

青年自助读本



[青年自助读本_下载链接1](#)

著者:

出版者:中国城市出版社

出版时间:1999-09

装帧:精装

isbn:9787507411614

作者介绍:

作者简介

侯书森 笔名万州。

男，1960年生，中国人民大学研究生毕业，曾在高等院校、国家机关长期从事青年问题的教学与研究工作，在中央和地方各类学术刊物上发表研究论文32篇，撰写和出版《真情感悟》、《人生智慧全书》、《心镜》、《当代杰出的女性成功素质报告》、《教育的革命》等著作约160万字。近年主要从事青年成功素质课题的研究。

目录: 目录

前言

第一章 把握生命之舟

——青年生理知识导航

一、了解自己的生理构造

男性的奥秘

女性的奥秘

二、青春期的烦恼

青春期里的烦事

手淫不是罪恶

你必须注意健康

三、警惕生理健康的“无形杀手”

恶劣的情绪

吸烟

酗酒

四、保持青春活力的秘诀

树立明确的生活目标

凡事要宽以待人

培养良好的生活习惯

要有合理的营养构成

保持青春活力的秘诀在于运动

第二章 塑造健康的心理

一一青年心理知识导航

一、“唯心”与心灵建设

自我观念与自我发展

自我观念与心理健康

心理健康与幸福长寿

二、心理健康有标准

中国古人的标准

西方心理家的标准

心理健康十二点

三、身心发育两难谐

青年期身体发展

青年的心理与行为特征

四、树立正确的心理观

增强承受挫折的能力

调节情绪

改善人际关系

克服考前焦虑

五、走进咨询与治疗站

心病还需心药医

心理治疗的分类

心理治疗方法介绍

改变你的精绪，改变你的生活

警惕坏情绪蔓延

第三章 托起明天的太阳

一一青年情商跃进导航

一、情商：世纪末的浪潮

情绪：神秘的心灵之潮

EQ的内涵

二、情商之核心：认识自我，超越自我

认识自我的目标性准则

心境恬愉，绝虑忘忧

三、情商之砥柱：激励自我，战胜自我

万事皆有因果

用你自己的信念激励你自己

四、情商之态势：塑造自我，营销自我

把握人际关系六要素

扩大个人生存空间

第四章 将自己名字刻在彗星上

一一青年智力提升导航

一、思维力开发：常人也会成天才

思维的一般特征

思维的独创性

思维的批判性

思维的敏捷性

二、创造力开发：铸一把智力开发之利刃

创造力的定义

创造力开发的方法

三、记忆力开发：你也能够过目不忘

记忆及其作用

记忆的类型

记忆的程序

科学有效的记忆方法

四、观察力培养：给智力一双明亮的眼睛

观察力与智力

观察力训练的主要内容与方法

观察方法的训练

观察准确性训练

观察分析力训练

观察重点训练

观察积累训练

五、理解力培养：用心智去把握世界

