34. 胜负的计算… (549)
- 八、麻将牌入门………… (551)
 35. 麻将的打法… (552)
 36. 翻数的计算… (554)
- 九、美容…………… (556)
 37. 皮肤的护理… (556)
 38. 面部化妆的方法
及基本程序… (557)
 39. 选择适合你的
发型…………… (559)
- 十、裁剪…………… (561)
 40. 服装与美…… (561)
 41. 裁剪基础知识 (563)
- 十一、家用电器的使用
和维护…………… (567)
 42. 电视机………… (567)
 43. 录音机………… (570)
 44. 电冰箱………… (572)
 45. 洗衣机………… (574)

常用备查

一、中国历史朝代公元对照简表.....	(576)
二、中华人民共和国法定计量单位.....	(579)
三、汉语拼音方案.....	(590)
四、世界主要文字简介.....	(593)
五、容易读错用错的字和词.....	(599)
六、基本常数表.....	(632)
七、常用计算公式.....	(636)
八、世界各国和地区面积、人口、首都(或首府)表...	(643)
九、各国(或地区)货币名称.....	(652)
十、人民币外汇牌价.....	(654)
十一、世界时差对照表.....	(655)
十二、节气表.....	(656)
十三、化学元素周期表.....	(657)
十四、罗马数字.....	(658)

I

人生的理性透视

在古代神话里，最难解的莫过于人这一司芬克斯之谜。希腊德尔斐神庙门前有“认识你自己”这样一句石刻铭文，它道出了人认识其自身的重要，其中也隐含着人认识自身的困难。

人生之谜如此难解，可能也正因其难解而使得它如此地富有魅力，诱使古今中外的哲人们冥思苦想，分别从各自的角度透视人生，得出自己的结论。

古希腊大哲学家苏格拉底说过：“未经考虑过的人生没有实际的价值”。每一个珍视人生的人，都需对人生作一番理性的反思，懂得人生的奥秘，使自己的一生焕发出应有的光彩。尤其是青年，犹如早晨八九点钟的太阳，人生之路正长，正确地思考和把握人生更显得重要。

1. 人的本性

人的本性是什么？这是首先要解开的人生之谜。

人的本性即人性，通常指人区别于动物的本质属性，人们往往把人性与兽性相对立。人对自己本性的探讨，正是围绕什么才是人的本质属性而展开的。

中国古代的思想家们一般把人的伦理道德关系看作人的本

质属性，从而引起了“性善”“性恶”的持久论争。老庄道家把他们身临的社会制度和道德观念都视为对人性的禁锢和破坏，把儒家的仁义道德更比作戕害人性的刽子手，要求把人还给自然。孟子以及后来的宋明理学家则认为，人性是“善”的，这种善即儒家的道德规范；人的欲望和物质企求是给道德完善造成麻烦的根源；人欲是破坏善的罪魁；要扬善抑恶，就必须与人欲作斗争。荀况却认为人性是“恶”的，他用礼义道德衡量人欲，断定人欲与礼义相悖，因而主张“化性起伪”，即努力采取措施改变人性，变恶为善。此外，历史上还有性无善无不善、性三品等说法。其实，中国古代的先哲们都未曾探寻到人性的真谛：姑不论不能把人的伦理道德关系当作人的本质属性，就从伦理道德讲，主张性善或者性恶也都是没有根据的，——人性的善与恶对于“人之初”来说还只是一种可能性，善恶是在后天的社会实践中形成的。

在西方，亦有众多的思想家探讨过人性问题。古希腊人认为人的本质属性是人的自然属性。“文艺复兴”运动以人性取代神性，当时新兴的资产阶级人文主义者写出了成千上万的关于人性的著作，他们高举“自由”、“平等”、“博爱”的旗帜，以此作为对人性是什么的总的回答。以后的一些哲学家们，或者把饮食男女等人的生理本能看作人的本质属性，或者把人的本质属性归结为“自我意识”、“爱”，等等。显然，西方思想家们也没有作出关于人性问题的令人满意的答复。有的强调了人的自然属性而否定了人的社会属性；有的虽然触及了人的社会属性，却未曾挖掘到其中最根本的东西。

迄今为止，只有人类思想中最科学的世界观——马克思主义才对人性问题作了正确的概括与阐释。马克思主义认为，人性是自然属性与社会属性的统一。这里所说的自然属性并非纯

粹的自然性，而是受社会性制约的人的自然性。但另一方面，人又是大自然的杰作，是从动物进化来的，因此人的社会性也永远不能与自然性相分离。正如恩格斯所说：“人来源于动物界这一事实已经决定人永远不能完全摆脱兽性，所以问题永远只能在于摆脱得多些或少些，在于兽性的程度上的差异。”

同时，人性也是共性与个性的统一。人们有相同的生理结构，生存的社会环境又有相似性，这就决定了人有共性，即人性中有共同的方面，如尊长爱幼、同情怜悯之心等。人也有个性。由于人们都生活在特定的社会环境中，以及生理和心理上的些微差别，造成了人人各异的特殊的品性。正因为人有个性，才织成了丰富复杂的社会之网。马克思主义是明确肯定人的个性的存在的，让我们重温青年马克思讲过的一段话：“我在我的生产中物化了我的个性和我的个性的特点，因此我既在活动时享受了个人的生命表现，又在对产品的直观中由于认识到我的个性是物质的、可以直观地感知的因而是毫无疑问的权力而感受到个人的乐趣。”

人性总是具体的。在现实世界，只有具体的人性，没有抽象的人性。在阶级社会里，人性都刻着阶级的烙印，不存在什么超阶级的人性。人们常说的“良心”，也是一种具体的人性。马克思主义的创始人曾说过：“良心是由人的知识和全部生活方式来决定的。共产党人的良心不同于保皇党人的良心，有产者的良心不同于无产者的良心，有思想的人的良心不同于没有思想的人的良心。”否认人性的具体性，宣扬抽象的、超阶级的人性，这正是资产阶级人性论的一个根本缺陷。

人性也是发展变化的。在人类的历史长河中，时代的变迁总会部分地改铸人的本性，“整个历史也无非是人类本性的不断

改变而已。”(马克思语)人性随着人们的社会实践特别是生产活动的发展而不断发展变化。在实践过程中,不但客观条件、周围环境改变着,实践主体自身也不断被改造,逐渐炼成新的品质,造成新的观念、新的交际方式、新的需要和新的语言,一言概之,造成了新的人性。人性的变化发展,使它具有了鲜明的时代色彩。

马克思主义人性论有一个基本的出发点,这就是要尊重人,维护人的尊严。在我国,随着新中国的诞生,违反人性的、非人化的社会制度已经被推翻,人民当家作了主人,社会主义的平等、互助成了人们相互关系的主导方面。但是,由于长期的封建思想的影响,由于资产阶级腐朽思想的侵蚀,由于文化和经济的落后,在我们的现实社会生活中,对人缺乏关心、尊重、同情、爱护的冷漠现象也仍然不同程度地存在着。消除这些不良现象,需要每个社会成员共同努力。

怎样使自己成为一个真正的人?人人都要回答这一神圣的问题,正待展开人生内涵、可塑性极大的青年人,更应该做好这人生的第一份答卷。让我们每一个人都懂得自尊、自重、自爱,不做有损自己人格的事情;懂得尊重他人,关心和爱护他人,抛弃损人利己、损公利私的“唯我主义”;自觉地炼铸适合时代的良好品性,努力做一个具有完美个性的现代人。

2. 人的价值

人生有价值,这是不言而喻的。人生于世,会有多种多样的追求,但往往都把自身价值的实现作为第一追求。历史发展到今天,人生价值问题越来越引起人们的关注,更是 80 年代青年人经常谈论的中心话题之一。