对概念的理解力

概念与语言

概念与表象

六、想象力培养：为智力插上飞翔的翅膀

想象的概念和实质

想象的作用

幻想

想象力训练的要点

七、注意力培养：养成专心聚注的品格

注意的作用

集中注意力的方法

第五章 天生我才必有用

——青年成才之路导航

一、刻苦读书，储备知识

根深才能叶茂

拿起笔来学得牢

无产难致

多问几个为什么

铢积寸累铸人才

跟上时间的步伐

走出失败的阴影

二、点燃希望之灯，立成才远大理想

树立目标是成才的基础

何时确立自己的奋斗目标

追求目标须专一

三、插上高飞的翅膀：青年的自我设计

走出思维的误区

激发自己的创造力

培养见识力

优柔寡断是成才的杀手

实现自我，善待时间

四、因时顺势而巧动，出人头地会有时

不要放弃任何学习机会

获得重用的几点箴言

得不到提拔的六种人

脱颖而出的策略

现代人才的自我保护

第六章 漫步艺术的殿堂

——青年艺术修养导航

一、揭开艺术细胞的面纱

真有“艺术细胞”吗

“艺术细胞”的家族性

二、音乐：心灵的直接言语

音乐的基本表现手段

音乐体裁

提高你的音乐欣赏水平

三、舞蹈：流动的形体语言

古典舞蹈

民间舞蹈

芭蕾

现代舞

四、电影：生活画卷的再现

什么是电影

电影的历史

电影的种类

电影的表现手段

现代电影艺术的基本特点

五、戏剧：小舞台演绎大人生

戏剧的特点

戏剧的类型

戏剧的幕和场

中国戏曲

六、造型艺术：形神兼备的视觉艺术

怎样欣赏造型艺术

造型艺术的几个历史阶段

第七章 设计美的形象

一一青年礼仪、仪表导航

一、个人形象：你自己的广告

寒暄

行动要敏捷

要控制自己的情绪

适宜的打扮

使用社会语言

二、办公礼仪学问大

办公桌周围要干净整齐

办公用品不要私用

洗手间和走廊要打扫干净

散漫的人惹人讨厌

三、做交际场所的绅士淑女

宴会上要注意的事项

打电话和发传真的礼仪

到他人家中访问的礼仪

被访问时的注意事项

旅行时的基本礼仪

在影剧院的礼仪

四、探视病人的艺术

首先问清病情

注意探视时的服装打扮

让人喜欢的慰问品

第八章 左右逢源，交际有道

一一青年社交知识导航

一、惊鸿一瞥俘人心

自我介绍的艺术

自我介绍的忌讳
记住人名和面孔
把握好最初七秒钟
让别人记住你
给人留下好印象
赢得好人缘
推销你的快乐
保持一个真我
二、忠言顺耳利于行
说话前应注意的问题
正确使用谦让语
让赞美的阳光温暖你的同事
交谈八法
少说话多办事
善于利用共通的谈话题材
让别人倾听的要诀
三、让我们的全身充满语言
应注意的态度
良好的态度
用微笑表示好感
注意手的动作
握手是亲情的表示

四、教你几个社交礼仪小技巧

克服难堪的技巧
避免误解的技巧
获得尊重的技巧
摆脱烦恼的技巧
避免偏见的技巧
控制情绪的技巧
克服怯懦的技巧
克服失意的技巧
消除紧张的技巧

第九章 其实我懂你的心

一一青年观人察人知识导航

一、观表情，察心声

各种笑容的奥秘

人的表情与感情有时不一致

要特别注意眼睛及嘴巴四周

将感情压抑会使表情及动作都不平衡

无表情并非无感情

愤怒、哀伤、憎恨也会变成嬉笑

二、看体态，析性格

站立的姿态与内心隐秘

走路的姿态与内心隐秘

坐的姿态与内心隐秘

空间距离等于心理距离

远近亲疏话座位

空间改变了个人的地位

三、眼睛和嘴巴一样会说话

视觉是五成之王

交换视线是希望与对方沟通

刚见面就将视线转移是积极型的人

从视线的方向观察他人

眼睛的动态是深层的心理表现

四、从招呼中解读内心大世界
无意识的优劣或与打招呼的方式
握手时手心出汗是情绪不稳定的表现

五、人人都有癖性
人的癖性反映深层心理
癖性中隐藏着敌意和反抗心
压抑时最容易表现出癖性
常见癖性的深层心理解读
政客们如何掩饰自己的失态

六、服饰：自我的延长
服装风格与心理
流行与突变所显示的心理

七、话题与性格
话题显示的人类心理
喜欢追根究底是支配欲的表现
给不满情绪披上合理化外表
隐晦地表达不满
话题展开的方式
表现本性的五大用语

八、错误中露真意
错误多半深藏于意识深层
抓住对方更正错误的机会
从误听、误写及忘却中透视其真意

第十章 扬起自立的风帆

一一青年职业生涯导航

一、职业与生活如影相随

人生离不开职业
职业生活是人生的黄金时代

二、编织好职业的花篮

何谓职业理想
职业理想的形成

青年人职业理想的特点
当职业理想不能如愿时

三、哪一行才是你最爱

业无尊卑，贵在贡献

好男儿志在四方

理想中的职业未必最适合你

兴趣、爱好与职业选择

职业报酬不是第一选择

四、善待你的职业

适应职业工作

适应人际环境

树立强烈的事业心

正确对待职业流动

五、重新认识个体劳动者

个体劳动也是职业

个体劳动者的优势

六、不可或缺的职业道德

何谓职业道德

要有职业责任感

第十一章 追求卓绝的人生

一一青年创业导航

一、把创业的设想变成现实

创业要涉及的七个因素

创业要考虑的十一个问题

创业计划的筛选与评价

二、跨出成功的第一步

做好心理准备

做好经营准备

建立经营基础

走向未来的创业者

第十二章 让激情在心中燃烧

一一青年爱情生活导航

一、爱情，你准备好了吗

佳偶可遇不可求

百花丛中取一枝

透过现象看本质

善待对方要细心

宽容大度莫苛求

二、给爱情插上翅膀

以貌取人要不得

莫让真情染铜臭

门当户对观念错

盲目攀比害终生

共同撞击迸火花

三、落花有意，不信流水无情

巧妙试探情之所钟

选择最佳求爱方式

学会进行感情投资

四、心有灵犀，不点也难通

女追男并不难堪

要善于总结经验

求爱方法要得当

五、浪漫织就那“温柔的夜”

甜言蜜语表痴心

营造气氛事可成

六、恋爱中你的智商是多少

体贴关爱

尊重个性

诚实坦率

严己宽人

循序渐进

抛弃嫉妒

永不猜疑

第十三章 真情之树常青

一一青年家庭生活导航

一、新婚夫妻易出现的矛盾

对对方了解和不了解的矛盾

对家庭生活的理想和现实的矛盾

对生活的独立支配和协调一致的矛盾

环境变化和心理应变准备不足的矛盾

二、乖女巧为人妻

认识爱的真正含义

不幻想“完美的婚姻”，争取“美满的婚姻”

发现丈夫独有的要求并努力满足它

不依赖父母，不责备丈夫的亲戚

对表扬和赞赏多给予，少索取

消除占有欲和嫉妒心

见面不抱怨，不命令，而要表示热情
不幻想用非难或攻击的方式改变丈夫
不自以为特殊

有耐心

三、忠告为人夫者
坚强有力并且彬彬有礼

多赞扬，多说贴心话

划清责任范围

避免指责

记住小事情很重要

记住妻子不喜欢独处

使妻子有安全感

了解妻子的情绪波动

尽力与妻子配合

找出妻子独有的需求并努力满足它

四、美满婚姻的秘诀

培养出婚姻的“绿拇指”

幸福夫妻的秘密

长久夫妻八原则

五、长相知，不相疑，共赋白头吟

治疗婚姻

同床休异梦

无言寄心语

第十四章 苦难是人生最好的老师

一一青年逆境生活导航

一、面对打击和挫折

勇于跨越心理障碍

寻找成功之路

审时度势，符合潮流

欢乐在奋斗的过程中

二、勇敢面对人生

病残之后

亲人永别

面对天灾人祸

失足未必千古恨

三、善待情感暗礁

失恋不失态

失恋不失情

失恋不失德

四、善对婚姻破裂

婚姻为何破裂

解除死亡的婚姻

重建幸福的家庭

保留美好的记忆

五、走出生命中的泥潭

善于变通，勇度难关

面对艰难，欣然迎战

扼住命运，积极向上

勇敢尝试，敢于失败

耐心等待，苦尽甜来

跌倒何惧，重新站起

坚持不懈，勿急勿躁

提高能力，多经磨难

• • • • • [\(收起\)](#)

[青年自助读本_下载链接1](#)

标签

民谣

摇滚

评论

[青年自助读本_下载链接1](#)

书评

[青年自助读本_下载链接1](#)